

Region

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **5 (1997)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

«Senioren für Senioren» in Pfäffikon

Ein Projekt mit vielen Vorstufen kann endlich umgesetzt werden. Anfang Mai 1997 wurde in Pfäffikon eine Auftragsvermittlungsstelle «Senioren für Senioren» eröffnet.

* Michèle Deubelbeiss Karafiat, Wetzikon

Nach Abschluss des Altersleitbildes 1995 stand aufgrund einer Umfrage in der Bevölkerung von Pfäffikon fest: in der Gemeinde wird eine Auftragsvermittlungsstelle für und mit Senioren gewünscht. Zwei jüngere Frauen nahmen sich dieses Themas an und erhielten von der Altersheimkommission sowie von der Gemeinde auch den Auftrag dazu. Bei der Pro-Senectute-Regionalstelle Oberland erhielten sie Unterstützung durch den Mittlerdienst. Schritt für Schritt begannen sie mit den Vorarbeiten für das Einrichten der Vermittlungsstelle. Sie informierten an einem Marktstand über Sinn und Zweck, traten mit ihrem Anliegen an die Vereine im Dorf, zogen die Pro-Senectute-Ortsvertretungsleiterin

bei und holten sich wichtige Informationen bei anderen Vermittlungsstellen im Kanton Zürich.

Von der Idee zum konkreten Projekt

Im Herbst 1996 begannen sich mehrere Seniorinnen und Senioren für die Sache zu interessieren und es bildete sich eine Kerngruppe. Ziel der beiden Initiantinnen war es nun, diese Gruppe gut mit den bereits zusammengetragenen Unterlagen und Informationen auszurüsten. Dass ihnen dies gelungen ist, zeigte der Informationsnachmittag vom April 1997. Auf diese Veranstaltung für alle Seniorinnen und Senioren von Pfäffikon hatte sich die Kerngruppe optimal vorbereitet. So wurde eine Gemein-

FOTO: JOLANDA VAN DE POL, WILLA

«Senioren für Senioren»

Selbsthilfe im Alter

Die Solidarität unter den älteren Menschen will Pro Senectute Kanton Zürich mit den Arbeitsgemeinschaften «Senioren für Senioren» fördern. Selbsthilfe und -initiative der Betagten stehen dabei im Vordergrund: Seniorinnen und Senioren nehmen ihre Sache selbst in die Hand, haben Freude daran, anderen helfen zu können und gewinnen dadurch mehr Lebensqualität.

Pro Senectute hat der Organisation «Senioren für Senioren» in verschiedenen Gemeinden fachliche und finanzielle Starthilfe gewährt. Tragende Idee ist der Selbsthilfegedanke: ältere Menschen helfen sich gegenseitig mit Dienstleistungen im Alltag. Sie können damit ihr Wissen, ihre Kenntnisse und Kräfte anderen Betagten zur Verfügung stellen. Die Arbeitsgemeinschaften «Senioren für Senioren» setzen den Solidaritätsgedanken in die Tat um und leisten damit Pionierarbeit.



deratin, der Mittlerdienst und eine Vertreterin der «Senioren für Senioren» Effretikon beigezogen und ein lebendiges Programm gestaltet.

Was lange währt ...

110 Personen sind am 9. April im Hotel Bahnhof in Pfäffikon zusammengekommen, davon haben sich 75 Personen noch am gleichen Nachmittag angemeldet. Ein überwältigendes Ergebnis, welches selbst die kühnsten Hoffnungen übertroffen hat. Aktive, selbstbewusste Seniorinnen und Senioren führten durch den Nachmittag. Sie haben mit ihren überzeugenden Voten gleich den ganzen Saal für ihre gute Sache gewinnen können. Ein schönes Beispiel für Selbstorganisation im Alter. Übrigens, die beiden Initiantinnen der «Senioren für Senioren» in Pfäffikon sind als Beisitzerinnen noch in der Kerngruppe dabei, haben aber die Leitung an die Senioren abgegeben und im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe ihren Auftrag aus dem Jahre 1995 erfüllt.

Wir wünschen dieser neuen Vermittlungsstelle alles Gute, viele Aufträge und viele neue Kontakte unter den Seniorinnen und Senioren in Pfäffikon.

* Michèle Deubelbeiss Karafiat, Wetzikon, arbeitet im Mittlerdienst von Pro Senectute Kanton Zürich. Sie ist ausgebildete Gemeinwesenarbeiterin und als Mittlerin Kontakt- und Anlaufstelle für die Pro-Senectute-Ortsvertretungen im Bezirk Hinwil.

Mehr als nur Drehscheibe

«Senioren für Senioren» ist mehr als nur eine Drehscheibe, die Aufträge annimmt und weitervermittelt. Frauen und Männer führen in eigener Regie die Vermittlungsstelle und nehmen auch alle übrigen Arbeiten wahr. So umfasst das Angebot praktisch alle Tätigkeiten, welche vielen alten Menschen zu beschwerlich werden, sei dies nun Gartenpflege, Reinigungsarbeit, Korrespondenz mit Ämtern oder das Hüten von Haustieren. Diese Aufgaben bringen den Frauen und Männern von «Senioren für Senioren» neue Erfahrungen. Die Kontakte, die aus der Tätigkeit heraus entstehen, führen zu einer erhöhten Lebensqualität.



Neue Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Zweite Lebenshälfte bewusst gestalten

* Peter Bachmann, Zürich

chen Lebenssituationen grosse Bedeutung zu.

Im Mittelpunkt des neuen Bildungsangebotes von Pro Senectute Kanton Zürich steht die Zeit nach der Lebensmitte. Der wohl markanteste Einschnitt im späteren Leben geschieht bei der (Früh)Pensionierung. Gerade diese Phase des Alterwerdens schafft neue Situationen und bringt wesentliche Veränderungen im Alltag.

Das neue Bildungsprogramm umfasst unter anderem Themen wie Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte, Betreuung betagter Eltern, Umgang mit der Pensionierung, das Finden neuer Perspektiven, Finanz- und Steuerfragen nach der Pensionierung oder neue Wohnformen ab 60.

Die Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich richten sich an Frauen und Männer ab 50, während oder nach der Pensionierung. Das Ziel besteht darin, aktuelle Lebensfragen konstruktiv anzugehen, die Zeit positiv zu gestalten und zu erleben. Neben Fachinformationen, die von kompetenten Kursleiterinnen und -leitern vermittelt werden, kommt dem Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten oder Menschen in ähnli-

Detaillierte Informationen über das interessante gesamte Weiterbildungsangebot sowie Angaben über Kursprogramme, Kosten und Daten sind erhältlich bei:
Pro Senectute Kanton Zürich, Lebensgestaltung, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55.

* Peter Bachmann ist Abteilungsleiter bei Pro Senectute Kanton Zürich. Er führt im Bereich Lebensgestaltung die Abteilung Bildung.

Mit Begeisterung und Schwung fit bleiben

Seniorenporttage im Rahmen der Vitalis 1997

NS. Bereits zum fünften Mal wurden an der Vitalis «13. Schweizerische Seniorenmesse» in Zürich die sogenannten Seniorenporttage durchgeführt. Organisiert wurde der Anlass von Pro Senectute Kanton Zürich, vom Seniorensport-

treff und den kantonalen Turnverbänden. Seniorensportleiterinnen und -leiter dieser drei Trägerorganisationen turnten und tanzten mit den Messebesuchern in der Sportarena. Verschiedene Formen der Gymnastik, Volkstanz, Selbstverteidi-

gung und Jonglieren standen auf dem Programm. Nahezu 2000 Personen interessierten sich im Laufe der Woche für die Schnupperlektionen. Viele liessen sich auch zum aktiven Mitmachen bewegen. Für einige Besucher waren die Sport-

tage auch Ideenbörse zur Gestaltung ihrer Turnstunden. Ausgerüstet mit Block und Bleistift verfolgten sie gespannt das Geschehen auf der Turnfläche.

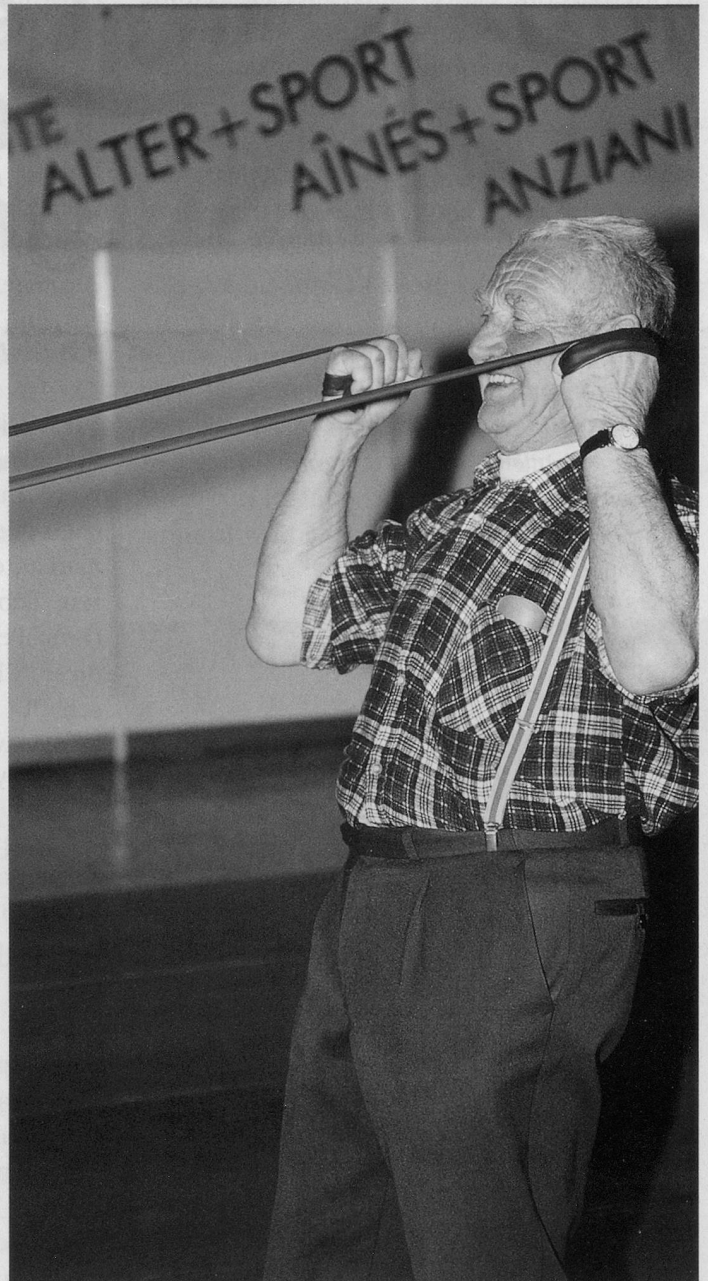
FOTOS: ROBERT MÜLLER, USTER



Mit Schwung und Temperament bringt Elisabeth Sprecher, Fachleiterin Turnen bei Pro Senectute Kanton Zürich, die Messebesucher schon früh am Morgen ins Schwitzen.



Krafttraining als Partnerübung macht sichtlich Spass.



Ein Messebesucher bei einer Übung mit dem Theraband. Das gibt «Muckis»!

Erster Inline-Skating-Kurs im Säuliamt: ein Erfolg!

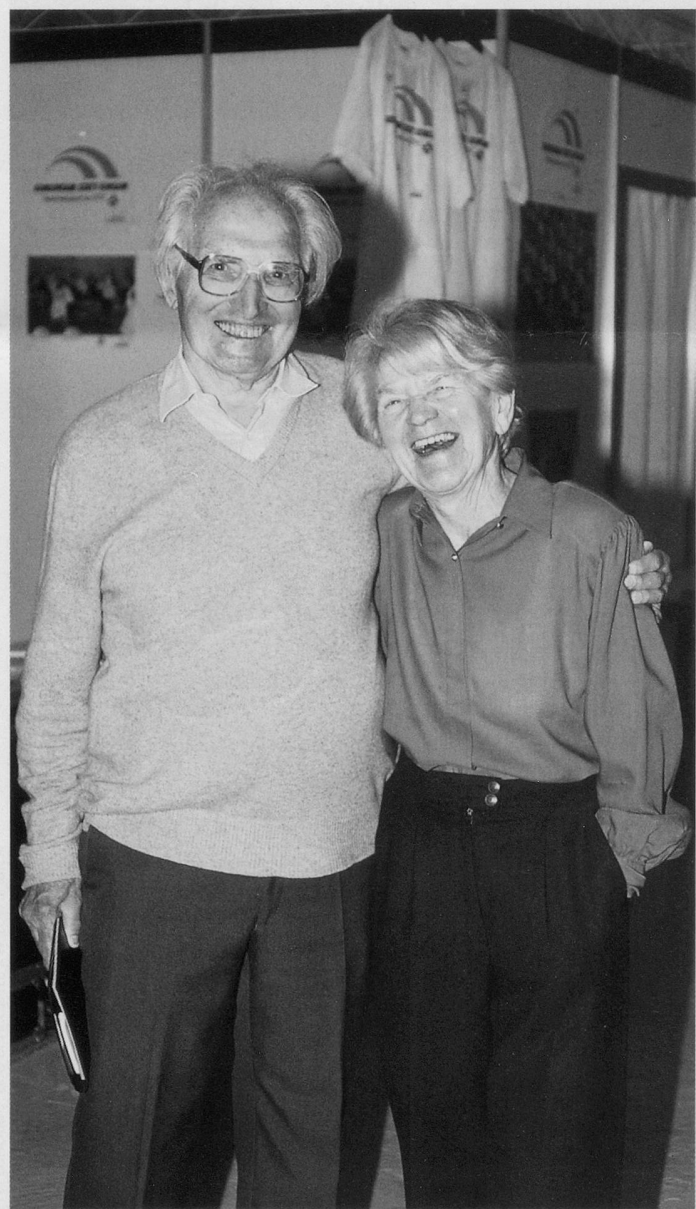
Grossmutter auf acht Rädern



Ein Tänzchen in Ehren: Fröhliche Volkstänze animieren vor allem Messebesucherinnen zum Mitmachen.



Die einen noch vorsichtig, die andern schon etwas mutiger: Teilnehmende am ersten Kursabend.



Immer noch mit Begeisterung und Elan dabei – zwei Pioniere des Seniorensports: Berthi Zellweger (rechts), Gründerin der ersten Altersturngruppe bei Pro Senectute, und Tscharli Schneiter, Initiant des Seniorensporttreffs.

NS. Bei seiner Pensionierung suchte er wegen Rückenbeschwerden eine Alternative zum Joggen. Seither ist der heute 70jährige Obfelder Kurt Zulauf ein passionierter Inline-Skater. «Seit ich skate, habe ich keine Rückenschmerzen mehr. Das Material ist so gut, dass man durch die Gegend gleitet, ohne irgendwelche Schläge auf

den Rücken zu erhalten. Skating ist für mich Spass und Sport zugleich. Warum versuchen wir nicht, diese Sportart der älteren Generation zugänglich zu machen?» so Kurt Zulauf im Gespräch mit der Alter+ Sport-Leitung. Flugs war ein Einsteigerkurs «40 plus» organisiert. Bei Kurt Zulauf lief das Telefon heiss. Zahlreiche Interessierte melde-

ten sich aufgrund eines Artikels und eines Inserates im Affoltemer Anzeiger.

Den Mutigen gehört das Parkett

Viele wollten schon immer einmal Inline-Skates ausprobieren, trauten sich aber nicht. «Schliesslich bin ich schon als Kind gerne Schlittschuh gefahren», meinte eine Teilnehmerin beim ersten Kursabend. So schnallten sich denn bereits am ersten Kursabend Ende Februar über zwanzig «aufgestellte» Mittvierziger bis Mittsechziger die rutschigen Inline-Skates an und wagten sich aufs Parkett im Singsaal einer Obfelder Schulanlage. Nicht alle waren so mutig. Einige wollten einfach sehen, wie sich das so anlässt, und schauten interessiert zu.

Grosses Interesse der älteren Generation

Mit Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschoner ausgerüstet, wurden unter fachmännischer Anleitung des Inline-Instruktors, Sämi Reimann, Gerätegewöhnungs- und Gleichgewichtsübungen unternommen. Auch das richtige Fallen stand auf dem Programm. Einzeln und zu zweit wurden Kurven, Bogen, das Bremsen und Ausweichen sowie das Rückwärtsfahren geübt. Denn mit Geradeausfahren allein ist es nicht getan. Die Begeisterung und Faszination für diese neue Sportart war gross. So liessen es die meisten nicht bei der Schnupperlektion bewenden und meldeten sich gleich für den ganzen Kurs an.

Schreiben Sie uns, Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Alter+Sport von Pro Senectute wird immer jünger. Was vor Jahren mit Gym 60 begann, verlagerte sich bald einmal zu 55+. Velofahren bietet Pro Senectute heute bereits für Leute ab 50 an. Das jüngste Kind von Alter+Sport heisst Inline-Skating und spricht Menschen ab 40 an.

Einerseits entfernt sich das Angebot von Alter+Sport immer mehr von den traditionellen Sportarten wie Turnen, Schwimmen, Tanzen und Wandern. Trendsportarten haben auch bei Pro Senectute Einzug gehalten. Folgen nun bald Snow-Board-Kurse und Bungee-Jumping-Tage? Andererseits wird das anvisierte Publikum immer jünger. Sind bald generationenübergreifende Veranstaltungen unter dem Dach von Pro Senectute zu erwarten?

Schreiben Sie uns, ob Sie diese Entwicklung unterstützen? Oder soll Pro Senectute, ganz nach dem Motto «Schuster, bleib bei deinem Leisten», auf solche Entwicklungen verzichten?

Ihre Meinung interessiert uns; einzelne Briefe werden in der nächsten Info-Revue Alter und Zukunft 3/97 veröffentlicht.

Adresse: Redaktion Alter und Zukunft, Leserumfrage, Postfach, 8032 Zürich



Mit Partnerin lässt es sich sogar schon mit «Kaffeebohnl» rückwärtsfahren.

Langlaufwoche im Obergoms vom 15.3. bis 22.3.1997

Gedicht von R. Gubelmann-Rieder,
Amselweg 5, 8302 Kloten

Da war eine Langlaufwoche in Obergesteln,
die Teilnehmer waren alle von Gestern.
Ihr Leiter, der Paul,
hat gekrampft wie ein Gaul,
denn niemand blieb in den Nestern.

Da war auch die Helga, mit sonnigem Wesen,
ihr Pflaster, Tabletten und Kraut liess jeden genesen.
Mit rassigem Schritt,
in der Loipe sie glitt.
Selbst ohne Sonne wäre es schön gewesen.

Da war auch ein Leiter mit weissem Bart,
weise und besonnen in seiner Art.
Unser Sämi ist etwas Besonderes
einfach der Obergomser Diogenes.
Darum sei auch bei ihm mit Dank nicht gespart.

Noch ein Lehrer war unter den Vieren,
Eugen der erste, mussten wir titulieren.
Mit Fragen und Quiz,
haben wir am Abend geschwitz.
Vor seinem Wissen mussten wir kapitulieren.

Wir hatten Ferien, Ihr den Chrampf,
auch mit den Kurligen fandet Ihr den Rank.
Alle Wünsche habt Ihr erfüllt,
jedes Verlangen gestillt.
Dafür sei nochmals herzlich gedankt.

FOTO: HELGA GEHRIG, KÜSNACHT



A+S-Tennis- wochenkurs «50 plus»

NS. Tennis hat sich vom exklusiven Elitesport eindeutig zum Breitensport entwickelt und bietet auch Leuten über 50 die Möglichkeit zu einer gesunden, dynamischen, sportlichen Betätigung. In der Woche vom Montag, 7., bis Freitag, 11. Juli 1997, führt Pro Senectute Kanton Zürich voraussichtlich einen Tenniswochenkurs in Illnau-Effretikon durch. Eingeladen sind alle, die Lust haben, ins Tennis einzusteigen und sich spielerisch mit der faszinierenden Tennistechnik vertraut zu machen. Fortgeschrittene Tennisspielerinnen und -spieler sind ebenfalls willkommen. Der Kurs findet jeweils vormittags von 9 bis 11 Uhr statt. Der

Gruppenunterricht wird von Seniorentennisleitern erteilt, die von Swiss Tennis ausgebildet sind.

Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei:

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

oder bei:

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