

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 10

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>

Beratung in allen Altersfragen.

Unsere Sozialberatung sieht sich als umfassende Beratung zu Themen und Problemstellungen älterer Menschen und ihrer Bezugspersonen. Wichtige Grundsätze in unserer Sozialarbeit sind: Schweigepflicht, Freiwilligkeit, kostenlose Beratung, Selbstbestimmtheit und persönliche Würde, Hilfe zur Selbsthilfe, bedarfsgerechte finanzielle Hilfe, ganzheitliches Denken. Für ein Gespräch vereinbaren Sie einen Termin mit einer/-m unserer Sozialarbeiterinnen oder Sozialarbeiter.

• **Kursprogramm zweites Halbjahr 2004.** Stöbern Sie im vielfältigen Angebot von interessanten Kursen und Veranstaltungen zu Themen wie Sprachen, Kultur, Gesundheit oder Bewegung. Lernen Sie andere Menschen in neuen Kursgruppen kennen und bereichern Sie dadurch Ihren Alltag. Im Internet unter www.ag.pro-senectute.ch finden Sie unter «Veranstaltungen» unsere Angebote laufend aktualisiert. Weitere Auskünfte zur Sozialberatung oder das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie bei Ihrer Pro-Senectute-Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch



Mit dem Handy sicher unterwegs.

Zu diesem Kurs lädt Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden alle älteren Leute ein, welche telefonieren, SMS verschicken und die Menüfunktionen kennen lernen wollen. Am 17. und 24. November, jeweils am Nachmittag, werden Sie in Appenzell von jungen Handykennern mit viel Geduld in die Bedienung der aktuellen Marken eingeführt. • Im nächsten Jahr ist ein Computer-Kursangebot geplant: Sind Sie interessiert an einem ersten Einblick in den Umgang mit einem Computer, oder haben Sie spezielle Erwartungen zum Kursinhalt und zum Internet? Teilen Sie uns Ihre Wünsche und

Anregungen schon heute mit. Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums Thema «Älter werden». Gerne informieren wir Sie über unsere verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



KiNomol, Reprisen im Kino Heiden.

Neues Programm. Speziell für jung gebliebene und ältere Senioren und Seniorinnen zeigt das Kino Heiden jeweils jeden zweiten Dienstag-nachmittag Filme aus früheren Jahren. Reservieren Sie sich das Datum der Vorführungen und nehmen Sie Ihre Bekannten mit. In der Pause servieren freiwillige Helferinnen Kaffee und Kuchen. Bestellen Sie das Programm! • SIMA-Kurs «Selbstständig im Alter» in Herisau: Dank grossem Erfolg findet im August ein neuer Kurs statt. Sie trainieren in der Gruppe – mit viel Spass und ohne Stress – Ihr Gedächtnis, Ihre Psychomotorik und Ihre persönlichen Kompetenzen. Damit können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Beweglichkeit längerfristig erhalten. Der Kurs basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen. Durch das Training wird nachgewiesenermassen die Selbstständigkeit im Alter erhöht. Zielgruppe sind gesunde Senioren und Seniorinnen, die gerne etwas für sich selber tun möchten. Im neuen Kurs hat es noch Plätze frei. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 50 30.



Region Bern, Aufführungen Senioretheater Wohlen.

Im Rahmen der Herbstsammlung gastiert das Senioretheater Wohlen am 4. und 5. November 2004 bei Pro Senectute Region Bern. Die Aufführungen

finden in der Aula des Campus Muristalden statt, beginnen um 16 Uhr, und ab 17.30 Uhr servieren wir einen Apéro. Sie sind zu diesem Theaterstück herzlich eingeladen. Sie können sich ab Mitte Oktober für eine der Vorführungen maximal zwei Plätze (nicht nummeriert) reservieren lassen. Die Platzzahl ist beschränkt. Telefon 031 359 03 03. Die Aufführungen sind gratis (Kollekte). Das Publikum erhält Einblick in die durchorganisierte Seniorenresidenz von Frau Affolter. Dort lassen sich einige Pensionäre und Pensionärinnen vom Theaterfieber anstecken und stellen ein Stück auf die Beine.

Pro Senectute Biel Bienne-Seeland.

Neues Halbjahresprogramm: Nebst bekannten Angeboten finden Sie neue Ideen. Lassen Sie sich in die Kunst der Zubereitung von Tees einführen, oder wappnen Sie sich an einem Nachmittag zum Thema «Fit durch den Winter» gegen Erkältungen. Vielleicht verspüren Sie Lust, eine Skulptur aus Stein zu gestalten, oder Sie können mit Klängen experimentieren und musizieren. Möchten Sie eine gesundheitsfördernde Wintersportart ausprobieren? Dann können Sie einen ganzen Tag Schneeschuhlaufen oder an unseren Winterwanderungen in Biel oder Lyss teilnehmen. Unsere Sonntagswanderungen werden auch in Lyss und Umgebung durchgeführt. Gerne begrüssen wir Sie bei der Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

Thun, Berner Oberland. Pro Senectute bietet ein Wohlfühlprogramm im TC-Trainingcenter Thun an. Möchten Sie noch viele Jahre selbstständig zurechtkommen? Dann ist dieser Kurs richtig. Er findet ab 12. Oktober achtmal je am Dienstag von 14 bis 15 Uhr statt. • Gedächtnistrainingskurse: in Thun ab 4. Oktober siebenmal eine Stunde, in Richenbach ab

8. Oktober siebenmal eine Stunde, in Zweisimmen ab 19. Oktober fünfmal 1¼ Stunden. • Diabetes vorbeugen – aber wie? Diabetes mellitus Typ2 kann bis zu einem gewissen Grad verhindert oder hinausgezögert werden. Unser Kurs will Anregungen dazu geben. Zielgruppe sind Menschen, die seit kurzem an Diabetes mellitus leiden oder die zur Risikogruppe gehören, sowie interessierte Angehörige. Beginn: 20. Oktober, fünfmal zwei Stunden. • Zu Besuch bei Stadtpräsident H.-U. von Allmen: Haben Sie Fragen, Anregungen? Der Thuner Stadtpräsident steht Red und Antwort. Verlangen Sie das Kurs- und Veranstaltungsprogramm kostenlos bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch.

Emmental-Oberaargau. Waldbäume – Lebensbäume: Am 13. Oktober von 14 bis 17 Uhr machen wir in der Waldhütte in Wangen an der Aare eine Zeitreise. Viele Bäume erreichen ein Alter, das mehreren Menschengenerationen entspricht. Bei einem Waldgang nehmen wir dies bewusst wahr. Am offenen Feuer sinnieren wir über unser Wurzelgeflecht und über unsere Jahrringe nach. Sie werden von Susanne Schöni und Jakob Schneider begleitet. • Tanznachmittage: 4. Oktober, 14 bis 17 Uhr, Gasthof Löwen, Grosshöchstetten. 5. Oktober, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof Landhaus, Burgdorf. 20. Oktober, 14 bis 17 Uhr, Sonnensaal, Herzogenbuchsee. 28. Oktober, 14 bis 17.30 Uhr, Landgasthof Bären, Sumiswald. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Langenthal, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Tel. 062 916 80 95.



Treuhandschaften. Vielen älteren Menschen bereitet der monatliche Zahlungsverkehr sowie die Administration rund um die Sozialversicherungen Mühe. Der Treuhanddienst von Pro Se-

nectute Kanton Basellandschaft bietet eine regelmässige und auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Begleitung an bei der Erledigung der administrativ-finanziellen Angelegenheiten (Rentenverwaltung, Zahlungsverkehr, Rückerstattungen). Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 061 927 92 33. • Tennis, Badminton, Tischtennis: Diese Sportarten «rund um das Racket» sind neu im Sportprogramm. Die Kurse richten sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Fortgeschrittene. • Internetbanking: In diesem Kurs erlernen Sie die verschiedenen Funktionen des Internetbankings, damit Sie alle Bankgeschäfte von zu Hause bequem, sicher und rund um die Uhr erledigen können. Rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne unser Kursprogramm zu. Telefon 061 927 92 33 oder Mail info@bl.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Freiburg bietet mehr als 400 Aktivitäten in den Bereichen Bildung, Freizeit und Sport. Mit dem neuen Programm haben wir die Palette vergrössert. Zu den Aktivitäten wie Gymnastik und Sprachkurse kommen nun auch Informatik, Handarbeiten (Modellieren, Patchwork, Aquarelle, Dekoration, Töpfern, Gravieren für Herren, Arbeiten mit Stroh). Der Teil Freizeit besteht aus Yoga, Gedächtnistraining, Nachmittagen in den Thermalbädern Schönbühl und Yverdon oder Jassen. Sportliche Aktivitäten ergänzen das Angebot. Die «Ateliers Equilibre» bringen mehr Selbstvertrauen und fördern die Beweglichkeit. Das schnelle Laufen (Walking, Nordic Walking) zieht immer mehr Leute an und wird in verschiedenen Orten des Kantons angeboten. Das Angebot wurde ergänzt durch Rudern (auf dem Schiffeensee), Tennis, Aquagym, Aquafitness, Selbstverteidigung, Tanz, Wandern, Voralpenwanderungen, Velofahren oder Fitness. Viele Angebote sind gra-

tis, die anderen haben mässige Preise. Verlangen Sie ein Programm (Telefon 026 347 12 40). • Unser Hilfsmitteldienst erbringt hervorragende Leistungen zu unschlagbaren Preisen. Kostenlose Hauslieferung von Rollstühlen für Personen im AHV-Alter (die Mietgebühren werden von der AHV übernommen), Verkauf und Vermietung von neuen Hilfsmitteln zu günstigen Preisen: Rollstühle, Rollatoren, Gehböcke, Badelifte, Pflegestühle, Krücken. Individuelle Anpassung, Hauslieferung, Beratung und Wartung zu Hause inbegriffen. Auskunft, Ausstellung, Beratung, Verkauf bei Pro Senectute Kanton Freiburg, St. Petersgasse 10, 1701 Freiburg, Telefon 079 211 86 01 und 026 347 12 40, Mail laurence.haenni@fr.pro-senectute.ch

Unterstützung bei der PC- und Internetbenutzung.

In Chur, Samedan, Thusis und Davos bietet Pro Senectute Kanton Graubünden Hilfen für den Umgang mit dem Computer an. Zur Auswahl stehen einerseits Gruppenkurse für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie weiterführende Module als Fortsetzungs- und Vertiefungskurse und andererseits Individualschulung nach persönlichen Bedürfnissen. Zu den Themen Internet, E-Mail, Textverarbeitung Word und Digitalfotografie stehen Spezialkurse im Programm, und an offenen Treffen können Erfahrungen und Tipps ausgetauscht werden. Für Computerkauf, Inbetriebnahme und Installationen steht ein Informatiker als PC-Supporter bereit. Das ausführliche Kursprogramm kann kostenlos bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Das neue Programm «Bildung und Begegnung» von Pro Senectute Kanton Nidwalden mit den Angeboten für Herbst und Winter 2004/2005 ist

ALTER + SPORT

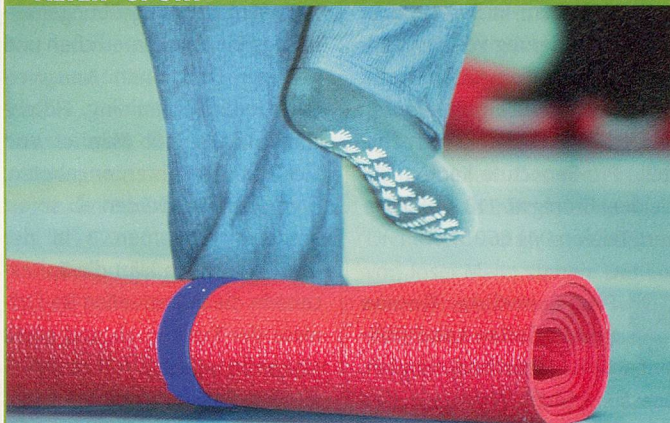


BILD: RENATE WERNLI

Leiterkurse 2005

Bewegung und Sport sind wichtig in der biologischen Altersvorsorge. Damit kann die mit zunehmendem Alter eintretende Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit zumindest verzögert werden. Sport kann aber auch das Selbstvertrauen fördern und zu neuen Begegnungen führen. Trotz dieses Wissens bewegt sich in der Schweiz über ein Drittel der Bevölkerung zu wenig, obwohl es genügend Gelegenheiten und Angebote in den verschiedensten Sportarten gäbe.

Deshalb führt Pro Senectute Schweiz auch im nächsten Jahr wiederum viele Leiterkurse durch. Damit sprechen wir motivierte und verantwortungsbewusste Frauen und Männer an, die bereit sind, sich in einem zweiteiligen Leiterkurs auf ihre anspruchsvolle Aufgabe vorzubereiten. Unterstützt werden sie dabei von speziell ausgebildeten Seniorensport-Expertinnen und -Experten. Als Schulungsunterlage dient das Basis-Lern-Lehrmittel der Eidgenössischen Sportschule Magglingen.

Interessierten Personen stellen wir gerne das Leiterkursprogramm 2005 zu.

Auskunft und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter + Sport, Telefon 044 283 89 89, Mail alter+sport@pro-senectute.ch

erschienen. Interessante Infonachmittage und Kurse werden durch lehrreiche Exkursionen mit Besichtigungen ergänzt. Ebenfalls im Winterhalbjahr werden die bewährten Computerkurse durchgeführt. Nebst den Word-, Excel- und Internet/Outlook-Kursen ist neu ein spezieller Bildbearbeitungskurs im Angebot. Interessiert an unseren abwechslungsreichen Bildungs- und EDV-Kursen? Dann senden wir Ihnen gern die neuen Kursprogramme. Anruf genügt: Telefon 041 610 76 09 (vormittags).



Kurse im Herbst 2004.

Bis am 15. Oktober 2004 können noch Anmeldungen für unsere Kurse wie Digital fotografieren, Kochen für Männer, Seidenmalen, Gedächtnistraining, PC-Kurse, Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger, Malen, Handykurse und ein Erste-Hilfe-Kurs eingereicht werden. Fredy von Ah wird im Oktober an verschiedenen SBB-Stationen eine Anleitung zur Bedienung der Billettautomaten geben. Auch Gelegenheit zum Üben wird geboten. Am Vortragsnachmittag vom 28. Oktober re-

feriert Franz Sigrist um 14.15 Uhr in der Metzger in Sarnen über die Auswanderung von Obwaldnern nach Brasilien. Auskunft und Prospekte zu allen Angeboten sind erhältlich bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Das Angebot umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. In fast allen Gemeinden bestehen Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner gibt es Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Am 29. Oktober 2004 startet neu ein Qigong-Kurs.

Über einfache Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Neu werden Gedächtnistraining, Flötenspiel, Kochen für Männer und Sicheres Autofahren angeboten. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen. • 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 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. Für Auskünfte und Prospektbestellung erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 071 385 85 83,

Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch oder im Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal. Vom 24. bis 30. Oktober organisieren wir eine Volkstanzwoche in Lugano. Mit der Tanzleiterin Maria Wegner werden dort internationale Tänze einstudiert. Die Tänze sind partnerunabhängig. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Neben den Tanzstunden wird es auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten geben. • Damals im Kino: In Zusammenarbeit mit Kino Madlen in Heerbrugg wird einmal pro Monat ein Kinonachmittag mit Filmklassikern angeboten. Am Freitag, 22. Oktober, ist «Goldrausch» von Charlie Chaplin zu sehen. • Weitere Angebote ab Herbst 2004: Computerkurse, Sprachkurse, Lust am Lesen, die eigene Lebensgeschichte aufschreiben, Beckenbodentraining, Rücken- und Gelenkschmerzen in den Griff bekommen mit Zilgri, Gedächtnistraining, Seniorenorchester, Singgruppe, Aquafit, Tennis (Softball), Volkstänze, Tanznachmittage, Wandern, Velofahren, Spazieren, Gymnastik für Senioren, Malen, Herbst- und Winterdekorationen, Autofahren im Seniorenalter, Kochen für Männer und Handykurse. Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.

Pro Senectute Sargans/Werdenberg. Ab Oktober beginnen wieder viele Kurse für Seniorinnen und Senioren: Englisch-, Italienisch- und Französischkurse auf verschiedenen Stufen, PC-Kurse vom Einführungs- bis zum Aufbaukurs, Internet- und E-Mailkurse, digitale Bildbearbeitung am PC und die Gestaltung einer eigenen Homepage. Neu können die Kursteilnehmer auch das Electronic Banking erlernen oder das elektronische Ausfüllen und Einreichen der Steuererklärung. Im kreativen Bereich stehen Kurse in Aquarellmalen und Kal-

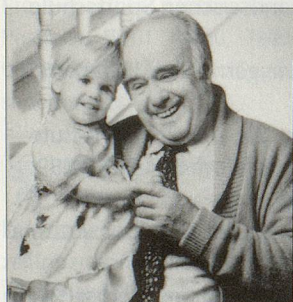
ligraphie zur Auswahl sowie der Kurs Heilkraft der Farben. Eine Reihe von Sport- und Bewegungsarten wurden neu in das Angebot aufgenommen, wie beispielsweise das Schneeschuhwandern, ein Beckenboden-Training für Männer, Venengymnastik, Spine-Care-Rückengymnastik und Jazzgymnastik. Und auch in diesem Herbst bieten wir Handykurse an sowie einen Literaturkreis. Detaillierte Angaben zu diesen und vielen weiteren Kursen im neuen Kursprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Sargans/Werdenberg, Telefon 081 756 41 59, Mail buchs@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/buchs

Start mit neuen Kursen.

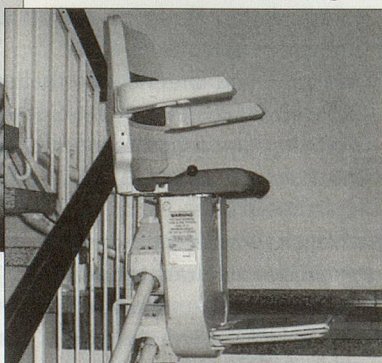
Ab September kann man zweimal im Monat an der Computertage teilnehmen. Jeden ersten und dritten Donnerstag nachmittag von 14 bis 17 Uhr treffen wir uns an der Vorstadt 54 zu den Themen: Computer und Digitalkamera, Datenorganisation, Word allgemein, Desktop und Excel. Die genauen Daten stehen auf unserer Webseite: www.computeriaschaffhausen.ch – Am 21. September starten wir mit zwei weiteren Kursen des erfolgreichen SIMA-Trainings. Einer findet in Schaffhausen und einer in Ossingen (Zürcher Weinland) statt. Gedächtnis-, Psychomotorik- und Kompetenztraining begleiten uns über 30-mal zwei Lektionen bis ins Frühjahr 2005 (der Einstieg ist auch nach Beginn noch möglich). Ab Oktober gibt es neu unsere Gedächtniswerkstatt für alle, die Lust haben, auf spielerische Art ihr Hirn und das Erinnerungsvermögen zu trainieren. Gemeinsam machen wir Übungen für ein besseres Gedächtnis – jeden ersten Montag im Monat von 9 bis 11 Uhr. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Interessenten für diese Werkstatt melden sich bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.

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 Okt. 2004

Die Spezialisten
für Treppenlifte
innen und aussen



Tramstrasse 46
8707 Uetikon s/See

Regionalstellentreffen.

Die Regionalstellen von Pro Senectute Kanton Solothurn organisieren jährlich ein Treffen, zu dem alle freiwillig Tätigen, Sport- sowie Kurs- und Kursleiterinnen und Mitarbeitende von Senioren für Senioren eingeladen sind. Das Ziel ist, alle Beteiligten über Neuerungen zu informieren und den gegenseitigen Austausch zu fördern. Ausserdem wird ein Beitrag zu einem aktuellen altersspezifischen Thema geboten. Dieses Jahr hält Frau Dr. phil. Elisabeth Eisenhut ein Referat unter dem Titel «...denn Gefühle altern nicht – über Beziehungen im Alter». Für die Regionalstelle Solothurn findet der Anlass am 28. September um 17.30 Uhr im Altersheim Ischimatt bei Solothurn statt.

Region Ausserschwyz.

Gesund älter werden – wählen Sie unter den Kursen Tai-Chi Chuan, Autogenes Training, Qigong, Dr.-Schüssler-Mineralstoffe, Autogenes Training, Feldenkrais. Im Kurs «Notfälle im Alter» lernen Sie, in Notsituationen richtig zu handeln, lebensrettende Sofortmassnahmen einzuleiten. • Das Handy ist fast nicht mehr wegzudenken. Sie lernen, mit den Tasten richtig umzugehen. Ganz neu ist der Handytreff. Handykundige Senioren begleiten Sie durch den Nachmittag. Das eigene Wissen übers Handy kann ausgetauscht, die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten können diskutiert werden. • Kreativität kann in den Kursen Zeichnen, Ölmalen, Töpfern, Krippenbau, Krippenfiguren schnitzen oder Musikimprovisationen gelebt werden. Auch Kurse wie Philosophiezirkel, verschiedene Computerkurse, neue Verkehrsregeln, Weinerlebnisse, Guetlibacken sind im Angebot. Der Kulturplausch freut sich auf das Referat von Kaspar Michel: «Entstehung des Kantons Schwyz». Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Bahnhofplatz 3, 8853 Lachen, Te-

lefon 055 442 65 55, Mail lachen-@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Region Innerschwyz. Ein Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen soll das Selbstbewusstsein von Seniorinnen stärken. Ab 22. Oktober wird in Ibach der konsequente Stimm- und Körperinsatz geübt. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Am 28. Oktober startet die letzte Vortragsreihe von Legendenerzähler Othmar Betschart. Das Thema lautet: «Die vergessenen Heiligen.» Die Infos dazu erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz oder unter Telefon 041 810 32 27.

Alter + Sport. Im Oktober beginnt wieder der beliebte Tanzkurs der Senioren-Volkstanzgruppe Seewen. Tanzen Sie mit, wenn Sie gerne mit anderen Menschen in froher und gelöster Atmosphäre zusammen sind, Freude an Musik und Bewegung haben, Ihren Körper beweglich halten wollen, Herz und Kreislauf sowie Gedächtnis auf angenehme Weise trainieren und Ihre Lebensqualität und Gesundheit steigern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auskunft erhalten Sie bei der Tanzleiterin, Telefon 041 832 11 45, oder bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55.



Winterferien 2005 – sich im Bündnerland bewegen.

Erfahrene Pro-Senectute-Sportleiterinnen und -leiter sind auch für die kommenden Winterferien bereit, Langlauf- und Skialpinferien für Seniorinnen und Senioren durchzuführen. 22. bis 29. Januar 2005, Langlaufferien in Pontresina: Sieben Tage Bewegung im Engadin auf gut ausgebauten Langlaufloipen bieten den mehr oder auch weniger sportlichen Teilnehmenden in verschiedenen Leistungsstufen sportliche Betätigung, aber auch Erholung. 6. bis 13. März 2005,

Skialpinferien in Flims: Die Märzsonne wird auf den gepflegten Abfahrtspisten Anfänger und fortgeschrittene Skifahrer begleiten. Bei beiden Angeboten kommt auch das gemütliche Zusammensein nicht zu kurz. Informationen und Anmeldung: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden.



Jeden Herbst beginnt

bei Pro Senectute Ticino e Moesano ein spannendes Kursjahr. Von Mitte September bis Mitte Juni ist in der italienischen Schweiz Kurszeit. Das soeben erschienene Programm (Bildung, Alter + Sport) beinhaltet neben den bewährten und neueren Sportangeboten für Senioren und Seniorinnen (Turnen, Aquafitness, Wandern, Tanzen) auch die Kurse, die das Leben im Alltag erleichtern, die geistige Fitness fördern, Kontakte ermöglichen, das Wohlbefinden steigern. Zum Beispiel Gedächtnistraining, Italienisch für Deutschsprachige, Computer- und Internetkurse, Tanznachmittage sowie Mittwochnachmittagsangebote für Grosseltern und ihre Grosskinder. Infos bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Creativ Center Lugano, Telefon 091 912 17 88, americano.bulla@ti.pro-senectute.ch



Musikalischer Nachmittag

mit dem Seniorenorchester Luzern. Vor knapp zwei Jahren hat das Seniorenorchester Luzern nach einem längeren Unterbruch erstmals wieder im Casino Zug vor begeisterten Zuhörerinnen und Zuhörern mit einer ansprechenden Konzertaufführung aufgewartet. Bereits damals rückte der Gedanke in den Vordergrund, solche Konzerte in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zug in einem bestimmten Turnus fortzusetzen. Diesem Wunsch kommt das Seniorenorchester Luzern gerne nach. So ist der zweite Konzernachmittag auf Mittwoch, 27. Ok-

tober, 15 Uhr, angesagt und findet wiederum im Casino in Zug statt. Der Schwerpunkt der Musikstücke liegt diesmal bei den beliebten Kompositionen der Familie Strauss und weiterer Wiener Komponisten. Das rund fünfzig Mitglieder zählende sinfonische Orchester wird unter der Leitung von Josef Meier stehen. Der Eintritt ist frei, die Auslagen werden durch eine Türkollekte gedeckt. Programme sind bei Pro Senectute Kanton Zug und im Casino Zug erhältlich. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Medizinische Fusspflege in Ihrer Nähe.

Wer gut zu Fuss ist, kann die Freiheit besser geniessen: am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilnehmen, spazieren, wandern, reisen. Unsere medizinische Fusspflege hilft Ihnen dabei. Medizinische Fusspflege ist kein Luxus, denn unsere Füsse sind altersbedingten Veränderungen der Haut, Muskeln und Nägel ausgesetzt. Dies erfordert eine Behandlung, die über eine kosmetische Pflege hinausgeht. Eine regelmässige medizinische Fusspflege kann viele Beschwerden lindern oder beseitigen. Wir beschäftigen daher ausschliesslich ausgebildete, diplomierte Podologinnen SPV. Wir bieten die medizinische Fusspflege in vielen Gemeinden des Kantons Zürich an. Die Podologinnen arbeiten tageweise in geeigneten Behandlungsräumen, zum Beispiel in Spitexzentren oder in Altersheimen. Diese Dienstleistung steht allen Personen im AHV-Alter offen. Auskunft gibt Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 044 421 51 21.

SWISS TXT

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