Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 5

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: 17.07.2025

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

Pro Senectute – Dienstleistungen

Freizeitgestaltung mit Pro Senectute

Die Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Aargau bieten ein vielfältiges Programm zur Gestaltung der Freizeit an. Jassen, Schach oder Bridge spielen, Singen oder Musizieren, Tanzen, Kegeln, mit der Kulturgruppe Ausstellungen oder Konzerte besuchen oder an einem der vielen gemeinsamen Mittagstische teilnehmen – dies sind nur einige der verschiedenen Möglichkeiten. Neben den regelmässigen Treffen gibt es weitere interessante Anlässe wie Ausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Für all jene, die ihre Fähigkeiten auffrischen oder etwas Neues lernen möchten, wird eine breite Palette an Bildungskursen angeboten. Die regelmässig stattfindenden Sportangebote wie Turnen – fit und zwäg, Gym 60, Walking und Nordic Walking, Wandern, Velofahren gibt es in fast jeder aargauischen Gemeinde. Kurse in den Sportarten Tennis, Nordic Walking oder Aquafitness bieten einen guten Einstieg in eine der vielen Sportgruppen. Für eine Abwechslung vom Alltag sorgen auch begleitete Ferien- und Sportwochen. Die Programme erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder direkt bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch – oder schauen Sie einfach auf unserer Homepage im Internet vorbei: www.ag.pro-senectute.ch

Tätigkeitsbericht 2006

Für die Bevölkerung wurde der Bericht der Tageszeitung Appenzeller Volksfreund beigelegt. Weitere Exemplare und die Jahresrechnung 2006 können auf unserer Geschäftsstelle verlangt werden. • Am 2. April traf sich die Angehörigengruppe von Alzheimerkranken im Sitzungszimmer von Pro Senectute zum ersten Treffen. Für Angehörige von Menschen mit einer Demenzkrankheit bedeutet die Begegnung mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Mut. Diese Treffen finden in der Regel am ersten Montag im Monat statt. Weitere Interessierte sind jederzeit willkommen. • Am 16. Mai beginnt der Kochkurs für Männer. Lernen Sie bei uns die Zubereitung einfacher Menüs. In diesem Kurs werden einerseits Kochkenntnisse vermittelt, und beim gemeinsamen Zubereiten und Geniessen wird auch noch die Geselligkeit gepflegt. • Wir machen Sie gerne auf zwei Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger aufmerksam: Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige entlastet Sie bei der Betreuung von kranken Familienmitgliedern. Diese Hilfe kann stundenweise oder auch für einen halben Tag beansprucht werden. • Beachten Sie bitte die genaueren Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 21.

Sommerkursprogramm «mach mit – sei fit»

Wer im Sommer zu Hause bleibt, kann eine unbeschwerte Zeit mit uns und unseren Angeboten aus dem neuen Kursprogramm «mach mit – sei fit» verbringen. Da gibt es Tanzen und Entspannen zu orientalischer Musik (fünfmal zwei Stunden), einen Golf-Einsteigerkurs (dreimal zwei Stunden) oder einen Golf-Intensivkurs (fünfmal zwei Stunden), einen Sommer-Patience-Plausch in der schönen Umgebung der Elfenau (einen Nachmittag), ausserdem Wander- und Elektrovelokurse (Halbtages- oder Tagestouren) sowie einen Englisch-Sprachkurs in England (eine Woche für diejenigen, die doch wegfahren wollen). Informieren Sie sich bei uns über neue und bewährte Angebote, und bestellen Sie das Kursprogramm direkt bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch oder Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

Neues aus der Region Biel/Bienne-Seeland: Wir laden Sie ein zu einem Theaterstück und einem Podiumsgespräch zum Thema Alzheimer am Donnerstag, dem 3. Mai, um 14 Uhr ins Farelhaus, Oberer Quai 12, 2502 Biel. «O Madre», ein Theater mit Livemusik über den Charme und Fluch des Vergessens (Dialekt). Im Anschluss an die Aufführung beantworten Fachpersonen Ihre Fragen sowohl auf Deutsch als auch auf Französisch. • Der Seniorenrat Biel/Bienne-Seeland bietet am 14. Mai eine Reise nach Luzern an. Der Höhepunkt wird eine Führung hinter den Kulissen des berühmten Kultur- und Kongresszentrums Luzern sein. Die näheren Angaben dazu finden Sie im neuen Halbjahresprogramm von Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland. Zu beziehen ist es durch die Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder jene in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Erleben Sie den Frühling mit Sport und Bewegung. Besuchen Sie einen Nordic-Walking-Kurs in Thun, Steffisburg oder Gstaad. Sie lernen dort die richtige Arm-Stock-Technik und aktivieren Ihr Herz-Kreislauf-System. Oder nehmen Sie an einer Wanderung entweder im Berner Oberland oder in anderen Regionen der Schweiz teil. Die Wandergruppen Thun, Frutigen und Gstaad-Saanenland freuen sich auf Sie. Für die Spielfreudigen haben wir einen Schnupperkurs im Tischtennis im Angebot. Rufen Sie uns an, und verlangen Sie die genauen Programme direkt bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch. Sie finden uns auch im Internet unter der Adresse www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: 35 Jahre Beratungsstelle Burgdorf an der Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf: Wir möchten gerne mit Ihnen unser Jubiläum feiern. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind dazu herzlich eingeladen. Im Amt Burgdorf findet diese Feier am 8. Juni von 14 bis 17 Uhr im Kirchgemeindehaus Neumatt in Burgdorf statt. Im Amt Fraubrunnen treffen wir uns am 1. Juni von 14 bis 17 Uhr im Kirchgemeindehaus in Moosseedorf. Auf ein gemütliches Beisammensein mit Ihnen bei Kaffee und Kuchen freuen wir uns. Das Seniorentheater Wohlen mit der Gaunerkomödie «Suberi Gselle» und verschiedene Vorführungen aus unserem Pro-Senectute-Angebot runden diese Veranstaltungen ab. Der Eintritt ist gratis. Weitere Auskünfte über die Jubiläumsfeiern erhalten Sie unter Telefon 034 420 16 50, Pro Senectute, Burgdorf.

Bewegungsmöglichkeiten im Freiburgerland
Wir bieten Ihnen wieder eine ganze Palette von körperlichen Betätigungen an, beispielsweise Voralpenwanderungen mit Abfahrt ab Düdingen und neu auch ab Kerzers oder Wandern im Seebezirk. Veloprogramme gibt es in Düdingen, Kerzers, Niedermuhren und neu auch in Marly. Schwimmen für Männer wird in Murten angeboten. Aktive Ferien (sechs Nächte) mit einer Begleitperson von Pro Senectute können Sie im Juni in Saas Almagell VS verbringen oder im September in Cinque Terre (Italien). Ein begleitetes Ferienlager für behinderte ältere Menschen findet vom 16. bis 26. Mai im Hotel Solsana in Saanen BE statt. • Reinigungsdienst für Senioren im ganzen Kanton: Wir bieten Ihnen Hilfe bei Grossreinigungen aller Art wie etwa Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen. Das Detailprogramm und genauere Auskunft gibt es bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Mit Kinästhetik beweglich älter werden
Wie bewegen wir uns eigentlich, und wie bewegen wir uns richtig? An einer gemeinsamen Veranstaltung von Pro Senecute Kanton Glarus und der Spitex geht es darum, die eigenen Bewegungen bewusst zu erfassen. Der Grundsatz «Solange ein Mensch allein vom Boden aufstehen kann, so lange kann er daheim leben» und alltägliche Bewegungen wie das Aussteigen aus der Badewanne sind wichtige Themen, zu denen es an diesem Treffen wertvolle Tipps und ausserdem praktische Übungsanleitungen geben wird. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, dem 9. Mai, von 19.15 bis ungefähr 21.15 Uhr im Fridolinsheim in Glarus statt. Der Eintritt ist gratis, und alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen.

Sommerferienwoche in Arosa steigert die Denkfitness
Möchten Sie Ihre Ferien nicht allein, sondern in angenehmem Zusammensein mit anderen verbringen? In anregender Gemeinschaft trainieren wir dabei 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. In der blühenden Aroser Bergwelt bieten sich Wanderungen für jedes Bedürfnis an. Der Wanderleiter, der sich in Arosa bestens auskennt, passt seine Tourenvorschläge den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin; Wanderleiter Heinz Hinder ist Kantonsschullehrer. Diese Ferienwoche dauert vom 1. bis 7. Juli und kostet CHF 930.–. Im Preis inbegriffen sind: Kurskosten, Hotelaufenthalt (Hotel Streiff), Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, feines Abendessen, Bergbahnen, Bus. Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Auskunft und Anmeldung bei der Kursleitung: Maya und Heinz Hinder, Spitzenwiesstrasse 51, 8645 Jona, Telefon 055 534 32 85, oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden an der Alexanderstrasse 2 in 7000 Chur, Telefon 0844 850 844.

Badeferien mit Aquafitness auf Mallorca und Rhodos
Zwei Aquafitness-Leiterinnen begleiten die Gruppe und bieten ihr ein abwechslungsreiches Programm für Wassergewohnte und Schwimmunkundige an. Es bleibt dabei aber auch genügend Zeit für Musse und Ausflüge. Für die Aktivitäten werden das Bassin sowie das Meer genutzt. Im Juni (17. Juni bis 1. Juli) in Canyamel an der Südostküste Mallorcas; das ruhige Hotel Laguna liegt direkt am Strand in einer kleinen Bucht. Kosten mit Vollpension: DZ für zwei Wochen CHF 1715.–; DZ für eine Woche CHF 1145.–; EZ für zwei Wochen CHF 1815.–; EZ für eine Woche CHF 1195.–. Vom 9. bis zum 23. September führen die Badeferien dann nach Rhodos. Das Hotel Pegasos befindet sich direkt am langen Kieselstrand von Faliraki. Das lebhafte Dorf liegt etwa zwanzig Gehminuten vom Hotel entfernt (Busverbindung), nach Rhodos-Stadt sind es zwölf Kilometer. Kosten mit Halbpension: DZ für zwei Wochen CHF 2200.–; DZ für eine Woche CHF 1580.–; EZ für zwei Wochen CHF 2350.–; EZ für eine Woche CHF 1650.–. Detaillierte Informationen erhalten Sie unter Telefon 041 226 11 99 bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport.

Ein reiches Angebot an Dienstleistungen
Wer Hilfen zu Hause benötigt oder eine Entlastung für Angehörige, ist mit den Angeboten von PS Service gut bedient. Pro Senectute Kanton Nidwalden organisiert die folgenden Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, begleitete Ferien und Alltagsassistenz (administrative Hilfen). Gerne senden wir zu den gewünschten Angeboten unsere Prospekte mit weiteren Informationen. Wir sind ganz in der Nähe, rufen Sie uns an! Telefon 041 610 76 09, jeweils vormittags von 8 bis 11 Uhr.

Alt und Jung in der Schule
Letztes Jahr stand in unserem Angebot «Alt und Jung im Kindergarten»; dies beinhaltete gemeinsame Volks- und Kindertänze, Spiel im Wald, wo wir gemeinsam Spuren suchten, die von Menschenhand und nicht von der Natur selbst in den Wald gekommen waren. Und am dritten Tag organisierten wir eine grosse Osterwerkstatt mit Naturmaterialien. Unser neues Projekt «Alt und Jung in der Schule» gibt nun Grosseltern und Interessierten die Möglichkeit, an einem Tag gemeinsam mit den Schülern einer dritten Klasse zu lernen und zu turnen. • Voranzeige: Wanderferien in Davos vom 11. bis zum 18. August. Interessierte melden sich bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen unter der Telefonnummer 052 634 01 03.

Unsere Kurse führen hinaus in die freie Natur
Region Ausserschwyz: Die wärmere Jahreszeit lädt ein, Kurse in freier Natur zu geniessen. Was blüht denn da? Die Biologin Rosmarie Frey führt durch die Schönheiten der Natur. Im Naturschutzgebiet dem Vogelgesang lauschen, Insekten beobachten – auch Amphibien in den Tümpeln können den aufmerksamen Wanderern begegnen. • Denkfitness-

Ferien in Arosa: Vielleicht möchten auch Sie unter der Leitung von Maya Hinder während einer Woche in der frischen Bergwelt auf lustvolle Weise bewegliches Denken trainieren. • Neue Gerichte rund ums Grillieren: An einem Kursabend werden die Senioren neue Gerichte für den Grill kennenlernen. • Naturerlebnisse einmal ganz anders: ein Kurstag, in dem Sie einen neuen Zugang zur Natur und zu sich selbst finden. • Der Kulturplausch macht am 15. Mai eine Führung im Ritterhaus Bubikon, und am 12. Juni steht der Tagesausflug nach Bern zur Paul-Klee-Ausstellung auf dem Programm. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder im Internet unter www.sz.pro-senectute.ch

Zehn Jahre Aktion «Senioren für Senioren»

«Seniorinnen und Senioren in Aktion» der Regionalstelle Solothurn feiert ihr 10-Jahr-Jubiläum. Auf die Initiative von entlassenen älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus der Maschinenindustrie wurde in der Regionalstelle Solothurn vor zehn Jahren die Aktion «Senioren für Senioren» gegründet. Im Lauf der Jahre starteten auch in den Regionalstellen Breitenbach, Olten und Grenchen Senioren in Aktion ihre Arbeit. Die Auftragslage ist seither kontinuierlich gewachsen. Im Moment leisten wir in der Region Solothurn rund 2000 Arbeitsstunden im Jahr, das entspricht etwa einer Vollzeitstelle. Diese Stunden werden von rund fünfzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet. Die meisten Aufträge betreffen die Bereiche Hausreinigung, Gartenarbeit und Steuererklärungen. Im Moment sind die Mitarbeitenden des Steuererklärungsdienstes stark gefordert. Bis Mitte März waren bereits 185 Aufträge zum Ausfüllen der Steuererklärung eingegangen.

Die Kurse von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land

Möchten Sie Ferien in Gemeinschaft erleben? Eine begleitete Ferienwoche wird vom 21. bis 26. Mai in Weggis am Vierwaldstättersee durchgeführt. Unterkunft bietet das Wellness-Hotel Rössli in Weggis. • In unseren Kursen und Gruppen können Sie Gleichgesinnte treffen und Ihre geistige und körperliche Fitness erhalten. Auch Begabungen werden da gefördert: Malen, PC- und Handykurse, Englisch, Nordic Walking, Qigong, Feldenkrais, Turnen und Gymnastik, Wandern, sicher Autofahren, Singen, Besichtigungen. • Hilfe zu Hause: Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach einer Abklärung Ihrer Bedürfnisse sucht die Spitex-Leiterin die geeignete Haushelferin. Auch der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrdienst sowie der Nähservice (Gossau/Andwil) gehören zu unserem Spitex-Angebot. • Administrativer Dienst: Wir helfen Ihnen bei den Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit den Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. • Information und Beratung: Lassen Sie sich kostenlos beraten zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Wir stehen unter Schweigepflicht. • Auskunft über Angebote bei Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Gossau, Muolen, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald), Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, oder besuchen Sie uns im Internet unter der Adresse www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal. Nordic Walking mit 60+: mit schonenden Körperbewegungen den Frühling erleben. Im Mai beginnt dieser Nordic-Walking-Kurs, der speziell für Anfänger ohne hohen Fitnessanspruch bestimmt ist. Infos und Anmeldung bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 08. • Am Mittwoch, 2. Mai, beginnt der Kurs «Kochen für Männer» in der Schulküche Sonnental in Rebstein. Die Teilnehmer kochen unter Anleitung von Claudia Metzler feine Menüs nach einfachen Rezepten; fünfmal jeweils Mittwoch von 15.30 bis 19 Uhr. Informationen/Anmeldung bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 08. • Mahlzeitendienst in der Region Rheintal, ab 1. März an 365 Tagen im Jahr: Altstätten, Hinterforst, Eichberg, Lüchingen, Marbach, Rebstein, Oberriet, Eichenwies, Montlingen, Kriessern, Kobelwald, Au, Heerbrugg. Das Angebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen und weitere Interessierte, die nicht mehr selber kochen können und doch gerne zu Hause essen. Die Gerichte werden frisch zubereitet und in speziellem Warmhaltegeschirr von unseren Verteilerinnen Montag bis Sonntag direkt auf Ihren Tisch geliefert. Neubestellungen richten Sie bitte bis spätestens 24 Stunden vorher an Pro Senectute, Telefon 071 757 89 00.

Neue Beratungsstellen und Gesprächsgruppen im Thurgau

Pro Senectute Kanton Thurgau eröffnete im Bereich PS Sozial zwei zusätzliche Sozialberatungsstellen. Seit dem 1. März steht Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen aus dem Raum Amriswil/Bischofszell/Erlen die Beratungsstelle Amriswil (Egelmoosstrasse 6, Telefon 071 410 28 88) zur Verfügung, und am 2. April fand die Eröffnung der Beratungsstelle Arbon (Schlossgasse 4, Telefon 071 440 46 00) statt. Hier haben Rat suchende Personen aus der Umgebung Arbons sowie aus Horn die Möglichkeit, die Sozialberatung zu beanspruchen. Seniorinnen und Senioren haben die Gelegenheit, an Gesprächsgruppen teilzunehmen. Das Angebot ist freiwillig und gratis. Moderiert werden die Gruppen jeweils von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, die Themen sind frei bestimmbar. Das Gesprächsgruppenangebot besteht im Kanton Thurgau wie folgt: Frauenfeld (am zweiten Dienstag im Monat; Info Telefon 052 721 58 01), Kreuzlingen (14-tägig; Info Telefon 071 672 77 78) und Romanshorn (erster Montag im Monat ab Mai; Info Telefon 071 461 20 90).

Ein Fest für Freunde von Operetten- und Wienerliedern

Christa Ratzenböck, Mezzosopran (Oper Linz), Michael Heim, Tenor (Staatsoperette Dresden), und Felix Gubser, Klavier, präsentieren an einer Matinee ein Programm mit unvergesslichen Operettenmelodien von Franz Lehár, Robert Stolz, Johann Strauss und anderen. Casino Zug, am Muttertag, Sonntag, 13. Mai, von 10.30 bis 12 Uhr, anschliessend Apéro, Preis CHF 35.– mit Apéro. Bitte Vorverkauf benützen: Billettkasse Pro Senectute Kanton Zug, Konzertkasse 30 Minuten vor Beginn. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senec-

tute.ch • Vorschau: Zwei Herzen im Dreivierteltakt! Konzert und Ball im Casino Zug. Nach einem festlichen Ballkonzert mit Tanzgelegenheit werden Sie kulinarisch verwöhnt. Anschliessend spielen verschiedene Orchesterformationen zum Tanz auf. Das sechzig Mitglieder zählende sinfonische Seniorenorchester Luzern unter der Leitung von Josef Meier spielt mit unvergesslichen Walzermelodien zum Ball auf. Casino Zug, Samstag, 2. Juni, 17 bis 18 Uhr Konzert mit Tanzgelegenheit, anschliessend Abendessen, ab 19.30 bis 22.30 Uhr Ball mit Liveorchester. Die Bankettkarte (Eintritt und Essen, ohne Getränke) kostet CHF 80.–. Bitte Vorverkauf benützen: Billettkasse Pro Senectute Kanton Zug, Angaben siehe oben.

Pro Senectute Kanton Zürich sucht treue Hände

Der Treuhanddienst ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Freiwillige unterstützen Seniorinnen und Senioren bei den Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt. Da sich der Dienst steigender Nachfrage erfreut, werden zusätzliche Freiwillige gesucht. Von Pro Senectute ausgewählte und persönlich betreute Freiwillige besuchen die ihnen zugeteilten Seniorinnen und Senioren ein- bis zweimal im Monat gegen eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung. In einem persönlichen Gespräch mit uns erfahren Sie mehr über diese Tätigkeit. Pro Senectute Kanton Zürich führt am 20. und 21. Juni (jeweils halbtags) in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Interessierte pensionierte Frauen und Männer mit Berufserfahrung im kaufmännisch/administrativen Bereich wenden sich für ein Gespräch oder für weitere Auskünfte bitte an Frau U. Matthey oder Frau C. Tobler, Treuhanddienst Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefonnummer 058 451 50 00.

Leiterkurs «Bewegungsangebote im Heim»

Wenn Sie immer noch glauben, dass die Menschen in Altersheimen passiv in den Gängen herumsitzen, ist es Zeit, dass Sie diese Ansicht revidieren, denn fast überall werden heute spezielle Bewegungsstunden angeboten. Sanfte Übungen für die Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern Handlungsfähigkeit und Lebensqualität im Alltag. Bälle verschiedenster Grösse, Holzstäbe, Foulards, gefüllte Stoffsäckli, Holzkellen, elastische Stoffblätze oder volle Petflaschen regen dabei die Fantasie der Teilnehmenden an. Rhythmus und Musik dürfen in diesen Stunden ebenso wenig fehlen wie Spiele. Deshalb müssen die Leiterinnen dieser Angebote über einen grossen Fundus an Bewegungs- und Gedächtnisübungen verfügen, um auch die Feinmotorik zu fördern oder die Hirntätigkeit zu stimulieren. All dies können interessierte Personen in Leiterkursen von Pro Senectute lernen. Diese bestehen aus den übers ganze Jahr verteilten Grundkursen für zukünftige Leiterinnen und Leiter aller Pro-Senectute-Sportarten sowie einem viertägigen speziellen Fachkurs (30./31. August und 13./14. September). Anmeldeschluss ist einen Monat vorher. Genauere Auskünfte und die Unterlagen über diese Kurse erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Sport, Telefon 044 283 89 89.