

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 2

## **Werbung**

### **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:** 18.03.2025

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

### Studie an der Universität Zürich Paare gesucht

Am Lehrstuhl für Gerontopsychologie der Universität Zürich wird zurzeit eine Studie zur Zusammenarbeit von lang verheirateten Personen zwischen 60 und 75 Jahren durchgeführt. Sie soll zeigen, wie diese gemeinsam Gedächtnisaufgaben lösen. Es werden noch Paare gesucht, die an der Studie teilnehmen möchten.

Der erste Teil besteht aus vier kurzen Fragebögen zu Wohlbefinden und Austausch. Ausserdem präsentieren die Verantwortlichen die Aufgabenstellung. Im zweiten Teil werden den Teilnehmer/innen einige Gedächtnisaufgaben vorgegeben, die sie sowohl alleine als auch gemeinsam mit der Partnerin bzw. dem Partner lösen sollen. Der dritte Teil beinhaltet vier kurze Gedächtnistests, welche individuell bearbeitet werden. Zwischen den einzelnen Blöcken können Pausen mit einer kleinen Erfrischung eingelegt werden.

Die Auswertungsergebnisse der Studie werden nach Abschluss der Datenerhebung in Fachzeitschriften und in Vorträgen veröffentlicht. Die Erfassung der Fragebogen- und der Denkaufgaben-Daten erfolgt in anonymisierter Form, sodass zu keinem Zeitpunkt eine Zuordnung von Datensätzen zu Einzelpersonen möglich ist.

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kann jederzeit beendet werden. Sie nimmt ungefähr 2 Stunden in Anspruch und findet an der Universität Zürich, Binzmühlestrasse 14/24 statt. Die Fahrtkosten zum Institut werden erstattet. ■

*Kontakt: cand. psych. Jenny Schimansky, Telefon 076 339 60 04, oder lic. phil. Melanie Wight, Telefon 044 634 74 21, Montag-Freitag 9.30-12 Uhr und 14-17 Uhr oder paarstudie@yahoo.de*

### Stiftung Sonnweid Demenz als Maturathema

Die Stiftung Sonnweid will mit einer Preisausschreibung Maturand/innen dazu anregen, ihre Abschlussarbeit zum Thema Demenz zu schreiben. Mit dem Anerkennungspreis «Zweite Realität» wird die Stiftung im Frühjahr 2008 die besten Maturaarbeiten, die sich mit Demenz befassen, prämiieren. Gymnasiast/innen, die im

Sommer 2008 im Kanton Zürich den Maturaabschluss machen und sich für eine Arbeit zu diesem Thema interessieren, können sich bei der Stiftung Sonnweid melden.

Die Stiftung Sonnweid setzt sich ein für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen, die an einer demenziellen Krankheit leiden. Mit der Ausschreibung will die Stiftung das Bewusstsein für diese Erkrankung auch bei der jüngeren Bevölkerung wecken. Bei Interesse besteht auch die Möglichkeit eines Kurzpraktikums im Krankenhaus Sonnweid. ■

*Prämiert werden bis zu fünf Maturaarbeiten mit je 1500 Franken. Einsendeschluss für die Arbeiten ist der 31. Januar 2008. Nähere Informationen unter [www.stiftung-sonnweid.ch](http://www.stiftung-sonnweid.ch)*

### Meditatives Tanzen Fitness an Leib und Seele

Menschen in reiferen Lebensjahren wünschen möglichst uneingeschränkte körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Wer aber investiert dafür regelmässig die nötige Zeit? Und warum werden Trainings oft mühsam? Durch Wissenschaft und Technik ist heute vieles machbar geworden. Dazu jedoch verspüren Menschen wieder vermehrt ein Bedürfnis nach Besinnlichkeit und Nahrungsaufnahme für die Seele. Wenn der Mensch in seiner Ganzheit – mit Leib und Seele – unterwegs ist, kommt er auf seinem Lebensweg voran, kann sich neu ausrichten.



«Meditatives Tanzen» im Forum des Zentrums Hardau Zürich ist das ganzmenschlich bereichernde Angebot für bewegungsfreudige Menschen. Seit 1993 werden hier Kreis- und Wegtänze sorgfäl-

tig angeleitet zu klassischer Musik, volkstümlichen Melodien verschiedener Länder und geistlichen Liedern (z. B. Taizé). Mal besinnlich, dann wieder fröhlich beschwingt, werden verschiedene Lebenswege tanzend meditiert. Menschen fühlen sich im Kreis angenommen, und die Weggemeinschaft wird zum Erlebnis.

Übers Kalenderjahr verteilt sind 5 Blockkurse à je 6 Folge-Mittwoch-Nachmittagen. Die Tanzzeit ist 14–15.45 Uhr, inkl. 10 Minuten Pause. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die aktuelle Kursgruppe (12–15 Menschen) ist sehr offen und freut sich über Neuinteressierte. ■

*Auskünfte: Brigitta Biberstein, Tanzpädagogin, Rütihaldenstrasse 2, 8135 Langnau a.A., Telefon 044 713 27 56, [b.biberstein@bluwin.ch](mailto:b.biberstein@bluwin.ch)*

### Teilnahme an Forschungsprojekt Ressourcen und Stärken im Alter

Am Psychologischen Institut der Universität Zürich werden Ressourcen und Stärken von Menschen zwischen 60 und 90 Jahren untersucht. Ältere Menschen weisen mit ihrer Lebenserfahrung eine Reife auf, die jüngere Menschen nicht haben. Besonders darin, wie sie mit negativen Gefühlen, Stress und Frustrationen umgehen, haben Ältere oft mehr Kompetenzen als Jüngere. Jeder ältere Mensch hat jedoch unterschiedliche Stärken. Das Forschungsprojekt von Dr. Simon Forstmeier und Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker hat zum Ziel, Aufschluss darüber zu geben, welche persönlichen Stärken im Alter besonders vorhanden sind und wie die verschiedenen Stärken mit der Gesundheit zusammenhängen.

Eine Teilnahme am Projekt besteht aus dem Ausfüllen eines Fragebogens zum Thema «Stärken und Ressourcen» und dem Ausführen einiger Aufgaben, bei denen ebenfalls Ihre Ressourcen erhoben werden. Das dauert etwa 90 Minuten. Die Untersuchung kann in Räumlichkeiten des Institutes durchgeführt werden oder auf Wunsch in einem Zürcher Altersheim oder zu Hause. Die Fahrtkosten zum Institut werden erstattet.

Teilnehmer/innen erhalten ihr persönliches Profil an Ressourcen und Stärken. So

lernen sie sich und ihre Stärken vielleicht von einer neuen Seite kennen. Als Dankeschön erhalten Sie drei Geschenke: eine Broschüre mit Tipps, wie man mit Motivations- und Gefühlsproblemen besser umgehen und bestimmte Ressourcen aufbauen kann, sowie ein Geldgeschenk und ein weiteres Überraschungsgeschenk. Beide sind aber Teil der Studie und werden darum hier noch nicht verraten. ■

Weitere Informationen erhalten Sie von Dr. Simon Forstmeier, Universität Zürich Psychologisches Institut, Binzmühlestrasse 14/17, 8050 Zürich  
Telefon 044 635 73 05  
s.forstmeier@psychologie.unizh.ch

## Kurswoche im Münstertal Gedächtnistraining und gemütliches Wandern

Wie kann ich mir etwas merken, damit ich es später wieder abrufen kann und mich auch nach Monaten noch daran erinnere? In anregender Gesellschaft und auf unterhaltsame Art trainieren interessierte Personen jeder Altersklasse Merkfähigkeit und Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis und das bewegliche Denken. Denn bewusstes Wahrnehmen über alle Sinne steigert Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit. Umgekehrt schulen Logik und Konzentration das kreative Denken.

Die Leiterin Madeleine Blum zeigt den Teilnehmer/innen, wie sie auf spielerische Art die Sprache und ihre Vielfalt nutzen können. Dazu gibt es verschiedene Merktechniken wie Verknüpfen, Visualisieren oder Strukturieren, welche die Teilnehmer/innen in der Kurswoche kennenlernen. Anhand praktischer Beispiele aus Beruf und Alltag finden sie für jede Situation die am besten geeignete Methode. ■

*Gedächtnistraining im Münstertal*  
23.–29. September 2007 im Hotel Alpina,  
7536 Sta. Maria Val Müstair  
Kurs jeweils vormittags 9–11.15 Uhr  
Nachmittag zur freien Verfügung für  
Wanderungen oder Besichtigungen  
Kontakt: Madeleine Blum, zert.  
Gedächtnistrainerin SVGT und Senioren-  
sportleiterin, Telefon 055 240 14 35

## VISITENKARTEN

Preise für 50 /100 /200 Stück  
Mit farbigen Motiven: Fr.45.– / 65.– /105.–/  
ohne Motive: Fr.40.– / 60.– /100.–/  
Schicken Sie uns Foto/Zeichnung oder Logo  
mit Daten und wir machen Ihnen Muster.  
Paul + Margrit Dörig, Trichtenhausenstr. 142,  
8053 Zürich.  
Bestellungen, Auskünfte, Musterauswahl und  
Versand **Telefon 044 381 93 87, Fax**  
**044 381 93 51.** Für Bemusterung per E-Mail  
martindorig@yahoo.com

## Kultur-Rundreise in die malerische Slowakei

30. August bis 7. September 2008  
Verträumte Landschaften, intakte mittelalterliche Städtchen, Burgen und Schlösser, viel Folklore inkl. Zigeunermusik und -tanz, alles abseits des Massentourismus.

Flug Zürich–Wien und zurück, Rundfahrt im klimatisierten Bus, Übernachtungen in Viersternehotels oder in ortsbesten Häusern, Verpflegung (Vollpension) in sorgfältig ausgewählten Restaurants.

Kleine Gruppe mit 18–22 rüstigen Senior/innen, Pauschalpreis: Fr. 2980 im Doppelzimmer, Fr. 550 Einzelzimmerzuschlag. Im diesem Preis nicht inbegriffen sind Versicherungen und Getränke. Bei einer Teilnehmerzahl unter 18 Personen könnte der Preis höher sein.

Landeskundige Reiseleitung durch Dr. med. Andreas Petrin, Badenerstrasse 12, 8953 Dietikon, Telefon 043 322 54 88, E-Mail drapetrin@nimini.ch. Ausführliches Reiseprogramm und weitere Informationen auf Anfrage. Teilen Sie mir Ihr Interesse bis Ende Juli 2007 mit.

**Räumen Sie Haus, Wohnung etc.?** Kaufe von privat altes Spielzeug vor ca. 1970. Eisenbahnen, Blechautos, Flieger, Schiffe, Dampfmaschinen, Elastolinsoldaten, Dinky Toys, Teddybären, Bilderbücher usw. Auch alte Ansichtskarten vor ca. 1950, mechanische Armbanduhren, alte Emailschilder, Porzellanfiguren, Säbel und andere ältere Sachen.  
V. Puppato Tel. 079 643 55 64 oder abends 044 381 41 88. Inserat bitte aufbewahren.

## Akupressur für Senior/innen

Akupressur ist hilfreich u. a. bei Schlaflosigkeit, Schmerzen aller Art, hohem Blutdruck u.v.m. Gerade bei älteren Menschen ist diese sanfte Fingerdruck-Therapie beliebt zum Stabilisieren von **Kreislauf** und Blutzirkulation, stärkt Ihr **Immunsystem** und führt zu Gesundheit und Wohlbefinden. **Kompetente Betreuung von dipl. Akupressurtherapeutin**, bei Ihnen zuhause oder in meiner Praxis in Zürich + Neftenbach b. Winterthur. KK anerkannt. U. Strasser, Telefon 044 362 54 83 und 079 406 63 44.

**Kaufe uralte Orientteppiche**, auch abgetreten, Perser, Heriz, Tabriz, Mahal, Kelim, Kaukasisch etc. **Telefon 077 415 47 85.**

## Tragen Sie etwas Bedrückendes mit sich?

Möchten Sie kleinere oder grössere Anliegen mit einer neutralen Fachperson (Seniorin) in ruhiger Atmosphäre besprechen, einen anderen Blickwinkel einnehmen und neue Einsichten gewinnen?

Margrit Fröhlich-Tanner, dipl. psych. Beraterin OIP und Körpertherapeutin, Huebstrasse 13, 8193 Eglisau, Telefon 044 867 30 01.

## «DER KELTSICHE WEG»

**22.–29. Juli / 2.–9. September 2007**

Eine spannende Kulturreise auf die Aran Inseln im Westen Irlands. Infos und weitere Programme: Elizabeth Zollinger, Telefon 044 252 09 18 oder www.irish-culture.ch.

Welche gute Seele hätte Zeit und Lust, mich bei der Administration und beim «Marketing» für ein tolles Kulturprojekt in Irland zu unterstützen? Gegen bescheidenen Lohn oder Austausch Ferien in Irland?

Elizabeth Zollinger 044 252 09 18 oder E-Mail info@irish-culture.ch.

## (PENSIONIERTE) GÄRTNERINNEN UND GÄRTNER.

GESUCHT werden für einen **telefonischen Pflanzen-Auskunftsdienst fachkundige Personen**, die von zu Hause aus an mindestens zwei Tagen pro Woche zur Verfügung stehen, um telefonisch Fragen zum Thema Garten und Pflanzen zu beantworten.

Weitere Auskünfte zu diesem Stellenangebot erteilt Ihnen gerne Frau Claudia Kohler, Telefon 043 888 50 71, erreichbar auch per E-Mail unter claudia@kohler-marty.ch.

## Gesucht: Gleichgesinnte Musikfreunde

(Klavier, Gitarre, Querflöte, Klarinette, Orgel, Cello, Violine) Pensionierte Querflötenspielerin (Anfängerin) sucht gleichgesinnte Musikfreunde (Duo, Trio) zum regelmässigen Üben von leichter Kammermusik od. Unterhaltungsmusik. Raum Küsnacht, Erlenbach, Zollikon, Meilen. Telefon 044 911 00 15 (Combox) Yvonne Müller, Lerchenbergstrasse 39, 8700 Küsnacht.

## Klein- und Kontaktanzeigen

- Kleinanzeigen **privater** Anbieter kosten Fr. 25.– inkl. MwSt., Chiffrezuschlag Fr. 10.–, Chiffre-Nummer deutlich vermerken.
- Für Kleinanzeigen mit **kommerziellem** Inhalt werden Fr. 50.– inkl. MwSt. erhoben, der Chiffrezuschlag beträgt Fr. 10.–
- Inseratetext max. 500 Zeichen
- Bitte Bargeld beilegen und mit Inseratetext bis 30. Juni 2007 einsenden an:

**Pro Senectute Kanton Zürich**  
Redaktion «visit», Kleinanzeige  
Postfach 1381, 8032 Zürich