Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute : Dienstleistungen

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: 07.07.2025

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

Bildungsprogramm 2003/2004. Das jährlich erscheinende Bildungsprogramm von Pro Senectute Kanton Aargau umfasst eine grosse Auswahl an bewährten und beliebten Kursen aus den Bereichen Sprachen, altersspezifische Themen, Lebenshilfe, Haus und Küche, Musik, Gestalten und Spiele, Kunst und Kultur, moderate Bewegungsangebote und EDV. Im neuen Programm finden Sie jedoch auch neue Angebote wie zum Beispiel Handy- oder Tennis-Kurse. Der Unterricht und das Lerntempo sind auf die Bedürfnisse der Menschen ab 60 Jahren ausgerichtet. Die Kurse vermitteln neben den Bildungsinhalten auch echte Gemeinschaftserlebnisse. Der beste Beweis hierfür sind die vielen lebendigen Kursgruppen, welche nicht selten über Jahre hinweg bestehen bleiben. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Kurse überraschen. Die Detailprogramme erhalten Sie bei Ihrer Bezirksberatungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch Das Bildungsprogramm 2003/2004 finden Sie auch im Internet: www.ag.pro-senectute.ch

Der Seniorenchor hat seinen grossen Auftritt! Am Samstag, 18. Oktober 2003, 14.00 Uhr treten der Seniorenchor Appenzell und der Seniorenchor Romanshorn gemeinsam in der Aula Gringel Appenzell auf. Die Teilnehmerzahl von über hundert Sängerinnen und Sängern beider Chöre verspricht ein grosses Fest, an dem Gesänge aus dem Appenzellerland und dem Thurgau zu hören sein werden. Beide gemischten Chöre haben intensive Probenarbeit hinter sich, und wir freuen uns jetzt schon auf ihren ersten gemeinsamen Auftritt. Neueintretende in beide Chöre sind jederzeit herzlich willkommen. • Im täglichen «Seniorentreff» in der Cafeteria Altersheim Gontenbad kommen jeweils nachmittags über vierzig jüngere und ältere Menschen zusammen, die den Kontakt zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern des Heims und den Besuchern und Besucherinnen pflegen. Schauen Sie doch einmal herein! Informationen über alle Dienstleistungen und Veranstaltungen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Telefon 071 788 10 21.

«Wir geben Ihnen Halt» – durch Gleichgewichtstraining. In spielerischem Training wird die Muskulatur gekräftigt und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Entspannungsübungen lösen Anspannungen und nehmen die Angst vor Stürzen. Unsere speziell geschulten Leiterinnen geben Tipps zur Sturzprophylaxe. Die Kurse dauern 10-mal 2 Lektionen und starten Anfang September in Herisau und Heiden, Kosten 190 Franken. • **Lernen Sie uns persönlich kennen.** Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden ist mit einem Stand an der Gewerbeausstellung Heiden vertreten. Der Anlass findet am letzten Wochenende im September statt. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton AR, Herisau, Telefon 071 353 50 34.

Neue Präsidentin.

Die Abgeordnetenversammlung von Pro Senectute Kanton Bern wählte Katrin Frey-Rychiger, Steffisburg, als neue Präsidentin. Damit steht erstmals seit der Gründung vor über 80 Jahren eine Frau an der Spitze von Pro Senectute Kanton Bern. Katrin Frey-Rychiger übernimmt damit die Nachfolge von Oskar Blaser, alt Grossrat, Münsingen, welcher nach seiner sechsjährigen Tätigkeit als Präsident auf die Abgeordnetenversammlung hin zurückgetreten ist. Neu in den Kantonalvorstand wurde Peter Pfister, Meiringen, gewählt.

Beratung für Wohnungsanpassungen. Wer möchte nicht so lange wie nur möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben? Selbst wenn Ihnen kleine körperliche Behinderungen Mühe bereiten, können geringe Anpassungen oder Veränderungen in der Wohnung Ihre Selbstständigkeit erhalten und erhöhen. Pro Senectute Region Bern bietet Ihnen eine Wohnberatung an. Wir machen Ihnen Vorschläge zur Förderung der Sicherheit und Selbstständigkeit in Ihrer Wohnung und suchen geeignete Hilfsmittel. Denn: Gute Wohnqualität bedeutet auch gute Lebensqualität! Bestellen Sie telefonisch unsere Checkliste, damit Sie überprüfen können, wo gegebenenfalls Anpassungen in Ihrem Wohnbereich sinnvoll wären. Wir beraten Sie gerne – auch bei Ihnen zu Hause. Kontaktieren Sie uns unter Telefon 031 359 03 03 oder Mail region.bern@be.pro-senectute.ch

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise! Unser neues Winterprogramm ist erschienen und lockt neben viel Bewährtem mit neuen Angeboten. Dies sind zum Beispiel «Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe» unter dem Motto Vorbeugen ist besser als Heilen sowie «Gesunde Ernährung im Alter». Weiter finden spannende Informationsanlässe statt: «Gehirn- und Gehirnfunktionen im Alter» und «Sinn der Trauer». Verlangen Sie das Kursprogramm bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13, oder Huttwil, Telefon 062 959 80 48.

Neu: der Reinigungsdienst. Pro Senectute Region Emmental/Oberaargau bietet eine neue Dienstleistung für Menschen im AHV-Alter an. Wir erledigen Ihren Frühlingsputz! Wir reinigen einzeln Waschküche, Gefriertruhe, Teppiche, Garage, Keller, Sitzplatz, Balkon, Treppenhaus, Schränke, Fenster usw. Preis CHF 35.– pro Stunde plus einmalige Wegpauschale von CHF 5.–. Das Putzmaterial muss von den Kunden zur Verfügung gestellt werden, ansonsten wird CHF 5.– verrechnet. Anmeldung und Auskunft für die Ämter Signau und Konolfingen sowie umliegende Gemeinden: Frau Klara Fankhauser, Harzer, 3436 Zollbrück, über Telefon 034 496 80 27, Montag, Dienstag und Donnerstag, 7.30 bis 8.30 Uhr.

Das neue Halbjahresprogramm Oktober 2003 bis März 2004 ist ab sofort bei uns erhältlich. Mit Hilfe unserer freien und freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben wir wiederum ein reichhaltiges Angebot zusammengestellt. Neben unseren bekannten Sport- und Bildungsangeboten finden Sie eine Anzahl neuer Ideen im Bereich Gesundheit und Wohlfühlen. Wir laden Sie herzlich ein, diese auszuprobieren. So zum Beispiel Kurse zum Thema Beckenboden-Gymnastik, Sturzprophylaxe, Selbstverteidigung, Yoga oder Zeichnen und Skizzieren. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüssen zu können. Pro Senectute Biel-Bienne – ein Ort, wo das Alter im Zentrum steht! Das Halbjahresprogramm bestellen Sie direkt unter Telefon 032 328 31 11 oder via Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Mobilität im Alter! Mobilität ist ein wichtiger Schlüssel zur Selbstständigkeit, und sie gewinnt im Alter einen besonderen Stellenwert. Pro Senectute Baselland bietet im Rahmen des Projekts mobil*plus* im Herbst verschiedene Kurse zur Mobilität an (vgl. Kasten rechte Seite). • **Sturzprophylaxe.** Stürze müssen nicht sein! Eine geeignete Präventionsmöglichkeit stellen die Sturzprophylaxe-Kurse dar, welche gezielt auf die persönliche Situation der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer eingehen. • **Verkehr.** Zur Mobilität gehört eine sichere und gesunde Fortbewegung. Dazu beitragen sollen Kurse, in denen

der Umgang mit dem öffentlichen Verkehr, mit dem Velo oder dem Auto geübt wird. • **Kommunikation.** Kommunikation ermöglicht geistige und soziale Mobilität. In verschiedenen Computerkursen (PC-Einführung, Internet, Word) und Handykursen lernen Sie die Handhabung dieser neuen Technologien kennen. • **Wohnen.** Das Wohnen zu Hause möchten wir auch bei körperlichen Einschränkungen so lange als möglich unterstützen – mit technischen Hilfsmitteln und (kleineren) baulichen Anpassungen. Als Ergänzung zum bestehenden Hilfsmitteldienst bieten wir neu ab Frühling 2004 eine Beratung im Bereich Wohnungsanpassung an. • **Beweglich** und bewegt ins Alter! Wenn Sie Interesse am Projekt haben oder mehr wissen möchten über einzelne Angebote – melden Sie sich bei uns. Wir schicken Ihnen gerne unsere Broschüre. Pro Senectute Baselland, Telefon 061 927 92 33, info@bl.pro-senectute.ch www.bl.pro-senectute.ch

Tiere im Leben älterer Menschen. Im soeben erschienenen Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Kanton Graubünden spielen Tiere die Hauptrolle. Denken Sie daran, sich in der zweiten Lebenshälfte ein Haustier anzuschaffen? Ein Vortrag mit Fachleuten aus dem Tierheim macht auf Chancen und Grenzen eines solchen Entscheids aufmerksam. Das Bündner Naturmuseum lädt unter dem Titel «Vom bösen Wolf bis zur diebischen Elster…» zu einer interessanten Veranstaltungsreihe ein. Wer gerne wandert und Tiere am liebsten in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet, kann auf einer Exkursion unter kundiger Führung den Bartgeier im Schweizerischen Nationalpark besuchen. Schliesslich findet im Altersheim Neugut in Landquart ein Diavortrag zum Thema «Vögel vor unserer Haustür» statt. Selbstverständlich umfasst das Kursangebot von Pro Senectute Kanton Graubünden für das zweite Halbjahr 2003 auch eine breite Palette weiterer Kurse. In den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle von Pro Senectute Graubünden werden zudem vom 15.9. bis 3.10.2003 die prämierten Bilder unseres Fotowettbewerbs «Gesehen – Vis – Visto: Ältere Menschen im Bild» ausgestellt (vgl. auch den Artikel auf Seite 10 in dieser Zeitlupe). Die Ausstellung ist während der Geschäftszeiten für alle kostenlos zugänglich. Bestellen Sie das Kursprogramm bei: Pro Senectute Kanton Graubünden, Chur, Telefon 0844 850 844 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

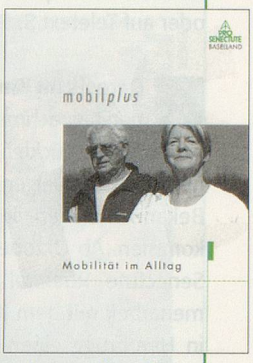
Für Menschen, die ihren Partner oder ihre Partnerin verloren haben, bieten wir die Gelegenheit, mit anderen Betroffenen Erfahrungen auszutauschen und sich mit den auftauchenden Gefühlen auseinander zu setzen. Die Herausforderung, die neue Situation nach dem Verlust eines Mitmenschen zu bewältigen, kann in der Gruppe unter der fachlichen Leitung von Theres Kuns-Waldis, Psychologin FSP, angegangen werden. Der Kurs findet in Willisau statt. • **Sinnliche Erlebnisse** in der Natur auf spielerische und gestalterische Art und Weise zu erfahren, verspricht ein Ganztagesseminar in Luzern. Der Kursleiter Ruedi Leuthold lässt die Teilnehmenden vertieft und meditativ in das «Wunder Natur» eintauchen und sie die verschiedenen Energien von Pflanzen und Bäumen kennen lernen. Bestellen Sie das komplette Bildung+Sport-Programm von Pro Senectute Kanton Luzern über Tel. 041 226 11 96.

Über das Winterhalbjahr 2003/2004 organisieren wir interessante Angebote für Sie! Die neuen Programme «Bildung und Begegnung» sind erschienen, gerne senden wir Ihnen diese zu: Computerkurse, Sprachkurse, weitere Kurse und Info-Nachmittage sowie Exkursionen. Auch im Bereich «Alter+Sport» besteht eine vielfältige Palette von Sportangeboten: Turnen/Gym 60, Tanzen, Wandern, Langlauf, Velofahren, Tennis, Schwimmen/Aqua-Fitness, Walking. Rufen Sie uns an, wenn Sie zur bevorzugten Sportart mehr Informationen wünschen. Wir sind auch für Sie da, wenn «Hilfen zu Hause» notwendig sind: Mahlzeitendienst, ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi. Sie erreichen uns vormittags: Pro Senectute Kanton Nidwalden, Tel. 041 610 76 09.

Angebote im 2. Halbjahr 2003: Das neue Programm ist erschienen. Ausflüge mit einem Oldtimer auf die Axalp und eine Carfahrt auf die Ibergeregg mit Zwischenhalt in Einsiedeln sind neu vorgesehen. Am 22. September 2003 ist Anmeldeschluss für folgende Kurse: Kochen für Männer in Engelberg und in Sarnen, Ideokinese, Seidenmalen, Beckenbodentraining, Handykurs. Für PC-Kurse in Alpnach und Sarnen, Gedächtnistraining in Engelberg, Alpnach und Sarnen, Notfälle im Alter, Zeichnen und Malen, Filzen ist am 13. Oktober 2003 Anmeldeschluss. Am 13. Oktober starten die begleiteten Badefahrten nach Schinznach-Bad. Im November findet erstmals ein Curlingkurs in Engelberg statt. In Vorbereitung sind weiter Schneeschuhlaufen und eine Vortragsreihe zum Thema «Was ist zu tun in einem Todesfall?». Für alle Angebote sind Prospekte erhältlich bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

PRO SENECTUTE BASELLAND

«mobil*plus* – Mobilität im Alltag»



Für Pro Senectute Baselland ist Selbstständigkeit im Alter ein wichtiges Anliegen. Viele unserer Angebote und Dienstleistungen sind deshalb darauf ausgerichtet, Autonomie zu erhalten und zu unterstützen. Als wichtiger Schlüssel zur Selbstständigkeit gilt Mobilität in ihrem umfassenden Sinn: körperliche Bewegung und Beweglichkeit, aber auch geistig-seelische Offenheit, welche uns die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden abverlangt.

Auf diesem Hintergrund bietet Pro Senectute Baselland unter dem Namen mobil*plus* einen speziellen Angebots-Reigen zum Thema Mobilität im Alter an. Die neue Broschüre führt Sie hin zu einzelnen Aspekten wie:
– Gesundheit – Unfallfrei bleiben!
– Wohnen – Selbstständig zu Hause bleiben!
– Verkehr – In Bewegung bleiben!
– Kommunikation – In Kontakt bleiben!
Ein Beiblatt informiert Sie über die konkreten Kursangebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Baselland.

Interessiert?
Bestellen Sie kostenlos die neue Broschüre mobil*plus* bei Pro Senectute Baselland, Bahnhofstrasse 4, Postfach, 4410 Liestal, Telefon 061 927 92 33; Sie erreichen uns auch per Mail info@bl.pro-senectute.ch

Sie finden uns auch im Internet unter www.ow.pro-senectute.ch oder auf Teletext S. 582.

Damals im Kino. Am Donnerstagnachmittag ins Kino gehen, sich zurücklehnen, in Erinnerungen schwelgen, geniessen, Bekannte treffen, ins Gespräch kommen. Ab Oktober bietet Pro Senectute Rheintal in Zusammenarbeit mit dem Kino Madlen in Heerbrugg einen einmal pro Monat stattfindenden Kinonachmittag mit Filmklassikern von anno dazumal an, und zwar am 16. Okt., 20. Nov., 11. Dez., 8. Jan., 12. Febr., 18. März, jeweils am Donnerstag um 14.30 Uhr. • **Lieder fürs Herz.** Singen ist gesund für Herz und Lungen und geht leider in der heutigen Zeit fast verloren. In diesem Kurs wird wie früher miteinander in geselliger Runde gesungen. Die Kursleiterin bringt Liederbücher mit und begleitet den Gesang auf der Gitarre. Vielleicht kommt in froher Gemeinschaft die Erinnerung an manches Lied, das «vergessen» gegangen ist. Wunschkonzert ist angesagt. Eingeladen sind alle, die Freude an der Gemeinschaft und Lust am Singen haben. Es gibt kein Konzert, es geht darum, sich miteinander zu freuen, Altbekanntes wieder zu entdecken oder sich an Neuem zu erfreuen. Vom 17. November bis 15. Dezember, jeweils am Montag von 16 bis 17 Uhr. • **Fitness für Senioren.** Ab Oktober wird von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit dem Fitnesscenter in Widnau ein besonderes Fitness-Angebot für Senioren angeboten. Einmal pro Woche werden die Teilnehmenden von einer erfahrenen Fitnessleiterin begleitet. Auf dem Programm stehen eine Aufwärmphase in der Gruppe, individuelles Ausdauer- und Krafttraining an den Geräten und abschliessend Dehnübungen in der Gruppe. Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.

INSERAT

Senioren-Agenda Sommersemester 2003. Die halbjährlich neu erscheinende Senioren-Agenda ist wieder da. Neben den schon zum Standard gehörenden Handy- und PC-Kursen, den Fremdsprachen und den Bildungs- und Wohlfühlangeboten haben wir neu einen Aquarellmalkurs für Anfänger, einen Sicherheitskurs mit der Polizei für Einbruchprävention und eine tolle Mittelmeerkreuzfahrt in unsere Agenda aufgenommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35.

Region Ausserschwyz. Die Sommerpause ist vorbei, die Kurszeit beginnt. Nachdem Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse in verschiedenen Stufen bereits gestartet sind (Einstieg ist jederzeit möglich), beginnen die neuen Kurse Englisch Anfänger und Französisch Wiedereinstieg im September. PC-Kurse vom Einstieg, Word, Excel bis Internet sowie digitale Fotowelt, Bildbearbeitung und Scannen bieten wir als Wochen-, Standard- oder Nachmittagskurse an. Im Kreativbereich führen wir die Kurse Zeichnen/Aquarell, Ihr March-Bild, Acryl-/Ölmalen, Kalligraphie, Töpfern. In Gesund und Fit stehen Ihnen die Kurse Tai-Chi-Chuan, Einführungs- und Fortgeschrittenenkurs, Atem und Bewegung, Rückenschulung/Fussreflexzonen-Massage und Fit durch Kinesiologie zur Auswahl. Für Spielfreudige lockt der Schachkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger. Verlangen Sie das ausführliche Programm mit Detailangaben bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder besuchen Sie uns im Internet: ww.sz.pro-senectute.ch

Region Innerschwyz. Am 1. September startet der Kurs «Begegnung mit einheimischen Tieren», der in unregelmässigen Abständen den Besuch einer Vogelberingungsaktion, einer Schafzucht und vier thematisch unterschiedliche Führungen durch den Tierpark Goldau beinhaltet. Anfang August wurde das detaillierte Kursprogramm mit vielen weiteren, spannenden Angeboten verschickt. Bestellen Sie es jetzt bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Alter+Sport. Ab Mitte August sind die Wassergymnastikkurse gestartet. Es hat noch freie Plätze, und ein Einstieg ist noch möglich. Kurse im Hallenbad Brunnen und Feusisberg. Ein Volkstanzkurs startet im Oktober in Seewen-Schwyz. Tanzen ist gesund – fördert Beweglichkeit und Koordination. Dabei werden auch die sozialen Kontakte gefördert. Ab September startet die Walking-Gruppe zum Herbstkurs in Innerschwyz. Bewegung in freier Natur hebt das physische und psychische Wohlbefinden. Auch Anfänger sind jederzeit willkommen. Sämtliche Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute, Alter+Sport, Schwyz, weitere Auskünfte über Telefon 041 811 85 55, Mail info@sz.pro-senectute.ch oder im Internet www.sz.pro-senectut.ch

Das Handy zu Ihrer Sicherheit. Nach dem überwältigenden Erfolg der letzten Kursausschreibung bieten wir das Angebot laufend an. Jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr werden Sie von zwei Spezialisten in die Geheimnisse Ihres Begleiters eingeführt. Durch die Benützung des eigenen Handys im Kurs lernen die Teilnehmenden, damit sinnvoll umzugehen. Der Unterricht in Kleingruppen von maximal acht Personen ist auf die speziellen Bedürfnisse von Senioren und Seniorinnen ausgerichtet. Durch gezieltes Training kann das Mobiltelefon ein noch wertvollerer Begleiter werden. Telefonieren ist und

bleibt zwar die wichtigste, aber nur eine von vielen Handyfunktionen. Das Programmieren der Notfall- und Kurznummern trägt viel zur eigenen Sicherheit bei. Auch eine Kurzmitteilung können Sie empfangen, schreiben und senden. Inklusive Kursunterlagen kostet diese zweistündige Instruktion 68 Franken. Die Kursorte werden wenn immer möglich in der Nähe der Teilnehmenden sein. Anmeldung und Information bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Bildung und Kurse, Oberstadtstrasse 6, 8500 Frauenfeld. Telefon 052 721 05 25 (vormittags) oder Fax 052 721 23 82, Mail jakob.kunz@tg.pro-senectute.ch

Zuger Senioren unterstützen Kinderspital in Bethlehem. Pro Senectute Kanton Zug lädt Sie freundlich ein zur Gründung einer Senioren-Unterstützungsgruppe für die Kinderhilfe Bethlehem und ihr Caritas Baby Hospital. Ihr Wissen und Können hilft kranken Kindern. Haben Sie Vorstellungen, wie man erfolgreich Geld und Naturalien wie Kleider, Schuhe oder Spielzeug sammelt? Haben Sie Beziehungen zu Stiftungen, Firmen und Clubs, welche die Kinderhilfe Bethlehem unterstützen könnten? Haben Sie Erfahrung, wie man originelle Veranstaltungen zur Unterstützung eines solchen Werkes durchführt? (Filme, Radio- und Fernsehbeiträge, Infotafeln sowie weiteres Material sind vorhanden.) Möchten Sie einfach mithelfen: fantasieren, denken, planen, organisieren – dass es diese Oase des Friedens weiterhin gibt? Wollen Sie mit andern Zuger Seniorinnen und Senioren für die Kinderhilfe Bethlehem das Caritas Baby Hospital unterstützen? Dann kommen Sie zur Informationsveranstaltung, zu der wir Sie herzlich einladen. Pro Senectute Kanton Zug, Kursraum 4, Mittwoch, 24. September 2003, von 10.00 bis 16.00 Uhr. Wir erarbeiten gemeinsam Ideen, wie die künftige Arbeit gestaltet werden kann. Anmeldung für die Informationsveranstaltung bis 12. September 2003. Anmeldungen für die weitere Mitarbeit sind erst später nötig. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60 oder Mail info@zg.pro-senectute.ch

Ein neues Angebot für Angehörige von Demenzpatienten. In Küsnacht ruft Pro Senectute Kanton Zürich im Herbst 2003 ein neues Angebot ins Leben: eine monatliche Gesprächsgruppe für betreuende Angehörige von Demenzkranken. Freiwillige Betreuer und Betreuerinnen kümmern sich in dieser Zeit um die erkrankten Personen. Auskunft bei Heidi Weber, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 01 925 05 75, oder per Mail heidi.weber@zh.pro.senectute.ch

Treuhanddienst für Betagte. Pensionierte freiwillige Mitarbeitende des Treuhanddienstes für Betagte unterstützen Kunden und Kundinnen im AHV-Alter bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen, dem Einreichen der Rückerstattungsansprüche bei den Sozialversicherungen und allgemeinen administrativen Aufgaben. Das Ausfüllen der Steuererklärung gehört ebenfalls dazu. Die Freiwilligen tragen dazu bei, dass die Kunden und Kundinnen im finanziellen und administrativen Bereich wieder in geordneten, sicheren Verhältnissen leben können. Es ist aber genauso wichtig, dass sie regelmässig Besuch erhalten und eine vertraute Person haben, die sich um die sozialen Belange kümmert. Die Freiwilligen werden durch Pro Senectute Kanton Zürich in ihre Tätigkeit eingeführt, begleitet und weitergebildet. Weiter übernimmt Pro Senectute die vertraglichen Regelungen zwischen Kunden und Freiwilligen. Eine jährliche Kontrolle der finanziellen Aufgaben garantiert für Sicherheit. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Kanton Zürich, Ursina Iselin, Koordinatorin Treuhanddienst für Betagte, Telefon 01 421 51 91.

Balance-Kurse für Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining. Jeder dritte Mensch über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die Folge sind Knochenbrüche, Schmerzen und ein Verlust an Selbstständigkeit mit entsprechenden finanziellen Konsequenzen. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stürze nicht ausschliesslich dem Alterungsprozess zuzuschreiben sind. Die Hauptursache liegt im Mangel an Bewegung und sportlichen Aktivitäten. In unseren Balance-Kursen werden die Gangsicherheit und das Gleichgewichtsgefühl verbessert. Geplant sind Kurse in der Stadt Zürich, in Wetzikon, Hinwil, Uster, Affoltern a.A., Grüningen, Embrach und Winterthur. Sie umfassen 12 Doppellektionen und kosten 260 Franken; Ehepaare erhalten einen Rabatt und zahlen 470 Franken. Prospekte und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51. ■

LEITERKURS AQUA-FITNESS

CORNELIA RENGGLI

«Sport kann Erfolgserlebnisse vermitteln, die das Selbstvertrauen fördern; durch regelmässiges Sporttreiben werden wir leistungsfähiger und fühlen uns besser; Sport öffnet Türen zu neuen Begegnungen.»

Diese Schlagworte beschreiben treffend die Kerninhalte des Leiterkurses «Aqua-Fitness mit Seniorinnen und Senioren». Damit Personen älteren Menschen solche Erlebnisse im Wasser auch wirklich vermitteln können, führt Pro Senectute zusammen mit Swimsports Schweiz auch dieses Jahr wieder einen Leiterkurs Aqua-Fitness durch.

Dort werden sich die angehenden Leiterinnen und Leiter mit den verschiedenen Aspekten des Älterwerdens auseinander setzen, um verständnisvoll, differenziert und vor allem mit Freude Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Wassergymnastik und -fitness beraten und unterrichten zu können.

Der nächste Leiterkurs, der aus einem Grund- und einem Fachkurs sowie einem Praktikum besteht, findet an den folgenden Daten statt: Grundkurs 16. bis 18. September 2003 auf dem Chlotisberg; Fachkurs 14. bis16. November 2003 in Magglingen. Weitere Auskünfte und Anmeldeformulare erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89.