

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 11

**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:** 31.01.2026

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

 **Wintersportferien mit Pro Senectute Kanton Aargau.** Die traditionellen Wintersportwochen werden von fachkundigen und erfahrenen Leiterinnen und Leitern begleitet, welche auch den täglichen Langlauf- und Skiunterricht in kleinen Gruppen leiten. Vom 3. bis 10. Januar 2004 findet in Arosa eine Alpin-Skiwoche statt. Die Gruppe wohnt im Hotel Orelli. Vom 17. bis 24. Januar sowie vom 24. bis 31. Januar 2004 findet je eine Langlaufwoche im schönen Goms statt. Die Gruppen wohnen im Hotel Blinnenhorn in Reckingen. Vom 28. Februar bis 6. März 2004 wird in Savognin eine Langlauf- und Winterwanderwoche durchgeführt. Die Gruppe ist im Hotel Cresta untergebracht. Partner, die nicht am Ski- bzw. Langlaufunterricht teilnehmen möchten, sind ebenfalls willkommen; für sie gibt es jedoch kein spezielles Programm. Das Detailprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Postfach, 5001 Aarau, über Telefon 062 837 50 70, oder per Mail info@ag.pro-senectute.ch



**Beratungsstelle für Menschen mit Alzheimer.** Wer an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz erkrankt, ist leider bald auf regelmässige Hilfe und Betreuung angewiesen. Plötzlich stellen sich viele Fragen: Wo finde ich Unterstützung für eine regelmässige Betreuung, damit ich so lange wie möglich zu Hause bleiben kann? Wer entlastet Angehörige, die «rund um die Uhr» da sind? Wie kann eine Betreuung zu Hause geregelt und finanziert werden? Was kostet ein Heimaufenthalt? Wer Fragen hat im Zusammenhang mit der Betreuung oder mehr Informationen möchte über die Krankheit, kann sich neuerdings direkt an Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden wenden. Pro Senectute hat vor kurzem die offizielle Informations- und Anlaufstelle der Alzheimervereinigung, Sektion

St. Gallen/Appenzell, ihrer Beratungsstelle in Heiden angegliedert. Adresse: Pro Senectute Kanton Appenzell AR, Beratungsstelle Vorderland, 9410 Heiden, Telefon 071 891 62 49 (8 bis 12 Uhr), oder Mail an annemarie.baechler@ar.pro-senectute.ch



**Region Bern.** Ein kleiner «innerer» Umzug hat stattgefunden: Die beiden Sozialarbeiterinnen Frau Jolanda Kurt und Frau Ursula Lämmle der Pro Senectute-Beratungsstelle Bern-West sind seit kurzem unter einer neuen Adresse erreichbar. Die Beratungsstelle in Bümpliz befindet sich ab sofort an der Bottigenstrasse 6 in 3018 Bern. Die Telefonnummer bleibt sich gleich: 031 359 03 03. Für das übrige Einzugsgebiet von Pro Senectute Region Bern (Amtsbezirk Bern mit der Stadt Bern und Agglomerationen sowie die Bezirke Laupen, Seftigen und Schwarzenburg) sind wir nach wie vor an der Muristrasse 12 in Bern (Campus Muristalden) erreichbar. Termine für eine Beratung in den Büros von Pro Senectute oder ein Besuch bei Ihnen zu Hause können bei beiden Beratungsstellen über die erwähnte Rufnummer vereinbart werden.

**Informationsveranstaltungen.** «Gehirn und Gehirnfunktionen in der zweiten Lebenshälfte»: Nimmt die Zahl der Nervenzellen im Alter ab? Wie steht es eigentlich mit der Lernfähigkeit im Alter? Diese Fragen beantwortet Ihnen Herr Prof. Norbert Herschkowitz in seinen Referaten am 29. Oktober in Sumiswald (Kirchgemeindehaus), am 5. November in Worb (Kirchgemeindehaus), am 21. Januar 2004 in Langnau (Emmentalisches Krankenhaus) und am 11. Februar 2004 in Münsingen (Kirchgemeindehaus), jeweils um 20 Uhr. • «Sinn der Trauer»: Was ist Trauer? Trauer in der Lebensgeschichte – Trauerrituale – Begegnung mit trauernden Menschen. Mehr dazu erfahren

Sie am 3. November in Langnau i.E.. Verlangen Sie das Kursprogramm bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen: Konolfingen: 031 791 22 85, Langnau: 034 402 38 13, Huttwil: 062 959 80 48.

**Wandern auf Mallorca** vom 28. März bis 4. April 2004. Auf einsamen Gebirgs- und Küstenpfaden durchwandern wir die herrliche Landschaft der Westküste von Mallorca. Es ist die Jahreszeit der prachtvollen Blumenblüte wie Milchstern, Wildgladiole oder Affodil. Wir werden an fünf Tagen von ortskundigen, gut ausgebildeten Schweizer Wanderleitern begleitet. Ein komfortables \*\*\*\*Hotel der Universal Flugreisen AG, direkt am Meer gelegen, mit attraktivem Pool und geheiztem, schönem Hallenschwimmbad sowie guter Verpflegung wird uns eine ganze Woche verwöhnen. Rüstige Seniorinnen und Senioren, die Wanderzeiten von 3 bis 4½ Stunden meistern können, sind herzlich willkommen. Sämtliche Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Edith Leopold, Wanderleiterin Pro Senectute Oberland-West, Stegacker 38, 3624 Goldiwil, Telefon 033 442 14 25, Natel 079 311 19 93, Mail leopold.thun@bluewin.ch

**Gesundheit und Wohlfühlen.** Unter dieser Rubrik bietet Pro Senectute Biel-Bienne neu einen Kurs für Beckenbodengymnastik an. Sie lernen gezielte Übungen kennen, die Sie im Alltag selbst anwenden können, um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Selbstverständlich bieten wir Ihnen in diesem Bereich auch die Möglichkeit, an einem unserer beliebten Kurse wie Yoga, Feldenkrais oder Atem und Meditation teilzunehmen. Sie können nicht nur Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch einen frischen Geist gewinnen. Rufen Sie doch an, wir beraten Sie gerne. Pro Senectute Biel-Bienne, Telefon 032 328 31 11, oder via Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch



**ps-service:** Brauchen Sie einen Rollstuhl, eine Gehhilfe, ein Pflegebett oder praktische Hilfen für Bad und WC, so sind Sie bei Pro Senectute in Liesital genau an der richtigen Adresse. Unsere Hilfsmittel unterstützen und erleichtern älteren Menschen sowie ihren pflegenden Angehörigen den Alltag zu Hause. In unserem Ausstellungsraum können Sie Hilfsmittel begutachten, ausprobieren und preiswert mieten. Eine Fachperson berät Sie bei der Wahl des geeigneten Hilfsmittels und informiert Sie über Mietkonditionen und Finanzierungsmöglichkeiten (AHV, EL, Krankenkasse). Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause, liefern das Hilfsmittel direkt ins Haus oder vermitteln Ihnen günstige Occasionen. Unser Hilfsmitteldienst richtet sich an alle älteren Menschen und ihre Angehörigen der Kantone BL, BS, SO und AG. Bestellen Sie jetzt kostenlos unsere Hilfsmittel-Broschüre: Tel. 061 927 92 33, Mail info@bl.pro-senectute.ch

• **ps-aktiv: Sprachkurse.** In über fünfzehn Ortschaften des Baselbiets besuchen zahlreiche Seniorinnen und Senioren regelmäßig Sprachkurse von Pro Senectute. Sie frischen ihre Fremdsprachenkenntnisse auf oder beginnen eine Fremdsprache neu zu erlernen. Es werden Kurse in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch auf verschiedenen Lernstufen geführt. Der Eintritt in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Schnupperlektionen sind unentgeltlich. Auskünfte erteilt Ihnen gerne das Sekretariat Bildung von Pro Senectute Baselland, Telefon 061 927 92 34, oder Mail info@bl.pro-senectute.ch



**«Vom bösen Wolf bis zur diebischen Elster.** Tiergeschichten im Natur-Museum», unter diesem Titel bietet der Museumspädagoge des Bündner Natur-Museums, Flurin Camenisch, einen speziellen Kurs mit ganz besonderen Tiergeschichten

an. Der Mensch interpretiert und wertet Naturprozesse oft nur aus seiner Optik. So sind gewisse Urteile und Meinungen über das Verhalten und Wesen einiger Tiere schnell gefällt: Der Wolf ist böse, die Elster diebisch, der Fuchs schlau und der Rabe frech, die Bienen und Ameisen fleissig usw. Einige Tierarten geniessen bei uns Menschen grosse Sympathien, andere dagegen sind verhasst oder werden verabscheut. Diese menschliche Wertung wird den betroffenen Tieren oft nicht gerecht. Im Kurs «Vom bösen Wolf bis zur diebischen Elster» werden einzelne Tierarten – ihr Tun und Handeln in der Natur – genauer betrachtet und kennen gelernt. Der Kurs findet am 6. und 13. November 2003, jeweils von 14 bis 16.15 Uhr im Bündner Natur-Museum an der Masanserstrasse 31 in Chur statt. Kosten CHF 20.– pro Nachmittag; CHF 30.– für beide zusammen. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

**Was ist zu tun in einem Todesfall?** An drei Vortragsnachmittagen, in Alpnach am 11. November, in Lungern am 18. November und in Giswil am 25. November, orientieren jeweils ab 14 Uhr ein Seelsorger, ein Vertreter eines Bestattungsinstitutes sowie der Sozialarbeiter von Pro Senectute Kanton Obwalden zu dieser Thematik. Zusätzlich besteht zweimal die Möglichkeit, das Krematorium Luzern zu besuchen. Für diese Besuche ist eine Anmeldung erforderlich. Auch im November steht der Sozialarbeiter für die Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen in Sprechstunden in den Gemeinden zur Verfügung. Eine Voranmeldung ist erforderlich über Tel. 041 666 00 40. Pro Senectute OW bietet als Hilfen zu Hause Dienstleistungen wie Reinigungsdienst, Fusspflege und Mahlzeittendienst an. Für alle Angebote

sind Prospekte erhältlich 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](http://www.ow.pro-senectute.ch) oder auf Teletext Seite 582.



**«In Würde altern, Älter werden als Verlust und als Gewinn»,** lautet der Titel des Vortrages von Frau Prof. Dr. phil. Verena Kast. Er findet am Donnerstag, 27.11.2003, um 14 Uhr in der Aula der Universität St. Gallen statt. Eintritt CHF 10.–. • «Rheuma» heisst der Titel der neuesten Ausgabe der Pro Senectute Zitung St. Gallen. Verlangen Sie unter Telefon 071 227 60 00 eine Probenummer. • Die Bedienung eines Handys ist kein Buch mit sieben Siegeln, aber geübt werden muss sie doch. Unsere Handykurse richten sich an Seniorinnen und Senioren, welche die Grundfunktionen ihres Handys kennen lernen möchten. Kursziele sind: Ein- und Ausschalten des Handys mit Eingabe des PIN-Codes, Tastenfunktionen kennen, direktes Telefonieren und Telefonate entgegennehmen, Speichern der Telefonnummern im Verzeichnis, Versenden von SMS. Mehr über die Kursdaten erfahren Sie bei Pro Senectute Region Stadt St. Gallen unter Telefon 071 227 60 00.

**Das neue Kursprogramm** für die Regionen Sargans und Werdenberg für die kommenden Monate ist ab sofort erhältlich. Ende Oktober beginnt wieder eine Vielzahl von Kursen für Seniorinnen und Senioren: Englisch-, Italienisch- und Französischkurse auf verschiedenen Stufen, von Anfängern bis Fortgeschrittenen. Wir bieten PC-Kurse, vom Einführungskurs bis zum Aufbaukurs, Internet- und E-Mail-Kurse an, ebenso wie digitale Bildbearbeitung am PC und die Gestaltung einer eigenen Homepage. Im kreativen Bereich stehen Kurse in Aquarellmalen und Kalligraphie zur Auswahl sowie neu der Kurs

## PRO SENECTUTE REGION BERN



### Theater-Fieber

Das Seniorentheater Wohlen BE präsentiert sein neues Theaterstück «Theater-Fieber», eine Komödie von Ruth Kummer-Burri, unter der Regie von Kurt Frauchiger und mit den «theater-angesteckten» Senioren-Darstellerinnen und -Darstellern. Unterstützt und begleitet wird das Theater von Pro Senectute Region Bern (Abteilung Bildung + Sport) und der Kirchgemeinde Wohlen. Am Freitag, 31. Oktober 2003, ist Premiere.

Zum Stück nur so viel: Das Publikum erhält Einblick in den bestens durchorganisierten Betrieb der Seniorenresidenz von Frau Affolter. Dort lassen sich bald einige Pensionäre vom Theaterfieber anstecken und stellen eigenständig ein Stück auf die Beine ...

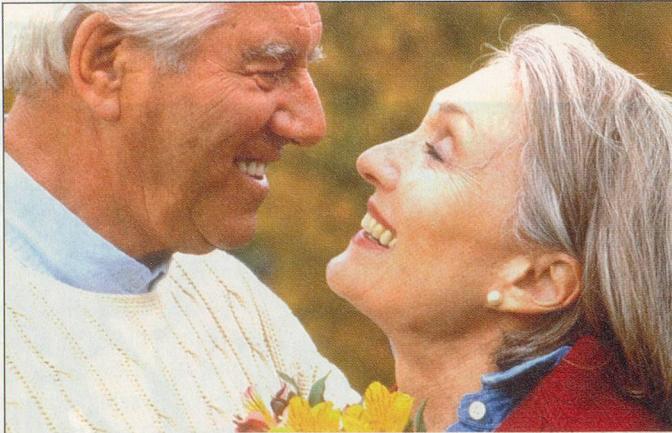
Premiere Freitag, 31. Oktober 2003, 20.00 Uhr; erste Vorstellungen Sonntag, 2. November 2003, 17.00 Uhr, und Mittwoch, 12. November 2003, 14.30 Uhr. Der Eintritt kostet CHF 15.–, für AHV-Bezüger/-innen CHF 12.– und für Kinder CHF 6.–. Ort des Geschehens ist das kirchliche Gemeinschaftszentrum Kipferhaus in Hinterkappelen BE.

Das Seniorentheater Wohlen kommt auch zu Ihnen: Es kann für Auftritte bei Gesellschafts- und Altersanlässen gebucht werden. Nähere Informationen erteilt Ihnen gerne Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Heilkraft der Farben, in dem die heilende Wirkung der Farben auf Körper und Seele kennen gelernt und erlebt werden soll. Menschen, die etwas für ihr Wohlbeinden tun möchten, finden verschiedene Angebote, wie zum Beispiel Qigong-Grundkurs, Zilgrei-Rückentraining, Beckenbodentraining für Frauen und Männer, aber auch die sehr beliebten

Aqua-Fitnesskurse. Neu bieten wir in diesem Herbst Handykurse an für Menschen, die ihr mobiles Telefon besser kennen lernen und nutzen möchten, sowie einen Literaturkreis, wo in einer kleinen Runde und in guter Atmosphäre Gedanken über ausgewählte Bücher ausgetauscht und diskutiert werden sollen. Detaillierte

Fortsetzung Seite 56



## 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)



Angaben zu den Kursen und weitere Angebote finden Sie in unserem ausführlichen Kursprogramm. Sie können es anfordern bei Pro Senectute Sargans und Werdenberg, Telefon 081 756 41 59, Mail [buchs@sg.pro-senectute.ch](mailto:buchs@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/buchs](http://www.sg.pro-senectute.ch/buchs)

### Anordnungen für den Todesfall.

Mit dem eigenen Sterben und Tod beschäftigt sich niemand gern, trotzdem empfiehlt es sich, seine Anordnungen rund um den Todesfall frühzeitig zu treffen, damit die Angehörigen alles so regeln können, wie es sich die verstorbene Person gewünscht hatte. Um die Aufzeichnungen zu erleichtern, ist bei Pro Senectute Kanton Solothurn neu die Broschüre «Anordnung für den Todesfall – Wichtige Informationen für Angehörige und Vertrauenspersonen» erhältlich. Das übersichtlich gestaltete Heft hilft, die wichtigsten Fragen rund um den Todesfall zu regeln, und enthält außerdem Hinweise für die Errichtung eines Testamentes. Neben eigenen Eintragungen über Bestattungsart, Lebenslauf, Grabgestaltung usw. sind auch praktische Hinweise über die ersten Schritte, die Angehörige im Falle des Ablebens des Verfassers oder der Verfasserin unternehmen müssen, enthalten. Die praktische Broschüre ist kostenlos bei allen Pro-Senectute-Regionalstellen des Kantons Solothurn erhältlich. Sie finden die Telefonnummern vorne in der Zeitlupe eingehetzt.

### + Region Ausserschwyz.

Der Kulturplausch lädt am 18. November ins Gemeinschaftszentrum nach Freienbach zum Referat «Geschichte und Sanierung Linthkanal» ein. Im Creativ-Center beginnen im November die PC-Wochenkurse Einstieg in die Computer-Welt, Word, Internet und Excel. Bildbearbeiten und Scannen bieten wir an drei Nachmittagen an. Im Telebanking-Kurs

an einem Nachmittag lernen Sie, Zahlungen über den PC zu machen. Für den letzten Handykurs in diesem Jahr nehmen wir noch Anmeldungen entgegen. Für Kurzentschlossene sind vielleicht noch Plätze frei im Biografiekurs oder im Kurs Homöopathische Hausapotheke. Im freiwilligen Fahrtest gibt Ihnen eine Testfahrt mit einem diplomierten Fahrlehrer die Sicherheit, dass Ihr Fahrstil den heutigen Anforderungen im Strassenverkehr entspricht. Verlangen Sie das Programm mit Detailangaben bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, [Mail.lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:Mail.lachen@sz.pro-senectute.ch) oder [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

 **Langlauf und Ski Alpin** sind in jedem Alter ein Genuss. Sie möchten dem grauen Alltag entfliehen und Winterfreuden zusammen mit Gleichgesinnten aktiv geniessen? Pro Senectute Kanton Thurgau lädt vom 31. Januar bis 7. Februar 2004 Freunde des Langlaufsports nach Pontresina ein. Erfahrene Langlaufleiter werden wenig Geübte und Fortgeschrittene in verschiedenen Stärkegruppen auf den täglichen Ausflügen begleiten. Im März ist die schönste Zeit für den Genuss-Skifahrer und die Genuss-Skifahrerin. Vom 7. bis 14. März 2004 finden die bereits zur Tradition gewordenen Ski-Alpin-Ferien in Flims statt. Für detaillierte Auskünfte oder eine Anmeldung wenden Sie sich bitte an Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

### + Optimiertes Altern, Neues aus der Hirnforschung.

Das Verstehen der «üblichen» Altersveränderungen hilft uns, das eigene Älterwerden besser zu gestalten und Krankheiten vorzubeugen. Dabei sind neue Fakten und Erkenntnisse aus der Hirnforschung von grosser Bedeutung. Der Referent Prof. Dr. med. Norbert Herschkowitz versteht es ausgezeichnet, auf leicht ver-

ständliche und humorvolle Art Zusammenhänge zwischen dem Gehirn und seinen Funktionen aufzuzeigen respektive zu erhellern, wie das Gehirn Körper, Geist und Seele vernetzt. Es erwartet Sie ein höchst interessanter Nachmittag mit vielen Anregungen, wie Sie Ihr eigenes Altern «optimieren» können. Im Anschluss an den Vortrag geht der Referent gerne auf Ihre Fragen ein. Dienstag, 11. November 2003 von 14.30 bis 16.00 Uhr, Zug, Saal GIBZ, Baarerstrasse 100. Referent: Prof. Dr. med. Norbert Herschkowitz, Neuropädiatologe. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung nicht nötig. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

 **Neu auch in Finnland:** Winterspass im Schnee. Profitieren Sie vom ersten Schnee für einen optimalen Start in die

neue Saison in unserer Weissen Woche in St. Moritz vom 13. bis 20. Dezember. Neben dem klassischen Langlauf stehen auch Skaten und Skifahren auf dem Programm. Zum 40-Jahr-Jubiläum von Bewegung & Sport führen wir zum ersten Mal Langlauferien in Finnland durch, und zwar vom 14. bis 21. Februar 2004. Geplant sind ausserdem drei weitere Langlaufwochen für geübte und weniger geübte Langläuferinnen und Langläufer im Engadin (Celerina), im Tirol (Seefeld) und im Goms (Münster). Herrliche Skigebiete warten auf die Gäste der Skivochen auf der Lenzerheide (neu), in der Waadt (Villars) und im Tirol (Hochgurgl). Wer es gemütlicher haben will, geniesst die Natur auf Schneeschuhwanderungen im Toggenburg oder in Savognin. Verlangen Sie die ausführlichen Prospekte mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton

Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21.

**SIMA®-Training. Ein neuer Kurs von Pro Senectute.** «Hilfe, mein Gedächtnis lässt mich im Stich. Ich werde alt!» Das ist ein Gefühl, das nicht erst 80-Jährige kennen. Gegen Gedächtnisschwäche kann man etwas tun, so Prof. Dr. Oswald vom Gerontopsychologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg. «Dies ist das Ergebnis unserer mehr als 10 Jahre laufenden wissenschaftlichen Studie mit Senioren. Es gibt erstmals wissenschaftlich gesicherte Wege, um dem vorzeitigen Abbau des Gedächtnisses vorzubeugen und Selbstständigkeit länger zu erhalten!» SIMA – Selbstständigkeit im Alter – ist ein vorbeugendes Gedächtnis- und leichtes Bewegungstraining, um länger geistig und körperlich fit zu bleiben.

Das Kompetenztraining fördert Ihr Wissen und Verständnis für Altersschwierigkeiten. Pro Senectute hat für die Schweiz diese Trainingsmethoden übernommen und 24 Trainerinnen bei Prof. Dr. Oswald ausbilden lassen. Der Kurs, welcher an verschiedenen Orten im Kanton Zürich durchgeführt wird, dauert 30 Wochen à zwei Lektionen. Zielgruppen sind gesunde Senioren und Seniorinnen um die siezig, die selbstständig zu Hause leben. Sie sind interessiert? Dann wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51. ■

## SWISS TXT

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



## Pro Senectute schenkt allen EL-Bezügerinnen und EL-Bezügern ein Gratis-Abonnement der Zeitlupe.

Beziehen Sie Ergänzungsleistungen zur AHV? Und möchten Sie gerne 10-mal im Jahr die Zeitlupe lesen? Dann füllen Sie den nebenstehenden Talon aus – und Sie erhalten per sofort ein Gratis-Zeitlupe-Abonnement. Ihre Unterschrift genügt.

Auch bisherige Abonnentinnen und Abonnenten können sich melden: Sobald Ihr jetziges Zeitlupe-Abonnement ausläuft, erhalten Sie in Zukunft die Zeitlupe gratis.

**Bitte weitersagen!**

Ja, ich möchte die Zeitlupe in Zukunft gratis bekommen. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich Ergänzungsleistungen zur AHV beziehe.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon bitte einsenden an:  
Zeitlupe, Gratis-Abonnement,  
Postfach 642, 8027 Zürich

ZL 11/03