

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 10  
  
**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:** 01.02.2026

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



**Kennen Sie das** vielfältige Angebot zur Freizeitgestaltung von Pro Senectute Kanton Aargau? Für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung bietet jede Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Aargau ein abwechslungsreiches Programm an. Singen oder in einem Orchester musizieren; Kegeln oder Tanzen; Jassen, Schach oder Bridge spielen; dem Club für ältere Menschen beitreten oder an einem der gemeinsamen Mittagstische teilnehmen – dies sind nur einige Möglichkeiten aus einem vielseitigen Angebot. Neben den regelmässigen Veranstaltungen gibt es auch immer wieder interessante und neue Anlässe, wie zum Beispiel Ausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Für all jene, die ihre einmal gelernten Fähigkeiten auffrischen oder etwas Neues lernen möchten, steht eine breite Palette an Bildungskursen bereit. Die vielfältigen und regelmässig stattfindenden Sportangebote mit Sportarten wie Turnen, Gym 60, Walken, Wandern, Velofahren oder Tennis werden in fast jeder aargauischen Gemeinde angeboten. Die Programme erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, oder per Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Vorträge zum Thema «Sicherheit».** «Unfallverhütung im Alltag». Ein Experte der bfu gibt Tipps und Auskünfte über die Unfallverhütung zu Hause. Die Vorträge beginnen jeweils um 15 Uhr. Heiden: Mittwoch, 29. Oktober 2003, Evang. Kirchgemeindehaus; Teufen: Donnerstag, 30. Oktober 2003, Alterszentrum; Herisau: Freitag, 31. Oktober 2003, Rest. Casino. • «Sicherheit aus polizeilicher Sicht». Die Kantonspolizei informiert über Kriminalität und Prävention. Der Experte gibt Tipps und Auskünfte betreffend Verhalten im öffentlichen Raum (zum Beispiel bei Entreisssdiebstählen) und zu Hause. Die Vor-

träge beginnen jeweils um 15 Uhr. Teufen: Donnerstag, 20. November 2003; Herisau: Dienstag, 25. November 2003; Heiden, Mittwoch, 26. November 2003. Beachten Sie die Hinweise in der Lokalpresse und auf der Homepage: [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)



**Offenes Haus.** Wir laden Sie ein, uns im Campus Muristalden zu besuchen! Am Freitag, 24. Oktober 2003, 11 bis 17 Uhr, hat Pro Senectute Region Bern ein «offenes Haus» (und Ohr) für Sie! Was gibt es alles zu entdecken? Der Mahlzeitendienst stellt seine Produkte vor. Ein Fachmann der Hilfsmittelstelle präsentiert eine Auswahl an Hilfsmitteln für mehr Wohnsicherheit in den eigenen vier Wänden. Turn-, Tanz- und Theatergruppen zeigen Kostproben ihres Schaffens. Auch für Speis und Trank ist gesorgt. Und: Prominente stellen sich und ihr Bild des Älterwerdens vor. Lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Sie! Das Detailprogramm des «offenen Hauses» kann bei Pro Senectute Region Bern telefonisch unter 031 359 03 03 bestellt werden; es ist auch im Internet abrufbar unter: [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Dritte Wohlfühlwoche.** Möchten Sie in verschiedene Angebote im Bereich «Gesundheit» reinschnuppern? Und gute Vorsätze (noch im alten Jahr) in die Tat umsetzen? Die dritte Wohlfühlwoche vom 6. bis 10. Oktober 2003 bietet Ihnen Gelegenheit dazu. Sie lernen verschiedene Methoden aus dem Bereich der Gesundheitsvorsorge, Bewegung, Entspannung und Alternativmedizin kennen. Informationen und Details übers Programm erfahren Sie beim Kurssekretariat von Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Thun, Oberland-West.** Wie finde ich trotz Verlust und Abschied zu Lebendigkeit und Freude? Trauernde haben in unserer

Gesellschaft die Tendenz, ihre Trauer zu unterdrücken. Geschieht dies über längere Zeit, können verminderte Lebensfreude und Krankheiten mögliche Folgen sein. Wege zu einem hilfreichen Umgang mit der Trauer. Ein Kurs für Menschen, die mehr über die Prozesse des Trauerns wissen möchten und einen heilsamen Umgang mit der Trauer finden wollen. Verlangen Sie das Kurs- und Veranstaltungsprogramm gratis bei Pro Senectute, Regionalstelle Oberland-West, Postfach, 3601 Thun, Tel. 033 226 60 67, oder via Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)



**Altersvorbereitung.** Pro Senectute Kanton Glarus arbeitet mit dem neuen Kompetenzzentrum Altersvorbereitung der Pro-Senectute-Organisationen der Kantone Zürich und Bern zusammen. Dank dieser Zusammenarbeit wird Pro Senectute auch im Kanton Glarus wieder professionelle Seminare für die Vorbereitung auf die Pensionierung anbieten können. Diese Kurse sind sowohl für Firmen interessant, die Mitarbeitenden vor der Pensionierung ein entsprechendes Seminar anbieten möchten, als auch für Privatpersonen. Am 12. November 2003, 17.30 Uhr, findet im Glarnerhof in Glarus eine Informationsveranstaltung zu diesen Seminaren statt. Der erste Kurs zur Pensionierungsvorbereitung wird im März 2004 angeboten. Auskunft: Pro Senectute Kanton Glarus, Margrit Brunner, Telefon 055 645 60 23, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch) oder Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Frau Riitta Hirschi, Tel. 01 421 51 51, Mail [riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch](mailto:riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch)



**Rund ums Hören** lautet der Titel unseres Informationsnachmittags, der am 15. Oktober in Chur stattfindet. Ein intaktes Gehör ist nicht selbstverständlich. Selbst jüngere Menschen können von Schwierigkeiten beim Hören

betroffen sein. Hörprobleme werden oft lange vertuscht, man sträubt sich gegen einen Hörtest, und aus falschem Stolz oder Angst vor einem Hörgerät wird der Gang zum Ohrenarzt hinausgezögert. So geht oft wertvolle Zeit verloren. Eine Audiogogin (Fachfrau fürs Hören) und ein Akustiker (Fachmann für die Wahl und Anpassung von Hörhilfen) werden über verschiedene Themen rund ums Ohr informieren, wie zum Beispiel: Wie hört ein Schwerhöriger? Wann muss etwas unternommen werden? Wie funktioniert ein Hörgerät und wie wird es gepflegt? Wer übernimmt die Kosten dafür? Wo liegen die Grenzen auch der modernsten Hörgeräte-Technologie? Weitere Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, oder per Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)



**Ueli Beck – eine Radiolegende** plaudert bei Pro Senectute Kanton Luzern über sein berufliches und privates Leben und Wirken. Am Dienstag, 14.10.03, zwischen 14.30 und ca. 16 Uhr erzählt und berichtet der ehemalige Radioredaktor und Schauspieler im Hotel Waldstätterhof in Luzern und geht auf die Fragen der Anwesenden ein. Ueli Beck – ein Radiomann der ersten Stunde – hat sich während Jahrzehnten in die Herzen von unzähligen älteren, aber auch jüngeren Zuhörerinnen und Zuhörern geredet. Nun ist er pensioniert und nimmt sich Zeit für einen Schwatz mit Ihnen! Anmeldung unter Tel. 041 226 11 96; Kosten 15 Franken. Bestellen Sie doch gleich das komplette Bildung+Sport-Programm von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon 041 226 11 96.



**Wir sind im Kanton Nidwalden für Sie da** und ganz in Ihrer Nähe! Wenn es Ihnen nicht möglich ist, die Wohnung zu verlassen, wenn Sie Hil-



# 1. Oktober – Tag der älteren Menschen

«Ältere Menschen – neue Kraft für die Entwicklung» lautet das Motto eines Internationalen Tages, der sich an alle Generationen wendet.

VON KURT SEIFERT

Es gibt viele Internationale Tage. Manche haben schon eine längere Tradition, wie beispielsweise der Frauentag am 8. März. Andere sind jüngeren Datums und im Bewusstsein noch wenig verankert. Dazu gehört auch der «Internationale Tag der älteren Menschen», der dieses Jahr bereits zum 13. Mal begangen wird. So richtig bekannt geworden ist er bei uns aber erst durch das «Internationale Jahr der älteren Menschen» 1999.

Die Alterung der Bevölkerung ist eine weltweite Erscheinung. Bereits heute leben rund 70 Prozent der 600 Millionen Menschen über 60 in Ländern der so genannten Dritten Welt. Deshalb legen die Vereinten Nationen, auf deren Initiative die Einrichtung dieses Internationalen Tages im Jahr 1990 geht, besonderes Gewicht auf die Bedeutung der älteren Generationen für den Prozess der Entwicklung in Afrika, Asien und Lateinamerika. «Ältere Menschen – neue Kraft für die Entwicklung» soll darauf aufmerksam machen, dass diese Generationen ein Potenzial darstellen, auf das die Gesellschaften nicht verzichten dürfen.

«Entwickelte» Länder wie die Schweiz stehen vor anderen Fragen und

**Ältere Menschen**  
sind Träger  
des Wissens,  
der Erfahrung,  
der Erinnerungen  
und  
der Weisheit.



PRISMA

Herausforderungen als die Dritte Welt. Doch auch für uns hat das Motto seine Bedeutung. Zu oft wird die demographische Alterung als «Gefahr» gesehen – und nicht als Chance. Die Internationale Arbeitsorganisation (IAO) erklärt in seiner Stellungnahme zum 1. Oktober, die älteren Menschen seien «Träger des Wissens, der Erfahrung, der Erinnerungen und der Weisheit». Eine Gesellschaft, die nichts mehr von der gelebten Geschichte wahrnehmen wollte, die sich in den alten Menschen verkörpert, würde sich ihrer eigenen Wurzeln berauben.

Die zweite Weltversammlung zur

Frage des Alterns im letzten Jahr in Madrid (die Zeitlupe berichtete darüber; vgl. auch Seite 31) hat einen Aktionsplan verabschiedet, dessen Umsetzung dazu beitragen soll, die wichtige Rolle der älteren Generationen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt deutlicher zu erkennen. Der Internationale Tag der älteren Menschen stellt eine Gelegenheit dar, auf die globale Dimension der demographischen Alterung hinzuweisen und lokal Initiativen zu ergreifen, die deutlich machen, was mit dem Slogan der Vereinten Nationen gemeint ist: «Alle Generationen – eine Gesellschaft.» ■

fe benötigen oder die Angehörigen entlasten möchten, dann können Sie unsere Hilfen zu Hause beanspruchen. Folgende Dienstleistungen bietet Ihnen Pro Senectute selber an: Mahlzeiten-dienst, ambulanter Fusspflege-dienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferien. Weitere Informationen und Prospekte senden wir Ihnen gerne zu. Wir sind immer vormittags telefonisch zu erreichen unter Telefon 041 610 76 09.



**Tagesausflug nach Einsiedeln** und Ybergeregg am 9. Oktober 2003, Anmeldung bis 1. Oktober. Zur Erinnerung: Am 13. Oktober ist Anmeldeschluss für diverse PC-Kurse, für das Gedächtnistraining in Sarnen und Alpnach, für den Kurs «Notfälle im Alter», für die Malkurse mit Doris Windlin und für den neuen Filzkurs. Die begleiteten Badefahrten nach Schinznach Bad beginnen am Montag, 13. Oktober 2003.

Verlangen Sie detaillierte Angaben bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags). Sie finden uns im Internet [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) oder auf Teletext Seite 582.



**Zum Internationalen Tag der älteren Menschen** geht Pro Senectute Rheintal auf die Strasse. Am Wochenmarkt in Altstätten vom Donnerstag, 2. Ok-

tober, informieren wir über die Angebote und suchen das Gespräch mit den Marktbesuchern zu Senioren-Themen. • **Auto-Fahrdienst:** Für alle Personen, die auf eine günstige Transportmöglichkeit angewiesen sind und die öffentlichen Verkehrsmittel nicht gut benutzen können, gibt es den neuen Auto-Fahrdienst von Pro Senectute Rheintal. Die Kunden werden von einer ge-

Fortsetzung Seite 64



prüften Fahrerin abgeholt und erhalten die nötige Unterstützung beim Ein- und Aussteigen. • **Treuhanddienst durch Angehörige:** Mit dem Treuhanddienst unterstützt Pro Senectute Rheintal die Selbstbestimmung von Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr in der Lage sind, ihre administrativen Aufgaben vollständig zu erledigen. Durch den regelmässigen Besuch einer Helferin oder eines Helfers und durch zweckdienliche Einrichtung der administrativen Abläufe kann sehr viel Sicherheit gegeben werden. Dieses Angebot wird insbesondere benutzt, wenn Angehörige diese Aufgabe nicht regelmässig übernehmen können. Wer für Angehörige administrative Aufgaben erledigt, für den bieten wir nun erstmals in einem Kurs praktisches Wissen an für diese treuhänderische Tätigkeit. • **Kreativität:** Wer die eigene Kreativität fördern will, findet bei Pro

Senectute Rheintal folgendes Angebot an Kursen: Malkurse (Aquarellmalen, Mandalamalen, Offenes Atelier), Töpfern und Fotografieren. • **Fitness für Senioren:** Ab Oktober wird von Pro Senectute in Zusammenarbeit mit dem Fitnesscenter in Widnau ein besonderes Fitness-Angebot für Senioren angeboten. Einmal pro Woche werden die Teilnehmenden von einer erfahrenen Fitnessleiterin begleitet. Auf dem Programm stehen eine Aufwärmphase in der Gruppe, individuelles Ausdauer- und Krafttraining an den Geräten und anschliessend Dehnübungen in der Gruppe.

**Region Ausserschwyz.** Im Oktober, wenn die Tage wieder kürzer werden, sorgt ein grosses Kursprogramm für Abwechslung. Wollen Sie sich kreativ betätigen, dann bieten wir Ihnen Kurse wie Zeichnen/Aquarell,

Acryl-/Ölmalen, Kalligraphie und Töpfern an. In der Sparte Gesundheit haben Sie die Wahl zwischen Gedächtnistraining, Tai-Chi Chuan, Qigong, Beckenboden, Kinesiologie, Homöopathische Hausapotheke. Unter Bildung und Interessenpflege finden Sie die Kurse: Biografie meines Lebens, Trauern-Loslassen-Neubeginn, Die Weisheit des Alters – Philosophie-Zirkel, Neuerungen im Verkehrswesen, Handykurse sowie viele Computerkurse vom Anfänger bis zur Bildbearbeitung oder digitalen Fotowelt. Der Kulturplausch besucht am 14. Oktober das Weinbaumuseum auf der Halbinsel Au. Verlangen Sie das ausführliche Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder über [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Region Innerschwyz:** Bringen Sie Geschichten aus Ihrem Leben zu Papier und lassen Sie sich dabei von Ihrer Kursgruppe inspirieren. Kurs «Das sind meine Geschichten» ab Donnerstag, 16. Oktober, sechs morgendliche Doppelkationen. Machen Sie Gehirnjogging mit lustigen Übungen und Spielen im «Gedächtnistrainingskurs» in vier Teilen, ab Freitag, 10. Oktober, morgens. • Legenden-erzähler Othmar Betschart lädt ein zur Vortragsreihe über «Heilige und damit verbundenes Brauchtum». Beginn Donnerstagmorgen, 30. Oktober. Infos erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

**Alter+Sport.** In Bewegung bleiben! Unsere Kurs- und Gruppenangebote bringen Sie diesem Ziel ein grosses Stück näher und fördern gleichzeitig Geselligkeit und Freundschaft. Die Sportangebote sind Aquafitness und Wassergymnastik in Brunnen und Feusisberg. Walking ist in! Der Herbstkurs in Ibach hat am 1. September begonnen. Es hat noch freie Plätze. Mit einem Schnuppertag können Sie das sportliche Gefühl

testen. Tanzen Sie gerne, finden aber selten Gelegenheit dazu? Besuchen Sie die Volkstanz-Lektionen in Seewen. Ab Mitte Oktober können Sie sich wieder auf Musik und Bewegung freuen. Programme sind erhältlich bei: Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Alter+Sport, in 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55, Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch) oder über [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Gleichgewichtstraining** mit Pro Senectute verhindert Stürze. Etwa 80000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Die Unfallzahlen bei Senioren und Seniorinnen steigen im Vergleich zu den jüngeren Altersgruppen deutlich an. Pro Senectute Kanton Thurgau, unterstützt von der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), setzt auf Vorbeugung durch Gleichgewichtstraining. Durch gezieltes Training können Stürze vermieden und grössere Sicherheit beim Gehen erreicht werden. Im 12-teiligen Folgekurs im Alters- und Pflegeheim Münchwilen und im Pflegeheim Weinfelden werden ab Oktober jeweils am Mittwoch oder Donnerstag von 9.30 bis 11.00 Uhr Gleichgewicht, Gangsicherheit und Kraft auf spielerische Art verbessert. Die Leiterinnen wurden speziell geschult und prüfen zu Beginn und am Ende des Kurses in einem Gehtest die Gleichgewichtsfähigkeit der Teilnehmenden. Auskünfte und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

**Wenn es Herbst wird,** starten auch unsere Kurse. Das bewährte Programm (Bildung, Turnen+Sport, Ferien) wird neu in Zusammenarbeit mit dem Centro IACMA (International Academy of Chinese Martial Arts) in Lugano erweitert. Wenn alles nach Plan verläuft, können wir im ganzen Kanton Do Yin (fernöstliches Turnen), Tai-Chi Quan (Turnen für ein langes Leben), Street Figh-

INSERAT



**Gewinnen Sie Unabhängigkeit!**

- Treppenlifte
- Senkrechtaufzüge
- Hebebühnen
- im Haus
- im Freien

**Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!**

**GARAVENTA LIFTECH AG**  
 Alte Zugerstrasse 15  
 CH-6403 Küsnacht  
 Tel. 041 854 78 80  
 Fax 041 854 78 20  
 Sion 027 203 38 00

[liftech@garaventa.com](mailto:liftech@garaventa.com)  
[www.liftech.ch](http://www.liftech.ch)  
 Gratis-Kontakt-Telefon:  
 0800 80 40 50

☐ Senden Sie mir Unterlagen  
☐ Stuhllifte ☐ Plattformlifte ☐ Senkrechtaufzüge  
☐ Rufen Sie mich an  
 Name / Vorname \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Zeitsuppe 10.2003 30.01





ting (Selbstverteidigung), Qigong (chinesisches Yoga) sowie Wu Shu (eine künstlerische Kombination Erwachsene-Kinder) anbieten. Informationen bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Creativ Center Lugano, Telefon 091 912 17 88, Mail [abulla@ti.pro-senectute.ch](mailto:abulla@ti.pro-senectute.ch) (Americo Bulla). Bitte beachten Sie auch den Artikel über Pro Senectute im Kanton Tessin auf den Seiten 60/61.

#### **Wunderwelt Südafrika.**

21. Oktober bis 2. November 2003. Vielleicht haben Sie ja schon davon geträumt, einmal im Leben zum Kap der Guten Hoffnung zu reisen? Jetzt kann es so weit sein. Nicht nur grosse pulsierende Städte oder kleine Orte, in denen die Zeit stillzustehen scheint, sondern auch hohe Berge, fruchtbare Täler, Küstengebiete und Wälder sind Ziele dieser Reise. In den Nationalparks werden wir unter anderem Raubkatzen, Elefanten, Giraffen und Impalas sehen – nicht nur wie im Zoo, hinter Gittern, sondern auf freier Wildbahn! Programm, Auskunft und Anmeldung bei Ursula Wiede, Telefon 041 790 26 23, oder Käthi Gürber, Telefon 041 450 18 80 nach 17.00 Uhr. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

#### **Keine Angst vor dem Handy!**

Die Benützung von Bank- und Billettautomaten, PC und Internet ist heute eine wichtige Voraussetzung für die Mobilität älterer Menschen. Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, bietet Pro Senectute Kanton Zürich mittels Informationen und Schnupperkursen Gelegenheit, Schritte zur Nutzung neuer Technologien zu wagen. Kommen Sie am 1. Oktober zwischen 9 und 11 Uhr in der Pro-Senectute-Beratungsstelle Rütli an der Bahnhofstrasse 30 vorbei. Unter dem Motto «mobil telefonieren leicht gemacht» ge-

ben wir Ihnen Gratis-Tipps und Informationen zum Gebrauch Ihres Handys. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Pro Senectute sorgt für Getränke. Schauen Sie vorbei!

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

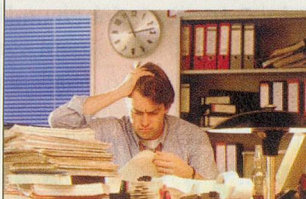
**Balance-Kurse für Sturzprophylaxe** und Gleichgewichtstraining. Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die Folge sind Knochenbrüche, Schmerzen und ein Verlust an Selbstständigkeit mit entsprechenden finanziellen Konsequenzen. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass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

**SWISS TXT**

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



## Gut für den älteren Menschen,



... aber auch für Mütter und Kinder, für Schüler und Studierende, für Berufstätige und Sportler, für aktive Senioren – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.

Die Strath Kräuterhefe enthält ausschliesslich natürliche Vitalstoffe wie 11 Vitamine, 19 Mineralstoffe und Spurenelemente, 20 Aminosäuren sowie 11 wichtige Aufbaustoffe.



**Strath®**  
Aufbaupräparat

**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)