Pro Senectute : Dienstleistungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft 9

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

Pro Senectute – Dienstleistungen

Ferienwoche für pflegende Angehörige und Patienten

Mit dem an Demenz erkrankten Partner erholsame Tage verbringen zu können und entlastet zu werden – das wünschen sich viele pflegende oder betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten Ferienwoche vom Donnerstag, 4., bis Samstag, 13. Oktober, im Hotel Artos in Interlaken ist dies möglich. Die Erkrankten werden hier betreut und unterstützt, und für die Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der leitenden diplomierten Pflegeexpertin Dorothée Kipfer sowie externen Fachexperten auf dem Programm. Das Hotel Artos in Interlaken ist rollstuhlgängig und hat grosszügige Zimmer. Ausserdem laden schöne Aufenthaltsräume, eine Wellnessoase, die Cafeteria und der Garten zum Verweilen ein. Die Anreise nach Interlaken erfolgt individuell. Anmeldeschluss ist der 31. August. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute, Zofingen, Telefon 062 752 21 61. • Pro Senectute Schweiz wird neunzig Jahre alt. Auch Pro Senectute Kanton Aargau feiert mit und wird an Informationsständen in verschiedenen Coop-Filialen präsent sein. Vom 3. bis 15. September treffen Sie uns in den folgenden Filialen: Baden (Bahnhof West), Frick, Kaiseraugst, Lenzburg, Lupfig (Seebli-Center), Oftringen (Perry Center), Reinach, Unterentfelden (Suhrenmatt), Wohlen. Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie auf unserer Internetseite unter www.ag.pro-senectute.ch – weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefonnummer 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch

Unsere Kurse und Aktivitäten bis Januar 2008

In diesem Semester bieten wir Ihnen die folgenden Kurse und Aktivitäten an: Computer, Handy, Autofahren, Englisch, Nordic Walking, Krafttraining, Tanzen, Sturzprophylaxe sowie Schneeschuhlaufen. Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30. • Kommen Sie zum Weltalzheimertag am 21. September nach Heiden: Die Alzheimerberatung von Appenzell Ausserrhoden lädt die Bevölkerung ins Kino ein. Gezeigt wird der Film «Iris», der eindrücklich beschreibt, wie die englische Autorin Iris Murdoch und ihr Ehemann mit der Alzheimerkrankheit umgegangen sind. Im Anschluss an den Film werden Fachleute von Pro Senectute, der Alzheimervereinigung und der Spitex Heiden über die Alzheimerkrankheit informieren und Fragen beantworten. Am Informationsstand sind verschiedene Broschüren erhältlich. Datum: Freitag, der 21. September, Filmbeginn 14.15 Uhr und 20.15 Uhr, Kino Rosental, 9410 Heiden. Eintritt frei (mit Kollekte).

Nach der Sommerpause starten wir mit neuen Kursen

Anfang September starten die beliebten Nordic-Walking-Kurse. Nordic Walking beinhaltet Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. • Ab 11. September sind Menschen mit Geh-Unsicherheiten zum Kurs Sturzprophylaxe eingeladen. Sie lernen die Ursachen kennen und erhalten Tipps, wie sie sich vor Stürzen schützen können. • Am 19. September treffen sich Autofahrerinnen und Autofahrer bei «Wie fahre ich?». An diesem Kursnachmittag wird über Neuentwicklungen im Strassenverkehr informiert, und es werden auch Themen wie Kreiselverkehr und Vortrittsrecht besprochen. Im praktischen Teil haben die Teilnehmenden dann die Möglichkeit, mit einem Fahrlehrer das Gehörte in ihrem eigenen Fahrzeug anzuwenden. • «Weisst Du noch, das waren noch Zeiten ...»: Geschichten erzählen und hören aus früheren Zeiten – diesen Austausch von Erinnerungen bietet Ihnen wiederum das Erzählcafé, zu dem erstmals am 31. August eingeladen wird. Beachten Sie bitte bei allen diesen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Interessiert Sie unser vollständiges Kursprogramm oder haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns an: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Lernen Sie uns kennen!

Region Bern:

Im Rahmen des 90-Jahr-Jubiläums von Pro Senectute sind wir für Sie in den Coop-Filialen präsent. Besuchen Sie uns, erkundigen Sie sich über unsere Angebote und Dienstleistungen, unterstützen Sie uns, indem Sie eines von zwanzig Produkten kaufen, die wie anno dazumal verpackt sind. In den folgenden vier Coop-Filialen sind wir mit Informationsständen anwesend: vom 3. bis 8. September in Bern-Bethlehem und Zollikofen und vom 10. bis 15. September in Belp und Ittigen. Weitere Details erfahren Sie im Internet unter der Adresse www.pro-senectute-regionbern.ch, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch oder telefonisch bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland:

Kommen Sie mit auf eine unserer geführten Wanderungen (von leicht bis anspruchsvoll) oder eine Velotour (Halb- und Ganztagestouren) mit erfahrenen Leitern und Leiterinnen. Auf dem Programm stehen bei den Wanderungen das Lötschen- und das Emmental, der Weissenstein, die Lauchernalp und Schwarzsee, bei den Velotouren unter anderem ein Ausflug von Biel über Grenchen nach Büren und zurück, den drei Seen entlang oder eine Rundfahrt durch den Jura. • Nordic Walking, die gelenkschonende Trendsportart, die auch «Unsportliche» zu überzeugen vermag: Lassen Sie sich bei einem Nordic-Walking-Einführungskurs in Lyss (vier Teile) die Technik zeigen, sodass Sie dann selber oder in einem unserer Nordic-Walking-Treffs losmarschieren können. Details finden Sie im Bildungs- und Sportprogramm, das gratis unter den zwei Telefonnummern 032 328 31 11 oder 032 384 71 46 zu beziehen ist.

Region Berner Oberland:

Ende August starten wir mit Nordic-Walking-Kursen in Interlaken, Spiez, Steffisburg, Thun und Wimmis. Im Paartanzkurs werden Schritte wie Walzer, Cha-Cha-Cha und Foxtrott gelernt. Ab Oktober bieten wir Gesundheitskurse wie «Sicher durchs Alter gehen» und Osteoporose-Gymnastik an. Wissenswertes über Pilze, Ausdrucksmalen, Schachkurs, Gedächtnistraining, Sprach- und Bewegungskurse und vieles mehr können Sie im Herbst bei uns besuchen. Das gedruckte Programm gibts gratis 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 unter www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Internationale Volkstänze kennenlernen: Frauen und Männer, paarweise oder alleine, sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Im Oktober starten neue Kurse. • Pilze kennen und bestimmen in Langenthal: Sie erwerben in diesem Kurs Kenntnisse über das Leben der Pilze und die Pilzkunde – Pilzbestimmung anhand von Bildern und Präparaten, Verhaltensregeln beim Pilzsammeln. • Reisen im Alter: In Langenthal und Herzogenbuchsee erhalten Sie Informationen über verschiedene Reisen für Senioren, und Sie erfahren, wie Sie sich am besten darauf vorbereiten. • Entdeckungsreise mit Zeichentechniken in Biglen: Im Kurs entdecken Sie den Umgang mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken. • Erzählcafé in Langnau: die Erinnerungspflege, die Spass macht. Gerne geben Ihnen unsere Bildungsverantwortlichen Auskunft über diese Angebote. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 8095. Besuchen Sie auch unsere Infostelle Alter im Internet: www.senioren-info.ch

Nutzen Sie unser vielseitiges Angebot!

Thermalbad in Schönbühl und neu in Charmey, autogenes Training in Murten, Beckenboden in Schmitten, Feldenkrais in Düdingen, Qigong in Villars-sur-Glâne. Neu: Besser schwimmen lernen, Kurs in Murten; Walking, Nordic Walking, Aquafitness: Die neuen Kurse beginnen Ende August. Volkstänze in Murten und Freiburg; Kochen für Männer in Düdingen. Unser Reinigungsdienst für Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton: Hilfe bei Grossreinigungen wie Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen. Detailprogramm und Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Entlastung für pflegende und betreuende Angehörige

Der Wert der Arbeit pflegender und betreuender Angehöriger soll anerkannt und der Zugang zu Entlastungsangeboten erleichtert werden. Nach dem Grundsatz «Pflege kann nur gut gehen, wenn es den Pflegenden selbst gut geht» will Pro Senectute Graubünden die betreuenden Angehörigen mit einem umfassenden Handbuch in ihrer Aufgabe unterstützen. Der erste Teil des Handbuchs fasst Hintergründe und Tipps zusammen, während der zweite Teil zu jedem Aspekt der Pflege in der Familie die entsprechenden Kontakte und Entlastungsmöglichkeiten auflistet. Das Handbuch wird Betroffenen und Interessierten (Spitex, Ärzten oder Pfarrämtern) gratis abgegeben. Diese Aktion – wie auch eine Plakatkampagne – wurde möglich dank grosszügigen Spenden von Stiftungen und einem Kantonsbeitrag. Das Handbuch ist auf allen regionalen Beratungsstellen erhältlich. • Neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm: Dieses Angebot gilt ab Ende August und umfasst Sprach-, PC- und Digitalfotokurse auf verschiedenen Niveaus, Spiel- und Kreativkurse, Kurse für Gesundheit, Sport und geistige Fitness, kulturgeschichtliche Themen oder Hilfe in Alltagsfragen. Der Tatsache, dass immer mehr Seniorinnen und Senioren gerne online arbeiten, tragen wir Rechnung und bieten erstmals einen E-Learning-Kurs «Word kreativ» an. • Als Schwerpunkt greift Pro Senectute Kanton Graubünden das Thema «Leben – Sterben – Trauern» auf. Eine Tagung, die zusammen mit dem Roten Kreuz Graubünden im November in Landquart durchgeführt wird, setzt sich mit den Fragen zum eigenen Tod und dem Abschiednehmen von Sterbenden auseinander. An verschiedenen Orten im Kanton finden im Spätherbst dazu ergänzende Veranstaltungen statt, beispielsweise zu der Frage, was im Todesfall eines Angehörigen zu tun ist, oder zu den Themen Sterbebegleitung, Patientenverfügung, Erbrecht. Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844 oder Internet www.gr.pro-senectute.ch

Ferienwoche für demente Personen

Pflegende Angehörige brauchen Entlastung. Nur so können sie ihrer schwierigen Aufgabe nachkommen. Pro Senectute Kanton Luzern organisiert jedes Jahr Ferien für pflegende Angehörige und ihre dementen Partner (auch Einzelpersonen sind willkommen). Vom 22. bis 29. September findet wieder eine betreute Ferienwoche im dafür speziell eingerichteten Hotel Artos in Interlaken statt. Die fachliche und pflegerische Leitung liegt in den Händen der diplomierten Pflegeexpertin Dorothée Kipfer und ihres gut eingespielten Teams. Die abwechslungsreichen Tagesprogramme bieten allen Beteiligten eine erholsame und eindrucksvolle Woche. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Ruedi Leuthold, Postfach, 6130 Willisau, Telefon 041 970 40 20, Mail ruedi.leuthold@lu.pro-senectute.ch

Wir bieten Ihnen neue Seniorensprachkurse

Pro Senectute Kanton Nidwalden ermöglicht Damen und Herren ab 60 Jahren, in angemessenem Tempo und in kleinen Gruppen Fremdsprachen zu lernen. Ab September starten wir neue Kurse für Einsteigerinnen und Einsteiger in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Russisch. Die Kurse beginnen Anfang September mit jeweils einer Lektion pro Woche zu je 60 Minuten. Alle Kurse finden im Seniorenzentrum am St.-Klara-Rain 1 in Stans statt, umfassen 25 Lektionen und dauern bis in den Frühsommer 2008. Sind Sie daran interessiert? Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Telefon 041 610 76 09, Mittwoch- bis Freitagvormittag zwischen 8 und 11 Uhr (Antoinette Waser).

Unsere Veranstaltungen und Kurse im Herbst

Das Programm für das zweite Halbjahr 2007 ist erschienen. Neben einer Lesung aus dem Zeitlupe-Buch «Anna und Arthur – Leben mit Alzheimer» am 18. Oktober findet am 7. November eine Veranstaltung zum Jubiläum 80 Jahre Pro Senectute Kanton Obwalden statt. Ausserdem ist ein Informationsnachmittag zu den Themen Vollmacht, Patientenverfügung und Anordnungen für den Todesfall geplant. Details zu diesen Veranstaltungen folgen in den nächsten Nummern der Zeitlupe. Das Kursprogramm sieht neu auch einen Halbtageskurs für

Grosseltern zum Thema «Kinderernährung einst und heute» sowie einen neunteiligen Kurs «Kunstbetrachtung» vor. Für den Kurs «Wohlbefinden für Ihren Rücken», der viermal ab 16. Oktober, jeweils von 9 bis 10 Uhr stattfindet, ist bereits am 14. September Anmeldeschluss. Zu diesen Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote in Sport und Bildung geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Digitales Fotografieren bei Pro Senectute Ausserschwyz

Bei uns können Sie die Kriterien für den Kauf einer Digitalkamera und die Grundlagen der digitalen Fotografie kennenlernen. Zum Kursprogramm gehört die Übertragung der Fotos auf den PC, die Archivierung und Korrekturen der Aufnahmen. Im Kurs «Digitale Fotowelt» bearbeiten und sortieren Sie dann die Aufnahmen und machen praktische Übungen. Windowskenntnisse sind eine wichtige Voraussetzung, unter anderem auch für den Kurs «Digitale Fotobearbeitung», der ebenfalls im Creativ-Center in Lachen angeboten wird. Handykurse finden in Lachen und in Einsiedeln statt. Wiederum im Programm steht der Kurs «Tai-Chi Chuan für Fortgeschrittene» in Freienbach. Auskunft und Anmeldung Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefonnummer 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder im Internet unter der Adresse www.sz.pro-senectute.ch

Innerschwyz:

Die Kulturgruppe «Kastanie» hat drei Ausflüge vorbereitet: Bourbaki-Panorama Luzern, Kloster Engelberg und Besichtigung des Rathauses Schwyz. Patiencen legen, Handy für Anfängerinnen und Anfänger, Zauberei, Zahnersatz, Spielerei und ein Trauerseminar sind nur einige der Schwerpunkte aus dem neuen Kursprogramm in Schwyz. Informationen erhalten Sie bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Unsere Kurse finden in allen Regionen statt

Im Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Solothurn finden Sie wieder interessante Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Kreativ, Älterwerden, moderne Kommunikation, Sprachen, geistige Fitness, Mobilität, Bewegung im Wasser, Tanz und Bewegung, Outdoor-Sport sowie Sportferienangebote. Neu im Angebot haben wir in allen Regionen den Sport-Beginner-07-Kurs. Dieser Kurs spricht Erwachsene an, die sich in Zukunft gerne sportlich betätigen möchten. Ihnen wird ein Einstieg in die regelmässige sportliche Aktivität geboten, indem Sie in acht verschiedenen Sportangeboten «schnuppern» können und von geschulten Sportleiterinnen und -leitern gezielte Unterstützung erhalten. Dank der finanziellen Unterstützung der Sport-Fachstelle Kanton Solothurn können diese Sport-Beginner-07-Kurse kostenlos angeboten werden. Bestellen Sie bitte unser Kursprogramm bei der Pro-Senectute-Fachstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 79.

Das Pro-Senectute-Angebot Gossau und St. Gallen Land

Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach Abklärung Ihrer individuellen Bedürfnisse sucht die Einsatzleiterin die geeignete Haushelferin oder organisiert für Sie den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst sowie den Nähservice (Gossau/Andwil). • Information und Beratung – wir stehen Ihnen bei Fragen des Alters und Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Lassen Sie sich kostenlos beraten zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. Kommen Sie frühzeitig, um abzuklären, ob Sie nicht doch Ergänzungsleistungen zugut haben. • Wir ermöglichen Begegnungen und Austausch zwischen älteren Menschen mit Kursen, Veranstaltungen, Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten. Ab Mitte August findet ein neuer Englisch-Anfängerkurs statt. Daneben laufen PC- und Handy-Kurse, Englisch für Fortgeschrittene, Nordic Walking, Qigong, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, «Sicher Autofahren» und Singen sowie gemeinsame Besichtigungen. • Administrativer Dienst: Wir helfen Ihnen bei den Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen unsere Prospekte oder geben detaillierte Auskunft. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

«Sport und Bildung» ist aus den Ferien zurück

Ab September starten die Kurse von Pro Senectute Ticino e Moesano. Aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen können Mann und Frau beim Sport (Walking, Gymnastik, Volkstanz, Aquafitness, Tai-Chi und so weiter) oder in einem der Kurse (Sprachen, Grafologie, Informatik). Dort ist auch Gelegenheit, mit Tessinern und Tessinerinnen zusammenzusein. • Ein neues Angebot gibt es in Locarno. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden sowie mit ortsansässigen Vereinen und Gruppen ist die neue Mitarbeiterin des Creativ-Centers, Frau Magali Philipoff, dabei, für uns ein neuartiges Sport- und Bildungsprogramm zu gestalten. Es richtet sich vor allem an deutsch sprechende Senioren und Seniorinnen, die bereits seit einiger Zeit im Tessin leben und gerne unter die Leute gehen. Genauere Informationen zu diesem Projekt sind direkt bei Magali Philipoff erhältlich (Telefon 076 588 28 20, Montag bis Mittwoch vormittags, Mail magali.philipoff@prosenectute.org) oder bei Cristina Fraschina vom Pro-Senectute-Sekretariat in Lugano (Telefon 091 912 17 17, jeweils nachmittags, Frau Fraschina spricht Deutsch). • Unser Kursprogramm (mit den Themen Sport, Bildung und Ferien) sowie der Jahresbericht in italienischer Sprache sind bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich, Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@prosenectute.org, Internet info@creativ.center.org

Hier gilt beim Musizieren das Prinzip Jekami

Für Musikfreunde heisst es: «Jede und jeder kann mitmachen.» Vielleicht möchten Sie wieder einmal Ihre Trompete, Flöte, Oboe oder Geige aus dem Kasten nehmen – oder sind Sie schon regelmässig am Üben? Alle Musikanten und

Musikantinnen, Sängerinnen und Sänger sind zum Jekami eingeladen. Erst wird unter professioneller Anleitung und Begleitung von Romana Iten (Violine) und Felix Gubser (Klavier) Ihr gewünschtes Musikstück geprobt, danach können Sie in einem kleinen Konzert eine Kostprobe für Freunde und Verwandte geben. Samstag, 22. September, 9 bis 11 Uhr: Proben; Sonntag, 23. September, 14 bis 16 Uhr: Proben; 17 Uhr: Konzert. Einschreibegebühr CHF 30.–, Anmeldung bis 7. September bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

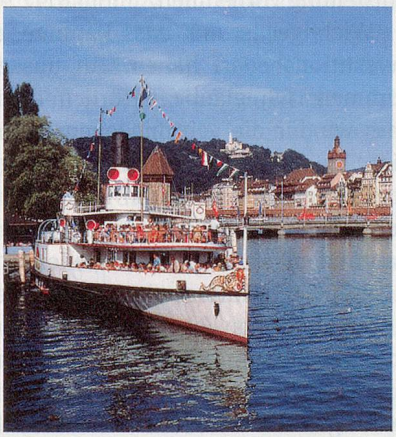
Pro Senectute Kanton Zürich sucht treue Hände

Der Treuhanddienst ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Seniorinnen und Senioren werden von Freiwilligen bei den monatlichen Zahlungen sowie beim Verkehr mit den Sozialversicherungen und dem Steueramt unterstützt. Da sich dieser 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 pro Monat gegen eine vertraglich fest geregelte Spesenentschädigung. In einem persönlichen Gespräch mit uns erfahren Sie mehr über diese Tätigkeit. Pro Senectute Kanton Zürich führt am 19. und 22. Oktober (jeweils halbtags) in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Interessierte, pensionierte Frauen und Männer, die über Erfahrungen im kaufmännisch-administrativen Bereich verfügen und Freude am Kontakt mit älteren Menschen haben, wenden sich für weitere Auskünfte bitte entweder an Frau C. Tobler oder an Frau U. Matthey, Treuhanddienst, Dienstleistungscenter Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Wir laden Sie herzlich ein zum Leiterkurs Aquafitness

Bewegung und Sport sind wichtig für die biologische Altersvorsorge. Deshalb sind viele ältere Menschen begeisterte Anhänger des Seniorensports geworden, um die abnehmende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zumindest zu bremsen. Auf der andern Seite suchen immer mehr Menschen für ihre nachberufliche Zeit eine Tätigkeit, in der die Freude an Bewegung, Spiel und Sport eine wichtige Rolle spielt. Die perfekte Kombination finden viele in der Funktion als Leitende von Seniorensportangeboten wie zum Beispiel Aquafitness, wo sie Mitmenschen für regelmässige Bewegung und Spass am Nass in einem sozialen Umfeld begeistern und dabei kompetent begleiten. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen im sogenannten Fachkurs am 20. Oktober und vom 9. bis zum 11. November in Magglingen vermittelt. Interessentinnen und Interessenten, die den vorgeschriebenen vorgängigen Grundkurs noch nicht besucht haben, erhalten dazu Gelegenheit, und zwar entweder vom 11. bis zum 13. September oder vom 6. bis zum 8. November auf dem Bienenberg bei Liestal oder am 17./18./21. September in Zürich. Auskunft und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle PS Sport, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89. Der Anmeldeschluss ist immer einen Monat vor Kursbeginn.

Dank Zeitlupe: Mit Wilhelm Tell über den See und über die Berge günstiger ins Tessin



Für Zeitlupe-Leserinnen und -Leser lohnt sich ein Ausflug mit dem Wilhelm-Tell-Express jetzt besonders, denn mit dem nebenstehenden Coupon erhalten Sie das RailAway-Kombiangebot in den nächsten zwei Monaten CHF 40.– günstiger! Jeder und jede reist, wanns passt – ob ein, zwei oder drei Tage. Per Zug nach Luzern, ab aufs Schiff, wo die Fahrt in der 1. Klasse nach Flüelen geht (reservierte Sitzplätze und Tagesteller zum Zmittag inbegriffen). Ab Flüelen im Panoramawagen ins Tessin. Details und Preise im RailAway-Prospekt «Sommer-Plausch» an den Bahnhöfen.

RailBon. RailAway Ideen für die Freizeit

Gültig bis 21. Oktober 2007

Gutschein im Wert von:

CHF 40.–

Zur Anrechnung an das Angebot «Wilhelm Tell Express» aus der Broschüre «Sommer-Plausch».

Preisbeispiel «Wilhelm Tell Express»:
2. Kl. mit Halbtax ab Zürich HB, CHF 75.40 statt CHF 115.40

PaySerie: 0207 0000 2080
Rdf-Art.-Nr. 5252 (*Luzern–Schiff–Flüelen–Locarno)
EPR Tarifcode 55

Der RailBon kann an den meisten Bahnhöfen der Schweiz beim Kauf des Angebotes an Zahlung gegeben werden. Der RailBon ist nicht kumulierbar (pro Angebot nur 1 RailBon). Keine Barauszahlung/keine Erstattung.

SBB CFF FFS