

# Angebote

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **10 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Die Wintersportsaison steht vor der Tür –  
planen Sie jetzt Ihre sportlichen Aktivitäten

# Sport und Spass im Schnee

## Langlauf

Engadiner Ferienwoche in Celerina  
Vom Samstag, 18., bis Samstag, 25. Januar 2003  
Auskünfte: Werner Flühmann, Tel. 01 869 00 37

## Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Vom Sonntag, 12., bis Sonntag, 19. Januar 2003,  
und vom Sonntag, 19., bis Sonntag, 26. Januar 2003  
Auskünfte: Hans Weiss, Telefon 01 825 11 31;  
Oskar Zenger, Telefon 01 825 42 57

## Gomser Ferienwoche in Münster

Vom Samstag, 15., bis Freitag, 21. März 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

## Schneeschuh-Wandern

Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Natur-  
liebhaber können auch im Winter die Natur ge-  
niessen, denn wir bieten in der Saison 2003 wie-  
derum Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach  
Schneebedingungen wird das Gelände gewählt.  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

## Ferienwoche im Toggenburg

Vom Sonntag, 2., bis Freitag, 7. Februar 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

## Ferienwoche in Savognin

Vom Sonntag, 26., bis Freitag, 31. Januar 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

## Ski alpin

Skiwoche in Champoussin VS  
Vom Samstag, 18., bis Freitag, 24. Januar 2003  
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

## Skiwoche in Villars sur Ollon VD

Vom Donnerstag, 30. Januar, bis Donnerstag,  
6. Februar 2003  
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

## Skiwoche in Hochgurgl (Österreich)

Vom Samstag, 22. bis Freitag, 28. März 2003  
Auskünfte: Heidy Frei, Telefon 01 771 85 00

## Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchent-  
lich ab Oktober 2002 in Zürich  
Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01 381 93 43  
Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebil-  
deten Seniorensportlerinnen und -sportlern ge-  
leitet. Interessierte verlangen die ausführliche  
Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei  
Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewe-  
gung & Sport, Postfach 1381, Forchstrasse 145,  
8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21.

## Letzte Ski-alpin-Ferienwoche in Champoussin: begeisterte Teilnehmer/innen

«Wenn es solche Ferienwochen nicht gäbe, mü-  
ste man sie erfinden» – so begeistert äusserten  
sich die Teilnehmenden der letzten Walliser Ski-  
woche. Eingebettet in ein wunderschönes Skige-  
biet, Portes du Soleil, mit 650 km gut präparierten  
Pisten, liegt der Ski-Ort Champoussin. Gegenüber  
befinden sich die mächtigen Berge Dents du Midi  
und Dents Blanches, sie bilden die stimmungsvolle  
Kulisse für Abfahrten unter fachkundiger Leitung  
oder für einen Höck auf der Restaurantterrasse.



Piste frei für Senior/innen: Sport in der frischen Winterluft.

Tanzen, Tai-Chi oder Yoga: der Eintritt in laufende Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich ist jederzeit möglich

# «Bewegt» durch alle Jahreszeiten

## Tai-Chi: Lebendiger, gesünder, gelassener ...

... mit der uralten chinesischen Bewegungskunst, den langsamen, im Stehen oder Sitzen ausgeführten Bewegungen. Ganz besonders ist Tai-Chi auch für ältere Menschen geeignet, weil die Übungen das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Standfestigkeit fördern. Das Koordinieren der natürlichen Bewegungen aktiviert beide Hirnhälften sowie das Gedächtnis.

### Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Rümlang	Gabriela Vigniti	Telefon 01 817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Telefon 01 780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052 318 11 83

[www.taichi-winterthur.ch](http://www.taichi-winterthur.ch)

## Qi Gong: Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag

Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit sowie den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie, Spannungen zu lösen, und lassen die gesamte Körperenergie wieder mehr fließen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

### Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, in folgenden Gemeinden:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Telefon 01 937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Telefon 01 767 06 92
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Telefon 01 780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Telefon 01 780 96 09
Uster	Aenne Speich	Telefon 01 942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Telefon 01 942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Telefon 052 318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Telefon 01 780 96 09
Stadt Zürich**	Marianne Bär	Telefon 01 272 57 64

\* Die Kurse in Hinwil, Knonau, Pfäffikon und Stäfa sind eine Mischung aus Tai-Chi und Qi Gong.

\*\* Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.-M.-Alexander-Technik.

## ... und jetzt auch «Tango Argentino»

Walzer, Slow Fox, Cha-cha-cha ... und ganz neu Tango Argentino.

Im ATZ in Zürich finden im Herbst und Winter in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich neue Tanzkurse statt. Verlangen Sie das Kursprogramm «Tanzkurse im ATZ Herbst/Winter 2002» bei:



ATZ-Tanzzentrum  
Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich  
Telefon 01 319 99 99  
[www.atz.ch](http://www.atz.ch)

### Yoga-Kurse für Senior/innen

Kurse in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

<b>Winterthur</b>	Kurse in Winterthur Detaillierte Info/Kursleitung: Marlies Steiner, Yogalehrerin, Telefon 052 203 50 05
<b>Stadt Zürich</b>	Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich Detaillierte Info/Kursleitung: Alexa Petermann, Yogalehrerin, Telefon 01 741 08 94 Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich Detaillierte Info/Kursleitung: Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG, Telefon 01 211 73 56

Ausschreibungen sind auch erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21

## Planen Sie bereits jetzt attraktive Sportferien im Sommer 2003

Im Ferienprogramm 2003 stehen wieder die beliebte Donau-Route von Passau nach Wien und die Main-Tour. Weitere Touren führen in neue Veloregionen. Folgende Angebote sind für 2002 in Planung:

- Donau-Tour von Passau nach Wien
- Aare-Tour von Meiringen nach Bern
- Main-Tour von Bamberg nach Miltenberg

- Veloferienwoche in Berlin (neu)
- Velotour im Burgenland (neu)
- Velokurztour in der Schweiz (neu)

Unsere Übersicht «Veloferien 2003» mit Tourenbezeichnungen, Terminen, Anforderungen, Kosten usw. ist ab Mitte Januar 2003 erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51.



FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Radfahren ist vielseitig: gleichzeitig schöne Landschaften betrachten und die Muskulatur kräftigen.

Wander- und Tourenmöglichkeiten / polysportives Programm

### **Vielseitige Aktiv-Ferienwoche im Engadin vom 21. bis 28. Juni 2003**

Morgens aktiver Tagesbeginn mit Frühturnen und Aufwärmprogramm zum Fitsein für Walking, eine ausgedehnte Wanderung oder gar den Aufstieg zum Gipfel des Piz Lunghin wagen – in der Engadiner Aktiv-Ferienwoche in Silvaplana hat der Tag kaum genug Stunden, um die Vielzahl sportlicher Angebote in der einzigartigen Seen- und Berglandschaft nutzen zu können.

#### **Entspannung nach der sportlichen Leistung**

Um den Erholungsbedürfnissen des Körpers gerecht zu werden, baut die Leiterin Paula Hitz Elemente wie Stretching, Entspannung bei gedämpfter Musik, Massage, Whirlpool oder Dampfbad ins abwechslungsreiche Programm ein. Der Komfort des Hotels Albana in Silvaplana rundet die Urlaubswoche zum attraktiven und gesunden Erlebnis ab.

# Weiterbildung 2003 für freiwillig Mitarbeitende

Kurs	Datum	Uhrzeit	Kursort
<b>Schnuppern im Internet</b>			
1. Kurs	Donnerstag, 26. Juni 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Dienstag, 2. Sept. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Mittwoch, 5. Nov. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
<b>Einführung in die Textverarbeitung</b>			
1. Kurs	Dienstag, 1. April 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Mittwoch, 4. Juni 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Donnerstag, 25. Sept. 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
<b>Fortsetzungskurs Word</b>			
1. Kurs	Mittwoch, 21. Mai 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
2. Kurs	Donnerstag, 21. Aug. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
3. Kurs	Dienstag, 21. Okt. 2003	14–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule CH, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
<b>Qi Gong</b>	Dienstag, 1. Juli 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton ZH, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
<b>Wer rastet der rostet – Gedächtnistraining</b>	Mittwoch, 18. Juni 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
<b>Bewusster kommunizieren</b>	Freitag, 7. Februar 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
<b>Umgang mit verwirrten Menschen</b>	Mittwoch, 25. Juni 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
<b>Übergänge/Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus</b>	Freitag, 21. März 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
<b>Einblick in das Alter und Altern</b>	Freitag, 14.+21. Nov. 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
<b>Abschiednehmen – Trauer, Sterben und Tod</b>	Mittwoch, 9. April 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
<b>Soziale Sicherheit oder «Wenn das Geld zum Leben knapp wird»</b>	Donnerstag, 30. Okt. 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
<b>Depressive Menschen verstehen</b>	Dienstag, 25. Feb. 2003	9–17 Uhr	Aids-Hilfe Schweiz, Konradstrasse 1, 8005 Zürich
<b>Lebenserfahrung im Spiegel von Märchen und Symbolen</b>	Mittwoch, 26. Feb. 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
<b>Tao Joga – die Kraft des inneren Lächelns</b>	Donnerstag, 8. Mai 2003	9–17 Uhr	Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich
<b>Überlebenskunst Humor</b>	Montag, 3. Feb. 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
<b>Mobile Schulungen – einfach nur telefonieren können</b>	Dienstag, 6. Mai 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
<b>Alter und Lernen</b>	noch offen		
<b>Abgrenzung</b>	Dienstag, 17. Juni 2003	9–17 Uhr	Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186, 8005 Zürich
<b>Sexualität im Alter</b>	Freitag, 24. Okt. 2003	9–17 Uhr	Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich
<b>Ernährung im Alter</b>	Dienstag, 4. März 2003	9–17 Uhr	Hotel Wartmann, Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur
<b>Erbrecht</b>	Dienstag, 30. Sept. 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
<b>Excel-Einführung</b>	Dienstag, 8. Juli 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule Schweiz, Förlibuckstrasse 130, 8005 Zürich
<b>Funktionsbezogene Kurse für Ortsvertretungen</b>			
<b>Kassabuch führen mit Excel (Einführungskurs)</b>	Dienstag, 2. Dez. 2003	9–17 Uhr	Stiftung Wirtschaftsinformatikschule Schweiz, Förlibuckstrasse 30, 8005 Zürich
<b>Herbstsammlung</b>	Mittwoch, 19. März 2003	14–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
<b>Neues wagen (Ideenwerkstatt)</b>	Freitag, 16. Mai 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
<b>Tue Gutes und sprich darüber Öffentlichkeitsarbeit</b>	Donnerstag, 10. Juli 2003	9–17 Uhr	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich