

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 4

**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:** 24.02.2026

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



**Sportliche Aktivitäten** in freier Natur. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt das Bedürfnis, sich draussen zu bewegen. Wie wäre es mit einem regelmässigen Walking- oder Nordic-Walking-Training? Das aktive Gehen, ergänzt durch Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ein ideales Training. Erkunden Sie gerne die Umgebung und erfreuen sich am Zusammensein mit anderen? Dann wäre eine Wandergruppe etwas für Sie! Wandern ist mehr als Bewegung, es tut Körper und Geist gut. Ist Velofahren Ihr Hobby? Auf gut vorbereiteten Touren entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten neue Wege. Detailprogramme bei Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Auslandreisen für Senioren.** Lille, die diesjährige Kulturhauptstadt Europas, kennen lernen und in Antwerpen eine Rubens-Ausstellung besuchen (13. bis 18. April): Wäre das etwas für Sie? Oder mögen Sie es romantisch auf einer Loreley-Rheinfahrt von Rüdesheim nach Koblenz (23. bis 25. April)? Vielleicht möchten Sie eine Musikkreis machen, zum Beispiel zu den Schlossfestspielen Gloria von Thurn und Taxis in Regensburg (23. bis 25. Juli) oder zum Schwetzingen Mozartfest mit «Figaros Hochzeit» (18. bis 20. September). Aber auch für Leute, die lieber in die weitere Ferne schweifen, gibts Angebote: eine Tunesien-Rundreise (14. bis 21. Mai) und eine Reise zum Polarkreis (7. bis 14. Juli). Und das ist noch nicht alles. Über ein Dutzend Reisen sind für dieses Jahr geplant. Das Gesamtprogramm sowie Detailprogramme einzelner Reisen erhalten Sie bei Pfarrer Martin Fiedler, Kirchthalstr. 41,

5703 Seon, Telefon und Fax 062 775 04 04. Auch für Interessierte ausserhalb des Kantons.



**Vorträge zum Thema «Ernährung im Alter».** Eine Ernährungsberaterin informiert über gesunde Ernährung. Worauf sollten ältere Menschen besonders achten? Die Referentin gibt Tipps, wie mit geeigneter Ernährung das Wohlbefinden gefördert und Krankheiten beeinflusst werden können. Die Vorträge beginnen jeweils um 14.30 Uhr. Heiden: Evang. Kirchgemeindehaus, Dienstag, 20. April; Teufen: Alterszentrum, Donnerstag, 22. April; Herisau: Evang. Kirchgemeindehaus, Dienstag, 27. April.

• **Gleichgewichtstraining – Sturzprophylaxe.** In spielerischem Training wird die Muskulatur gekräftigt und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Entspannungsübungen nehmen die Angst vor Stürzen. Die Leiterinnen geben Tipps zur Sturzprophylaxe. Der Kurs dauert acht Nachmittage und kostet CHF 190.–. Herisau: Kursstart Donnerstag, 22. April; Heiden: Kursstart Freitag, 23. April. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Appenzell A. Rh., Tel. 071 353 50 30.



**Der Mahlzeitendienst** ist eine bewährte und traditionelle Dienstleistung von Pro Senectute Region Bern. Der Ablauf wird per 1. Juni 2004 leicht verändert. Für alle Bezügerinnen und Bezüger in der Stadt Bern erfolgt die Lieferung der Mahlzeiten neu zweimal (statt dreimal). Dank drei neuen Fahrzeugen können wir mehr Mahlzeiten aufs Mal laden und verteilen. Es handelt sich um Kühlfahrzeuge, die für das Einhalten der Kühlkette garantieren. Mahlzeitendienst von Pro Senectute Region Bern: 031 359 03 33.

**Biel/Bienne-Seeland:** Das Projekt «Regionalisierung» von Pro Senectute Kanton Bern ist abgeschlossen. Seit Januar 2004 sind wir eine gemeinsame Region Biel/Bienne-Seeland und bieten

unsere Dienstleistungen unter diesem Namen an. Unter dem Motto «Bewegung beginnt im Kopf» steht das neue Halbjahresprogramm. Sie finden da viele Aktivitäten rund um die Themen Sport, Bildung, Kultur, Wohlfühlen. Das Halbjahresprogramm bestellen Sie bei der Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder Beratungsstelle in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Emmental-Oberaargau:** Beratungsstelle Burgdorf: Kultur- und Wanderwoche in Frankreich (Auvergne/Périgord) vom 20. bis 28. Juni. Eine Wunder- und Wanderreise erwartet Sie im Frankreich der erloschenen Vulkane, tiefen Wälder und unberührten Landschaften. Anmeldung und Auskunft: Frau Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen, Telefon/Fax 031 767 77 61, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch)

Beratungsstelle in Konolfingen: Tanzferien in der Lenk vom 7. bis 12. Juni im Hotel Betelberg. Eine Woche lang tanzt die Gruppe zu Musik aus aller Welt. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen gefügt. Dazu bleibt genug Zeit zum Wandern, für Wellness, zum Patientenlegen oder Einkaufen. Das Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Beratungsstelle Konolfingen, Ressort Sport, Chiesenmattweg 12A, 3510 Konolfingen, Telefon 031 791 22 85 oder Mail [konolfingen@be.pro-senectute.ch](mailto:konolfingen@be.pro-senectute.ch)

**Thun, Berner Oberland:** Pro Senectute Berner Oberland organisiert mit der Physiotherapeutin Ruth Ammann im Regionalspital Thun einen Beckenbodengymnastik-Kurs für Seniorinnen. Sie lernen, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen, um der Blaseschwäche entgegenzuwirken. Infos bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67 oder Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)



**Alzheimer-Beratung Baselland** – Informationsstelle für Demenzzfragen. Betreuen Sie eine an Alzheimer oder einer andern Demenzerkrankung leidende Person? Haben Sie Fragen zum Thema? Suchen Sie Entlastungsmöglichkeiten für eine demenzkranke Person? Bei all diesen Fragen hilft unsere Beratungs- und Informationsstelle weiter. Wir geben telefonisch Auskunft über Krankheitsverlauf und Symptome, zeigen Betreuungsmöglichkeiten auf und beraten Sie – nach Voranmeldung – auch im persönlichen Gespräch. Wir informieren über Hilfe und Pflege zu Hause, über geeignete (teil-)stationäre Einrichtungen sowie andere Unterstützungsmöglichkeiten, vermitteln Adressen von Fachstellen, weiterführenden Institutionen und informieren über die Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzkranken. Beratung und Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Baselland, Bahnhofstrasse 4, 4410 Liestal, unter der Nummer 061 927 92 32, Montag und Donnerstag, von 8.30 bis 11.30 Uhr (übrige Zeit Telefonbeantworter), [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)



**Ausstellung von Aquarell-Bildern.** Mehr als zwanzig Teilnehmende aus den Aquarellkursen von Karin Stecher in Chur stellen in den Geschäftsräumen von Pro Senectute Kanton Graubünden aus. Diese Werkschau zeigt einen Querschnitt durch die Arbeit aus mehreren Kursen. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet regelmässig Aquarellkurse an. Im aktuellen Kursprogramm finden sich zudem Angebote zum Thema Farben. Die Ausstellung an der Alexanderstrasse 2 im 3. Stock ist vom 19. März bis zum 14. Mai während der Bürozeiten offen: Montag bis Freitag, von 8 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr. Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

**SWISS TXT**

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



## Live-Musik – eine Selbstverständlichkeit

für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Senioren-Tanznachmittage von Pro Senectute Kanton Luzern. Das fröhliche Zusammensein bei Musik und Tanz findet in der Regel am zweiten und vierten Donnerstag des Monats, von 14 bis 16.30 Uhr, im Saal des Betagtenzentrums Eichhof, Luzern, statt. Und dies für bescheidene acht Franken pro Nachmittag. Alle tanzfreudigen Seniorinnen – und vor allem auch Senioren – sind herzlich willkommen. Die nächsten Tanznachmittage gehen an folgenden Daten über die Bühne: 25.3. / 15.4. / 29.4. / 13.5. / 27.5. und 17.6. Schwingen Sie das Tanzbein mit Pro Senectute und gönnen Sie sich damit eine wohlverdiente Abwechslung in Ihrem Alltag. Weitere Informationen erhalten sie direkt von der Leiterin Frieda Frei, Beromünster, Telefon 041 930 37 83.

## Energie mit Kinesiologie

– eine Einführung dazu findet am 31. März, 14.15 Uhr, in Sarnen im Hotel Metzgern statt. Im Mai wird dann an drei Vormittagen ein Kinesiologiekurs angeboten. Weiter stehen nach den Osterferien ein Kurs «Patience legen» und verschiedene Computerkurse auf dem Programm. Zum Thema «Testament und Erbschaft» orientiert am 20. April, 14.15 Uhr, ebenfalls im Hotel Metzgern in Sarnen, eine Juristin. • Unsere Dienstleistungen Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst können unter Telefon 041 660 57 00 bestellt werden. • Der Sozialarbeiter steht für Beratung von älteren Menschen und ihren Angehörigen zur Verfügung. Voranmeldung an Telefon 041 661 00 40 ist erforderlich. Für alle Angebote gibts Prospekte bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 188, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00. Weitere Infos im Internet unter [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) oder auf Teletext Seite 582.

## Vielseitiges Angebot.

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

**Pro Senectute Rheintal.** Fusspflege zu Hause. Neu kann eine ausgebildete Fusspflegerin für bescheidene Mehrkosten nach Hause bestellt werden. Da die Fusspflegerin auch in Fussreflexzonenmassage ausgebildet ist, bietet sie diese wohltuende Massage ebenfalls zu Hause an. • Vortrag: Füsse, die durchs Leben tragen. Zusammen mit dem Kneipp-Verein bietet Pro Senectute Rheintal am 25. März um 14.30 Uhr und am 29. April um 19.30 Uhr

## IN DEN URWALD MIT PRO SENECTUTE KANTON ZUG



BILD: ZVG

### Vom Urwald zum Schutzwald

Was wächst und lebt im grössten Urwald der Schweiz? Warum ist ein Urwald kein Schutzwald? Was macht einen Schutzwald aus? Pro Senectute Kanton Zug lädt Sie ein zu einer eintägigen «Wald-Expedition».

Unter kundiger Führung der beiden Förster J. Gabriel und M. Wasser vom Forstdienst der SBB wandern wir im Naturreservat Bödmernwald, dem grössten Schweizer Urwald. Am Nachmittag führt der Weg auf der Via Silva an der Rigi-Nordlehne durch den Schutzwald. Sie können den Unterschied zwischen Urwald und Schutzwald bald erkennen.

Wir haben Gelegenheit, eine an der Rigi-Nordlehne arbeitende Gruppe des Bergwaldprojekts zu besuchen. Leitung: Milena Conzetti, Geographin und Mitarbeiterin der Stiftung Bergwaldprojekt. Seit 16 Jahren organisiert die Stiftung Bergwaldprojekt mit Sitz in Trin GR Einsatzwochen für Leute, die etwas Sinnvolles tun und die Natur erleben wollen. Menschen von 18 bis 88 Jahren aus dem In- und Ausland und aus den unterschiedlichsten Berufen arbeiten jeweils eine Woche lang unter anderem in der Jungwuchspflege, errichten Bach- und Hangverbauungen aus Holz, beteiligen sich am Wegebau. Bisher haben insgesamt 12000 Personen an solchen Projektwochen teilgenommen.

Unsere Waldexpedition findet statt am Donnerstag, 6. Mai. Abfahrt: in Zug, Bushalt Epa, um 8 Uhr. Rückkehr um ungefähr 17 Uhr. Fahrt mit Kleinbus. CHF 60.– für Fahrt und Führungen, ohne Mittagessen. Anmeldung bis zum 23. April an Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

Wenn Sie mehr über die Stiftung Bergwaldprojekt wissen möchten, gibt es Infos bei Telefon 081 630 41 45, Mail [info@bergwaldprojekt.ch](mailto:info@bergwaldprojekt.ch) oder [www.bergwaldprojekt.ch](http://www.bergwaldprojekt.ch)

einen Vortrag zum Thema Füsse an. Die Fusstherapeutin Alice Baldinger berichtet von der Wichtigkeit gesunder Füsse. • Computer-Grundkurs. Am 15. April startet ein Computer-Grundkurs in Oberriet. Es sind keine Vorkenntnisse

nötig. Ideal ist ein eigener Computer zum Üben. • Mandala malen. Im Kurs Mandala malen befassen sich die Teilnehmer mit Bildern in Kreisform, wie sie die

Fortsetzung Seite 62



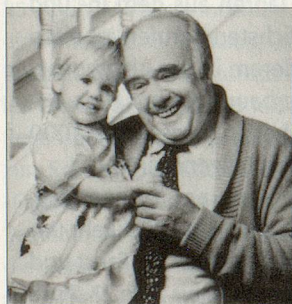
Natur zum Beispiel in den Blumen zeigt. Der Kurs wird von Marianna Eschenmoser geleitet und findet ab 23. April fünfmal, jeweils am Freitag von 9 bis 11 Uhr, statt. • Wandern und Velotouren. Die erste Wanderung führt am 20. April von Oberriet nach Montlingen. An beiden Orten ist eine Besichtigung des Museums mit Führung geplant. Die erste Velotour der Saison am 27. April führt die Velofahrerinnen und -fahrer an den Alten Rhein. Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.



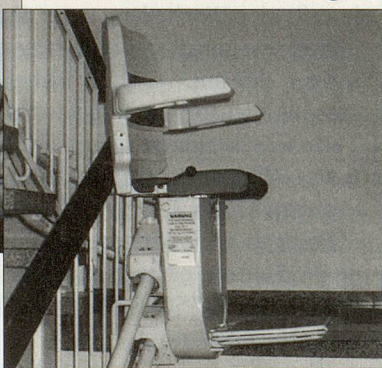
**Mit Gleichgesinnten sportiv Ferien** auf der Lenzerheide geniessen. Vom Sonntag, 20., bis Samstag, 26. Juni, mit wahlweise Volkstänzen aus aller Welt, Walken, Wandern und Aquafit. Das ruhig gelegene Hotel und die zauberhafte Landschaft bieten beste Möglichkeiten

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 April 2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

für aktive, erholsame Tage. Anmeldung bitte bis 16. April. • Unser Animationsprogramm ist dem Thema «Luft» gewidmet. Vom 10. bis 14. Mai erleben Sie am Montag Volkstänzen unter dem Nussbaum, am Dienstag Hatha-Yoga atmen an der frischen Luft oder Velofahrt durchs Wangental, am Mittwoch Walken luft- und lustbetont, am Donnerstag in Höhenluft Wandern und am Freitag Aquafitness als Ausgleich. Das entsprechende Programm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen unter der Telefonnummer 052 634 01 03.



### Region Aargau

**Treuhanddienst für Senioren:** Ausgewiesene Treuhänder von Pro Senectute erledigen Ihre administrativen Arbeiten wie Versicherungen regeln, Zahlungsverkehr, Steuererklärungen ausfüllen, Briefe an Ämter und Institutionen und Ähnliches. • Frei-

williger Fahrtstest: Auf einer Fahrt im eigenen Auto mit einem diplomierten Fahrlehrer vergewissern Sie sich, dass Ihre Fahrtechnik noch den Anforderungen im Strassenverkehr entspricht. Sie fahren den Kreisel richtig, beherrschen das Reissverschluss-system und so weiter. • Im April und Mai finden die letzten Kurse vor den warmen Sommermonaten statt: Einstieg in die Computwelt und Handykurse für Anfänger. • Kulturplausch: Dienstag, 20. April, 14 Uhr, Gemeinschaftszentrum Freienbach. Dr. Joseph Bättig referiert über seinen Lehrer und späteren Freund Paul Kamm, Sprachtalent, Lehrer, Autor, Dramaturg, Regisseur, Illustrator, Komödiant, Radiomitarbeiter, Prediger, Theologe. Die spannende Lebensgeschichte eines grossen Menschen und Philanthropen. Mittwoch, 12. Mai, Besichtigung Frauenkloster Fahr. Anmeldung bis 20. April. Verlangen Sie das Programm mit Detailangaben bei Pro Senectute Aargau, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail: [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch) oder Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Region Innerschwyz:** Legenden-erzähler Othmar Betschart gestaltet ab 15. April in Schwyz seine dritte Vortragsreihe mit Heiligengeschichten und Legenden. Seine Erzählungen an vier Donnerstagmorgen widmen sich den Themen: Valentinstag, Heilige Kümmernis, Schweizer Heilige und Gastheilige. Infos gibt es bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27. **Alter + Sport.** Erstmals in der Geschichte der Schwyzer Wanderwoche wagen die Senioren den Sprung ins Ausland. Die Reise geht ins Südtirol. Verbringen Sie mit uns eine herrliche Wanderwoche vom 28. August bis 4. September im Hotel Seiserhof in Seis. Geniessen Sie in einer aufgestellten Wandergruppe die zauberhafte Bergwelt und Landschaft des Südtirols und die gastfreundliche Lebensart seiner Einwohner.

Nähere Auskunft erhalten Sie unter Tel. 041 811 85 55, wo auch das Programm erhältlich ist. • Das Sportprogramm 2004 bietet vielfältige interessante Sportmöglichkeiten. Wie wäre es mit einem regelmässigen Walkingtraining – oder erkunden Sie lieber die nähere und weitere Umgebung und erfreuen sich am Zusammen-sein mit Gleichgesinnten? Dann wäre die Teilnahme an einer Wandergruppe etwas für Sie. Detaillierte Programme zu allen Angeboten bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.



### Wander-, Velo- und Ferienbroschüre 2004.

Pro Senectute Kanton Thurgau hat für Wander-, Velo- und sonstige aktive Ferienfreunde das neue Jahresprogramm bereit. Die Sportleiterinnen und -leiter laden Sie zu erlebnisreichen Angeboten in der Ostschweiz und weit über den Thurgau hinaus ein. Das Programm bietet für fast jeden Geschmack etwas. Eine Bestellung per Telefon 071 622 51 20 oder Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch) genügt, und Sie erhalten die gewünschte Anzahl Exemplare kostenlos. Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Begegnung mit anderen. Übrigens: Vom 25. Juni bis 2. Juli findet eine Bergwanderwoche in Pontresina statt.



### 35 Jahre Turnen mit Alter + Sport im Tessin.

Zu diesem Jubiläum lädt Pro Senectute Ticino e Moesano am 15. Mai ins Nationale Jugendsportzentrum Tenero ein. Der Sport- und Freizeittag mit alten Freunden bietet auch Gelegenheit, neue Leute kennen zu lernen und im Freien aktiv zu sein. In Zusammenarbeit mit Jugend + Sport Tessin steht ein «Schnupperangebot» in verschiedenen von Alter + Sport (noch) nicht angebotenen Sportarten wie Mountainbike, Soft-Tennis, Krafttraining, Wandern + Naturkunde, Walking, Pétaque



oder Gym + Musik auf dem Programm. Nach Mittagessen und Ansprachen sind Spass und Spiel angesagt. Eine botanische Wanderung im angrenzenden Naturschutzgebiet und der gemeinsame Abschlusstanzen runden den Tag ab. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, Mail americano.bulla@ti.pro-senectute.ch

**Hilfe beim gründlichen Hausputz.** Fenster putzen, Storen reinigen, Backofen schrubben oder einfach wieder einmal gründlich alles 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

Tel. 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. Infos unter Telefon 01 421 51 51. • **Wir bringen Sie in Fahrt** mit unserem vielfältigen Velotourenprogramm. Wir führen 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, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51,

Fax 01 451 21 21. • **Balancekurse** 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 finanziellen Konsequenzen. Pro Senectute Kanton Zürich bietet Balancekurse für Seniorinnen und Senioren an, in denen Gangsicherheit und Gleichgewichtsgefühl verbessert werden. Speziell dafür ausgebildete Turnleiterinnen und -leiter führen die Balancekurse in verschiedenen Gemeinden im Kanton Zürich durch. Die Kurse umfassen zwölf Doppellektionen und kosten 260 Franken. Paare erhalten einen Rabatt und zahlen 470 Franken. Prospekte und Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

**Leiterkurs Wandern und Velofahren.** Wandern und Velofahren in der Gruppe ist mehr als Bewegung in der Natur. In Begleitung Gleichgesinnter werden diese beiden Sportarten zum gemeinsamen, geselligen Erlebnis. Für Frauen und Männer, welche als freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute regelmässig und gegen Entschädigung Wander- oder Velogruppen mit älteren Menschen leiten möchten, führen wir die zwei folgenden Leiterkurse durch. Rafzerfeld: Leiterkurs Velofahren vom 23. bis 26. Mai. Schwarzenburgerland: Leiterkurs Wandern vom 1. bis 4. Juni; Teilnahmebedingung für beide Kurse ist ein absolvierter Grundkurs. Anmeldungen sind bis 30. April möglich. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter+Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89. ■

INSERAT

## Eine Seniorenresidenz mit Stil.

Eingebettet in herrlicher Naturlandschaft am Ufer des schönen Lago Maggiore, bietet die **Residenza Al Parco** ihren Gästen eine Infrastruktur und Dienstleistungen von gehobener Qualität. Dadurch wird bei uns ein Leben in kompletter Sicherheit und Unabhängigkeit garantiert, Ansprüche, die einem Lebensabend erst die nötige Harmonie vermitteln.

Das Vorhandensein eines Hallenbades, einer Pflegeabteilung, eines Physiotherapiestudios mit Sauna und türkischem Bad, einer Arztpraxis sowie Hobbyräume, Atelier und ein renommiertes Restaurant bilden die ideale Umrandung der behaglichen, individuellen Wohnungen, die die **Residenza Al Parco** offeriert. Und das vorzügliche Preis-/Leistungs-Verhältnis der **Residenza Al Parco** trägt zur optimalen Lösung für einen komfortablen Lebensstil bei!

*Al Parco*

Seniorenresidenz  
Muralto - Locarno

Vorname

Familiennamen

Strasse

Nr.

Wohnort

Plz

Staat

Telefon

E-Mail

Bitte senden Sie mir:

☐ Detaillierte Dokumentation

☐ deutsch

☐ Ferienprospekt

☐ italienisch

Bitte senden Sie diesen Talon ausgefüllt in einem Umschlag an:

**Residenza Al Parco** - via S. Gottardo 8 - CH-6600 Muralto-Locarno  
t. +41 (0)91 759 12 12 - f. +41 (0)91 759 12 50 - info@alparco.ch - www.alparco.ch

Mitglied der *Tertium* gruppe.

