

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 3 (1995)  
**Heft:** 3: Pflegeversicherung : garantierte Betreuung im Spitex-Bereich  
  
**Rubrik:** Regionen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### Aktivferien in Filzbach

Die Ferienwoche vom 29. Mai bis 2. Juni 1995 bot den 20 Teilnehmer/innen unterschiedlichen Alters in jeder Hinsicht viel Abwechslung mit sportlicher Betätigung wie Turnen, Tanzen, Schwimmen und gemütlicher Unterhaltung. Allein die «Wanderlust» kam zu kurz, weil Petrus «sauer» war – wir aber nicht!

Gottlob benützten wir den ersten Nachmittag für einen Spaziergang auf dem Römerweg nach Obstalden und zurück. Denn an den kommenden Tagen regnete es in Strömen, so dass wir unsere Freizeit mit lustigen Spielen wie «Uno», Jassen, Würfeln mit Risiko und fröhlichen Plauderstunden verbrachten.

Zur offiziellen Begrüssung anlässlich der ersten Turnstunde arrangierten wir einen Strauss aus den mitgebrachten künstlichen Blumen, verbunden mit guten Wünschen für den Verlauf des Kurses. Anstelle einer weiteren Wanderung unternahmen wir einen Ausflug nach Glarus.

Täglich trimmten uns die beiden Leiterinnen, Käthi Stuker und Trudi Schriber; mit abwechslungsreichen Turn-, Tanz- und Spielstunden. Der freie Donnerstagnachmittag diente der allgemeinen Erholung.

Ein gediegener, liebevoll vorbereiteter «Schlusshöck», organisiert von Käthi und Trudi, bildete den Höhepunkt des Kurses. Im festlich geschmückten Theorieraum trafen wir uns zum Apéro mit Getränk und Ziegerbrötli. Zeitweise stockte sogar der Redefluss. Wir waren so gerührt von soviel Vertrautheit und Harmonie und dachten wohl auch mit Wehmut an die



Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

gemeinsam erlebten gemütlichen und aktiven Stunden zurück. Im Namen aller Teilnehmerinnen dankte Ursi unseren Leiterinnen für ihren grossen Einsatz und die Kollegialität.

Die ausgezeichnete Betreuung durch das Leiterduo, die preisgünstige Unterkunft sowie die gesunde und ausgewogene Ernährung verdienen einen besonderen «Applaus». Der teilweise «Self-Service» verlief rei-

bungslos dank der Mithilfe der Jugendlichen und der Seniorinnen. Diese Aktiv-Ferienwoche stärkte unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Trudi und Käthi verstanden es ausgezeichnet, das Programm den Möglichkeiten anzupassen, und wir hatten viel Spass!

*Claire Steiner  
Annemarie Schraff  
(Teilnehmerinnen  
der Ferienwoche)*

Pro Senectute wird auch 1996 wieder eine Aktiv-Ferienwoche durchführen. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in den Ferien etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Die polysportive Ferienwoche bietet Gelegenheit, neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Die angebotenen Aktivitäten sind vielfältig. Auf dem Programm stehen Turnen, Tanzen, Wandern, Spiele und Schwimmen. Datum und Ort stehen zurzeit noch nicht fest. Die Ausschreibung ist erhältlich ab November 1995 bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich, Telefon 01/422 42 55.

### In Hochform durch Velofahren



Wer regelmässig in die Pedale tritt, steigert seine Fitness, schont sein Herz, baut Übergewicht ab und stärkt seine Rückenmuskulatur. Kurz – Velofahren ist ein idealer Sport, speziell auch für Seniorinnen und Senioren. Es fördert Ausdauer und Kondition. Für Übergewichtige oder für Leute, die Probleme mit den Gelenken haben, ist Radfahren besonders zu empfehlen. Beim Velofahren muss der Körper keine Schläge verkraften, weshalb das Velo gerade in diesen Fällen ein ideales Trainingsgerät ist.

Da man mit dem Velo in relativ kurzer Zeit weite Strecken zurücklegen kann und dabei viel zu sehen bekommt, ist ein Training mit dem Rad auch kurzweilig und macht Spass. Besonders natürlich in der Gruppe, mit Gleichgesinnten.

Seit Mitte August bietet Pro Senectute Kanton Zürich Gelegenheit, sich einer ihrer Senioren-Velogruppen anzuschliessen. Die Tagestouren werden von ausgebildeten Gruppenleiterinnen und -leitern zusammengestellt und organisiert. Dabei werden verkehrsreiche Strassen gemieden und es wird auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen Rücksicht genommen.

Auskünfte erhalten Sie bei

Vreni Ingold  
Alter + Sport-Gruppenleiterin  
bei Pro Senectute Kanton Zürich  
Wasserfurrstrasse 33  
8542 Wiesendangen  
Tel. 052/37 14 87

oder bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145  
Postfach, 8032 Zürich  
Tel. 01/422 42 55.

## Sportarten im Alter

Eine kürzlich durchgeführte, gut besuchte Veranstaltung des «Senioren-Forums Oberland» befasste sich mit dem Thema «Sportarten im Alter – Alter und Sport». Alice Meier, Sekretärin des Senioren-Forums Oberland, präsentierte kurz das Senioren-Forum sowie den Vorbereitungskreis, um dann auf das Tagesthema überzuleiten. Der Vorbereitungskreis ist jeweils für die Themenauswahl der Veranstaltungen verantwortlich.

Als berufene Referentin wies Dr. Esther Röthlisberger, Bereichsleiterin Lebensgestaltung bei Pro Senectute Kanton Zürich, vorerst auf die bisherigen Bestrebungen der Pro Senectute in Bezug auf «Alter und Sport» hin. 1964 gründete Pro Senectute Kanton Zürich «Alter + Sport»; erste Ausbildungskurse für Turnleiterinnen und -leiter folgten. Mit den anschliessend in den Gemeinden veranstalteten Alters-Turnstun-

den wollte man bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination fördern und positiv auf Herz und Kreislauf einwirken. Im Laufe der Zeit passte Pro Senectute ihr Angebot der Nachfrage an.

Die heutige Palette umfasst neben den bekannten Alters-Turnstunden: Gym 60 für sportlich aktive Seniorinnen und Senioren, Turnen im Heim, Tanzen und Volkstänze, Schwim-

men, Wandern, Langlauf, Walking/Jogging und Velofahren. Es wurden bereits Kontakte mit traditionellen Sportverbänden aufgenommen, um auch in anderen Sportarten wie etwa Tennis Möglichkeiten für seniorengeeigneten Sport anbieten zu können. Man will die Seniorinnen und Senioren herausfordern, nicht überfordern; auf körperliche Gebrechen wird Rücksicht genommen. Da alle diese Aktivitäten in Gruppen ausgeführt

werden, kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, was der Vereinsamung entgegenwirkt.

Ein illustratives Videoband der Eidg. Turn- und Sportsschule rundete den interessanten Vortrag ab. Die anschliessende lebhaft diskutierte zeigte, dass das Thema «Alter und Sport» breites Interesse zu wecken vermochte, dass aber die Bekanntgabe dieser Möglichkeiten oft noch zu wünschen übriglässt. Die Information der Seniorinnen und Senioren sollte verbessert werden. Dieser Wunsch richtet sich an die Pro Senectute-Regionalstellen und -Ortsvertretungen.

Am Schluss der Veranstaltung stellte Michèle Deubelbeiss von der Pro Senectute-Regionalstelle Oberland die für die zweite Jahreshälfte 1995 vorgesehenen Veranstaltungen des Senioren-Forums vor.

*Hans Furrer-Gerhard  
Senioren-Forum Oberland  
Wetzikon*

## Ortsvertretung Wald

Im Frühling wurde der unter kompetenter und einfühlsamer Leitung von Frau Kippe durchgeführte Kurs «Schreiben» erfolgreich abgeschlossen.

Am ersten Kurstag sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefragt worden, was sie dazu bewegen habe, diesen Kurs zu besuchen. Ihre Antworten:

- Erlebtes für die Kinder aufschreiben.
- Beschäftigung für Zeiten, in denen man körperlich nicht mehr so aktiv sein wird.
- Mein Leben für die Nachwelt erhalten.
- Rückblick für sich selbst.
- Krimis schreiben.
- Umgebung als Teil meines eigenen Lebens nochmals aufrollen und festhalten.
- Memoiren und Erzählungen schreiben.
- Stil verbessern.

Zum Abschluss wollten wir erfahren, ob die Erwartungen der Kursteilnehmer/innen erfüllt

worden sind. Hier die spontanen Reaktionen in Stichworten:

- Ganz anders als erwartet, keine «Gebrauchsanweisung».
- Eine Anregung - und plötzlich kam etwas in Fluss.
- Das Grösste war die Überraschung: Ich kann ja schreiben.
- Die Arbeit in der Gruppe - eine neue Erfahrung, ein wunderbares Erlebnis.
- Anstösse und Anregungen erhalten.
- Erholende Stunden. Habe mit Freude mitgemacht.
- Man könnte sich direkt an diese Nachmittage gewöhnen.
- Mitmenschlich einfach toll.
- Bitte bald wieder etwas Ähnliches anbieten.
- Ich habe selten etwas so gewinnbringend angelegt wie dieses Kursgeld.

Viel Spass beim Umsetzen der geweckten Fähigkeiten.

*Söfi Föllmi-Lusti  
Leiterin Pro Senectute-  
Ortsvertretung Wald*

## Ideen in Taten umsetzen Gesundheitstage

In Dielsdorf sind am 23./24. Juni 1995 Gesundheitstage durchgeführt worden. Was darunter zu verstehen ist, zeigten verschiedene Angebote. Alles, womit man Gesundheit erhalten oder verbessern kann, wurde vorgestellt. Die Besucher jeden Alters konnten sich in kurzen sportlichen Aktivitäten messen. Auf reges Echo stiessen Lungentest, Blutdruck- und Blutzuckermessen, ebenso diverse Vorträge. Samariterarbeit löste besonders bei Jugendlichen grosses Interesse aus. Die Spitexdienste wurden vorgestellt und auch Pro

Senectute Kanton Zürich war durch die Ortsvertretung Dielsdorf mit einem ansprechenden Stand vertreten. Grossbilder munterten zum Wandern, Turnen und Schwimmen mit Pro Senectute auf. Die Besucher/innen hatten zudem Gelegenheit, Versuchsportionen des Pro Senectute-Mahlzeitendienstes zu degustieren.

Wir danken den Dielsdorfer Behörden, dass die Pro Senectute-Ortsvertretung an dieser Präsentation teilhaben durfte.

*Margrit Rahm  
Leiterin Pro Senectute-  
Ortsvertretung Dielsdorf*