Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 4: Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter

Rubrik: Leserecke

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Veranstaltungen

Langlaufen für Senioren

Pro Senectute-Langlaufwoche im Obergoms

Vom 18. bis 25. März 1995 führt Pro Senectute Kanton Zürich für alle Frauen und Männer im AHV-Alter Langlaufferien im Obergoms, Kanton Wallis, durch. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die sich noch etwas zutrauen und Freude empfinden an harmonischer Bewegung in verschneiter Winterlandschaft. Das schneesichere Goms ist bekannt für seine unberührte Natur und seine Ruhe.

Langlaufen ist, wie Wandern auch, eine optimale Sportart für Seniorinnen und Senioren, die Herz und Kreislauf anregt und – da sie sich dem individuellen Leistungsstand anpassen lässt – lediglich ein kleines Unfallrisiko birgt. Die Ferienwoche steht unter kompetenter Leitung von Paul Züger, Pro Senectute-Fachleiter für Langlauf. Vorkenntnisse im Langlauf braucht es keine; Teilnehmer/innen werden in individuelle Stärkeklassen eingeteilt.

Als Unterkunft dient das Gasthaus Grimsel in Obergesteln. Der Preis pro Person und Woche inkl. Halbpension, Kursgeld und Loipenpass beträgt Fr. 650.– resp. Fr. 720.– (je nach Zimmer); die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen sind bis 15. Januar 1995 zu richten an
Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

Pro Senectute-Langlaufkurs

Pro Senectute Kanton Zürich führt vom 10. November 1994 bis 16. März 1995 jeden Donnerstagnachmittag (Witterungsverhältnisse vorbehalten) auf der Loipe in Gibswil im Zürcher Oberland ein Langlauftraining für Seniorinnen und Senioren durch. Treffpunkt ist jeweils um 12.45 Uhr beim Bahnhof Gibswil; Auskunft über die Durchführung kann am Donnerstagmorgen ab 8.00 Uhr über das Info-Telefon der Panoramaloipe eingeholt werden, Telefon 055/95 42 22. Die Kosten pro Person und Kurstag belaufen sich auf Fr. 6.–. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Ausgebildete Gruppenleiterinnen und -leiter unterrichten Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene sowie gute Läuferinnen und Läufer in separaten Klassen . Für das Skiwandern sowie für die Loipen werden die richtigen Lauftechniken gelernt, auch das Abfahren und Bremsen wird intensiv geübt. Daneben werden je nach Klasse und persönlicher Stärke auch Ausdauer und Tempo trainiert. Weitere Auskünfte erteilt
Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

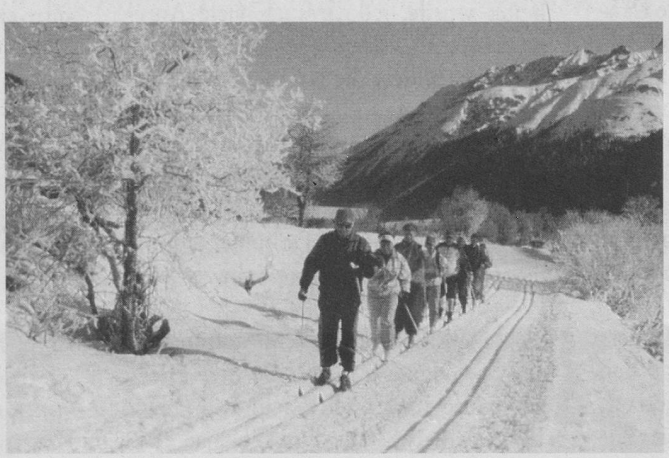

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Leserecke

Vor 50 Jahren waren wir aktiv und stark.
Heute ein kleines Übel oder ein Schreck fährt uns ins Mark.
Mancher hat, bis ihn die Spucke verliess, streng geschafft.

Heute
– nicht dass wir keinen Willen haben –
es fehlt uns an Kraft.
Ist das ein Nachteil?
An das glaube ich nicht.
Etwas Nach- und Zukunftsdenken fällt ins Gewicht.

Nicht nach Vergnügen und Unterhaltungen rennen,
aufmerksam sein,
helfen,
sich nützlich machen,
besinnen.

Dann lernt man im Alter noch herrliche Menschen kennen,
man kann ihnen helfen oder sich helfen lassen,
der Kontakt und die Freundschaft –
herrlich – kaum zu fassen!
So können wir mithelfen,
oft mit Zuhören,
ja auch wir im Alter für unseren Kreis
für kurze Zeit eine glückliche Welt gestalten.

In einigen Jahren
– oder sehr bald –
ist unsere Zeit vollendet.
So macht man sich keinen Vorwurf:
ich habe meine Zeit verschwendet.

Man schliesst getrost für immer das Auge beglückt,
ich habe ein Grossteil erfüllt meine Pflicht.

Peter Sikora
Zürich