

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 9

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>

Freizeitgestaltung. Die Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Aargau bieten ein abwechslungsreiches Freizeit-Programm an. Singen oder in einem Orchester musizieren; Kegeln oder Tanzen; Jassen, Schach oder Bridge spielen; im Club für ältere Menschen mitmachen oder an einem gemeinsamen Mittagstisch teilnehmen – dies sind einige Möglichkeiten aus einem vielseitigen Angebot. Neben den regelmässigen Veranstaltungen gibt es auch immer wieder interessante und neue Anlässe wie Ausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Wer Fähigkeiten auffrischen oder etwas Neues lernen möchte, findet eine breite Palette an Kursen. Die regelmässigen Sportangebote wie Turnen, Gym 60, Walken, Wandern, Velofahren werden in fast jeder aargauischen Gemeinde durchgeführt. Kurse in Tennis, Nordic-Walking oder Aqua-Gym bieten einen guten Einstieg in eine der vielen Sportgruppen. Für Abwechslung vom Alltag sorgen auch die Ferien- und Sportwochen. Die Programme erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder info@ag.pro-senectute.ch oder schauen Sie auf unserer Homepage vorbei: www.ag.pro-senectute.ch

Kursdaten für drei neue Angebote. Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden lädt am 8. und 10. September jeweils von 9 bis 10 Uhr ins Fitness-Centrum Appenzell, Industrie-strasse 13, zur Informationsveranstaltung «gezieltes Krafttraining» ein. Die Trainingsverantwortlichen werden Sie mit dem Krafttraining zur Unterstützung der Muskelkraft bekannt machen. Danach haben Sie Gelegenheit, in einem Kursangebot das Training persönlich kennen zu lernen. Die Informationsveranstaltung erfordert keine Anmeldung! In Zusammenarbeit mit dem TCS sind

Sie eingeladen zum Kurs «Auto fahren im Alter – Wie fahre ich?». Frischen Sie Ihre Theoriekenntnisse in der geplanten Veranstaltung vom 15. September auf und prüfen Sie Ihre Fahreigenschaften im praktischen Teil, welcher mit Ihnen persönlich vereinbart wird. Im November laden wir Sie an zwei Nachmittagen zum angekündigten Handykurs ein. Die genauen Daten sind noch nicht definitiv festgelegt. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10, 9050 Appenzell, gern entgegen. Tel. 071 788 10 21.

Senioren-sportfestival, 4. September 2004. An diesem Samstag findet in Teufen das grosse Sportfest mit rund 500 aktiven Seniorensportlerinnen und -sportlern statt. Ein attraktives Programm erwartet die Besucherinnen und Besucher: Vorführungen durch verschiedene Sportgruppen und durch die Leiterinnen, verschiedene Parcours zum Kennenlernen unserer Sportarten, Aerobic, Tanzen, Tennis, Festwirtschaft, Musik, Tombola, Podiumsdiskussion zum Sport im Alter usw. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Informationen bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Tel. 071 353 50 30, oder unter www.ar.pro-senectute.ch

Region Bern, Umzugs- und Räumungsdienst. Es ist nicht einfach, im Alter umzuziehen. Denn meist gilt es, sich von lieb gewonnenen Dingen zu verabschieden. Es ist ein Glück, wenn man dabei von Angehörigen oder von neutralen aussenstehenden Menschen einfühlsam begleitet wird. Genau diese Begleitung wird von unserem Umzugs- und Räumungsdienst geboten. Die Mitarbeitenden verstehen es, eine Zügelleite nicht nur programm- und termingerecht

über die Bühne zu bringen, sondern helfen auch, die betroffenen Menschen auf das Kommende vorzubereiten, und unterstützen sie bei den Vorkehrungen, die zu einem Umzug gehören. Der Umzugs- und Räumungsdienst bietet auch eine Frühlingssputzete an oder hilft, wenn es darum geht, die Fenster wieder einmal einer «Generalreinigung» zu unterziehen. Diese Dienstleistung ist als Ergänzung zur Spitex gedacht, die gewisse Tätigkeiten aufgrund ihres Leistungsvertrags nicht ausführen darf. Kontaktieren Sie uns: Pro Senectute Region Bern, Muri-strasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Emmental-Oberaargau. Unser Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2004 ist erschienen und kann ab sofort bei unten stehenden Beratungsstellen bezogen werden. Ob Sie gerne Sport treiben, ob Sie lieber Handarbeiten machen oder am Computer arbeiten, Sie finden sicher einen Kurs nach Ihrem Geschmack. Rufen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Beratungsstellen Burgdorf, Telefon 034 422 75 19; Konolfingen, Telefon 031 791 22 85; Langenthal, Telefon 062 916 80 95; Langnau, Telefon 034 402 38 13.

Thun, Berner Oberland. Wir laden Sie ein, an interessanten Führungen teilzunehmen, zum Beispiel Donnerstag, 23. September: Besuch des Kraftwerks Grimsel 2 und der Kristallkluft. Mit dieser Erlebnisführung sehen wir einige Anlageteile des weit verzweigten Systems der Kraftwerke Oberhasli. Nach einer eindrucksvollen Fahrt durch den drei Kilometer langen Zugangsstollen erreichen wir das Kraftwerk Grimsel 2. Zu den Höhepunkten der Führung zählt der Besuch der einzigartigen Kristallkluft, welche während des Stollenbaus entdeckt wurde. Oder am Donnerstag, 16. September: Besichtigung der Kehrichtverbrennungsanlage Thun. Die Bauarbeiten sind ab-

geschlossen. Auf einem interessanten Rundgang erhalten Sie einen Einblick in die moderne Technologie dieser Anlagen. Bei einer Erfrischung haben die Teilnehmenden dann auch Gelegenheit, ihre Fragen rund um die Kehrichtverwertung zu stellen. Verlangen Sie das Kurs- und Veranstaltungsprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Mälerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, Fax 033 226 60 69 oder Mail: b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Kursprogramm Herbst/Winter 04/05. 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. Neben den beliebten Handy- und Informatikkursen sowie Wander-, Aquafitness- und Turngruppen bieten wir neu auch einen Hauswirtschaftskurs für Männer sowie Kurse in Tennis und Badminton an. • Freiwilliger Fahrer für die Tagesstätte. In der Tagesstätte in Liestal werden ältere Menschen tageweise betreut. Dieses Angebot entlastet pflegende Angehörige, die ältere Menschen oft rund um die Uhr zu Hause betreuen. Nun suchen wir einen freiwilligen Fahrer/eine freiwillige FahrerIn, der/die sich bereit erklärt, die älteren Menschen zu Hause abzuholen und in die Tagesstätte in Liestal zu fahren – sowie abends wieder zurück. Sind Sie daran interessiert? Weitere Informationen erhalten Sie bei Bruna Roncoroni, Telefon 061 927 92 30.

«Unterwegs» heisst das Schwerpunkt-Thema unseres neuen Kursprogramms. Elf Personen aus Graubünden, die verschiedenen Generationen angehören, äussern sich dazu, was für sie «unterwegs sein» bedeutet. Im Kursangebot wird das Thema ebenfalls aufgegriffen. Auf einer zweitägigen Wanderung auf dem Bündner Jakobsweg werden die

Teilnehmenden den Fragen rund um den Lebensabschnitt des Rentenalters nachgehen. Im Weiteren bieten wir Gelegenheit, das Saffiental auf eine ganz spezielle Art – nämlich in Begleitung eines Lamas – zu entdecken. Am Lama-trekking können Grosseltern auch gemeinsam mit ihren Enkelkindern teilnehmen. Ob Wander-ratten, Wanderfalken oder Zug-vögel: Tiere sind auch unterwegs. Was sie dazu bewegt, das wird an einem Nachmittagskurs im Bündner Naturmuseum beantwortet. In unserem neuen Pro-gramm fehlen auch die bewährten Kurse nicht. Es finden an ver-schiedenen Orten Computer- und Sprachkurse, Handy-Seminare, Denkfitnesstrainings oder Mal- und Kreativ-Kurse statt. Verschie-dene Sport- und Bewegungs-möglichkeiten ergänzen das viel-seitige Angebot. Bestellen Sie das Kursprogramm bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

Demenzkranke: Betreute Seniorenferien. Vom 7. bis 13. November findet im Hotel Ar-tos in Interlaken wieder eine be-treute Ferienwoche für Demenz- kranke mit ihren Angehörigen statt. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige, die zu Hause ihr dementes Familienmit- glied betreuen. Ihnen soll es er-möglicht werden, dank fachlicher Entlastung und Unterstützung in der Pflege gemeinsam mit der zu betreuenden Person Ferien ma- chen zu können. Der Pauschal- preis im Doppelzimmer beträgt CHF 1100.– pro Person. Inbegrif- fen sind Reise, Vollpension sowie Betreuung, Beratung und nächt- liche Kontrolle. Personen in knap- pen finanziellen Verhältnissen erhalten bei den Pro-Senectute- Beratungsstellen Hilfe bei der Suche nach Finanzierungsmög- lichkeiten. Detaillierte Informa- tion und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Fach-

stelle für Gemeinwesenarbeit, Ettiswilerstrasse 7, 6130 Willisau, Telefon 041 970 40 20.

Nach den Sommerferien starten verschiedene Grup- pen im Bereich «Sport und Be- wegung» wieder mit ihrem Ange- bot. Wir senden gerne Prospekte zu den verschiedenen Senioren- sportangeboten im Kanton. Die Angebote von «Bildung und Be- gegnung» umfassen über die Herbst- und Wintertage viele in- teressante Kurs- und Bildungs- möglichkeiten. Aus dem neuen Programm: Handykurs, Kinesio- logie, Farbtherapie, Feldenkrais, Kurs Märchenerzählen, Vortrag Trauer, Steuern ausfüllen, Sicher unterwegs, Testament und Erb- schaft, Kochkurs für Männer, Ge- dächtnistraining usw. Verschie- dene Computerkurse und Treffen der Computeria Nidwalden ste- hen ebenfalls im Terminkalender. In einzelnen der 15 Senioren- Sprachkurse (Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch) gibt es noch freie Plätze für Wiederein- steiger. Im Seniorenzentrum fin- det regelmässig ein Preisjassen statt. Neu wird auch ein Bridge- kurs angeboten. Auch die Pa- tience-Gruppe spielt in der Cafe- teria am St.-Klara-Rain 1 in Stans. Einige interessante Exkursionen mit Besichtigungen runden das abwechslungsreiche Programm «Bildung und Begegnung» ab. Das Programm ist erhältlich direkt bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden am St.-Klara-Rain 1 in Stans (Büro- zeiten vormittags) oder kann über Telefon 041 610 76 09 bestellt werden.

Neue Sozialarbeiterin für die Beratungsstelle. Fran- ziska Largier heisst die neue Mit- arbeiterin bei Pro Senectute Kan- ton Obwalden. Sie ist diplomier- te Sozialarbeiterin und beginnt ihre Arbeit am 1. September. Fran- ziska Largier ist jeweils Dienstag bis Freitagmittag unter der Te- lefonnummer 041 661 00 40 er-

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ÄLTERE MENSCHEN IM HEIM



BILD: PRO SENECTUTE

Sanfte Übungen für die Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Haltung verbessern die Handlungsfähigkeit und die Lebensqualität. Bälle verschiedenster Grössen, Holzstäbe, Foulards, gefüllte Stoffsäckli, Holzkellen, elastische Stoff- blätze, Kartonteller oder volle Petflaschen regen die Fanta- sie der Teilnehmenden an, die oftmals diese Gegenstände selber anfertigen.

Rhythmik, Musik, Gesang dürfen in den Bewegungsstunden ebenso wenig fehlen wie Spiele. Deshalb müssen Alters- sportleiter über eine grosse Auswahl an Bewegungs- und Gedächtnisübungen verfügen, um spielend alle Teile des Menschseins anzuregen. Sitztänze sowie Denken und Zählen fördern die Hirntätigkeit. Das Bewegen der Hände, Finger und des Gesichts fördern die Feinmotorik und stimulieren so grosse Hirnteile. Angepasste Kraftübungen mit aktivem Zählen und Reden sichern die Atmung.

Dies alles wird in vielen Altersheimen in spielerisch-bunter Form ein- bis zweimal wöchentlich den Heimbewohnen- den angeboten, die sich trotz verschiedenster Behinderun- gen jedes Mal schon auf die nächste Lektion freuen.

reichbar. • Das Herbstprogramm ist erschienen. Neu werden ein Kurs Digital fotografieren und ein Jasskurs angeboten. Wiederum stehen PC-Kurse, Handykurse, Malen, Gedächtnistraining, Sei- denmalen sowie Kochen für Männer und ein Erste-Hilfe-Kurs auf dem Programm. Pro Senec- tute Kanton Obwalden wird sich am Wochenmarkt vom 11. Sep- tember mit einem eigenen Stand präsentieren. Im Oktober wird in verschiedenen Gemeinden wie- derum die Gelegenheit geboten, an den Billettautomaten der SBB unter Anleitung zu üben. Auskunft und Prospekte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle Pro Senec- tute Kanton Obwalden, Brünig-

strasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex- Haushalt, Sozialberatung und Ak- tivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. • In der Spitex-Haus- hilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeig- nete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur- und der Fahrdienst für Seniorinnen und

Senioren. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Im Angebot finden Sie auch unterschiedlichste Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich unter anderem Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Neu werden auch die Kurse «Gedächtnistraining», «Flötenspiel», «Kochen für Männer» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. Für Auskünfte und Prospektbestellung erreichen Sie uns unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84 oder Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Tanzwoche im Tessin. Vom 24. bis 30. Oktober organisiert Pro Senectute Rheintal eine Volkstanzwoche in Lugano. Unter kundiger Leitung der Tanzleiterin Maria Wegner werden internationale Tänze einstudiert und geübt. Die Tänze sind partnerunabhängig. Die rhythmische Bewegung des Volkstanzes fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit sowie auch die Geselligkeit und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind keine nötig. Neben den Tanzstunden wird es auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten geben. Detailliertes Programm über die Tanzwoche und Informationen auch über weitere Angebote bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.



Im Zweier-Kanadier die Rheinlandschaft zwischen Diessenhofen und Schaffhausen erleben. Pro Senectute Kanton Schaffhausen bietet auch diesen

Sommer wieder Kanadiertouren an. Alle Teilnehmenden sind motiviert und am guten Gelingen interessiert. Im «stillen» Wasser bei Büsingen konnten wir bei unserer ersten Tour mit vier Booten unbekümmert ausprobieren, üben und Gelerntes vom vergangenen Jahr anwenden. Auch ein Platzwechsel war möglich. Als Geschicklichkeitsübung folgte ein Slalom zwischen den vertäuten Waidlingen am Ufer. Anschliessend ging es gemächlich stromabwärts bis Schaffhausen. Die zweite Kanadiertour führte uns am 10. August bereits nach Diessenhofen. Weitere Touren sind geplant. Interessentinnen und Interessenten wenden sich an Marianne Ginter, Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 01.

die Ferien (einfache Wörter und Sätze für Reisen in fremde Länder), Einführungskurs für neue Hörgeräteträger (das Hörgerät in verschiedenen Situationen optimal nutzen). • Pro Senectute Regionalstelle Breitenbach, Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach, Telefon 061 783 90 76: Offene PC-Werkstatt (individuelle Beratung in verschiedenen Themen – Anmeldungen für zwei oder drei Nachmittage möglich), Auffrischung von Kenntnissen in Nothilfemassnahmen (einfache, aber oft lebensrettende Nothilfemassnahmen auffrischen), Kontaktgruppe Bewegung, Gedächtnistraining und kreatives Gestalten (gemeinsam mit anderen etwas für die Beweglichkeit und für das Gedächtnis tun).

Neue Aktivitätsprogramme von Pro Senectute

Kanton Solothurn, Regionen Solothurn, Olten und Breitenbach. Die neuen Kursprogramme sind seit Mitte August auf den entsprechenden Regionalstellen erhältlich. Auch für die neue Saison können wir mit einigen neuen Angeboten aufwarten. Pro Senectute Regionalstelle Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 27 83: Autobiografische Schreibwerkstatt (die eigene Geschichte aufschreiben – für uns selbst, für Kinder und Enkel), Gesprächsgruppe für ältere Menschen (einander Mut, Lebensfreude, Motivation und Unterstützung geben), Auto – Mobilität im Alter (praktische und theoretische Kenntnisse auffrischen, die aktuellen Verkehrsvorschriften kennen). • Pro Senectute Regionalstelle Olten, Martin-Disteli-Strasse 2, 4600 Olten, Telefon 062 297 13 84: Spielnachmittage (Gesellschaftsspiele – Kurzweil und Anregung an grauen Tagen mit Freunden oder zu Hause), Wohltuende Kreistänze (Lockerungs- und Atemübungen, Verspannungen abbauen und neuen Elan tanken), Englisch für

Region Ausserschwyz.

Gemeinsam oder auch im Einzelunterricht können Sie das Blockflötenspiel von Grund auf lernen. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Der Kurs dauert von September bis Dezember. Scherenschnitt: Sie werden Schritt für Schritt in diese faszinierende alte Volkskunst eingeführt. An Kursen für die Gesundheit bieten wir Ihnen Yoga für Anfänger, Fortgeschrittene, DO-IN, Rücken/Ergonomie/Fussreflexzonen an. Nach wie vor im Programm sind PC-Wochenkurse wie Einsteiger, Internet und Word usw. Handykurse sind neu auch für Fortgeschrittene. Der Kulturplausch führt in die Region Innerschwyz nach Gersau. Auskunft über das vielfältige Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder www.sz.pro-senectute.ch

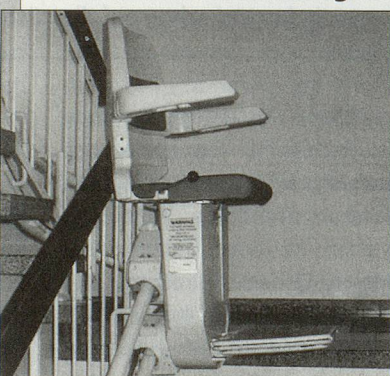
Region Innerschwyz. In Brunnen beginnt am Mittwoch, 1. September, ein Kurs in Gedächtnistraining. Viermal werden morgens die Hirnzellen mit Spass und Spiel in Schwung gebracht. Ab Montag, 6. September, vermitteln in Schwyz drei Frauen die Grund-

INSERAT

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



sofort Auskunft
01 920 05 04 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.Sept.2004

Die Spezialisten
für Treppenlifte
innen und aussen



Tramstrasse 46
8707 Uetikon s/See

lagen der alten deutschen Schrift, auch deutsche Kurrentschrift genannt. Das Lesen und Schreiben kann unter kundiger Anleitung an vier Nachmittagen geübt oder repetiert werden. Die Infos dazu erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Alter + Sport. Mit Aquafitness und Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Unsere Kurs- und Gruppenangebote bringen Sie diesem Ziel ein grosses Stück näher und fördern gleichzeitig Geselligkeit und Freundschaft. Diese Sportangebote beginnen Mitte August 2004 in Brunnen und Feusisberg. Walking liegt im Trend! Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet ein bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Der Herbstkurs findet in Ibach statt. Mit einem Schnuppertag können Sie das sportliche Gefühl testen. Programme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Alter + Sport, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.



Das Gleichgewicht trainieren – Sturzprophylaxe.

Pro Senectute Kanton Thurgau vermittelt in einem 12-teiligen Folgekurs, wie das Gleichgewicht, die Gangsicherheit und die Kraft mit gezielten Übungen verbessert werden können. Die Leiterinnen wurden dazu speziell ausgebildet und werden zu Beginn und am Ende des Kurses mit einem Gehstest die Gleichgewichtsfähigkeiten der Teilnehmenden testen. Kursorte: Bischofszell, Frauenfeld und Weinfelden. • Selbstständigkeit erhalten und fördern im Alter mit SIMA®-Training (SIMA = Selbstständig im Alter). Kompetenz, Selbstständigkeit und Wohlbefinden können bis ins hohe Alter gezielt gefördert werden. Das Training ist auf drei Trainings- teilen aufgebaut: Kompetenz-

training (Aktivierung der vorhandenen persönlichen Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags), Gedächtnistraining (Schulung der Gedächtnisfunktionen unter Berücksichtigung altersbedingter Veränderungen), Bewegungstraining (Förderung der Bewegungskoordination). Das Training wird in einer lockeren Atmosphäre und ohne Leistungsdruck durchgeführt. Der Start des Trainings ist am 18. Oktober 2004, und es endet nach 30 Lektionen am 20. Juni 2005. Kursort: Frauenfeld. Informationen/Anmeldung: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden.



Fotografieren, zeichnen mit Licht.

Es gibt Bilder, die einem auf Anhieb gefallen, andere weniger. Leider sind es oft die eigenen. Mit jeder Kamera, ob einfache Sucher-, komplexe Spiegelreflex- oder moderne Digitalkamera, lassen sich gute Bilder machen. Es braucht nur ein wenig Know-how – und das Auge des Fotografen. Der passende Bildausschnitt, Tiefe durch Perspektive, Schärfe am rechten Ort, die Farben des Tages, der Fluss des Lichts und die Dunkelheit werden Themen sein. Lassen Sie uns gemeinsam die Geheimnisse des Lichts ergründen. Mit Fredy Widmer, 6 Doppelstunden in zweiwöchigem Abstand, Freitag 16 bis 18 Uhr, 1. Oktober bis 10. Dezember, CHF 150.–. Anmeldung bis 17. September. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Tag des Alters 2004, der theoretische Auftakt – Symposium zum Thema «Glücksfaktor Bewegung». Aus Anlass des 40-jährigen Bestehens ihres Geschäftsfeldes Bewegung und Sport führt Pro Senectute Kanton Zürich ein hochkarätig besetztes Symposium durch. Es richtet sich an ein Fachpublikum und an die

Aqua-Seniors

Seit kurzer Zeit steht für Leiterinnen und Leiter aqua-seniors.ch eine eigens für die begeisterte Arbeit mit Seniorinnen und Senioren im Wasser zusammengestellte Musik-CD zur Verfügung. Das Fachkader Aqua-Fitness Pro Senectute Schweiz und swimsport.ch haben mit kompetenter Begleitung durch Monique Spühler, swimsports.ch, die Musik- und Übungsauswahl getroffen. Das Musikangebot wird allen Interessen gerecht und bietet das notwendige Tempo-Spektrum. Zur Musik-CD gehört eine vorbildlich beschriebene und gezeichnete Übungssammlung. Kursleiter und -leiterinnen können die CD und die Übungssammlungs-Broschüre für CHF 40.– bei der Fachstelle A+S, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, oder via Mail alter+sport@pro-senectute.ch bestellen.



interessierte Öffentlichkeit. Donnerstag, 30. September 2004, 14 bis 17 Uhr, Technopark Zürich. Prof. Mike Martin, Gerontopsychologe an der Universität Zürich, wird sprechen über «Sport und Bewegung über die Lebensspanne». Prof. Lutz Jäncke, Neuropsychologe an der Universität Zürich, referiert zum Thema «Das bewegende Gehirn: Bewegung, Intelligenz und Gefühl», und Prof. Hans Ruh, Sozialethiker, hat sich das Thema «Dem Körper Glück entlocken – Bewegung ins Alter bringen» vorgenommen. Zu Beginn des Symposiums zeigt die bekannte Tanzschaffende Elfi Schäfer-Schafroth Ausschnitte aus ihrem abendfüllenden Tanztheatersolo «amouire – lieben, sterben, lächeln». Detailprogramme mit Anmeldetalon sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 044 421 51 51. ... und Ihr praktischer Einsatz: Regionale Sportfeste in den sieben Dienstleistungszentren von Pro Senectute Kanton Zürich am

1. Oktober, jeweils von 14 bis 17 Uhr. Horgen: Gemeindesaal Schinzenhof, Auskunft bei Marc Gammal, Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Tel. 044 421 51 51. Bülach: Ref. Kirchgemeindehaus, Auskunft bei Elisabeth J. Stocker, Dienstleistungszentrum Bülach, Tel. 044 864 19 30. Meilen: Schulzentrum Allmend, Auskunft bei Rita Borner oder Doris Grammer, Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Tel. 044 925 05 75. Urdorf: Singsaal im Moosmatt, Auskunft bei Nadja Bischof, Dienstleistungszentrum Limmattal und Knolleneramt, Affoltern am Albis, Tel. 044 762 50 20. Wetzikon: Hotel Drei Linden, Auskunft bei Dorothea Weber, Dienstleistungszentrum Oberland, Tel. 044 942 92 12. Winterthur: Strickhof Wülflingen, Auskunft bei Thomas Kunz und Elisabeth Gilgen im Dienstleistungszentrum Winterthur, Tel. 052 269 24 24. Zürich: Zentrum Glockenhof, Auskunft bei Andrea Hirsiger, Dienstleistungszentrum Zürich, Tel. 044 421 51 51.