

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 1-2

**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:** 12.01.2026

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



**Hilfe beim Ausfüllen** der Steuererklärung. Ist die Steuererklärung richtig ausgefüllt? Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden berät und hilft beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen für Rentnerinnen und Rentner. Die Hilfe wird von speziell für diese Aufgabe geschulten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet. Das Angebot gilt selbstverständlich auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. In der Regel genügen ein bis zwei Hausbesuche. Die Kosten richten sich nach Zeitaufwand und finanzieller Situation. Anmeldung und Auskünfte bei Pro Senectute Appenzell A.Rh., 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30, oder 9410 Heiden, Telefon 071 891 62 49, jeweils Montag bis Freitag, 8.00 bis 11.30 Uhr.

**Steuerklärungsdienst** von Pro Senectute Region Bern. Möchten Sie Ihre Steuererklärung von einer kompetenten Person ausfüllen lassen? Pro Senectute Region Bern bietet Ihnen diese Möglichkeit. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter füllen für Sie die Steuererklärung aus und geben Ihnen versiert Auskunft, auch bei Ihnen zu Hause mit Einberechnung der Wegzeit. Dieses Angebot gilt ausschliesslich für Seniorinnen und Senioren ab 60. Kosten CHF 70.– für die erste Stunde, für jede weitere halbe Stunde CHF 20.–; für EL-Bezüger und -Bezügerinnen CHF 40.– pauschal. Auskunft und Anmeldung bei Herrn Hugo Leiser, Telefon 079 275 83 88 (Montag, Mittwoch und Freitag, 14.00 bis 18.00 Uhr), oder per Mail an [h.leiser@bluewin.ch](mailto:h.leiser@bluewin.ch). Prospekte auch bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 32, Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch). Das Einzugsgebiet von Pro Senectute Region Bern umfasst die Stadt Bern und die Amtsbezirke Bern, Laupen, Seftigen und Schwarzenburg.

**Thun, Berner Oberland:** Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm Januar bis Juni 2004 ist da. Eine breite Palette von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesellige Aktivitäten erwartet Sie. Neben den altbewährten Angeboten haben wir ganz neu eine Velogruppe, welche abwechslungsreiche Touren unternimmt. Bereichern Sie Ihren Alltag und bestellen Sie unser Programm kostenlos bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, oder auf Mail [b+s.oberland@pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@pro-senectute.ch). Wir freuen uns auf Sie.

**Steuererklärung ausfüllen.** Ist Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu mühsam oder zu kompliziert? Brauchen Sie fachkundige Unterstützung? Dann rufen Sie uns einfach an. Unsere Steuerberaterinnen und -berater sind kompetente Fachkräfte. Sie füllen Ihre Steuererklärung bei Ihnen zu Hause oder auf der Beratungsstelle aus – vertraulich, diskret und preiswert. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuererklärung hängen von Ihrem steuerpflichtigen Einkommen und Vermögen ab. Bis zu einem Einkommen von maximal CHF 20 000.– füllen wir Ihre Steuererklärung gratis aus. Informieren und anmelden können Sie sich bei Pro Senectute Baselland unter der Nummer 061 927 92 45 (Montag bis Mittwoch), oder per Mail auf [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch). • **Neues Kursprogramm.** Bestellen Sie jetzt kostenlos das aktuelle Kursprogramm Bildung und Sport unter Telefon 061 927 92 34/57, oder per Mail über [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch). Neben den beliebten Handy- und Informatikkursen sowie Wander-, Aquafitness- und Turngruppen werden neu auch Kurse in Digitalfotografie und Bildbearbeitung angeboten. Schnupperlektionen sind nach Absprache möglich.

**Farbe ins Grau** des Alltags bringen möchte Pro Senectute Kanton Graubünden mit dem neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm fürs erste Semester des neuen Jahres. Gerade jetzt, wo draussen Farben fehlen, der Tag kurz und die Dunkelheit lang ist, tut es gut, Farbe, Bewegung und Leben in den Alltag zu bringen. Mit anderen Menschen zusammen sein, seine Fähigkeiten entdecken und fördern und seine eigene (Farb-)Palette erweitern sind ausgezeichnete Mittel, das Grau erst gar nicht aufkommen zu lassen. Malend oder schreibend kreativ tätig sein, Sprachkenntnisse erweitern, den Geheimnissen des Computers auf die Spur kommen, musizieren, Sport in der Natur treiben, sich bei Gymnastik und Spiel fit halten oder die sanften, langsamen Bewegungen im Tai-Chi- oder Feldenkrais-Kurs geniessen. In unserem neuen Programm finden Sie bestimmt ein Angebot, um Ihr Leben noch farbriger leuchten zu lassen. Kursprogramm erhältlich bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch).

**25 Jahre Senioretheater Luzern.** Mit dem Lustspiel «Miin Schutzensel Josephine» von Corinne Gasser startete die Senioren Bühne Luzern, unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Luzern stehend, Ende Oktober 2003 ihre 25. Theatersaison. Bereits sind mehrere Aufführungen äusserst erfolgreich über die Bühne gegangen. Wir sind eine Wanderbühne. Das heisst, wir lassen uns gerne von Alters- und Pflegeheimen, aber auch von Vereinen und Behörden zu Anlässen aller Art engagieren. Die Theatersaison dauert bis En-

de April 2004. Übrigens: Neue Spielerinnen und ganz besonders Spieler sind bei uns jederzeit hoch willkommen. Kontaktadressen: A. Rebsamen, Präsident, Telefon 041 460 16 20; R. Brechbühl, Telefon 041 340 40 04.

**Auch im Jahr 2004** ist Pro Senectute Kanton Nidwalden für Sie da! Die Sozialberatung und auch die «Hilfen zu Hause» sind Dienstleistungen in besonderen Lebenssituationen für ältere Menschen. «Sport und Bewegung» sowie «Bildung und Begegnung» sollen neue Kontakte und Erlebnisse ermöglichen. Aktiv mit anderen zusammen etwas tun, lohnt sich! Gerne senden wir Ihnen Informationen und Unterlagen zu allen Angeboten und Dienstleistungen. Rufen Sie an, wir sind ganz in Ihrer Nähe: Telefon 041 610 76 09. Wir wünschen ein gutes neues Jahr zusammen mit Pro Senectute Kanton Nidwalden!

**Zwei neue Wintersportarten** stehen bei Pro Senectute Kanton Obwalden auf dem Programm. Das Wandern mit Schneeschuhen ist in kurzer Zeit lernbar. Die Schneeschuhe und Stöcke können auch ausgeliehen werden. Die nächsten Touren finden statt am 15. Januar, 12. Februar und 11. März 2004. Anmeldungen nimmt die Leiterin B. von Rotz jeweils bis Montagabend (Telefon 041 660 12 85) gerne entgegen. Ebenfalls neu angeboten wird Curling. Unter kundiger Anleitung besteht die Möglichkeit, diese Sportart kennen zu lernen und auszuprobieren. Der Kurs findet an drei Dienstagnachmittagen im Januar/Februar 2004 in Engelberg statt. Fit durch den Winter mit Langlaufen: Ab sofort bis Anfang März werden Anfängerinnen und Anfänger durch eine erfahrene Leitung in die Technik des Langlaufs eingeführt. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und verbessern. Treffpunkt jeden Mittwoch

**SWISS TXT**

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



um 10.45 Uhr im Langis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

• **Was tun in einem Todesfall?**

Ein Seelsorger, ein Vertreter eines Bestattungsinstitutes und der Sozialarbeiter von Pro Senectute Kanton Obwalden orientieren zu diesem Thema am 20. Januar 2004 im Pfarreiheim Sachseln, jeweils um 14.00 Uhr. • **Die Sozialberatung** richtet sich an ältere Menschen, ihre Bezugspersonen, Behörden, Organisationen und alle an der Altersarbeit Interessierten. Die Beratungen sind freiwillig und kostenlos. Sprechstunden Pro-Senectute-Beratungsstelle Sarnen am Dienstag-, Mittwoch- und Donnerstagmorgen, nachmittags nach Vereinbarung. Sprechstunden in den Gemeinden finden monatlich statt. Terminvereinbarungen: Telefon 041 661 00 40. Für alle diese 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.

**Dällebach Kari** im Kino. Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, bietet in Zusammenarbeit mit Kino Madlen in Heerbrugg einen einmal pro Monat stattfindenden Kinonachmittag mit Filmklassikern von anno dazumal an. Am Donnerstag, 12. Februar, um 14.30 Uhr wird der Schweizer Film «Dällebach Kari» aus dem Jahre 1970 gezeigt, am 18. März schliesst der erste Filmzyklus mit dem Film «La strada» von Federico Fellini aus dem Jahre 1954. • **Aquarellmalen.** Am 29. Januar beginnt ein Aquarell-Malkurs bei Rosmarie Sieber in Widnau. Er dauert fünf Nachmittage von 14 bis 17 Uhr. Der Schwerpunkt des Malkurses liegt bei Musse und Kreativität. Es gibt Gelegenheit, verschiedene Maltechniken zu lernen und zu üben. • **Spanischkurse.** Neben den Englischkursen bietet Pro Senectute Rheintal neu auch

## LEITERKURSE SENIORENSPORT



Pro Senectute ist die grösste Anbieterin von Sportkursen für ältere Menschen. Unter dem Logo von Alter+Sport bewegen sich jährlich gegen 120 000 Seniorinnen und Senioren in den verschiedensten Sportarten wie zum Beispiel Gymnastik, Aqua-Fitness, Volkstanz, Wandern oder Velofahren. Dafür braucht es immer wieder neue und motivierte Leiterinnen und Leiter. Aus diesem Grund organisiert Pro Senectute Schweiz auch 2004 viele Leiterkurse, die aus einem dreitägigen Grundkurs (GK) und einem viertägigen Fachkurs (FaK) bestehen. Personen mit Leitervorbildung können einen verkürzten Quereinstiegskurs (QEK) besuchen.

Nr.	Kurs	Sportfach	Daten	Ort
2.02	GK	Alle	24.–26. März	Chlotisberg
2.03	GK	Alle	22.–24. September	Chlotisberg
2.04	GK	Alle	23.–25. Februar	Magglingen*
2.06	FaK	Turnen	29./30. April, 7./8. Mai	Chlotisberg
2.07	FaK	Turnen	27./28. Oktober, 4./5. November	Chlotisberg
2.08	FaK	Turnen	3./4. Mai, 10./11. Juni	Magglingen*
2.09	FaK	Heimturnen	27./28. Oktober, 4./5. November	Chlotisberg
2.10	FaK	Aqua-Fitness	30. Oktober, 12.–14. November	Magglingen*
2.11	FaK	Volkstanz	11./18. März, 1. April + 3 Tage	Trimbach
2.12	FaK	Wandern	1.–4. Juni	Schwarzenbühl
2.13	FaK	Langlauf	7.–10. Januar	Davos
2.14	FaK	Velofahren	23.–26. Mai	Rüdlingen
2.15	FaK	Walking	4./5. und 26./27. Juni	Magglingen*
2.16	QEK	Turnen	28./29. August	Chlotisberg
2.17	QEK	Heimturnen	28./29. August	Chlotisberg
2.18	QEK	Aqua-Fitness	30. Oktober, 13. November	Magglingen*
2.19	QEK	Wandern	9. Juni	Olten
2.20	QEK	Velofahren	25. Mai	Rüdlingen

Detaillierte Informationen können bei Pro Senectute Schweiz, Alter+Sport, eingeholt werden. Telefon 01 283 89 89, Mail: [alter+sport@pro-senectute.ch](mailto:alter+sport@pro-senectute.ch). \* Daten noch nicht bestätigt



zwei Spanischkurse an. Im Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene werden verschiedene Niveaus in der gleichen Gruppe gemäss ihren grammatikalischen Kenntnissen in Untergruppen individuell unterrichtet. Im Konversationskurs wird anhand von Zeitungsartikeln, Fotos, Liedern und anderem über Ereignisse und Themen, welche die Teilnehmenden interessieren, diskutiert. Ziel des Kurses ist, mehr Sicherheit beim freien Sprechen und Diskutieren zu erlangen. • **Augentraining.** Am 4. Februar findet eine Schnupperstunde zum Thema Augentraining statt. Die Kursleiterin wird Ihre Arbeitsweise anhand von Übungen vorstellen. Der Kurs Augentraining beginnt am 25. Februar. Die Augen sind, wie jeder andere Körperteil, dem Alterungsprozess unterworfen. Im Kurs wird gelernt, bewusster mit den Augen umzugehen. Die

Übungen helfen, die Augen elastisch und beweglich zu halten. Augentraining ist nichts Neues. Dr. William Bates (1860–1931), ein amerikanischer Augenarzt, entwickelte um 1920 eine Methode des Sehtrainings. Seine Kenntnisse bilden die Grundlage aller heutigen Methoden des Augentrainings. • **Tanznachmittag.** Bis in den Frühling hinein finden die beliebten Tanznachmittage im Hotel Krone in Marbach statt. Jedermann ist herzlich eingeladen, den Nachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Tanzen ist nicht Bedingung. Es wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Die Daten: 10. Februar, 9. März, 13. April und 4. Mai.



**Region Auserschwyz.** Fit und gesund in den Frühling! Wählen Sie unter Tai-Chi-Chuan, Beckenbodentraining, Kinesiologie, Autogenes Training,

Yoga, Feldenkrais oder Notfälle im Alter – alles Kurse, die wir im Februar anbieten. Bevorzugen Sie das Kreative, so sind Zeichnen/Aquarell, Ölmalen/Acryl, Fotografie von A–Z, Töpfen, Kochen oder ein Kurs im Weidegustieren im Programm. Sicheres Autofahren im Alter – unter dieser Rubrik bieten wir einen Kurs über drei Lektionen mit dem Titel Neue Verkehrsregeln oder/und wir nehmen Anmeldungen für einen Freiwilligen Fahrtst entgegen. Nebst allen üblichen Standard-PC-Kursen können Sie sich in den Kursen Bildbearbeitung und Scannen, Sicherheit im Netz: Viren und Würmer, Telebanking oder in einem PC-Auffrischkurs weiterbilden. Der Kulturplausch trifft sich am 12. Februar, 14.00 Uhr, im Gemeinschaftszentrum Freienbach. Dr. Kaspar Michel vermittelt sein Wissen zum Thema Gründung des Kantons Schwyz. Verlangen Sie das Programm mit den Detailangaben bei Pro Senectute Auserschwyz, 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.** Der erste Anlass der Schwyzer Kulturgruppe «Kastanie» führt Sie am 19. Januar ins Frauenkloster Muotathal. Kursangebote für Yoga und Autogenes Training ermöglichen einen guten Start im neuen Jahr mit mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Neu ist der Handy-/Natel-Kurs an zwei Nachmittagen. Informationen erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 810 32 27, oder über [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch).



**Sicher am Steuer** in der zweiten Lebenshälfte. Pro Senectute Kanton Thurgau bietet in Zusammenarbeit mit dem TCS einen Kurs an, der speziell für Senioren konzipiert ist. Theorie in Kleingruppen. Die Theorie- und Fahrprüfung liegt schon einige

Jahre oder Jahrzehnte zurück. Bin ich aber trotz langjähriger Fahrpraxis noch auf dem neuesten Stand und sind mir alle Verkehrszeichen und Verkehrsregeln noch bekannt? Im Theorieteil des Kurses lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Gruppe die Neuerungen der Verkehrsvorschriften kennen, und Ihre Fragen zu den Verkehrsregeln werden beantwortet. Den praktischen Teil absolvieren Sie mit Ihrem eigenen Wagen mit der Fahrlehrerin oder dem Fahrlehrer. Dabei werden allfällige Fehler korrigiert und Tipps zur Fahrweise gegeben. Kursort Steckborn: Es werden laufend Kurse angeboten; Theorie-Stunde ist immer an einem Donnerstag, nachmittags um 14 Uhr. Einzelfahrt: gemäss Abmachung anlässlich der Theoriestunde. Kosten CHF 130.–. Über 65-Jährige erhalten am Ende des praktischen Fahrtst eine Rückerstattung aus dem Fonds für Verkehrssicherheit von CHF 50.–. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 052 721 05 25 (vormittags).



**Wenns bröckelt und stürzt:** Bergwaldprojekt. Naturgefahren im Kanton Zug? Gibts das? Der Zuger Kantonsförster Dr. Martin Winkler wird Ihnen Aussergewöhnliches und Spannendes über Naturgefahren und Schutzwald in Ihrem Kanton erzählen. Anhand von konkreten Beispielen sehen Sie, dass dies auch ein Thema in Ihrer Umgebung ist. Sie können zudem Fragen zur Pflege und Bewirtschaftung des Zuger Waldes stellen, sich über die Klimaveränderung und ihre Folgen für den Wald informieren. Anschliessend stellt Milena Conzetti, Geografin und Mitarbeiterin der Stiftung Bergwaldprojekt, das Projekt mit seinen Zielen und Aufgaben vor. Zwei Teilnehmende aus dem Kanton Zug berichten über ihre Erlebnisse in einer Projektwoche. Sie können an der Veranstaltung Informationen vom Bergwald-

INSERAT

## Mobil mit Stil ...

die Neuen Scooter sind da !



Electra

### Modell Electra

Der Kleine Wendige für auf Reisen oder in der näheren Umgebung. Einfach zu zerlegen und leicht im Kofferraum zu transportieren. Farbe blau, Armlehnen hochklappbar, Sitz drehbar.

Preis: Fr. 4179.20 inkl. MwSt.



Auriga

### Modell Auriga

Die Mittelklasse - Leistungsstark und zuverlässig. Ca. 35 Kilometer Reichweite. Mit eingebautem Ladegerät. Einfach verstellbare Lenksäule. Chassis rot oder blau metallisiert. Sitz drehbar und verschiebbar. Armlehnen hochschwenkbar. Geschwindigkeit 6 oder 10 km/h.

6 km/h Fr. 6025.60 inkl. MwSt.

10 km/h Fr. 6699.20 inkl. MwSt.



Meteor

### Modell Meteor

Die Komfortklasse - noch leistungsstärker bis ca. 50 Kilometer Reichweite. Grössere Räder als der Auriga und dadurch auch für Geländefahrten und schlechte Strassen geeignet. Geschwindigkeit 12 km/h.

Preis: Fr. 9302.20 inkl. MwSt.

Einige Tage ausprobieren ist unverbindlich und kostet nichts!

Kostenlose Unterlagen oder Vorführungen natürlich beim Spezialisten:

**Gloor Rehabilitation & Co AG**

Mattenweg 222 CH - 4458 Eptingen  
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53  
[www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) mail@gloorrehab.ch



projekt mit nach Hause nehmen oder sich für eine Projektwoche anmelden. Donnerstag, 22. Januar 2004, 16.00 bis 18.00 Uhr. Teilnahme kostenlos, Anmeldung nicht nötig. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail: anmeldung@zg.pro-senectute.ch.

**Winterspaz im Schnee** – neu auch in Finnland. Zum 40-Jahr-Jubiläum von Bewegung & Sport führen wir zum ersten Mal Langlaufferien in Finnland durch 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 Skiwochen 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 nur 80-Jährige kennen. «Gegen Gedächtnisschwäche kann man etwas tun», sagt Prof. Dr. Oswald vom Gerontopsychologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg. «Dies ist das Ergebnis unserer mehr als zehn 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 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 auch an verschiedenen Orten im Kanton Zürich durchgeführt wird, dauert 30 Wochen à zwei Lektionen. Zielgruppe sind gesunde Senioren und Seniorinnen um die siebzig, die selbstständig zu Hause leben. Interessiert? Die Informationen erteilt gerne Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

**Hochaltrigkeit – eine Herausforderung.** Ein langes Leben in würdigen Verhältnissen zu führen: Das ist ein alter Menschheitstraum, der heute Wirklichkeit werden kann. Seine Erfüllung löst allerdings nicht nur Zufriedenheit aus – im Gegenteil: Die Verlängerung des Lebens einer wachsenden Zahl von Menschen wird gesellschaftlich vor allem als «Problem» wahrgenommen. Es ist die Rede von der «Überalterung» – als ob es sich bei den älteren Menschen um einen «überflüssigen» Teil der Bevölkerung handeln würde. Die «Gesellschaft des langen Lebens» könnte auch als Chance wahrgenommen werden. Dafür plädiert Pro Senectute, die führende private Altershilfeorganisation der Schweiz. Um Fragen rund um das Thema «Hochaltrigkeit» zu diskutieren, hat Pro Senectute auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) ein neues Gefäss mit dem Titel «Debatte» eingerichtet. Dort sind verschiedene Artikel zu finden, die zur Auseinandersetzung anregen sollen. Die Nutzerinnen und Nutzer der Homepage sind eingeladen, sich mit eigenen Beiträgen in die Debatte einzuschalten. ■



Mit EPITACT  
finden Sie  
Ihr Gehvermögen wieder

## ■ SCHMERZENDE FUßSOHLEN, HORNHAUT...

Unsere Podologen beantworten  
Ihre Fragen



### Was ist das Fußsohlenpolster?

Der Fuß besitzt einen natürlichen Stoßdämpfer, das sogenannte **Fußsohlenpolster**. Es kann Schocks ertragen, die 8 Mal dem Gewicht des Körpers entsprechen. Das **Fußsohlenpolster** gewährt die "Verteilung des Gewichtes" unter dem Vorderfuß. Diese leistungsstarke, schützende Rolle ergibt sich durch die Struktur aus flüssigen und fetten Massen, zurückgehalten in Kollagen-Fasern.



### Was ist das Epithelium 26°?

Leider stellt man sehr häufig fest, dass im Alter eine unwiderrufliche Veränderung des Fußsohlenpolsters entsteht, die äußerst starke Schmerzen unter dem Vorderfuß verursacht und sich Hornhaut bildet. Epitact und ihre zwei Partner-Podologen haben von diesem Zustand Kenntnis genommen und nach langjähriger Forschung ein neues, bahnbrechendes Material entwickelt: Das **Epithelium 26°, Gel aus patentiertem Silikon**, ein vollwertiger Ersatz für das Fußsohlenpolster, natürlich und gesund. Die Integrierung des Epithelium 26° in die **Fußsohlenkissen** ergibt ein ausserordentliches Resultat!

- Sie bleiben auf **ideale Weise am Fuß haften**.
- Sie sind **diskret und dünn** und sie können in den üblichen Schuhen getragen werden.
- Sie sind **in allen Größen erhältlich**.
- Sie sind **dank des besonders ausgewählten Stoffes bequem** weich, schweißevakuierend
- Sie haben **eine lange Benutzungsdauer**
- Sie sind **bei 40° in der Maschine waschbar**.

Ihr Podologe berät Sie gerne



Mehr als 3000  
Partner-Podologen

### Fußsohlenkissen mit Epithelium 26°

Diese Fußsohlenkissen mit Epithelium 26° sind geschaffen zur Linderung der Schmerzen unter dem Vorderfuß.



## SUNAPTIS Alleinvertretung für die Schweiz

Mit frankiertem Kouvert senden an:

SUNAPTIS SA • CP 6268 • 1211 GENÈVE 6

Tél. 022 363 07 13 • Fax 022 363 07 14 • E-mail: [alice.gohl@sunaptis.com](mailto:alice.gohl@sunaptis.com)

<input type="checkbox"/>	<b>1 Paar Fußsohlenkissen</b> Ref. CC261	<b>49,00 CHF</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Versandkosten</b>	<b>5,00 CHF</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Total Betrag</b>	<b>54,00 CHF</b>
<input type="checkbox"/>	<b>1 Paar tragen während das andere gewaschen wird</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>2 Paar Fußsohlenkissen</b>	<b>98,00 CHF</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Versandkosten</b>	<b>GRATIS</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Total Betrag</b>	<b>98,00 CHF</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Umkreisen Sie die gewünschte(n) Größe(n)</b> <b>35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>Gratis-katalog</b>	

NAME .....

Adresse .....

PLZ. .... Ort .....

Tel. .... Geburtsdatum .....