

# Angebote

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2002)**

Heft 3

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Tai-Chi-Kurse bei Pro Senectute Kanton Zürich:  
verhängnisvollen Stürzen vorbeugen

# Stürze im Alter: die «stille Epidemie»

**Wir werden immer älter. Dabei steigt die Anzahl unfall- und krankheitsbedingter Hospitalisationen und Einweisungen in Pflegeheime. Die Zunahme an Stürzen nennt die Geriatrie die «stille Epidemie». Jeder Sturz verursacht Kosten und vor allem Leid. Pro Senectute Kanton Zürich setzt in der Vorbeugung neben bewährten Bewegungsformen wie Tanzen seit einigen Jahren insbesondere auf Tai-Chi.**

\* Sandro Malär

Mehr als ein Drittel der über 65-jährigen Menschen stürzt mindestens einmal im Jahr, Tendenz mit zunehmendem Alter steigend. 5 bis 15 Prozent der Stürze führen zu schweren Verletzungen wie Kopftraumata, schweren Weichteilverletzungen oder – bei rund der Hälfte – zu Frakturen. Alle zusammen verursachen über 5 Prozent der gesamten Spitalerträge. Zu den gravierendsten Folgen bei Stürzen betagter Menschen gehören Schenkelhalsfrakturen. Diese erfolgen weltweit bei Stürzen aus höchstens stehender Höhe. In der Schweiz liegt die mittlere Spitalaufenthaltsdauer nach einer Schenkelhalsfraktur bei gegen 30 Tagen. Danach ist die Sache für die Betroffenen jedoch noch lange nicht ausgestanden und rund die Hälfte erreicht nie mehr die Beweglichkeit und Kraft von vor dem Sturz.

## **Mit Bewegungstraining vorbeugen**

Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination können bis ins höchste Alter trainiert werden. Hier setzt der Bereich «Bewegung & Sport» der Pro Senectute mit einem breiten Spektrum an lustvollen Angeboten an. Seit 1998 gehören Kurse in Tai-Chi dazu. Nach viel versprechender Pilotphase wurde die chinesische Bewegungs-

und Atemschulung ins Standardprogramm aufgenommen.

## **Fast 1000 Tai-Chi-Senior/innen**

Bis heute haben in zwölf Gemeinden des Kantons Zürich 924 Personen ab 60 einen Kurs besucht. Die Kurse vermitteln seniorengeeignete, einfache Bewegungsabfolgen, die sich so fließend elegant anfühlen, wie sie aussehen. Auch Betagte finden Freude an schönen Bewegungen. Durch ein behutsames koordiniertes Balance- und Krafttraining in optimaler Haltung eignet sich Tai-Chi zur Prävention wie zur Unterstützung in der Rehabilitation.

## **Ein einschneidendes Erlebnis**

Ein Sturz stellt für viele Betroffene ein äusserst einschneidendes und ebenso beängstigendes Ereignis dar. Er kann ein Dasein komplett durcheinander bringen und den Rückzug aus dem aktiven Leben einleiten. Das Erlebnis, mit Schmerzen hilflos am Boden zu liegen, kann das Selbstwertgefühl über die Behandlung und eventuelle Rehabilitation hinaus massiv beeinträchtigen. Aus Angst vor weiteren Stürzen kann eine ältere Person sich aus gewohnten Abläufen zurückziehen und vertraute Tätigkeiten aufgeben. In der Folge des damit verbundenen Verlustes sozialer Strukturen schrauben die Betroffenen ihre persönlichen Perspektiven massiv zurück, etliche gleiten nach und nach ab in Depression und Vereinsamung.

## **Sturzrisiko um die Hälfte reduzieren**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die heilende Wirkung von Tai-Chi längst anerkannt. 1996 belegte Steven L. Wolf vom US-National Institute on Aging (NIA) in einer mehrjährigen Studie, dass Personen, die über 15 Wochen einen Tai-Chi-Kurs besuchten, ihr Sturzrisiko um fast die Hälfte reduzieren konnten.

Wenn auch nicht jeder Sturz zu behandlungsbedürftigen Verletzungen führt, gehören die

Ursachen ärztlich abgeklärt. Bei Sehstörungen etwa, bei Schwindel, scheinbar unmotivierten Blutdruckabfällen, plötzlichem Verlust des Bewusstseins oder des Muskeltonus greift eine reine Bewegungstherapie zu wenig. Wer hingegen ein künstliches Hüftgelenk trägt, kann sehr wohl Tai-Chi ausüben, wobei gewisse Bewegungen individuell angepasst werden. In der Regel kennen die Kursteilnehmer/innen ihre Grenzen gut und setzen von sich aus die Kursleiter/innen über individuelle Einschränkungen in Kenntnis. Im Unterricht ist noch niemand gestürzt.

FOTO KARIN HOFER, ZÜRICH



### Fatale Abwärtsspirale

Stürze passieren meist bei Routine-tätigkeiten auf Grund verschiedener Ursachen, wovon meist mehrere zusammenkommen. Vor allem nach wiederholten Stürzen wächst die Angst; die Betroffenen bewegen sich weniger und werden schwächer. Damit steigt das Risiko weiterer Stürze. Diese fatale Abwärtsspirale galt lange Zeit als Faktum, lässt sich jedoch wieder nach oben drehen. Dazu reichen zum Beispiel einigemassen tägliche 15 bis 30 Minuten Tai-Chi. Voraussetzung ist einzig konsequentes Üben, da bildet auch diese Disziplin keine Ausnahme.

### Manchmal führt Leichtsinns zum Fall

Mit entsprechendem Training nimmt die Angst vor weiteren Stürzen ab, die Freude an der Bewegung zu. Sich bewegen bringt in jedem Alter Freude. Allerdings soll die wiedergewonnene Sicherheit nicht zum Leichtsinns oder zur Selbstüberschätzung verleiten. Wer «nur schnell» auf einen wackligen Stuhl steigt, gefährdet sich schon in jungen Jahren, wie die Statistik der Haushaltunfälle eindrücklich dokumentiert. Eine realistische Selbsteinschätzung und entsprechendes konsequentes Verhalten sind wichtige Faktoren der Sturzvermeidung.

### Achtung Stolperfallen

Viele Stürze lassen sich zudem mit einfachen Massnahmen vermeiden. So gehören Stolperfallen wie lose Teppichränder oder Kabel beseitigt,

Kern der Beweglichkeit: Muskulatur kräftigen und Gleichgewichtssinn schärfen mit Tai-Chi.

beim nächtlichen Gang auf die Toilette schalte man das Licht ein. Vor jedem Aufstehen die Füsse, Knie und Hüftgelenke zu bewegen, bringt einige Sicherheit. Im Rahmen seiner Möglichkeiten sollte man sich zudem ausreichend bewegen. Das gilt ebenfalls schon in jungen Jahren. Sicher: Wer Kraft, Koordination und Beweglichkeit schon früher pflegt, wird auch alt, bestimmt aber weniger sturzanfällig.

\* Sandro Malär, Wädenswil, erteilt Tai-Chi-Kurse bei Pro Senectute Kanton Zürich.

### Tai-Chi im Oktober

Der nächste Tai-Chi-Kurs für Damen und Herren ab 60 beginnt am 14. Oktober in Wädenswil. Der Kurs kostet 220 Franken und umfasst zehn Lektionen. Er findet jeweils montags von 9–10.30 Uhr statt. Die erste Lektion ist gratis und unverbindlich. Sie vermittelt einen Einblick in den Kurs und lässt Platz für Fragen. Anmeldungen bitte unter Telefon 01 780 67 86. Ausschreibungen sind ebenfalls erhältlich bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21

## Beim Waldspaziergang Körper und Geist trainieren

**Senior/innen, die mit einer Karte in der Hand auf dem Winterthurer Eschenberg unterwegs sind, haben einiges gemeinsam mit den künftigen Weltmeister/innen im Orientierungslauf: Bewegung und Kartenlesen im Wald machen Spass, fördern die Kondition von Körper und Geist und vermitteln ein schönes Naturerlebnis. Die «Montagswanderungen» sind ein neues Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich.**



Fördert Körper und Geist: Montagswanderung mit Pro Senectute Kanton Zürich.

Sich mit Unterstützung einer detaillierten Karte vorwärts zu bewegen, immer den Standort zu wissen, sagen zu können, wo es hinauf und wo es hinunter geht, ja sogar errahnen zu können, was einen nach der nächsten Wegbiegung erwartet, das ist ein schönes Gefühl.

Nach drei Stunden haben alle Teilnehmer/innen Neues entdeckt und gelernt. Sie stellen fest, dass Kartenlesen wohl eine Kunst ist, aber Spass macht. Vielleicht wagen sie sich schon bald allein auf neue Wege.

### Ideales Training von Körper und Geist

Die Spitzensportler/innen und die Seniorensportler/innen streben das gleiche Ziel an. Sie trainieren Körper und Geist und streben ein möglichst hohes Lauftempo an, um einen Spitzenrang zu erreichen. Die Senior/innen lernen das Kartenlesen und bewegen sich ihren Möglichkeiten entsprechend vorwärts. Diese Kombination körperlicher und geistiger Tätigkeit in der freien Natur ist ein geradezu ideales Training für Menschen der zweiten Lebenshälfte. Das Tempo wird den persönlichen Möglichkeiten entsprechend angepasst. Es werden Strassen, Wege, grössere und kleinere Pfade gewählt. Die Teilnehmer/innen wandern in Gruppen und werden von zwei Begleitern der Pro Senectute betreut. Diese sportlichen Anlässe finden an verschiedenen Orten im Kanton Zürich statt

Noch zweimal wird im Sommer 2002 die Montagswanderung durchgeführt. Auf Wunsch wird eine Fortsetzung stattfinden. Näheres erfahren Sie bei der Pro Senectute oder bei den beiden Leitern Werner Flühmann, Tel. 01 869 00 37, und Heiri Sprecher, Tel. 01 860 07 40.

\* Heiri Sprecher, Bülach, ist Sportleiter bei Pro Senectute Kanton Zürich.

\* Heiri Sprecher

In gut einem Jahr wird auf dem Eschenberg bei Winterthur der klassische Lauf der Orientierungslauf-Weltmeisterschaften stattfinden. Während die weltbesten Läufer/innen um jede Sekunde kämpfen werden, können es die sieben Damen und neun Herren im Seniorenalter, die sich am Stadtrand von Winterthur treffen, gemächlich nehmen. Die OL-Spezialist/innen haben seit ihrer Jugend zahllose Orientierungsläufe absolviert – die meisten Senior/innen sehen heute zum ersten Mal eine Orientierungslaufkarte.

### Spezialkarte für Orientierungslauf

Die interessierten Seniorinnen und Senioren entdecken bald einmal die Unterschiede zwischen einer gewöhnlichen Landeskarte und einer Spezialkarte für den Orientierungslauf. Mit einem grösseren Massstab und anderen Farben für Wald und Wiese wird die Lesbarkeit stark verbessert. Obwohl viel mehr Einzelheiten aufgeführt sind, bleiben die Grundsätze des Kartenlesens gleich, so dass auch der Umgang mit einer gewöhnlichen Wanderkarte vertrauter wird.

# Tai-Chi: Lebendiger, gesünder, gelassener...

...mit der uralten chinesischen Bewegungskunst, den langsamen, im Stehen oder Sitzen ausgeführten Bewegungen. Ganz besonders ist Tai-Chi auch für ältere Menschen geeignet, weil die Übungen das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Standfestigkeit fördern.

Das Koordinieren der natürlichen Bewegungen aktiviert beide Hirnhälften sowie das Gedächtnis.

## Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Rümlang, Gabriela Vigniti  
Telefon 01 817 24 09

Wädenswil, Sandro Malär  
Telefon 01 780 67 86

Winterthur, Adelheid Lipp  
Telefon 052 318 11 83  
www.taichi-winterthur.ch

## 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. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit sowie den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie, Spannungen zu lösen und lassen die gesamte Körperenergie wieder mehr 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,

Bereich Bewegung&Sport, in folgenden Gemeinden:

Hinwil\*, Margaretha Wagenmakers  
Telefon 01 937 25 65

Knonau\*, Aita Leemann-Planta  
Telefon 01 767 06 92

Thalwil, Ruta Stocker-Hofmänner  
Telefon 01 780 96 09

Richterswil, Ruta Stocker-Hofmänner  
Telefon 01 780 96 09

Uster, Aenne Speich  
Telefon 01 942 26 56

Wetzikon, Aenne Speich  
Telefon 01 942 26 56

Winterthur, Adelheid Lipp  
Telefon 052 318 11 83

Stadt Zürich, Ruta Stocker-Hofmänner  
Telefon 01 780 96 09

Stadt Zürich\*\*, Marianne Bär  
Telefon 01 272 57 64

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

\*\* Dieser Kurs ist eine Kombination von Qi Gong und F.-M.-Alexander-Technik



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

**Beginn:** 23. September 2002,  
Eintritt jederzeit möglich

**Auskunft:** Beatrice Romano,  
Musiklehrerin/Musiktherapeutin  
Forchstrasse 158, 8032 Zürich  
Telefon 01 381 98 24

## Yoga-Kurse für Seniorinnen und Senioren

Kurse in Bubikon, in der Stadt Winterthur und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort: Tanzprojekt, Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung  
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG  
Telefon 01 211 73 56

Ausschreibungen sind auch erhältlich bei  
Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich,  
Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21

### Bubikon

Detaillierte Info/Kursleitung  
Irene Stalder-Schmidli, Yogalehrerin  
Telefon 01 932 16 03

### Winterthur

Kurse in Winterthur  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Marlies Steiner, Yogalehrerin  
Telefon 052 203 50 05

### Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50, 8006 Zürich  
Detaillierte Info/Kursleitung:  
Alexa Petermann, Yogalehrerin  
Telefon 01 741 08 94

## Neue Bewegungsangebote von Pro Senectute Kanton Zürich

### Tanzen für die Gesundheit: Round Dances für Senior/innen...

«American Rounds» sind Paartänze, die im Kreis getanzt werden. Die Figurenfolge ist auf eine bestimmte Melodie choreografiert, also genau festgelegt. Die Schrittfolgen und Figuren werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und erst dann im Original getanzt. Die Erklärungen und Übungen sind auf deutsch. Die Tanzansagen, einzelne Figuren und Schrittfolgen wie beispielsweise Hitch oder Box werden in Englisch angesagt.

«American Rounds» ist ein Bewegungsangebot für alle, die in gelöster, fröhlicher Stimmung Neues lernen und üben wollen sowie den Walzer- und Wechselschritt beherrschen.

Kursdaten: 13. September, 11. Oktober,  
15. November und 13. Dezember 2002  
Zeit: jeweils freitags, 9.30–11.30 Uhr  
Ort: Migros Klubschule, Zürich-Oerlikon  
Leitung/Auskünfte: Theresa Martinelli,  
Kursleiterin Tanzen  
bei Pro Senectute Kanton Zürich,  
Telefon 01 301 06 74  
Kosten: 10 Franken pro Vormittag

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Postfach 1381  
8032 Zürich  
Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21

### ... und jetzt auch «Tango Argentino»



Walzer, Slow Fox, Cha-cha-cha... und ganz neu Tango Argentino. Ab Ende Oktober ist es wieder soweit! Die neuen Tanzkurse im ATZ in Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich sind wieder da! Verlangen Sie ab Ende August das Kursprogramm «Tanzkurse im ATZ Herbst/Winter 2002» bei:

**ATZ-Tanzzentrum**  
Binzmühlestrasse 81, 8050 Zürich  
Telefon 01 319 99 99, [www.atz.ch](http://www.atz.ch)



# Zufrieden sein im Altersheim.

«Wohnen im Alter»  
104 Seiten, broschiert

Fr. 19.<sup>80</sup>

Auch im Buchhandel  
erhältlich



**D**ieser Ratgeber vereinigt alle Informationen über die Wohnsituation im Alter. Der Ratgeber motiviert, sich frühzeitig und sinnvoll mit der eigenen Wohnzukunft zu beschäftigen. Betagte und ihre Angehörigen erhalten im Hinblick auf einen Altersheimeintritt gezielte Informationen und Ratschläge. Dazu findet sich ein Überblick über mögliche Alternativen zum Altersheim. Den Abschluss bildet ein Anhang mit hilfreichen Adressen.

Bestellungen auch per:  
Tel. 043 444 53 07, Fax: 043 444 53 09  
Internet: [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Ex. «Wohnen im Alter» à Fr. 19.80

## Bestellitalon

Vorname

Name

Strasse

PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

Alle Bestellungen gegen Rechnung (zuzüglich Versandkosten).  
Senden an: Beobachter-Buchverlag, Postfach, 8021 Zürich

Gut beraten! **Beobachter**

WHO-Gesundheitswoche vom  
29. September bis 6. Oktober 2002

## Stunden sammeln für die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO ruft auf, in der Woche vom 29. September bis zum 6. Oktober gesunde Leistungen zu sammeln. Die Aktion findet rund um die Welt statt. Machen Sie mit, sammeln Sie Stunden. Stunden, die Sie gezielt für Ihre Gesundheit mit Bewegung und Sport einsetzen. Alle Stunden werden in ein Formular eingetragen, zusammengezählt und das Total auf einem Scheck von der Schweizer Bevölkerung an die WHO in Genf übergeben. Wer mitmachen will, schliesst sich einer Sport- oder Bewegungsgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich an. Sie können aber auch individuell gesunde Leistungen sammeln – auch im Ausland. Verlangen Sie bei uns ein Sammelblatt, tragen Sie Ihre Stunden ein und schicken Sie es an uns.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bereich Bewegung & Sport  
Forchstrasse 145  
Telefon 01 421 51 51  
Fax 01 421 51 21

## Veloferien 2002

Haben Sie Lust auf kürzere oder längere Veloferien?  
Noch sind einige Plätze frei. Bestellen Sie mit dem angefügten Talon die detaillierten Tourenprogramme.

Angebot	Termin	Anforderungsstufe	Anzahl Tage	Bemerkungen	Auskünfte/ Anmeldeunterlagen
Main	23.–29. September	2	7	Vielseitige Flusslandschaft von Bamberg nach Miltenberg. Bus ab Schweiz mit eigenen Velos. Begleitbus auf allen Touren.	Heidy Frei 01 771 85 01
Meiringen–Biel	10.–12. September	1–2	3	Auf der erlebnisreichen Aare-Route von Veloland Schweiz.	Walter Bühler 01 860 22 62
Velo- und Badeplausch im Wallis	16.–20. September	1–2	5	Mit dem Velo durch Obst- und Weingärten im Unterwallis. Tägliche Entspannung im Thermalbad Saillon. Eigene Velos.	Ernst Wenger 055 240 36 82

### Bitte senden Sie mir die Tourenprogramme zu folgenden Veloferienangeboten:

Main                       Meiringen–Biel                       Velo- und Badeplausch im Wallis

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach 1381, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.



### Ferien- und Kurhaus

Lassen Sie Körper, Geist und Seele neue Kräfte schöpfen! Dazu bieten günstige Ferien und Kuren in Leukerbad Gelegenheit!

### Unser Haus bietet:

- eigenes Thermalbad,
- Therapie- und Wellnessabteilung
- Unterkunft und Therapie sind Krankenkassen- anerkannt
- gute Küche und familiäre Atmosphäre
- preiswerte Spezialangebote:  
Herbstfastenwoche 12.–19. Oktober 2002  
Wohlfühlwoche für Seniorinnen und Senioren  
2.–9. November 2002

Fordern Sie Prospekte und Programme an!  
Preise ab Fr. 90.– pro Person/Tag  
(inkl. Vollpension und Eintritt ins Thermalbad)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage  
[www.volksheilkund.ch](http://www.volksheilkund.ch)

Auskünfte und Anmeldungen:  
Hans Erni, Volksheilkund, 3954 Leukerbad  
Telefon 027 472 21 00, Fax 027 472 21 93  
E-Mail: [volksheilkund@bluewin.ch](mailto:volksheilkund@bluewin.ch)

### Anforderungsstufen der Velotouren

- 1 meist flaches Gelände mit wenig Steigungen,  
max. 40 km pro Tag.
- 2 flaches und teilweise hügeliges Gelände,  
max. 60 km pro Tag

## Vorschau auf die Wintersaison 2003

### Langlauf

#### Engadiner Ferienwoche in Celerina

Vom Samstag, 18., bis Samstag, 25. Januar 2003  
Auskünfte: Werner Flühmann, Telefon 01 869 00 37

#### Tiroler Ferienwoche in Seefeld (Österreich)

Vom Sonntag, 12., bis Sonntag, 19. Januar 2003,  
und vom Sonntag, 19., bis Sonntag, 26. Januar 2003  
Auskünfte: Hans Weiss, Telefon 01 825 11 31;  
Oskar Zenger, Telefon 01 825 42 57

#### Gomser Ferienwoche in Münster

Vom Samstag, 15., bis Freitag, 21. März 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

### Winterwandern mit Schneeschuhen

#### Winterwandertage

Wanderer, Walker, Velofahrer und andere Naturlieberhaber können auch im Winter die Natur geniessen, denn wir bieten auch in der Saison 2003 wieder Schneeschuh-Tageswanderungen an. Je nach Schneeverhältnissen wird das Gelände gewählt.

Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

#### Ferienwoche Schneeschuhwandern im Toggenburg

Vom Sonntag, 2., bis Freitag, 7. Februar 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

#### Ferienwoche Schneeschuhwandern in Savognin

Vom Sonntag, 26., bis Freitag, 31. Januar 2003  
Auskünfte: Robert Müller, Telefon 01 940 50 80

### Ski alpin 2003

Ferienwoche in Champoussin VS  
voraussichtlich im Januar 2003  
Auskünfte: Heidi Frei, Telefon 01 771 85 00

#### Ferienwoche in Villars sur Ollon VD

vom Donnerstag, 30. Januar,  
bis Donnerstag, 6. Februar 2003  
Auskünfte: Heidi Frei, Telefon 01 771 85 00

### Skitage

Ab Januar 2003 werden wieder Skitage alpin angeboten.

### Skigymnastik

Zur Vorbereitung der Skisaison einmal wöchentlich  
ab Oktober 2002 in Zürich  
Auskünfte: Paula Hitz, Telefon 01 381 93 43

Alle Aktivitäten werden von gründlich ausgebildeten Seniorensportleiterinnen und -sportleitern geleitet. Interessierte verlangen die ausführliche Ausschreibung und die Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach 1381, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21.

## Schulungsangebote für freiwillig Mitarbeitende

### Funktionsbezogene Kurse

#### für Mitarbeiter/innen der Ortsvertretungen

#### Pro Senectute heute und morgen «Einblick in die heutige Institution» Auftrag und Möglichkeiten der Mitarbeit in einer Ortsvertretung

Donnerstag, 19. Sept., und Dienstag, 29. Okt. 2002  
jeweils von 9–17 Uhr, Pro Senectute Kanton Zürich,  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

#### Erfahrungsaustausch Besuchsdienst

Donnerstag, 26. September 2002, 8.30–12 Uhr  
Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

#### Tabellenkalkulation Excel –

Freitag, 4. Oktober 2002, 9–17 Uhr,  
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich

**AUSGEBUCHT**

#### Kassaführung und Jahresabschluss

Dienstag, 5. November 2002, 9–12 Uhr  
Pro Senectute Kanton Zürich, Zweigstelle Winterthur,  
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

### Weiterbildungskurse

#### für freiwillig engagierte Mitarbeiter/innen

#### Einführung in die Textverarbeitung

Freitag, 15. November 2002, 9–16.30 Uhr  
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich

**AUSGEBUCHT**

#### Fortsetzungskurs Word 2000 – Tipps und Tricks

Freitag, 12. Juli 2002, 14–17 Uhr  
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich

**AUSGEBUCHT**

#### Schnuppern im Internet

Freitag, 23. August 2002, 14–17 Uhr  
ProDidacta, Förrlibuckstrasse 30, 8005 Zürich

**AUSGEBUCHT**

#### «Wenn du in Eile bist, dann setze dich», Stress bewältigen – Gesundheit fördern

Freitag, 25. Oktober 2002, 9–17 Uhr  
Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich

#### Wer rastet, der rostet –

#### Gedächtnistraining

Mittwoch, 28. August 2002, 9–17 Uhr  
Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich

#### Qi Gong

Dienstag, 10. September 2002, 9–17 Uhr  
Mittwoch, 27. November 2002, 9–17 Uhr  
Foyer St. Anton, Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich

#### Begegnung mit depressiven Menschen

Montag, 23. September 2002, 9–17 Uhr  
Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich

#### Schreiben mit Leichtigkeit und Freude

Dienstag, 3. Dezember 2002, 9–17 Uhr  
Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich

#### «Einblicke in das Alter und Altern», Gerontologischer Grundlagenkurs

Donnerstag, 5. Sept. und Donnerstag, 12. Sept. 2002,  
9–17 Uhr, Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich

Detaillierte Programme sind erhältlich bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bildung, Evelyne  
Schneider, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich,  
E-Mail: evelyne.schneider@zh.pro-senectute.ch



## Inserate ALTER&zukunft

Die Redaktion behält sich jederzeit vor, Änderungen in den Inserateninhalten zu verlangen oder Inserate ohne Angabe von Gründen abzulehnen bzw. zu sistieren.

### Preise in Franken zuzüglich 7,6% MwSt.

Grösse		4-farbig	Schwarz +Buntfarbe	Schwarz +Grün	Schwarz- weiss
1/1 hoch	190 x 264 mm	2905.-	2555.-	1879.-	1455.-
1/2 hoch	92,5 x 264 mm	1583.-	1233.-	1088.-	728.-
1/2 quer	190 x 129 mm	1583.-	1233.-	1088.-	728.-
1/4 hoch	92,5 x 129 mm	1084.-	854.-	724.-	364.-
1/4 quer	190 x 62 mm	1084.-	854.-	724.-	364.-
1/8 quer 1	92,5 x 62 mm	903.-	753.-	543.-	183.-
1/8 quer 2	190 x 29 mm	903.-	753.-	543.-	183.-
Spezialplatzierungen					
1/1 hoch	2. Umschlagseite	3265.-	2915.-	2365.-	1865.-
1/1 hoch	3. Umschlagseite	3155.-	2805.-	2155.-	1655.-
1/2 quer	4. Umschlagseite	2365.-	2015.-	1765.-	1365.-

Wunschplatzierungen Zuschlag 15%

Rabatt: ab 2 Inseraten 5%, ab 3 Inseraten 10%

### Kleinanzeigen für private Anbieter:

Fr. 20.-, Chiffrezuschlag Fr. 5.-, MwSt. inklusive

### Kleinanzeigen für kommerzielle Anbieter:

Fr. 50.-, Chiffrezuschlag Fr. 10.-, MwSt. inklusive

## Technische Angaben

Auflage: 43 580 (WEMF beglaubigt)

Sprache: deutsch

Format: A4

Druck: Rollenoffset  
54er Raster  
2-farbig schwarz/grün (Pantone 361)

Rabatt: ab 2 Inseraten 5%  
ab 3 Inseraten 10%

Papier: 80 g/m<sup>2</sup>, weiss, halbmatt gestrichen

Erscheint: Anfang März, Juni, September, Dezember

### Inserate-Annahmeschluss:

Ausgabe Dezember 11. Oktober 2002

März 6. Januar 2003

September 4. Juli 2003

**ALTER  
&  
zukunft**

Redaktion ALTER & zukunft

Pro Senectute Kanton Zürich

Maria Betschart · Forchstrasse 145 · 8032 Zürich

Telefon 01 421 51 51 · Fax 01 421 51 21

E-Mail: maria.betschart@zh.pro-senectute.ch

  
**NOVA VITA** SENIORENRESIDENZ  
MONTREUX

**NOUVEAU!**  
**SÉJOURS DE VACANCES**  
**ET DE CONVALESCENCE**

**NEU!**  
**FERIEN- UND GENESUNGS-**  
**AUFENTHALTE**

*Une nouvelle vie au coeur de Montreux!*

Découvrez NOVA VITA, la première **résidence bilingue** pour seniors. Envie de vacances sur la Riviera vaudoise? Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances!

*Ein neues Leben im Herzen von Montreux!*

Entdecken Sie NOVA VITA, die erste **zweisprachige** Seniorenresidenz. Haben Sie Lust auf Ferien an der waadtländer Riviera? Wir bieten auch Ferien- und Genesungsaufenthalte!

  
**NOVA VITA**

Nova Vita - Place de la Paix  
Case postale 256  
1820 Montreux 2

Informations et réservations:

Tél. 021 965 90 90



### COUPON

Veuillez me faire parvenir votre documentation.  
Bitte senden Sie mir eine Dokumentation.

Nom/Name

Prénom/Vorname

Adresse

NBA Lieu/PLZ Ort

Age/Alter

Adresser ce coupon à / Coupon einsenden an:  
Nova Vita - Place de la Paix - Case postale 256 - 1820 Montreux 2