

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 4 (1996)  
**Heft:** 4: Momente der Erfüllung : Sinnfindung im Leben  
  
**Rubrik:** Veranstaltungen

### **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:** 14.03.2025

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

## Ortsvertretung Wald: Gedächtnistraining

Ende Juni wurde der unter kompetenter Leitung von Frau Anna Meer durchgeführte Kurs *Gedächtnistraining* erfolgreich abgeschlossen. 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in zwei Gruppen an je fünf Voroder Nachmittagen ihre grauen Zellen aktiviert. Frau Meer hat es in einfühlsamer Art und laut Aussage der Teilnehmer mit liebevollem Humor verstanden, mit den Gruppen zu arbeiten, so dass der Wunsch nach einer späteren Fortsetzung des Kurses geäußert wurde.

Folgende Faktoren haben die Kursbesucher zum Mitmachen bewegt:

- Schlechtes Gedächtnis überhaupt
- Schlechtes Namensgedächtnis
- Mühe, Sätze richtig zusammenzubringen
- Mühe, sich zu konzentrieren
- Lobenswertes über den Kurs gehört
- Kurs «Schreiben» von 1995 hat so gut gefallen, dass auch dieser Kurs besucht wird - etc.

Schlussworte der Beteiligten über ihre «Ausbeute»:

- Hinweise erhalten, womit und wie das Gedächtnis wirklich aktiviert werden kann
- Namen mit Personen identifizieren
- Augen gut gebrauchen
- Bestätigung, dass durch Üben wirklich etwas herauskommt
- Ansporn, trotz Unsicherheit Neues anzupacken
- Erhöhtes Selbstvertrauen
- Anregend und überraschend, was durch Nachdenken aus einem Wort alles entstehen kann
- Lebenshilfe und Freude in der Gruppe
- Zusammen aktiv werden.

Frau Meer verabschiedete sich mit folgenden Ratschlägen:

- Nur konsequentes Üben bringt nachhaltigen Erfolg
- Sich nicht selbst überfordern
- Sich auf *eine* Sache konzentrieren
- Jede Woche ein Gedicht lernen; nicht *müssen*, sondern *dürfen*
- Und nicht vergessen - wir dürfen auch einmal etwas vergessen!

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir ein frohes und erfolgreiches Üben - und vielleicht entstehen ja doch einige Scrabble-Gruppen.

Söfi Föllmi  
Leiterin Pro Senectute-  
Ortsvertretung Wald

## Veranstaltungen

### Pro Senectute-Langlaufprogramm «50 plus» - Ausflüge und Ferienwochen für die Saison 1996/97



Das Langlaufangebot der Abteilung Alter + Sport richtet sich an sportliche Personen ab 50. Nach dem Erfolg im vergangenen Winter sind für die kommende Saison wieder regelmässig stattfindende Ausflüge und zwei verschiedene Ferienwochen geplant.

Langlauf ist ein idealer Sport für Personen ab 50, die gerne mit Gleichgesinnten losziehen, um die Schönheiten des Winters zu geniessen und sich in verschneiter Landschaft zu bewegen. Langlaufen regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Mus-

keln und verbessert die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl.

Das Langlauf-Angebot der Pro Senectute Kanton Zürich für die Wintersaison 1996/97 umfasst:

- Kurstage auf der Loipe in Gibswil im Zürcher Oberland, jeweils donnerstags, von Dezember bis März
- Individuell organisierte Ausflüge von Januar bis März
- Ferienwoche in Splügen vom 19. bis 25. Januar 1997
- Ferienwoche im Goms (Wallis) vom 15. bis 22. März 1997.

Teilnehmen können alle, ob Anfänger oder fortgeschrittene Läufer. Gründlich ausgebildete Alter + Sport-Leiter/innen Langlauf von Pro Senectute Kanton Zürich begleiten die Gruppen und vermitteln die erforderliche Technik.

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung bei

Peter Furger  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Langlauf  
Steinacherstrasse 44  
8308 Illnau  
Telefon 052/346 20 71

oder direkt bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/422 42 55  
Fax 01/382 18 62

## Vorschau Alter+Zukunft Nr. 1/1997

Erscheinungsdatum: 3. März 1997

**Spitex im steten Wandel**  
Neue Anforderungen an Personal und Trägerschaft