

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 6

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: 04.05.2026

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

Herbstferien in Sicht. Im Herbst führt Pro Senectute Kanton Aargau Ferien- und Sportwochen in den schönsten Gebieten der Schweiz durch. Die Wochen werden von erfahrenen Ferien- oder Sportgruppenleitungen begleitet und organisiert. Ob gemütliche Ferienwochen mit Ausflügen, Spaziergängen und kleinen Wanderungen in Valbella, Locarno oder Murten, sportliche Aktivferien in Pontresina oder Thermalbadeferien in Badenweiler – die Auswahl ist gross. Für alle Wanderfreunde finden in Pontresina, Wildhaus und Locarno Wanderwochen mit Tageswanderungen von zwei bis vier Stunden statt. Die Velofahrer erkunden die Umgebung von Murten. Für alle Seniorinnen und Senioren, die gerne verschiedene Sportarten ausprobieren möchten, wird in Valbella eine polysportive Woche angeboten. Die Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, oder über info@ag.pro-senectute.ch

Dritter Appenzeller Walking Event. Der dritte Appenzeller Walking Event in Gonten soll wiederum ein Begegnungsort für walkingbegeisterte Frauen und Männer werden. Alle, die das Walking (Classic und/oder Nordic Walking) bereits ausüben oder erst kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen – auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen. Immer mehr Personen entdecken das Nordic Walking – eine Form unter Einsatz von speziellen Stöcken – und lassen sich von diesem sanften, ganzheitlichen Ausdauertraining begeistern. Sie werden die Gelegenheit haben, Nordic Walking kennen zu lernen, indem Sie es unter kundiger Leitung selbst ausprobieren können. Es werden genügend Stöcke zur Verfügung stehen. Der Event findet am Samstag, 21. Juni 2003, in Gonten statt. Es stehen drei Laufstrecken zur Verfügung. Startzeit-

ten zwischen 10 und 12 Uhr. Für die Verpflegung sorgt eine Festwirtschaft. Machen Sie mit! Auskünfte und Anmeldung bei Erika Wiederkehr, Tel. 071 794 14 68, Mail erika.wiederkehr-egli@bluewin.ch – Detailprogramm auch bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden im Internet www.ar.pro-senectute.ch

Gsund blibe – zfride wohne. Bitte beachten Sie den Hinweis auf das Städtische Altersforum am 17. Juni 2003 im Kornhaus Bern (rechte Seite). Pro Senectute Region Bern lädt Sie herzlich zur Teilnahme ein!

Turnen für Frauen und Männer ab 60. Im Turnen verbessern und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, kräftigen Ihre Muskulatur und schulen Ihr Gleichgewicht. Dabei wird auch immer wieder Ihre Spielfreude geweckt. Spiel und Spass, dazugehören, sich treffen, ist uns genauso wichtig wie das Turnen selbst. Es gibt in jeder Gemeinde unserer Region mindestens ein Sportangebot für Senioren und Seniorinnen. Über siebzig offene und für alle jederzeit zugängliche Sportgruppen in unseren drei Ämtern bieten wöchentliche Lektionen zu einem günstigen Preis an (CHF 4.–). Ihre Pro-Senectute-Beratungsstelle gibt Ihnen gerne Auskunft, wann und wo in Ihrer Gemeinde geturnt wird und an wen Sie sich wenden können. Der Eintritt in unsere Seniorensportgruppen ist jederzeit möglich! Beratungsstellen: Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13, oder Huttwil, Telefon 062 959 80 48.

Thun, Oberland-West: Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm Juli bis Dezember 2003 ist da. Eine breite Palette von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesellige Aktivitäten erwartet Sie. Bereichern Sie Ihren Alltag und bestellen Sie das Programm kostenlos

bei Pro Senectute Oberland-West, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, oder Mail oberland-west@be.pro-senectute.ch – Wir freuen uns auf Sie.

Ferien im August! Pro Senectute Biel-Bienne organisiert im August zwei nicht ganz alltägliche Ferienwochen für Senioren und Seniorinnen. Ab 24. August 2003 treffen sich Wanderfreunde in Zernez GR, dem Tor zum schweizerischen Nationalpark. Geführte Touren und ein kurzweiliges Rahmenprogramm sorgen für eine abwechslungsreiche und interessante Zeit in Graubünden. Eine Woche später, ab 29. August 2003, startet unsere Ferienwoche für Personen, welche in bestimmten Verrichtungen des täglichen Lebens kleine Unterstützungen durch erfahrene Begleiterinnen benötigen. Mit diesem Angebot, bieten wir älteren Menschen im Hotel Artos in Interlaken die Möglichkeit, ausserhalb der gewohnten Umgebung eine Woche Erholung und Abwechslung geniessen zu können. Ferien einmal anders. Pro Senectute Biel-Bienne gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte über Telefon 032 328 31 11 oder via Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Tanzen im Kanton Bern. Im Kanton Bern finden auch im Juni wieder an den verschiedensten Orten Tanznachmittage für Senioren und Seniorinnen statt. Wenn Sie gerne das Programm mit den Daten der Tanzveranstaltungen haben möchten, dann melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Bern, Telefon 031 921 11 11. Das Programm wird Ihnen kostenlos zugestellt!

Eine gute Sache für ältere Menschen und für pflegende Angehörige: die regionale Tagesstätte für Betagte in Liestal! Ältere Menschen bei sich zu Hause aufzunehmen und zu pflegen, bedeutet eine grosse Arbeit und oft auch Belastung für die pfe-

genden Angehörigen. Oft bleibt kaum noch Zeit für sich selbst – die eigenen Bedürfnisse werden zur Seite geschoben. Dies müsste nicht so sein! Pro Senectute Baselland betreibt seit Jahren eine Tagesstätte für Betagte in Liestal. Hier werden pflegebedürftige Angehörige tageweise von kompetenten Fachpersonen betreut. Zum Tagesprogramm gehören sowohl geistige wie auch körperliche Aktivitäten: Man singt und kocht zusammen, geht gemeinsam einkaufen, macht Spiele und liest einander vor. Für die betagten Menschen stellt die Tagesstätte einen Ort der Abwechslung dar – für die pflegenden Angehörigen eine verdiente und notwendige «Verschnaufpause». Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei Pro Senectute Baselland über Telefon 061 927 92 33.

Aqua-Fitness auf Mallorca. Lust auf herbstliche Badeferien – und dabei auch gleich noch etwas für die Gesundheit tun? Unter Leitung von Pro Senectute Kanton Luzern können Sie auf Mallorca unbeschwerte Ferienwochen mit täglichen Aqua-Fit-Wasserlektionen geniessen. Das Angebot im direkt am Meer gelegenen Hotel Laguna in Canyamel (Ostküste) spricht aktive unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren an. Daten: 31.8. bis 14.9.2003 (eine oder zwei Wochen möglich). Kosten für eine Woche: CHF 1150.– (DZ), CHF 1200.– (EZ); Kosten für zwei Wochen: CHF 1850.– (DZ), CHF 1950.– (EZ). Im Preis inbegriffen sind Hin- und Rückflug, Flughafentaxe, Vollpension, tägliche Wasserlektionen, Annullierungsversicherung. Information und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99.

Wanderwoche in Davos. Vom Freitag, 29. August, bis Freitag, 5. September 2003, findet in der Alpenmetropole Davos

unsere diesjährige Wanderwoche statt. Das Leiterteam bietet jeden Tag zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen an. Gerne senden wir Ihnen unverbindlich den Prospekt mit Anmeldetalon zu. Rufen Sie uns an: Telefon 041 610 76 09. • Nach der Sommerpause beginnen verschiedene Kurse, und interessante Veranstaltungen stehen im neuen Programm Bildung+Begegnung. Für Neuinteressierte bestehen Möglichkeiten zum Einstieg bei den Sprach- und Computerkursen. Im Herbst findet ein weiterer Kurs zur Vorbereitung auf die Pensionierung statt. Wir geben Ihnen gerne nähere Informationen und Auskünfte: Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

Betreute Ferien: Dieses Ferienangebot von Pro Senectute Kanton Obwalden und Kanton Nidwalden richtet sich an ältere Menschen, die nicht mehr alleine in die Ferien fahren können und nicht in einer stationären Einrichtung leben. Die Ferienwoche findet vom 11. bis 18. Oktober 2003 in Interlaken statt. Ebenfalls zusammen mit Pro Senectute Kanton Nidwalden sind Veleferien vorgesehen. Sie finden vom 18. bis 22. August 2003 in Stein am Rhein statt. • Kennen Sie unsere Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst, Fusspflegedienst? Auch für diese Angebote erhalten Sie einen ausführlichen Prospekt bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00. Sie finden uns auch im Internet unter www.ow.pro-senectute.ch oder auf der Teletext-Seite 582.

Tanzwoche im Tessin. Vom 22. bis 27. Oktober organisiert Pro Senectute Rheintal eine Volkstanzwoche in Lugano. Unter kundiger Leitung der Tanzleiterin Maria Wegner werden internationale Tänze einstudiert und geübt. Die Tänze sind part-

nerunabhängig. Die rhythmische Bewegung des Volkstanzes fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit sowie auch die Geselligkeit und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind keine nötig. Neben den Tanzstunden wird es auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten geben. Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Tel. 071 757 89 08.

Region Ausserschwyz: Am Mittwoch, 18. Juni, ist der Kulturplausch im Kloster Einsiedeln zu Besuch. Abt Martin Werlen wird die Anliegen der Senioren und Seniorinnen entgegennehmen und auch kritische Fragen beantworten. Treffpunkt: 14.00 Uhr im Kloster Einsiedeln. Nutzen Sie die Gelegenheit, den Abt persönlich kennen zu lernen. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder per Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

Begleitete Ferienwoche für Seniorinnen und Senioren. Die Ferienzeit rückt näher! Pro Senectute Kanton Schwyz bietet dieses Jahr eine Ferienwoche ennet der Schweizer Grenze an. Das Reiseziel heisst Friedrichshafen am Bodensee. Diese Stadt liegt mitten in einer herrlichen Landschaft und gilt als Ziel für Urlaub und Erholung. Das komfortable Hotel liegt sehr ruhig, direkt in der Fussgängerzone und nur 50 Meter vom See entfernt. Die begleitete Ferienwoche dauert vom Samstag, 16., bis Samstag, 23. August 2003. Die versierte Leiterin Martha Müller, Steinerberg, und ihre erfahrene Reisebegleiterin Margrit Föhn, Muotathal, freuen sich auf eine fröhliche Gruppe. Anmeldungen für die begleitete Ferienwoche bitte sofort an: Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 85 55 (Achtung neue Telefonnummer!) oder direkt per Mail info@sz.pro-senectute.ch

DER 17. JUNI – EIN TAG FÜR SIE IM KORNSHAUS BERN

Suchen Sie Anregungen rund um die Themen Gesundheit und Wohnen im Alter? Damit Sie sich schon heute auf Übergänge aller Art vorbereiten können? Und – mit oder ohne Unterstützung von aussen – in eigener Verantwortung die für Sie jeweils beste Lösung finden?

Unter dem Motto: «gesund blibe – zfride wohne» sind Sie herzlich eingeladen, am Städtischen Altersforum 2003 im Kornhaus Bern teilzunehmen!

Am 17. Juni erwartet Sie eine attraktive Mischung aus Referaten von Fachleuten, Diskussionen und Gesprächen. Auf einem «Infomärit» rund um das Kornhaus werden ausserdem Angebote zu Gesundheit und Wohnen im Alter und zu verwandten Themen vorgestellt. Daneben werden auch das leibliche Wohl und das ungezwungene Plaudern mit anderen Forumsgästen nicht zu kurz kommen.

Das Forum-Programm ist gratis. Sie können es gerne beim Alters- und Versicherungsamt, Schwanengasse 14, 3011 Bern, oder per Mail ava@bern.ch bestellen. Herzlichen Dank für Ihr Interesse! Wir freuen uns auf Sie!

Pro Senectute Region Bern

Eine Herausforderung für sie und ihn: werden Sie Seniorensportleiterin oder Seniorensportleiter. Ganzheitliche Denk- und Handlungsweise gilt für jeden Bereich. Mit der körperlichen Beweglichkeit wird gleichzeitig die geistige und soziale Fitness erhalten und gefördert. Aus der Erkenntnis dieser Zusammenhänge sind auch die Anforderungen an die Sportleiter und -leiterinnen ständig gewachsen. Vertiefte ganzheitliche Denk- und Handlungsweise sind gerade im Seniorensport besonders wichtig, um allfällige Defizite aufzufangen und durch gezielte Anleitung die körperlichen Ressourcen zu erkennen und zu fördern. Wer fühlt sich angesprochen und möchte Erfahrungen im Seniorensport sammeln, vertiefen und kompetent weitergeben? Themen, Inhalte und Zielrichtungen der Ausbildung orientieren sich am BAS-

PO Basis Lern- und Lehrmittel. Detaillierte Auskünfte zur Leiterausbildung erhalten Sie unter Telefon 071 622 51 20, Fachstelle Alter+Sport, Pro Senectute Kanton Thurgau.

«älter werden». Anfang Juni ist die neue Broschüre «älter werden» erschienen. Sie finden darin das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Aktivitäten, Kursen und Sportgruppen. Das neue «älter werden» können Sie kostenlos bestellen bei Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisanstrasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige. Häufig fühlen sich Menschen durch die chronische Erkrankung des Partners überfordert und al-

Hier ist Pro Senectute engagiert

Für die direkten Angebote und Dienstleistungen zu Gunsten der älteren Menschen sind die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen zuständig. Der Auszug aus dem Jahresbericht 2002 fasst eindrücklich die verschiedenen Angebote zusammen.

Die Stiftung Pro Senectute engagiert sich ganz konkret für die älteren Menschen – und zwar in den verschiedensten Bereichen. Sie engagiert sich dabei immer mit dem Ziel, so gut als möglich auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren einzugehen. Das heisst Angebote entwickeln und Lösungen finden, die eine wirkliche Hilfe sind und die zu mehr Lebensqualität beitragen. Pro Senectute darf sicher sagen: Wir tun viel – und wir tuns gern! Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung freuen sich, dass ihre Angebote auch tatsächlich genützt werden, und zwar in grosser Zahl. Sie danken herzlich für das ihnen entgegengebrachte Vertrauen.

Soziale Arbeit

Informationsvermittlung / Sozialberatung
Die Pro-Senectute-Beratungsstellen haben im Berichtsjahr 34 300 Einzelinformationen zu Fragen des Alterns und des Alters vermittelt (Vorjahr: 34 500). Der Bedarf an Auskünften ist unvermindert hoch. Hauptthemen waren die Finanzen (35 Prozent), die Lebensgestaltung (24 Prozent) sowie das Wohnen (18 Prozent).

Die Zahl der Personen, die von der Sozialberatung Gebrauch gemacht haben,

ist gegenüber dem Vorjahr gestiegen. Im Jahr 2002 sind rund 28 000 Personen beraten und begleitet worden (2001: 27 000). Die meisten der beratenen und begleiteten Personen sind zwischen 70 und 79 Jahre (35 Prozent) sowie zwischen 80 und 89 Jahre (35 Prozent) alt – 19 Prozent sind jünger, 11 Prozent älter. Vom Beratungsangebot wird in unterschiedlicher Art und Weise Gebrauch gemacht: 33 Prozent der Beratungen sind Kurzberatungen, 37 Prozent mittlere oder längere Beratungen und 23 Prozent mittlere oder längere Begleitungen (7 Prozent Varia). Folgende Themen dominierten: Finanzen (44 Prozent), Gesundheit (19 Prozent), Lebensgestaltung (16 Prozent), Wohnen (13 Prozent), Recht (8 Prozent). Im Vergleich zum Vorjahr hat das Thema Finanzen an Bedeutung gewonnen.

Individuelle Finanzhilfe

Im Berichtsjahr wurden wie im Vorjahr rund 11 000 Personen mit individueller Finanzhilfe unterstützt. 84 Prozent der individuellen Finanzhilfe stammten aus Mitteln der AHV (gemäss Artikel 10 ELG), 12 Prozent aus Pro-Senectute-eigenen Mitteln und 4 Prozent aus Fonds. Der Bedarf nach individueller Finanzhilfe ist steigend.

Gemeinwesenarbeit

Im Jahr 2002 wurden 40 Projekte abgeschlossen und weitere 40 waren in Bearbeitung. Als Projektthemen standen die Koordination der Altersarbeit in einer Gemeinde sowie der Aufbau und die Begleitung von kantonalen oder kommunalen Seniorenorganisationen im Vordergrund.

Hilfen zu Hause und Spitex

Hilfen zu Hause

Die Dienstleistung «Hilfen zu Hause» wurde von 56 000 Kundinnen und Kunden in Anspruch genommen: deutlich mehr als im Vorjahr (45 000). Bei den einzelnen Leistungen standen im Vordergrund: der Reinigungsdienst (66 500 Stunden), der Besuchsdienst (44 600 Besuche) sowie der Fusspflegedienst (22 800 Behandlungen). Bei folgenden Dienstleistungen zeigen sich klar steigende Tendenzen: Wohnungsanpassungen (plus 50 Prozent), Umzugsdienst (plus 38 Prozent), administrative Begleitungen (plus 15 Prozent).

Mahlzeitendienst

Vom Mahlzeitendienst profitieren insgesamt 10 100 Kundinnen und Kunden (Vorjahr 10 400). Insgesamt erhielten sie 1 280 000 Mahlzeiten (1 244 000). Pro Kun-

lein gelassen. Um der körperlichen und seelischen Überlastung entgegenzuwirken, bieten Pro Senectute Kanton Zürich und der stadtärztliche Dienst Gesprächsgruppen an. Betroffene können sich über ihre Erfahrungen austauschen und erhalten wichtige Informationen. Unter der Leitung von Fachpersonen werden Fragen erörtert wie: Wo bekomme ich Unterstützung? Wie erledige ich administrative Aufgaben? Wo sind meine Grenzen. Beginn am 28. August, alle vier Wochen jeweils

am Donnerstagnachmittag an der Forchstrasse 145 in Zürich. Die Teilnahme ist unentgeltlich. Auskünfte und Anmeldung: Christiane von Kloeden, Sozialarbeiterin, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 01 421 51 91.

Treuhanddienst für Betagte.

Pensionierte freiwillige Mitarbeitende des Treuhanddienstes für Betagte unterstützen Kunden und Kundinnen ab AHV-Alter bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen, dem Einreichen der Rück-

erstattungsansprüche bei den Sozialversicherungen und allgemeinen administrativen Aufgaben. Auch das jährliche Ausfüllen der Steuererklärung gehört dazu. Die Freiwilligen tragen massgeblich dazu bei, dass die Kunden und Kundinnen im finanziellen und administrativen Bereich wieder in geordneten und sicheren Verhältnissen leben können. Für die Kundinnen und Kunden ist es aber genauso wichtig – wenn nicht oft wichtiger –, dass sie regelmässig Besuch erhalten und

eine vertraute Person haben, die sich auch um die sozialen Belange kümmert. Die Freiwilligen werden durch Pro Senectute Kanton Zürich in ihre Tätigkeit eingeführt, begleitet und weitergebildet. Weiter übernimmt PS ZH die vertraglichen Regelungen. Eine jährliche Kontrolle der finanziellen Aufgaben garantiert die Sicherheit für alle Beteiligten. Weitere Auskünfte: Pro Senectute Kanton Zürich, Erika Györög oder Ursina Iselin, Koordinatorinnen Treuhanddienst für Betagte. Telefon 01 421 51 91.

din oder Kunde und Jahr wurden gut 125 Mahlzeiten geliefert – und zumeist mit einem kleinen Besuch verbunden.

Haushilfe

Bei 6370 Kundinnen und Kunden (Vorjahr 6460) wurden 440000 (463000) Einsatzstunden geleistet. Die Haushilfe als Teil der Spitex ist bei Pro Senectute rückläufig.

Hilfsmitteldienst

7000 Kundinnen und Kunden (Vorjahr 9700) profitierten von der Abgabe von Hilfsmitteln. Der Hilfsmitteldienst ist rückläufig.

Tagesheime

Die Pro-Senectute-Tagesheime betreuen 400 Personen an insgesamt 18100 Tagen. Die Anzahl betreuter Personen sowie die Anzahl Pensionstage sind im Steigen begriffen (Vorjahr: 380 Personen, 16800 Tage).

Bildung

Kurse

31650 Personen haben an Pro-Senectute-Bildungskursen teilgenommen. Bei den Kursthemen standen im Vordergrund: Sprachkurse (26 Prozent), Informatikkurse (PC, Internet, Handy; 23 Prozent), Vorbereitung auf die nachberufliche Zeit (12 Prozent). Eindeutig zugenommen haben die Informatikkurse.

Interessenpflege und Veranstaltungen

An den Pro-Senectute-Angeboten zur gemeinsamen Interessenpflege haben sich 60100 Personen beteiligt. Den Einladungen zu Veranstaltungen sind 85400 Seniorinnen und Senioren gefolgt. Ganz oben auf der «Hitliste» standen die Tanznachmitta-

Liebevolle Handreichungen und technische Hilfsmittel erleichtern älteren Menschen das Leben.



TRES CAMENZIND

ge. Im Jahr 2002 waren auch die gemeinsamen Expo-Besuche wichtig.

Sport und Bewegung

Sportgruppen, Kurse und Ferien

Pro Senectute ist seit Jahren die grösste Organisation der Schweiz im Bereich Seniorensport. Im Jahr 2002 haben nochmals mehr Personen als im Vorjahr von ihren Angeboten profitiert: Insgesamt verzeichneten die Pro-Senectute-Angebote 116000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Vorjahr

100640; Zunahme 16 Prozent). In der Beliebtheitskala ganz oben zu finden sind: Turnen (33 Prozent), poly-sportive Anlässe (28 Prozent) und Wandern (14 Prozent).

Interessierte erhalten den Jahresbericht von Pro Senectute Schweiz kostenlos mit dem Talon auf Seite 68 (Versand ab 23. Juni 2003). Wer gerne den Jahresbericht einer Kantonalen Pro-Senectute-Organisation erhalten möchte, kann sich an die entsprechende Geschäftsstelle wenden. Die Adressen finden Sie vorne in der Zeilupe. ■

Fit im Sattel mit Velofahren. Halten Sie sich fit mit Velofahren auf unseren regelmässig ab März stattfindenden Touren im ganzen Kanton Zürich. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velotourenwochen. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt: Donautour vom 12. bis 20. Juni; Maintour vom 15. bis 21. Juni; neu: Ticino-Tour vom 25. bis 30. August; Velo- und Badeplausch im Wallis vom 15. bis 19. September. Auskünfte und Prospekte mit Anmeldeun-

terlagen bei: Alma Kunkler, Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 451 51 21.

+ **Rascher Zugriff möglich.** Möchten Sie etwas über die AHV oder über Selbsthilfegruppen älterer Menschen erfahren? Wenige Klicks genügen: unter www.pro-senectute.ch finden Sie die entsprechenden Hinweise auf Institutionen und Organisationen, die kompetente Auskunft liefern

können. Das Informationsangebot «Altersorganisationen CH» ist nach Sprachregionen sowie nach Schlagwörtern gegliedert. Wer beispielsweise unter dem aufgeführten Schlagwort «aktive Senioren» mehr über Zusammenschlüsse engagierter Menschen im AHV-Alter wissen will, geht auf das entsprechende Feld und findet dort Kurzbeschreibungen von rund 60 Organisationen in der ganzen Schweiz. Soweit diese Organisationen über eine eigene Homepage verfügen, führt ein Link zu

ihnen. Das Informationsangebot «Altersorganisationen CH» ist eine Dienstleistung der Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz, wo Sie auch weitere Auskünfte erhalten: Lavaterstrasse 44, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 81, Mail bibliothek@pro-senectute.ch ■

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