

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 3  
  
**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:** 11.01.2026

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



## Steuererklärungsdienst.

Viele ältere Menschen wünschen Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung. Pro Senectute Kanton Aargau offeriert einen Steuererklärungs-dienst für ältere Menschen ab 60 Jahren. Ziel ist es, die Steuer-erklärungen optimal auszufüllen und die Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und so unnötige Umtriebe sowie Ausgaben zu ver-hindern. Kompetente Berater und Beraterinnen füllen die Steuer-erklärung – in der Regel bei der Seniorin oder beim Senior zu Hause – aus und stehen den Auf-traggebenden fachkundig zur Sei-te. Personen, die wegen Liegen-schaften oder Wertschriftenan-lagen sehr aufwendige Steuer-verhältnisse haben, werden an Banken oder Treuhänder verwie-sen. Die Kosten variieren je nach Zeitaufwand und steuerpflichti-gem Einkommen und Vermögen. So entstehen für Senioren mit einem steuerbaren Einkommen unter CHF 20 000.– keine Kosten. Alle Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene, meist pensio-nierte Fachleute, durch Pro Senec-tute Aargau ausgewählt und ge-schult. Weitere Informationen zum Steuererklärungs-dienst erteilt Pro Senectute Kanton Aar-gau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



## Reprisenkino in Heiden.

Zusammen mit der Kino-genossenschaft Rosental zeigt Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden ältere Filme. Das Projekt heisst «Kinomol», eine Wortschöpfung aus «Kino» und «nomol». Die Filme werden auf-grund von Anregungen und Emp-fehlungen der Besucherinnen und Besucher zusammengestellt. Jeden zweiten Dienstagnachmit-tag treffen sich zwischen 30 und 60 Personen im Kino. Viele davon sind Stammkundinnen und -kun-den. Auch Altersheime aus der Region benützen das Angebot

und füllen ganze Kleinbusse mit Besucherinnen und Besuchern. Die Gäste werden von einer Grup-pe von Freiwilligen bedient, wel-che die Kasse macht, Leute im Rollstuhl begleitet, die Bar mit selbstgebackenen Kuchen be-treibt usw. Auskunft und Pro-gramm bei Pro Senectute Appen-zell AR, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30 oder dann auf der Homepage [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)



## Highlights aus dem Kurs-programm von Pro Senec-tute Region Bern.

Lust auf «Be-gegnungen und Veranstaltungen mit Tieren und Menschen»? Vier Veranstaltungen und Exkursionen werden in den kommenden Monaten stattfinden, die wir be-sonders hervorheben und vor-stellen möchten. Ziegler-Spital Bern, Zentrum für Geriatrie und Rehabilitation: Das Zentrum bie-tet Hilfestellung sowie Dienstlei-stungen in Notsituationen an, sei es für geplante oder notfallmässige Hospitalisationen, aber auch Rehabilitationen. Die Patientin-nen und Patienten werden sowohl medizinisch als auch therapeu-tisch betreut. Das Ziegler-Spital ist ebenfalls ein Tagesspital mit halbstationärer Nachbetreuung ein- bis dreimal pro Woche. Die Memory Klinik bietet auch Ent-lastung für pflegende Angehörige von Alzheimerpatientinnen und -patienten. Durchführung am Dienstag, 9. März 2004. • Stade de Suisse Wankdorf Bern: Ob das «Stade de Suisse Wankdorf» ein weiteres «Wunder von Bern» er-möglichen wird, davon können Sie sich ein Bild machen. Die 31 000 Sitzplätze können zwar noch nicht probegessen werden und auch die Geschäfts- und Dienstlei-stungsbetriebe sind noch nicht in Betrieb. Wie weit die Bauarbeiten fortgeschritten sind, sehen Sie am Dienstag, 16. März 2004. • Alters- und Pflegeheim Viktoria: Den Jah-ren Leben geben – unter diesem Motto funktioniert das Alters- und Pflegeheim Viktoria. Es bietet be-

tagten und pflegebedürftigen Menschen (darunter auch Ordensschwwestern) einen sinnvol-len Lebensabend. Die Besichti-gung des Gebäudes mit der Möglichkeit, etwas über die Geschichte des Hauses zu er-fahren, findet am Mittwoch, 31.3., statt. • Frühlingserwachen im Tier-park Dählhölzli: Es kreucht und fleucht im Tierpark Dählhölzli. Las-sen Sie sich von einem fachkun-digen Führer durchs Dählhölzli be-gleiten und erleben und bestau-nen Sie auf einem geführten Rundgang die Kinderstube der ge-pelzten und gefiederten Tierpark-Bewohner. Durchführung am Mittwoch, 14.4.2004. Über wei-tere Angebote gibt das Kurssekre-tariat (Telefon 031 359 03 03) Auskunft, wo Sie sich auch direkt anmelden können. Oder besu-chen Sie die Homepage unter «Aktuelles» [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Fraubrunnen:** Pro Senectute Fraubrunnen organisiert wieder eine Winterwanderwoche im Tannheimertal (A) vom 21. bis 28. März 2004. Verlangen Sie bitte detaillierte Unterlagen bei Pro Senectute Fraubrunnen, Telefon/Fax 031 767 77 61, Natel 079 327 40 65, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch)



**ps-sozial.** In unseren sechs Beratungsstellen in Binnin-gen, Ettingen, Münchenstein, Sis-sach, Laufen und Liestal beraten wir Menschen ab 60 Jahren, die in Baselland wohnen (auch Ausländerinnen und Ausländer) und/oder deren Angehörige kostenlos und unverbindlich. Ist die Mobilität eingeschränkt, ma-chen wir natürlich auch Hausbe-suche. • **Finanzen inklusive So-zialversicherung.** Wir klären die individuelle finanzielle Situation mittels einer Budgetberechnung, beraten über die Einteilung der vorhandenen Mittel und infor-mieren über die möglichen kan-tonalen und kommunalen Zu-schüsse. Auch klären wir den eventuellen Anspruch auf Ergän-

zungsleistungen und Hilflosen-entschädigung und informieren über Zusatzleistungen der Ergän-zungsleistung. • **Gesundheit.** Wir informieren über das externe An-gebot diverser Anbieter von Hilfs-diensten zur Bewältigung des All-tags, aber auch bei der Pflege und Betreuung einer älteren Person zu Hause. Wir informieren aus-serdem über Hilfsmittel und de-ren Finanzierung und vermitteln sie auch. • **Wohnen.** Wir in-formieren über altersgerechtes Wohnen und entwickeln mit den älteren Menschen eine Zukunfts-planung in Bezug auf das Woh-nen. Wir helfen dabei, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben zu können, or-ganisieren Umzüge und begleiten beim Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim. • **Recht.** Wir geben Auskunft bei Fragen in den Be-reichen des Personen-, Ehe- und Vormundschaftsrechts und hel-fen bei der Durchsetzung per-sönlicher Rechte. Patientenver-fügungen, Testament und Erb-schaftsrecht sind weitere Schwer-punkte in der Beratung. • **Le-bensgestaltung** inklusive Früh-pensionierung. Wir beraten indi-viduell in Bezug auf die Struktu-risierung des Alltags, den Erhalt der Mobilität sowie vorhandener körperlicher und geistiger Fähig-keiten. Pro Senectute Kanton Baselland, Telefon 061 927 92 33, Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch), [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)



**Fenomen color, Scuntrar** l'art en la Fondation Beye-ler. Umans pli passads che vivan en l'Engiadina teman savens il sforz d'in viadi per visitar in tea-ter, in concert u in museum en ina da las citads pli grondas da la Sviz-ra. Per quest motiv organisescha la Pro Senectute Grischun in via-di communabel da l'Engiadina a Riehen BS en la renumada collec-zion d'art da la Fondation Beyeler che preschenta ina schelta excel-lenta dad ovras da l'impressiu-nissem e da l'art modern. L'ex-



cursiun da dus dis na cumpiglia betg be la visita dal museum, ma bain pussibilitescha era da scu-  
vrir, sut la direcziun da Brigitte Fischer-Kündig, a moda fitg persunala l'effect da las colurs a maun da maletgs da Mark Rothko. Brigitte Fischer-Kündig, che viva a S-chanf ed a Basilea, instruescha regularmain davart il fenomen colur. Ella accumpogna ils participants dal curs ed als pussibilitescha cun l'agid da diversas tecnicas experientschas intensivas cun colurs. In curs per tut quels che vulan scuntrar l'art. Ulteriuras infurmaziuns ed il program detaglià datti tar: Pro Senectute Grischun, Alexanderstrasse 2, 7000 Cuira, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch) • **Phänomen Farbe**, Kunst erleben in der Fondation Beyeler. Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert eine gemeinsame Fahrt vom Engadin nach Riehen BS in die weltberühmte Kunstsammlung der Fondation Beyeler. Das zweitägige Angebot beinhaltet jedoch nicht nur den Besuch des Museums, sondern ermöglicht, unter Anleitung von Brigitte Fischer-Kündig, die Wirkung von Farben auf sehr persönliche Weise zu erleben anhand von Bildern von Mark Rothko. Brigitte Fischer-Kündig, wohnhaft in S-chanf und Basel, übt eine regelmässige Lehrtätigkeit zum Phänomen Farbe aus. Gerne erteilen wir weitere Auskunft. Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

**An der Frauenfilmwoche** vom 11. bis 17. März 2004 zeigt das «stattkino» in Luzern in Kooperation mit Pro Senectute Kanton Luzern vier Filme, in denen unterschiedliche alte Frauen in den Mittelpunkt gerückt werden. Die Palette reicht vom spannenden Dokumentarfilm «La petite Gilberte» von Anne Cuneo über Anne-Marie Blanc, dem den Kalendergeschichten von Bertolt Brecht angelehnten Film «La viel-

le dame indigne» bis hin zum belgischen Erfolgsfilm «Pauline et Paulette» oder die Zusammenstellung von Kurzfilmen über Frauen, Jazz und Tanz. Es sind alles Werke über Frauenleben – Momentaufnahmen, jenseits von gradlinigen Lebensläufen und Biografien. Die Frauenfilmwoche ist eine Parallelveranstaltung zur Fotoausstellung «Frauenleben-Frauenbilder» von Christina Niederer und Jutta Vogel vom 9.3. bis 25.4.04 im Romerohaus Luzern. Weitere Informationen unter Telefon 041 226 11 88, Pro Senectute Kanton Luzern.

**Ferienwochen** organisiert Pro Senectute Kanton Obwalden auch dieses Jahr. Die Wanderferien finden vom 23. bis 27. August in Saas Almagell, die Veloferien vom 23. bis 27. August und eine Sommerferienwoche in Pontresina vom 22. bis 28. August statt. • **Kurse.** Gedächtnistrainings werden in Sarnen, Alpnach und Engelberg angeboten. Auch PC-Kurse und das Beckenbodentraining stehen wieder auf dem Programm im ersten Halbjahr. Nach den Osterferien findet erstmals ein Kinesiologie-Kurs und ein Kurs in Patience legen statt. Am 23. März besteht in Alpnach eine weitere Möglichkeit, sich die Bedienung des Billettautomaten erklären zu lassen und am Automaten zu üben. • **Steuererklärung.** Ab Februar stehen Fachleute von Pro Senectute OW und IG Alter für das Ausfüllen der Steuererklärung zur Verfügung. Diese Dienstleistung kann nur von Personen ohne Wohneigentum in Anspruch genommen werden. • **Als Hilfen zu Hause** bietet Pro Senectute Dienstleistungen wie Reinigungsdienst, Fusspflege und Mahlzeiten-dienst an. • **Beratung.** Der Sozialarbeiter steht für die Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen zur Ver-

## BETREUUNGS- UND PFLEGEVERTRAG



BILD: TRES CAMENZIND

Vor allem in ländlichen Gebieten werden nach wie vor viele ältere Menschen zu Hause betreut und gepflegt. Zumeist übernehmen Töchter oder Schwiegertöchter diese Aufgabe – häufig ohne einen Lohn dafür zu verlangen. Ihnen gebührt jedoch eine angemessene finanzielle Anerkennung zu Lebzeiten der betreuten Person. Denn nach deren Tod ist es praktisch unmöglich, den geleisteten Aufwand nachzuweisen und im Rahmen der Erbteilung eine allfällige Entschädigung geltend zu machen.

Pro Senectute empfiehlt, Art und Umfang der Betreuung sowie die Abgeltung vertraglich festzuhalten. Sie hat, im Sinne von Empfehlungen, entsprechende Verträge ausgearbeitet. Die von Pro Senectute vorgeschlagenen Tarife basieren auf den Ansätzen der AHV und den Richtlinien der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Budgetberatungsstellen SAB. Mit dem Vertrag werden auch die gesetzlich vorgeschriebenen Sozialabgaben und die obligatorische Unfallversicherung für die betreuende Person geregelt.

Vorgedruckte Betreuungsverträge sind erhältlich bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89.

Die regionalen Pro-Senectute-Beratungsstellen sind auch gerne bereit, Sie bei der Ausarbeitung eines Betreuungsvertrages zu unterstützen. Die Adressen finden Sie vorne in der Zeitslupe.

fügung. Eine Voranmeldung an Telefon 041 666 00 40 ist erforderlich. 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.

**Kurse.** Der Senioren-Kochkurs von Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, findet vom 3. bis 31. März in

der Schulküche Sonnentäl in Rebstein statt. An fünf Nachmittagen von 15.30 bis ca. 19.00 Uhr werden leichtverdauliche Menüs nach einfachen Rezepten ausprobiert. • **Gestalten mit Blumen.** Wer Freude am Gestalten mit Naturmaterial hat, kann am 15. und 29. März unter der Leitung von Ursula Bucher Blumen binden und Gestecke herstellen. • **Digitale Fotobearbeitung.** Ab 11. März findet an vier Nachmittagen von 16 bis 18.30 Uhr ein Kurs zur digitalen Fotobearbeitung statt.



Kursinhalt: Bilder mit der Digitalkamera machen, auf den Computer übertragen, einfach bearbeiten und in diversen Formen speichern. • **Vortrag.** Füsse, die durchs Leben tragen. In Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein bietet Pro Senectute Rheintal am 25. März um 14.30 Uhr und am 29. April um 19.30 Uhr einen Vortrag zum Thema Füsse an. Die Fusstherapeutin Alice Baldinger berichtet von der Wichtigkeit gesunder Füsse und wie diese erlangt und erhalten werden können. • **Singgruppe.** Am Montag, 22. März, von 16 bis 17 Uhr, treffen sich gesangsfreudige Senioren und Seniorinnen im Gruppenraum der Pro Senectute zur geselligen Singstunde. Wunschkonzert ist angesagt. Eingeladen sind alle, die Freude an der Gemeinschaft und Lust am Singen haben. Es geht darum, sich miteinander zu freuen, Altbekanntes wieder zu entdecken oder sich an

Neuem zu erfreuen. • **Pro Musica** Streich- und Flötenorchester. Die Ziele des Senioren-Orchesters sind, einfache klassische Musik gut zu spielen, den Dialog zwischen den Generationen zu fördern und das Gelernte in verschiedenen Auftritten (z.B. in Altersheimen, Kirchgemeinden) vorstellen zu können. Die Proben finden alle 14 Tage jeweils am Mittwoch von 16 bis 17.30 Uhr im Singsaal des Schulhauses Feld, Altstätten, statt. • **«La strada»** von Federico Fellini im Kino. Pro Senectute Rheintal bietet in Zusammenarbeit mit Kino Madlen in Heerbrugg einen einmal pro Monat stattfindenden Kinonachmittag mit Filmklassikern von anno dazumal an. Am Donnerstag, 18. März, um 14.30 Uhr schliesst der erste Filmzyklus mit «La strada – das Lied der Strasse» (1954) des bekannten Filmregisseurs Federico Fellini. Informationen, auch über weitere Angebote bei

Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.

**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Das vielseitige Angebot umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehört auch der Mahlzeiten- und der Fahrdienst für Senioren. In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich Englisch-, Mal-, Informatik- und Handy-Kurse im Programm. Ganz neu werden die Kurse «Gedächtnistraining», «Flötenspiel», «Kochen für Männer» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. Für Auskünfte jeglicher Art rufen Sie uns an unter Telefon 071 385 85 83, Herr Nüssli, Fax 071 385 85 84.

**Nach hervorragendem Start** des SIMA-Trainings mit zehn Teilnehmern und Teilnehmerinnen im Herbst 2003 bieten wir weitere SIMA-Kurse an. Einen in Andelfingen (Zürich-Wyland) und einen in Schaffhausen. Start ist September 2004. Interessentinnen und Interessenten können unverbindlich in den laufenden Kurs reinschnuppern und sich so einen persönlichen Eindruck verschaffen. Telefonische Anmeldung und Informationen übers Training bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Frau Riguz-

zi Schmidt, Leiterin SIMA-Training Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35. • Neu bietet Pro Senectute Kanton Schaffhausen Auffrischkurse im Autofahren an. Mit einem Fahrlehrer und dem eigenen Auto werden die Verhaltensweisen des Verkehrs praktisch aufgefrischt und geübt. Ebenso neu sind die Sprachen Spanisch für Ferien und Russisch in unserem Angebot. Informationen unter Tel. 052 634 01 35.

## + Region Ausserchwyz.

Ohne Hektik und den Bedürfnissen der Senioren angepasst, finden die Computerkurse im Creativ-Center in Lachen statt. In Wochenkursen, das heisst von Montag bis Freitag jeweils am Vormittag, sind die Kurse: Einstieg in die Computerwelt, Word, Internet und Excel. Das Entfernen von Viren und Würmern, Sicherheit bezüglich E-Mail und Internet lernen Sie an einem Kursnachmittag. Ebenso lange dauert der Telexbankingkurs. Der Kurs Digitale Fotowelt beinhaltet neun Lektionen verteilt auf drei Nachmittage. • Qigong, ein Weg zur Harmonie. Wir beginnen mit einem Grundkurs. Wer schon Kenntnisse hat, besucht den Fortgeschrittenkurs. • Das Ziel nach einem Nachmittagskurs im Handykurs für Anfänger ist, mit dem Handy einfach und sinnvoll umzugehen und die wichtigsten Funktionen zu kennen. • Der Kulturplausch organisiert am 11. März um 14.00 Uhr im Gemeinschaftszentrum Freienbach ein Referat mit Josef Menti: «Reisen und Bergsteigen in Bolivien und Ecuador». Verlangen Sie das Programm mit Detailangaben bei Pro Senectute Ausserchwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder www.sz.pro-senectute.ch

**Region Innerschwyz:** Am 8. März startet in Schwyz der Kurs «Schreiben (m)eine Leidenschaft». Sechs prominente Gastreferenten erzählen, wie sie zum Schreiben und Lesen gekommen sind und wie sie

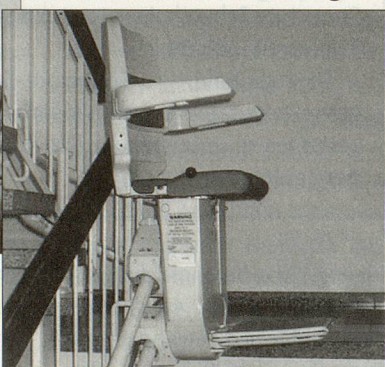
INSERAT

## Ein Treppenlift ... damit wir es bequemer haben! «Wir warten viel zu lange»



sofort Auskunft  
01 920 05 04 [www.herag.ch](http://www.herag.ch)

- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert



☐ Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL März 2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See



ihr Fachgebiet bearbeiten. Zu Wort kommt ein Chefredaktor, ein Sagensammler, ein Sprachwissenschaftler und der Kantonsbibliothekar. Der Besuch einer mittelalterlichen Schreibwerkstatt im Schatzurm von Schwyz ist der Schlusspunkt dieses originellen Kurses. Die Infos dazu erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 810 32 27 oder unter [www.sz-pro-senectute.ch](http://www.sz-pro-senectute.ch)

**Alter+Sport.** Walking ist Bewegung in freier Natur und hebt das physische und psychische Wohlbefinden. Ab 15. März startet wieder ein Walking-Kurs, Neumitglieder sind herzlich willkommen. Die Infos dazu erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

**Betreute Ferien.** Pro Senectute Kanton Thurgau führt vom Montag, 26. April, bis Sonntag, 2. Mai, wieder eine betreute Ferienwoche im Tessin durch. Das Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, die nicht mehr im Stande sind alleine Ferien machen können, jedoch noch gehfähig sind (für Rollstuhlfahrer ungeeignet). Älteren Personen mit leichter körperlicher Einschränkung, die selbst keine Gelegenheit haben, sollen damit Ferien ermöglicht werden. Das Continental Parkhotel Resort Lugano bietet viel Komfort, ist zentral und doch ruhig gelegen. Zum täglichen Angebot gehören auch freiwillige Ausflüge und verschiedene Aktivitäten. Die Ferien werden von einer diplomierten Krankenschwester und zwei kompetenten Betreuerinnen begleitet. Personen mit knappem Budget erhalten Hilfe bei der Suche nach Finanzierungsmöglichkeiten. Für detaillierte Auskünfte und Unterlagen wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Thurgau, 8570 Weinfelden, Telefon 071 622 51 20.

**Abbruch Haus Piazza, Zug.** Burgfest 1983 – zwei Filme von Hans Steinmann. Erleben Sie zwei Nostalgie-Filme aus Zug: Abbruch des legendären Café Piazza (1990) mit Aufnahmen vom Postplatz vor dem ersten Weltkrieg und mit Live-Toneinblendungen der Stammgäste. Mit den Augen dreier Jugendlichen nehmen wir die tollen Tage des Zuger Burgfestes mit dem Festumzug aller Zuger Gemeinden wahr. Sepp Keiser spricht den Kommentar, und die Kadettenmusik unter Leitung von Sales Kleeb ist für den Film-Sound besorgt. Nach der Vorführung besteht die Möglichkeit, mit Hans Steinmann ins Gespräch zu kommen. Mittwoch, 10. März, 14.30 bis 16.00 Uhr, Zug, Schulhaus Herti, Aula. Freiwillige Türkollekte. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

**Hilfe beim gründlichen Hausputz.** Fenster putzen, Storen reinigen, Backofen schrubben oder einfach wieder einmal alles ganz gründlich in Ordnung bringen – wenn ältere Menschen Unterstützung bei schweren Hausarbeiten brauchen, ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich zur Stelle. Zweier-teams übernehmen Reinigungsaufträge. Informationen über Preise und Bedingungen unter Telefon 01 421 51 00. • Hilfe bei der «Züglete». Bei einem Umzug gibt es viel zu organisieren. Pro Senectute koordiniert und organisiert alles rund um den Wohnungswechsel zu günstigen Tarifen. Informationen unter Telefon 01 421 51 51. • **Wir bringen Sie in Fahrt** mit unserem vielfältigen Velotourenprogramm. Ab März führen wir regelmässige Halbtages- und Tagestouren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich durch. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velotourenwochen: Neusiedlersee vom 10. bis 17. Mai, Mittellandtour vom 25. bis 27. Mai, Maintour vom 6. bis 12. Juni,

Maintour vom 15. bis 21. Juni, Neu: Saar-Mosel vom 27. Juni bis 2. Juli, Velo- und Badeplausch im Wallis vom 13. bis 18. September. Prospekte mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 451 21 21.

**Balance-Kurse** für Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining. Jeder dritte Mensch über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die Folge davon sind Knochenbrüche, Schmerzen und ein Verlust an Selbstständigkeit mit entsprechenden finanziellen Konsequenzen. Allein die Behandlung sturzbedingter Hüftfrakturen kostet pro Jahr gegen 200 Millionen Franken. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stürze nicht ausschliesslich dem Alterungsprozess zuzuschreiben sind. Die Hauptursache liegt im Mangel an Bewegung und sportlichen Aktivitäten. Gezieltes und spielerisches Training des Gleichgewichts ist eine wichtige Prävention gegen Stürze. Pro Senectute Kanton Zürich bietet Balance-Kurse für Seniorinnen und Senioren an, in denen die Gangsicherheit und das Gleichgewichtsgefühl verbessert werden. Speziell dafür ausgebildete Turnleiter und Turnleiterinnen führen die Balance-Kurse in verschiedenen Gemeinden im Kanton Zürich durch. Die Kurse umfassen 12 Doppelkurse und kosten 260 Franken. Paare erhalten einen Rabatt und zahlen 470 Franken. Prospek-

te und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

**Leiterbildung im Seniorsport.** Pro Senectute bietet in vielen Sportarten seniorengerechte Sportlektionen, Kurse oder gar Ferien an, für die immer wieder motivierte und verantwortungsbewusste Leiterinnen und Leiter gesucht werden. Diese werden in einem zweiteiligen Leiterkurs von kompetenten Seniorsport-Expertinnen und -Experten auf ihre anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet, um so viel zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen beizutragen. Schulungsunterlagen ist für die Leiterkurse aller Sportarten das Basis-Lern-Lehrmittel des Bundesamtes für Sport. Interessierten stellen wir gern das Leiterkursprogramm 2004 zu mit den Daten der verschiedenen Grundkurse und der Fachkurse für die Sportarten Turnen/Gymnastik, Bewegungsangebote in Heimen, Aqua-Fitness, Tanzen/Volkstanz, Wandern, Velofahren, Walking, Schneesport. Personen mit Leitervorbildung in einer der aufgeführten Sportarten (z.B. J+S-Leitende) können einen verkürzten Quereinstiegskurs besuchen. Auskunft und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport, Telefon 01 283 89 89 oder Mail [alter+sport@pro-senectute.ch](mailto:alter+sport@pro-senectute.ch) ■

INSERAT

## etac-TANGO

Der revolutionäre Rollator.  
Ihre treue Hilfe für sichere Spaziergänge und die täglichen Einkäufe. Einzigartiges Bremssystem und einmaliger Faltmechanismus. Komplette mit Korb, Rückengurt und Tablett. Ein Spitzenprodukt aus Schweden.

Prospekte und Händlerliste:

**PromediTec**

PromediTec Sàrl, Postfach, 1032 Romanel-sur-Lausanne  
Telefon 021 731 54 72, Fax 021 731 54 18  
Internet: [www.promeditec.ch](http://www.promeditec.ch) E-Mail: [promeditec@bluewin.ch](mailto:promeditec@bluewin.ch)