Pro Senectute : Dienstleistungen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.e-periodica.ch

Sportliche Aktivitäten in der freien Natur. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt das Bedürfnis, sich draussen zu bewegen. Wie wäre es mit einem regelmässigen Walking- oder Nordic-Walking-Training? Das aktive Gehen, ergänzt durch Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ein ideales Training.
Erkunden Sie gerne die nähere und weitere Umgebung und erfreuen sich am Zusammensein mit anderen? Dann wäre die Teilnahme bei einer Wandergruppe etwas für Sie. Wandern ist mehr als Bewegung; Wandern tut Körper und Geist gut.
Ist Velofahren Ihr Hobby? Auf gut vorbereiteten Touren entdecken Sie mit Gleichgesinnten neue Wege. Für Neu- oder Wiedereinsteiger werden in den Sportarten Tennis, Nordic Walking und Velofahren auch Kurse angeboten. • Sportwochen: Für alle Seniorinnen und Senioren, die gerne gemeinsam Ferien verbringen und sich sportlich betätigen möchten, sind unsere Sportwochen das Richtige. Täglich stehen von ausgebildeten Sportgruppenleiterinnen und Sportgruppenleitern geführte Velotouren und Wanderungen auf dem Programm.
In den polysportiven Wochen werden verschiedene Sportarten wie Walking, Volkstanzen, Aquagymnastik und vieles mehr angeboten. Detailprogramme sind bei der Beratungsstelle Ihrer Region oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, oder per Mail info@ag.pro-senectute.ch erhältlich.

Zum Uno-Jahr des Sportes sind in Appenzell Innerrhoden zwischen Frühjahr und Herbst verschiedene Schnupperwochen geplant. Unsere Sportleiterinnen öffnen ihre Türen und laden Sie ein, das Sportangebot kennen zu lernen. Zusätzlich werden alle Interessierten eingeladen, neue Sportarten in Schnupperkursen auszuprobieren. Beachten Sie dazu die Informationen in der Tagespresse. • Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, welche noch nicht stationärer Pflege bedürfen, jedoch auf Betreuung angewiesen sind, die nötige Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Kontaktpflege zwischen den Besucherinnen und Besuchern, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes oft nur mit Mühe soziale Kontakte pflegen können, wird grosse Beachtung geschenkt. Mit diesem Angebot werden pflegende und betreuende Angehörige in ihrer Aufgabe entlastet und in ihrer Arbeit unterstützt. Einige wenige Plätze sind noch frei. • Gerne erinnern wir Sie an unser Mittagstischangebot. Monatlich treffen sich in Appenzell und Oberegg bis zu 30 Personen zum gemeinsamen Essen und zum Austausch. Alle sind herzlich eingeladen. Über weitere Aktivitäten zur Kontaktpflege informieren wir Sie gerne. Bei Anliegen und Fragen rund ums Thema «Älter werden» sind wir für Sie da. Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. 071 788 10 21.

SWISS TXT
Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

SIMA-Kurs in Herisau. Tun Sie aktiv etwas für die Selbstständigkeit im Alter, bleiben Sie länger unabhängig. Am 27. Mai startet in Herisau ein SIMA-Training. Der Trainingsblock umfasst zehn Freitagnachmittage und kostet CHF 200.–. • Trendige Sportarten: Im Rahmen des Uno-Weltsportjahres bieten wir Senioren und Seniorinnen Gelegenheit, neue Sportmöglichkeiten wie Nordic Walking, Yoga, Aquafitness oder Krafttraining kennen zu lernen. Zwischen dem 17. und dem 20. Mai stehen im ganzen Kanton Schnupperangebote bereit. Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt. Weitere Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30.

Patientenverfügung – Selbstbestimmung bei Verlust der Urteils- und Entscheidungsfähigkeit. Was ist zu tun, wenn durch Krankheit oder Unfall die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren geht? Eine Patientenverfügung mit schriftlichen Behandlungsanordnungen schafft Klärung. Wer in gesunden Tagen vorsorgt, kann selbst bei Bewusstseinsverlust in Arztpraxen, Spitälern oder Heimen mit Hilfe der Patientenverfügung mitbestimmen. Pro Senectute Region Bern und Fachpersonen informieren Sie über die Patientenverfügung, und zwar am Mittwoch, 11. Mai, 14 bis 16.30 Uhr im Campus Muristalden, Muristrasse 12, Bern. Details und Anmeldung: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03. • Softball-Tennis: Unsere Softball-Tennisgruppen in Wabern, Boll, Bremgarten und Bern-Holenacker haben teilweise noch freie Plätze. Melden Sie sich an oder kommen Sie zum Schnuppern. Informationen und Reservation bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Emmental-Oberaargau. Die Pro-Senectute-Informationsstelle ergänzt die Beratungsstellen. Burgdorf: Tel. 034 422 75 19, Konolfingen: Tel. 031 791 22 85, Langenthal: Tel. 062 916 80 90, Langnau: Tel. 034 402 38 13. Fragen und Anliegen werden zu den üblichen Bürozeiten entgegengenommen. • Bewegung macht Spass und hält Sie fit: Nordic Walking in Lotzwil, Anmeldung bei Frau Sonja Zulauf, Telefon 062 922 14 22. Aquafitness im Raum Langenthal, Anmeldung und Infos: Beratungsstelle Langenthal, Telefon 062 916 80 90. Wanderungen Amtssektion Fraubrunnen, Anmeldung und Infos: Frau Therese Masshardt, Telefon 031 767 77 61.

Thun, Berner Oberland. Sicher Auto fahren – Vertrauliche Selbstprüfung: Sicher ist es lange her, seit Sie den Führerausweis erworben haben. Seither wurden im Strassenverkehr zahlreiche Vorschriften geändert, neue sind dazu gekommen. Für unsere Sicherheit und die der andern Beteiligten ist es wichtig, die praktischen und theoretischen Kenntnisse zu erneuern. Pro Senectute bietet Ihnen jeden Dienstagnachmittag eine Privatfahrstunde an – mit Ihrem Auto in Begleitung von Franz Lengen, dipl. Fahrlehrer. • Das neue Wander- und Nordic-Walking-Programm Saanenland und Frutigland ist erschienen. Es bietet viele abwechslungsreiche Wanderungen. • Ab Mai starten wieder unsere Velo- und Biketourengruppen in Thun und Interlaken. Sie bieten Ihnen Natur, Genuss und Wellness. • Handy: Besitzen Sie ein Handy und möchten mehr über dieses Gerät wissen? Das Kursleiterteam informiert Sie am 25. Mai in Reichenbach und am 26. Mai in Zweisimmen über Handhabung und Grundfunktionen und in Thun am 2. Mai über SMS: Kurzmitteilungen schreiben, senden, empfangen und lesen. • Sturzprophylaxe: Durch Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Swiss-Ball helfen wir Ihnen, Stürze zu vermeiden. Der Kurs in Interlaken beginnt am 10. Mai. Verlangen Sie unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67 oder Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Velofahren in Düdingen und Niedermuhren, Wanderungen im Freiburgerland, in Düdingen und Murten. Tenniskurse in Murten und neu in Düdingen für Tenniseinsteiger. • Neu: Radreise im September von Passau nach Wien, eine Woche

Radfahren und kulturelles Programm. Verlangen Sie den Prospekt bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. Unsere neue Adresse lautet: Chemin de la Redoute 9, Postfach 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Uno-Jahr des Sports. Pro Senectute Kanton Glarus startet ihre Aktivitäten zum Uno-Jahr des Sports mit einem Initialanlass am Montag, 6. Juni, in Glarus. In der Zaunturnhalle werden im Beisein von Regierungsrat Jacques Kamm, Gemeindepräsident Mathias Jenny und voraussichtlich Vreni Schneider mit Darbietungen von Seniorengruppen, Ansprachen und einem gemeinsamen Turnen die zwei Aktionswochen vom 6. bis 18. Juni im Kanton Glarus eröffnet. In den Aktionswochen werden in verschiedenen Gemeinden Schnupperstunden und Seniorentreffs stattfinden. Auskunft: Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20.

Denkfitness in den Ferien steigern. Sommerferienwoche in Arosa: Möchten Sie Ihre Ferien nicht allein, sondern in angenehmem Zusammensein mit anderen verbringen? Ziel ist eine Steigerung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens. Natürlich bleibt auch persönliche Freizeit. In anregender Gemeinschaft trainieren wir auf unterhaltsame Art unsere Konzentration und Wortfindung, das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie das logische und bildhafte Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. Denken wird lustvoll. In der blühenden Aroser Bergwelt bieten sich Wanderungen für jedes Bedürfnis an. Der arosakundige Wanderleiter passt seine Touren den Teilnehmenden an. Wer Lust und Interesse hat, kann täglich mit geleiteten Übungen seine Atmung verbessern. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in Denktraining; Wanderleiter Heinz Hinder ist Kantonsschullehrer. Die Ferienwoche dauert vom 24. bis zum 30. Juli und kostet CHF 940.–. In diesem Preis inbegriffen sind Kurskosten, Hotelaufenthalt, Einzelzimmer, Frühstücksbüffet, feines Abendessen, Bergbahnen und Bus. Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Auskunft und Anmeldung bei der Kursleitung: Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstrasse 35, 7000 Chur, Telefon 081 353 15 77, oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02.

Spannendes im Zusammenhang mit der Natur gibt es im Frühsommer im Kanton Luzern zu erfahren und zu erleben: «Zwei Tage unterwegs in der Natur.» Auf dieser Erlebnistour vom 10. und 11. Juni wandern Sie entlang der Emme (auf einem einfachen Wanderweg), richten an einem geeigneten Platz für die Übernachtung ein Camp ein, das Ihren Bedürfnissen entspricht, und kochen gemeinsam am Feuer. Im sinnlichen Ganztagesseminar «Natur erleben – Chance für das Alter» erleben Sie am 16. Juni verschiedene Elemente zum Thema Natur und erfahren Ihre eigenen fünf Sinne mit Naturgegenständen. Der Kursleiter vermittelt Naturerlebnisse mit sinnesorientierten, gestalterischen und spielerischen Formen. • Am 9. und 16. Juni wird in Referaten mithilfe von Bildmaterial, Erinnerungsstücken, Kartenmaterial und persönlicher Erfahrung dargelegt, was es heisst, bei Wind, Regen, Hitze oder Kälte mehr als 2500 Kilometer allein und zu Fuss auf Jakobswegen zurückzulegen. Am 2. Juni wird Hugo Schurgast, eidg. dipl. Apotheker, praktische Tipps für die Vorbeugung und Behandlung von Rheuma, Osteoporose, Diabetes, Infektanfälligkeit, Allergien sowie Herz- und Kreislauferkrankungen mithilfe von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geben. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Tel. 041 226 11 96.

In der warmen Jahreszeit werden die Angebote im Freien wieder gerne benützt. Für Frauen und Männer im Seniorenalter finden monatlich die geführten Wanderungen statt. Wöchentlich trifft sich die Walking-Gruppe. Auch die ersten Velotouren stehen auf dem Programm. Und nicht vergessen: die Wander- und Veloferienangebote in herrlichen Gegenden. Zu all diesen und anderen Sportangeboten gibt es Prospekte und Informationsmaterial, das wir Ihnen gerne zusenden: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Nidwalden, Stans, Telefon 041 610 76 09.

Wandern, Velofahren. Bis im Oktober findet monatlich eine geführte Wanderung statt. Die diesjährige zweitägige Tour führt im September auf der Sbrinz-Route bis All'Acqua. Die Velosaison dauert bis im Oktober. Jeden zweiten Mittwoch stehen abwechslungsreiche Touren bis ins Mittelland auf dem Programm. Über alle Aktivitäten und weitere Angebote in Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Die Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex-

INSERAT

Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen, pflegenden Inhaltsstoffen

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei
ISO 9002 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die nachhaltige, gesunde und sehr schonende Pflege jeder Haut, von Jung bis Alt; ideal verträglich bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives COVERDERM® 24h Abdeck-Make-up & Kompaktpuder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an

ISO 9002 APPROVED
MINERAL Beauty System
DEAD SEA COSMETICS
MINERALS & VITAMIN E & ALOE VERA

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH
Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen | Tel. 061 421 30 44 | Fax 061 421 30 53

Messepräsenz | MIA – Mittelländer Ausstellung | Grenchen | 21.–29.5.2005

Haushilfe, Sozialberatung. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich unter anderen Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Anfängerkurs in Qigong», «Yoga für Senioren», «Gedächtnistraining», und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden jederzeit Anmeldungen entgegengenommen. Äussern Sie auch Ihre Wünsche. Wir prüfen und erweitern gerne unser Kursangebot. In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, der Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Auskünfte und Prospektbestellungen unter der Telefonnummer 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal. Letzter Tanznachmittag vor der Sommerpause. Paartänze zur Livemusik von Hans Rümmele gibt es nochmals am 3. Mai im Hotel Krone, Marbach. Keine Sommerpause macht die Volkstanzgruppe, die sich immer am ersten Montagnachmittag im Monat im Pfarreiheim Heerbrugg trifft. Dort werden internationale Volkstänze unter kundiger Anleitung kennen gelernt. Für beide Tanzangebote ist keine Anmeldung nötig. • Die nächste Wanderung wird zum Thema Burgen und Bergbau im Rheintal am 10. Mai durchgeführt. Sie dauert vier bis fünf Stunden und stellt mittelschwere Anforderungen. Leichter, für ein bis zwei Stunden, ist die Spaziergruppe unterwegs. Sie trifft sich am 6. Mai für einen Rundgang in der Umgebung von Altstätten. • Sehr erfolgreich hat die Computeria gestartet. Am Freitagnachmittag finden sich versierte wie unerfahrene Benützer von Computer und Internet im Gruppenraum bei Pro Senectute Rheintal. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, geben einander Tipps. Wer sich gezielt auf die Internetnutzung vorbereiten will, ist dagegen richtig im Internetkurs. Am 26. Mai beginnt der letzte Kurs vor der Sommerpause. Wer sich zu Hause den Computer einrichten oder ans World Wide Web anschliessen will und Unterstützung braucht, kann unsere PC-Troubleshooter kontaktieren. Sie helfen bei der Installation und bei Hardware- und Software-Fragen. Neu stehen zwei sattelfeste Fachleute für die kostengünstige Beratung am Telefon oder zu Hause bereit. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Kanton St. Gallen, Regionalstelle Rheintal, unter Telefon 071 757 89 00.

«Sicher Autofahren», «E-Banking» und «Digitalfotografie» sind unsere Frühlingskurse. Autofahren, ein Thema, das mit unserer Sicherheit und Selbstständigkeit im Alter verbunden ist. Kreisel-, Autobahnein- und -ausfahrten werden mit dem eigenen Auto geübt, und die neusten Verkehrsregeln sind ein Thema. Kursdauer 3-mal 1¼ Stunden. Als kompetenter Partner in Finanzgeschäften zeigt uns die Kantonalbank, wie man schnell und sicher mit E-Banking von zu Hause aus die Zahlungen erledigt. Der Kurs ist kostenlos. Speziell ist der Fotokurs, für den wir einen bekannten Fotografen gewinnen konnten. In 3-mal 1½ Stunden zeigt er, worauf es beim Fotografieren ankommt, was man beachten sollte und wie man spezielle Effekte erzielt. Anmeldung unter Telefon 052 634 01 35, Pro Senectute Kanton Schaffhausen.

Der Handytreff der Region Ausserschwyz bietet die Möglichkeit, sich mit dem Handy auseinander zu setzen. Im Maitreff werden die Umleitungen auf dem Handy anhand der vorgängigen Theorie geübt. Handykundige Senioren begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den Nachmittag. Der Treff bietet zudem die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen.

Der Kulturplausch hat im Mai und Juni interessante Angebote. Im Gemeinschaftszentrum Freienbach referiert am 19. Mai Dr. Alois Stadler zum Thema «Waren unsere Vorfahren Wirtschaftsflüchtlinge?». Am 14. Juni findet der Tagesausflug zum Schloss Arenenberg und dem Kloster Rheinau statt. Anmeldeschluss für den Ausflug ist der 1. Juni. Detailprogramm bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

Innerschwyz. Die Kulturgruppe «Kastanie» besucht am 18. Mai das vielseitige March-Museum in Vorderthal und plant am 22. Juni eine Reise zur Kartause Ittingen TG. Die Anreise erfolgt mit dem Car, professionelle Führungen vor Ort sind gebucht. Anmeldung und Information: Pro Senectute Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Alter und Sport. Soeben sind die Programme für die Wanderwoche vom 6. bis 13. August in Davos erschienen. Täglich werden zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten. Im Viersternhotel «National» stehen den Teilnehmenden Einer- und Doppelzimmer zur Verfügung. Vom 22. bis 27. August findet ebenfalls in Davos eine begleitete Ferienwoche statt. Angesprochen sind allein stehende Personen und Ehepaare, die eine gewisse Betreuung auf der Fahrt sowie in den Ferien schätzen. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Alter und Sport, Telefon 041 811 85 55.

Die Outdoorsaison ist eröffnet. Die Wandergruppe Solothurn und Olten hat ein attraktives Wanderprogramm, das zum Mitmachen einlädt. Ab April starten die Velofahrer der Radwandergruppe Solothurn und Olten wieder regelmässig zu ihren Radtouren. Internationales Jahr des Sportes: Pro Senectute Kanton Solothurn stellt jeden Monat eine Sportart vor. Im Februar wurden Schnupperlektionen in Tennis angeboten. Der März stand ganz im Zeichen des Volkstanzes. Im Mai laden die Wander- und Radfahrgruppen zum Mitmachen ein. Wanderferien: Im September bieten wir Wanderferien in Samnaun und Sils Maria an. Spezielle Programme, Informationen und Anmeldeformulare zu den Aktivitäten sind zu beziehen bei Pia Stampfli, Leitung Ressort Sport, Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 38 53.

Regionalstelle Olten-Gösgen: Der Frühling ist die beste Zeit, die Kenntnisse übers Autofahren aufzufrischen: Im Kursraum der Regionalstelle Olten informiert am Dienstag, 10. Mai, ein Fahrlehrer aus der Region über aktuelle Verkehrsvorschriften und Fragen rund ums Thema Fahrtüchtigkeit im Alter. Der Theorienachmittag an der Martin-Disteli-Strasse 2 dauert von 13.30 bis 16 Uhr. Auf freiwilliger Basis kann danach mit dem Fahrlehrer eine praktische Fahrstunde vereinbart werden. Derselbe Kurs wird am 1. Juni vormittags wiederholt. Information und Anmeldung: Pro Senectute Olten, Telefon 062 297 13 84.

Aktivferien für Senioren. Pro Senectute Kanton Thurgau organisiert auch dieses Jahr vier Ferienwochen, drei davon im benachbarten Ausland:

9. bis 16. Juni Bergwanderferien im Hotel «National» in Davos: Zwei von Pro Senectute ausgebildete Wanderleiter werden je nach Wetter mit zwei unterschiedlichen Leistungsgruppen reizvolle Touren unternehmen. Mitmachen und die Bergwelt geniessen. 19. bis 26. Juni Wellnessferien in Fiss im Tirol: Im «Fisserhof» ist man gut und preisgünstig aufgehoben. Das Verwöhnangebot des Hotels bietet für alle etwas. Fakultative Ausflüge, sportliche Betätigung oder nur sich selber sein – alles ist möglich. 13. bis 20. August Veloferien von Passau nach Wien: Diese Tour machen die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Velo. Der moderne Reisecar samt Anhänger bringt die Gruppe nach Passau und begleitet sie während der ganzen Woche. Besichtigungen und die Stadt Wien sorgen für Abwechslung. 11. bis 18. September Wellnessferien in Leutsch im Hotel «Quellenhof»: Die Teilnehmenden finden alle Annehmlichkeiten, die sie sich wünschen. Hallen- und Freibad stehen neben Gymnastikräumen zu sportlicher Betätigung zur Verfügung. Das Verwöhnangebot des komfortablen Hotels ist abwechslungsreich und bietet allen etwas. Ausschreibungen, Informationen, Anmeldung: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstr. 23, 8570 Weinfelden.

Von der Post zu Pro Senectute Ticino e Moesano. Ältere Quartierbewohner, Arbeiter, Schüler der angrenzenden Primarschule sowie die Studierenden der kantonalen Pflegefachschule und des Konservatoriums müssen nicht um ihre Mittagessen bangen. Die Volkskantine in Lugano-Besso bleibt ihnen erhalten, auch nach dem Wegzug der Post an den Stadtrand. Pro Senectute Ticino e Moesano führt die «Mensa di Besso» im gleichen Stil und mit den gleichen Menüs und Preisen nahtlos weiter und wird dem «Intergenerationen-Treff» noch mehr Bedeutung verleihen (Aufgabenhilfe, Spielnachmittage, Basteln und Singen und vieles mehr). Nach dem positiven Entscheid ihres Stiftungsrates hat Pro Senectute Ticino e Moesano den Betrieb am 14. April von der Post übernommen. Die Kantine darf allerdings keine Defizite produzieren, Ende Juni wird eine erste Bilanz gezogen. Die Chancen stehen gut, dass es eine Erfolgsgeschichte wird. Auskunft bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, Casella postale 4664, 6904 Lugano, Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, Mail info@ti.pro-senectute.ch

Klassische Epochen der Weltliteratur mit Dr. Heinz Greter. Der Begriff «Weltliteratur» stammt vom alten Goethe und ist gar als deutsches Fremdwort in andere Sprachen übernommen worden. Zur Weltliteratur zählen nicht einfach alle literarischen Texte der Welt, sondern man meint damit jene exklusiven Spitzenwerke aller Zeiten und Völker, die aufgrund ihrer Schönheit und ihres Tiefsinns unbestritten zu den höchsten schöpferischen Leistungen der Menschheit gehören. Der Kurs möchte die Merkmale und Gemeinsamkeiten speziell jener Epoche betrachten, die als die Zeit der Klassik in der jeweiligen nationalen Literaturgeschichte gilt, also die literarische Klassik bei den Griechen, Römern, in Deutschland, Frankreich, England, Russland, Indien. Vom 8. bis 29. Juni, mittwochs von 17 bis 19 Uhr, CHF 160.– für vier Doppelstunden. Anmeldung bis 20. Mai. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Alles frisch geputzt. Der Frühling hat Einzug gehalten und damit die Zeit des Frühlingsputzes. Wer Unterstützung braucht beim Fensterputzen, Wohnzimmersäubern, Küche- und-Bad-Reinigen oder beim Entrümpeln, für den ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich da. Senioren, Behinderte und Langzeitpatienten können die ganze Wohnung oder einzelne Teilbereiche reinigen lassen. Die Reinigung wird durch erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Zweierteam durchgeführt, mit den mitgebrachten Reinigungsgeräten. Informationen über Angebot und Preise erhalten Sie von Montag bis Freitag, jeweils von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr unter Telefon 044 421 51 53. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. • visit – Spitexleistungen für alle. Es gibt Momente, da wird Hilfe von aussen notwendig: etwa wegen einer Erkrankung oder eines Unfalls, Einschränkungen aufgrund von Behinderungen und Altersbeschwerden, einer chronischen Krankheit oder zur Unterstützung und Entlastung von Angehörigen. In solchen Situationen sorgt visit für professionelle Pflege und Hilfe im Haushalt. Diese Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen jeden Alters, die zu Hause gepflegt und betreut werden möchten. Gut ausgebildete und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen rund um die Uhr für Haus- und Krankenpflege zur Verfügung – aber auch für Gespräche, Vorlesen, Spiele, Spaziergänge oder Begleitung zu Arztterminen und Therapien. Dank diesem massgeschneiderten Angebot erhalten Sie genau die Unterstützung, die Sie brauchen, damit Sie zu Hause genesen können. visit wird von allen Krankenkassen anerkannt. Informationen gibt Ihnen gerne: visit, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Tel. 058 451 52 20. Spitexleistungen für alle – in Stadt und Kanton Zürich.

Fachkurs Turnen/Gym 60. Bewegen Sie sich gerne? Möchten Sie etwas für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität und Handlungsfähigkeit der älteren Menschen tun? Haben Sie Lust, mit gezielten Übungen, Musik, Spiel und Spass Seniorinnen und Senioren zum Bewegen zu animieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In den Fachkursen Turnen und Gym 60 von Pro Senectute Schweiz erfahren Sie vielfältige Möglichkeiten, solche Lektionen spannend und fachgerecht zu planen und durchzuführen. Inhaltlich befassen wir uns mit Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und den koordinativen Fähigkeiten, aber auch mit der Körperwahrnehmung, Spannung und Entspannung und natürlich mit Spielformen und Musik. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter + Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.

INSERAT

Ihr idealer Treppenlift
- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- patentierter Traktionsantrieb
- besonders leise Fahrt
- ansprechendes Design
- Innen- oder Aussenbereich

www.MEICOLIFT.ch

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92
CH-5013 Niedergösgen • info@meico.ch
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11

Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück