

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Angebote

### **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:** 29.03.2025

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

## Senioren sport soll sicher sein!

Sicherheit – dieses Ziel haben sich die Leiterinnen und Leiter der Pro Senectute-Velogruppen in Dietikon, Uster und Winterthur gesetzt und die Velosaison 2000 mit einem Velofahrkurs gestartet. Unter kompetenter Leitung von Fachpersonen aus der Polizei und der IG Velo Schweiz informierten sich an den drei Kursorten je 15 bis 20 Velofahrerinnen und Velofahrer über das sichere Verhalten im Verkehr. Nach einer theoretischen Einführung folgte eine intensive Fahrpraxis am Kursort. Viele Teilnehmende konnten dabei feststellen, dass in jüngster Zeit Verkehrsregeln und Routenführung für Velofahrerinnen und Velofahrer



BILDER PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Überqueren einer verkehrsreichen, regennassen Strasse in Winterthur

bei ihren Ausfahrten sichere Fahrerinnen und Fahrer hinter sich zu wissen. Denn auch die schönsten Velorouten durchqueren Ortschaften und führen durch Strassen-

abschnitte mit vermehrtem Verkehr.

Karl Schreiber, Zürich, ist Fachleiter Velofahren bei Pro Senectute Kanton Zürich



Fahrpraxis in Dietikon

deutlich verbessert worden sind. Besonders nützlich waren dazu die Empfehlungen der Fachleute zu folgenden Fragen:

- Veloausrüstung
- Rechts fahren
- Sicherheitsabstand
- Anhalten neben stehender Kolonne
- Toter Winkel bei Lastwagen
- Links abbiegen, indirektes Abbiegen
- Sicher durch den Kreisel
- Fahren in Gruppen

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sich der Besuch dieses Kurses gelohnt hat. Auch die Leiterinnen und Leiter sind froh,

### Ein Sturz mit Folgen. Die Verwandten in Genf. visit hilft.

Bei Krankheit, Verletzungen, Behinderungen oder Altersbeschwerden – visit betreut und pflegt Sie bei Ihnen zu Hause. 7 Tage pro Woche, 24 Stunden am Tag. visit arbeitet in allen linksufrigen Seegemeinden sowie in den Zürcher Stadtkreisen 2 und 3, in der Altstadt, in Fluntern, Hottingen, Wipkingen und im Industriequartier.

## visit

- Spitex-Leistungen für alle

Langstrasse 231 · Postfach 2314 · 8031 Zürich

Telefon 01/273 22 32 · Fax 01/272 83 51

visit ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich und von allen Krankenkassen anerkannt.

# Neu: Badminton-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Badmintonschule Blue Shuttle



BILDER: PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

(N.S.) Badminton oder Federball gehören zu den populärsten Sportarten überhaupt. Mit wenig Aufwand kann Badminton überall gespielt werden, ob draussen in der freien Natur oder drinnen in der Halle. Unter Anleitung speziell geschulter Trainer ist Badminton auch für Seniorinnen und Senioren leicht zu lernen. Auf vergnügliche Art lernen und üben Sie in unseren Kursen die Grund- und Spezialschläge im Einzel- und Doppelspiel. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, aber auch die Konzentrationsfähigkeit, werden beim Badminton optimal trainiert. Hinzu kommt, dass das Spiel mit dem Shuttle oder Federball ganz einfach Spass macht. Da die Verletzungsgefahr gering ist, eignet sich diese Sportart gerade auch für Ältere.

In Zusammenarbeit mit der Badmintonschule Blue Shuttle fin-

den ab 25. Oktober, mittwochs jeweils von 10 bis 11.30 Uhr Badmintonkurse im Sportcenter Blue-Point, Hallenbadweg 1, 8610 Uster statt.

Ein Kurs umfasst 8 Lektionen zu 90 Minuten und kostet Fr. 230.-. Badmintonschläger und Federbälle werden zur Verfügung gestellt. Geleitet werden die Kurse von Bernhard Cozatti, Badmintontrainer und Seniorensportleiter ESSM.

Verlangen Sie die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich  
Abteilung Alter + Sport  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51 oder  
Fax 01/421 51 21 oder per  
E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

## Übrigens ...

... lernen Sie die gepflegte Badminton-Halle inmitten anderer Sportstätten in Uster am

**Sonntag, 3. September 2000,**

kennen. Denn dann findet von 10 bis 17 Uhr ein Tag der offenen Tür im Blue Shuttle Uster statt. Alle Besucher können gratis Badminton spielen, ausserdem offeriert Blue Shuttle eine Wurst vom Grill.



# Ski alpin – Ferienwoche in Villars-sur-Ollon vom 21.–28. Januar 2000

Am 21. Januar 2000 konnten es die Teilnehmer der Ski alpin Ferienwoche fast nicht erwarten, bis der Car sich in Richtung Villars in Bewegung setzte. Da sich die meisten Skifans schon kannten, verging die Fahrzeit wie im Fluge. Einmal mehr möchten wir der Organisatorin Heidy Frei ein Kränzlein winden für die Auswahl des schönen Skigebietes. Umgeben von einer imposanten Bergwelt liegt das Dorf auf 1300 m oberhalb der Rebberge von Ollon und Aigle. Dazu kam die günstige Lage des Hotels direkt neben der Kabinenbahn Roc d'Orsay. So gab es auch bei der Rückkehr keine Probleme, Führte doch die Piste (blau, rot und schwarz vereint) bis fast in den Skiraum. Für zwei Tage mit Nebel und starkem Schneefall wurden wir anschliessend mit viel Sonnenschein und Pulverschnee belohnt.

## Wintersaison 2000/2001

Für die Wintersaison 2000/2001 sind wieder Skitage und Skigymnastik sowie Skiwochen in Österreich und in der Schweiz geplant.

Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -sportleitern begleitet.

Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei

Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport,  
Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21.

Die grosse Kälte von minus 14 Grad bekam man nur auf dem Sessel- oder Tellerlift zu spüren, ansonsten waren wir immer in Bewegung. Ja, Gelenkigkeit und Reaktion sind gefragt für reibungslose Auf- und Abstiege an den Liften. Vielleicht könnten hierzu noch kleinere Hilfen in das Stretchingprogramm eingebaut werden.

Und was brachte der Abend? Stretching, Whirlpool, ein Vier-

gangmenü, Jassen, Spiele und Unterhaltung. Das Tanzbein wollte fast niemand schwingen. Wie immer gingen die Tage zu schnell vorüber. Wir möchten Heidy Frei und Hans Nägelin ganz herzlich für die gute Betreuung auf und neben der Piste danken und sagen auf Wiedersehen im nächsten Jahr!

Marianne Anthes, Zürich



BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Sonnenschein und Pulverschnee im traumhaften Skigebiet von Villars-sur-Ollon sorgten für gute Stimmung.

# Pro Senectute-Langlaufwoche in Silvaplana – ein Erlebnis



BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Eine paradiesische Sportwoche und unvergessliche Tage erlebten 21 Teilnehmende vom 17.–24. Januar 2000 im Engadin. Alles Menschen mehrheitlich fortgeschrittenen Alters, die nicht stillstehen und verrostet möchten, die unternehmungslustig, aktiv und kommunikativ bleiben wollen. Und die gewillt sind, selber etwas für diesen Zustand zu tun. In drei Leistungsgruppen aufgeteilt, erlebte niemand weder Leistungszwang noch irgendwelchen Druck. Vergnügen und Erleben war angesagt. Wer seinen Laufstil und die Atemtechnik verbessern wollte, kam auch auf seine Kosten.

Walter Albrecht, Richterswil

## Langlaufwochen 2001 – verlangen Sie detaillierte Unterlagen!

### **Neu: Ferienwoche in Pontresina, Oberengadin**

Vom Samstag, 13., bis Samstag, 20. Januar 2001

### **Neu: Ferienwoche in Seefeld im Tirol (Österreich)**

Vom Samstag, 20., bis Samstag, 27. Januar 2001

### **Ferienwoche in Münster (Obergoms)**

Im März 2001 wird voraussichtlich wieder eine Langlaufwoche in Münster durchgeführt.



# Schneeschuhwandern im Obertoggenburg

BILD PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Neues ausprobieren: zu Beginn war das Schneeschuhwandern noch etwas ungewohnt, doch schnell hatten wir alles im Griff.

fund, liessen wir uns nicht entmutigen.

Nachdem wir unsere gemieteten Schneeschuhe gefasst hatten, konnten wir schon am ersten Tag eine Tour in Angriff nehmen. Etwas ungewohnt war das breitbeinige Gehen schon, aber recht bald hatten wir alles ganz gut im Griff. Die modernen Schneeschuhe sind aus leichtem Aluminium oder Plastik hergestellt. Früher dienten sie den Trappern und Indianern. Rasch konnten wir steile Aufstiege bewältigen. Öfters benutzten wir auch einen Sessellift und konnten dann den Abstieg geniessen. Immer wieder bewunderten wir die frisch verschneiten Wälder und genossen die Stille und Einsamkeit, abseits des Trubels der Skiszene.

Natürlich hatten wir auch für ein sportliches Schlechtwetterprogramm vorgesorgt. Im Hallenbad hielten wir uns mit Wassergymnastik und Aqua-fit in Form. Im Hotel «Schweizerhof» waren wir recht familiär aufgehoben und fühlten uns sofort heimisch. Das Essen war ausgezeichnet und wir waren rundherum zufrieden.

Dem Organisator Robert Müller möchten wir für die wunderschöne Woche und seinen guten Einsatz herzlich danken.

Sabine Huggler, Uster

Gerne probiere ich immer wieder etwas Neues, insbesondere neue Sportarten aus. So horchte ich auf, als Pro Senectute erstmals eine Ferienwoche «Schneeschuhwandern» ausschrieb. Als begeisterte Wanderin dachte ich, dass Touren im Winter, abseits von Lärm und Hektik, ihren Reiz haben müssten. So entschloss ich mich, eine Woche Schneeschuhlaufen in Alt. St. Johann zu buchen. Obwohl schliesslich nur eine kleine Gruppe zusammen-



Eine sinnvolle Vorbereitung  
auf das Pensionsalter  
Ensemblespiel für Laienmusiker/innen  
(Bläser und Streicher)  
Kammermusik-Kurs  
im Zentrum Klus

Beginn: Ende September 2000  
Entritt jederzeit möglich  
Auskunft: Beatrice Romano  
Musiklehrerin/Musiktherapeutin  
Telefon 01/381 98 24



Vorschau

## Sport und Spass im Schnee 2001

### Schneeschuhwandern im Obertoggenburg

Für den Winter 2001 planen wir neu zwei eintägige Wanderungen und eine fünftägige Ferienwoche im herrlichen Churfirsten-Gebiet.

Verlangen Sie weitergehende Unterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, Telefon 01/421 51 51.

## 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 und werden mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie wieder mehr zum 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, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:

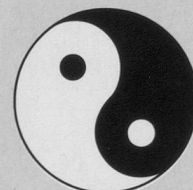
Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Pfäffikon*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09

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

## Tai Chi

# «Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»

Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativem Charakter. Tai-Chi-Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.



## Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Bauma	Elisabeth Yuen-Thurnherr	Tel. 01/950 40 19
Rümlang	Gabriela Vigniti	Tel. 01/817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

# Computeria 60+

## der Pro Senectute-Ortsvertretung Winterthur

Der Treffpunkt der Informatik – Senioren und Seniorinnen, mit PC-Grundkenntnissen, an der BFS Tösstalstrasse 26, Winterthur, Schulhaus Mühlethal, Zimmer 202.

Kein Kurs, keine Anmeldung nötig.

Wiedereröffnung (nach den Ferien)  
26. August 2000, jeden Samstag, ausser in den Schulferien, von 08.30–11.00 Uhr.

Beratung durch Computer-Lehrkraft der Schule. Unkostenbeitrag pro Besucher Fr. 15.–.

Für spezielle Angebote am 16. September, 28. Oktober und 2. Dezember 2000 (Internet/Text) ist Anmeldung nötig.

Auskunft/Anmeldung:  
h.ruetti@datacomm.ch oder Telefon 052/242 67 63

## ERBRECHTS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Unabhängige und erfahrene Fachleute beraten Sie und bieten Ihnen wertvolle Entscheidungsgrundlagen – diskret und ohne Zeitdruck.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51.

