

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 12

**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>**

**Ferien- und Sportwochenprogramm 2005.** Ferien- und Sportwochen mit Pro Senectute Kanton Aargau: Erfahrene Ferienleiterinnen und -leiter begleiten Sie und nehmen Ihnen alle organisatorischen Umtriebe ab. Sie logieren in bewährten Hotels, die Leitenden kennen sich am Ferienort aus und haben ein abwechslungsreiches, freiwilliges Wochenprogramm für Sie zusammengestellt. Das Programm 2005 verspricht eine vielfältige Auswahl an Ferienangeboten. So stehen neben den beliebten Erholungsferien in bekannten Ferienorten der Schweiz auch verschiedene Angebote für sportlich aktiveren Senioren wie beispielsweise Ski-, Langlauf-, Velo-, Wander- und Tanzwochen zur Auswahl. Für all jene Feriengäste, die etwas mehr Betreuung benötigen, bietet Pro Senectute spezielle Ferienwochen an. • Kursprogramm 1. Halbjahr 2005: Für das erste Halbjahr steht ein vielfältiges Kursangebot aus den Bereichen Sprachen, Altersspezifische Themen, Lebenshilfe, Haus und Küche, Musik, Gestalten und Spiele, Kunst und Kultur, Moderate Bewegungsangebote und EDV für alle Interessenten ab 60 Jahren zur Auswahl. Im aktuellen Programm finden Sie verschiedene Kurse mit neuen, interessanten Themen. Sportkurse wie Tennis, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe, Aqua-Gym, Nordic Walking werden ebenfalls angeboten. Lassen Sie sich von der grossen Vielfalt überraschen. Die Ferien- und Kursprogramme können bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, bestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)



**Kraftraining:** Bis Ende November liessen sich Frauen und Männer in verschiedenen Kursgruppen ins Kraftraining einführen. Es freut uns, dass sich viele Teilnehmende entschieden haben, dieses Training weiterzuführen. • Mit dem Handy sicher unterwegs! Dieser Kurs war innerhalb weniger Tage ausgebucht und fand am 17. und 24. November statt. In diesem Generationenverbindenden Projekt wurden die Teilnehmenden von Jugendlichen in die Handhabung unterschiedlicher Handys eingeführt. Wegen des grossen Interesses wird eine Kurswiederholung geprüft. • Kerzenziehen ab 60 Jahre. Für alle Interessierten haben wir am 7. Dezember den Nachmittag von 14 bis 17 Uhr in den Pfarreiräumen reserviert. Ziehen Sie Ihre persönliche Kerze oder machen Sie damit ein spezielles Geschenk. • Für die ersten Monate im kommenden Jahr ist ein Computer-Kursangebot für Einsteiger und Fortgeschrittene in Vorbereitung. In Planung sind auch Kinonachmittage mit Filmklassikern. Auch unser Seniorenchor ist weiterhin sehr aktiv. Interessierte Sängerinnen und Sänger sind willkommen. Sportliebhaber und -liebhaberinnen laden wir ein zur Teilnahme in einer unserer Turn- und Schwimmgruppen, die in verschiedenen Gemeinden angeboten werden. • Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums «Älterwerden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere 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.



#### Adressliste: Angebote für Menschen mit Demenz.

Seit einem Jahr besteht nun die Anlaufstelle für Demenzkranke, welche Pro Senectute Kanton

Appenzell Ausserrhoden zusammen mit der Alzheimer-Vereinigung führt. Bereits nach dieser kurzen Zeit lässt sich sagen, dass dieses Angebot offensichtlich einem Bedürfnis entspricht. Betroffene, Angehörige und auch Fachstellen wenden sich an die neue Stelle. Im Herbst wurde ein grosses Projekt zur Situation von Alzheimer- und Demenzkranken im Kanton abgeschlossen. Als Resultat dieses Projekts wird das Thema in verschiedenen Gruppen weiter bearbeitet. Ebenfalls ein Resultat dieses Projekts ist eine Adressliste von verschiedenen Angeboten für Menschen mit Demenz. Die Liste kann bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Asylstrasse 20, 9410 Heiden, Telefon 071 891 62 49.



**Pro Senectute Region Bern.** Frühlings-Skiplausch an der Lenk und Ski-Alpinwoche auf der Lenzerheide: Sonne, Schnee und Erholung – unter diesem Motto stehen beide Ferienwochen. Vorgängig werden die Teilnehmenden in drei Stärkeklassen unterteilt, und anschliessend bietet sich die Gelegenheit, jeden Tag unter Anleitung Ski zu fahren. Dabei gibt es Tipps und Anregungen zu modernem, ökonomischem und risikoarmem Skifahren. Die Woche auf der Lenzerheide führen wir vom Sonntag, 23., bis und mit Samstag, 29. Januar 2005, durch. Der Skiplausch an der Lenk findet vom Sonntag, 13., bis Freitag, 18. März 2005, statt. Und wir haben noch weitere Schneesportwochen parat! Mehr Informationen und die Detailausschreibung zu diesen und anderen Angeboten gibt es bei Pro Senectute Region Bern, PS Sport, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03. Dort werden auch die Anmeldungen entgegengenommen.

**Biel/Bienne-Seeland.** Aquarellmalerei, Malen und Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Kreide und ande-

ren Materialien, Zeichnen von Skizzen, kreatives Malen oder freies und spontanes Malen: Möglichkeiten gibt es viele; sie müssen nur entdeckt werden. Unter entsprechender Anleitung und Anregung entstehen die schönsten Bilder. Das freie und spontane Malen eignet sich für alle Menschen, die Freude haben, Ausdrucksmöglichkeiten von Farben und Formen zu erleben. Die Lust, aus unserem Innern heraus zu malen, steht dabei im Vordergrund: Malen, Ausprobieren, Übermalen, Zeitlassen, Suchen, Finden. Gerne senden wir Ihnen dazu unser neues Kursprogramm kostenlos zu. Weitere Auskünfte erteilen gerne die Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder die Stelle in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Emmental-Oberaargau.** Für den Aufbau eines Administrationsdienstes suchen wir freiwillige Mitarbeitende, die bereit sind, älteren Menschen bei den regelmässigen Zahlungen, dem Geltendmachen von Krankenkassen- und Versicherungsleistungen sowie der Steuererklärung behilflich zu sein. Vielleicht sind Sie frisch pensioniert, in administrativen Belangen versiert und möchten Ihr Know-how älteren Menschen zur Verfügung stellen. Auskunft erteilt Frau Wyss, Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 422 75 19. • Sind Sie interessiert an einer Langlaufwoche im Goms vom 6. bis zum 13. Februar 2005? Anmeldung bis zum 15. Dezember an Herrn Friedli, Langenthal, Telefon 062 922 70 50. • Das Kursprogramm 2. Halbjahr 2005 ist erschienen. Information und Auskunft gibt es bei Pro Senectute Langenthal, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

**Thun, Berner Oberland.** Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Januar bis Juni 2005 ist da. Eine breite Palette

## SWISS TXT

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

von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesellige Aktivitäten erwartet Sie. Neben altbewährten Angeboten wie PC-Internetkursen, Sprachkursen, Kursen für Gedächtnistraining, Beckenbodengymnastik und dem Bereich Sport und Bewegung weisen wir ganz besonders auf die Besichtigung des neuen Stadions Wankdorf «Stade de Suisse Wankdorf Bern» hin. Auch dürfen wir Gast bei der Polizei Thun sein, mit einer Besichtigung der Einsatzzentrale. Verlangen Sie bitte unser Programm. Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67 oder Fax 033 226 60 69, Mail [b+o.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+o.oberland@be.pro-senectute.ch)

#### **Das neue Kursprogramm**

von Pro Senectute Kanton Freiburg für Januar bis Juni 2005 ist erschienen. Pro Senectute bietet über 150 Kurse in den Bereichen Sport, Bildung und Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren in allen Regionen des Kantons Freiburg. Verlangen Sie das neue Kursprogramm auf unserem Sekretariat. Eine grosse Nachfrage besteht im Outdoorsportbereich. Wir bieten Ihnen Walking- und Nordic-Walking-Kurse, Langlauf, Schneeschuhwandern im Schwarzwaldgebiet und Geyser sowie Winterferien in Les Rasses vom 10. bis zum 15. Januar 2005. Neu im Angebot sind Ski Alpin, Indoorcycling und Aqua-Gym in Courtepin. Im Bildungssektor bieten wir Ihnen neu Natatkurse in Freiburg und Matran. Telefon 026 347 12 40.

**Pro Senectute Kanton Graubünden** organisiert im kommenden Winter attraktive Schneesportkurse. Unter Leitung einer erfahrenen Langlauf- und Seniorensportleiterin trifft sich ab 6. Januar 2005 eine aufgestellte Skiwandergruppe in der Region Lenzerheide. Gemeinsam wird die Technik auf den schmalen Latten geübt, und es werden leichte

Skiwanderungen unternommen. Im wunderschönen Skigebiet von Klosters-Madrisa und Gotschna-Parsenn kommen die Alpinski-fahrenden zum Zuge. Im Januar finden drei jeweils viertägige Kursblöcke statt. In der geführten Gruppe lassen sich Skiaufahrten leichter und ohne Angst bewältigen. Am 13. Januar findet in Flims ein Schnuppernachmittag für alle, die das Schneeschuhlaufen ausprobieren möchten, statt. In allen unseren Schneesportkursen sind alle Seniorinnen und Senioren, die im Bündnerland in den Ferien weilen, herzlich willkommen. Wir erteilen Ihnen gerne Auskunft: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, [Mailinfo@gr.pro-senectute.ch](mailto:Mailinfo@gr.pro-senectute.ch)



**Die Seniorenbühne Luzern** spielt wieder Theater. Mit dem Einakter «De Värsli-brünzler» von H. Wälti begann Ende Oktober die Saison 2004/05. Es ist die 26. Saison in ununterbrochener Reihenfolge. Wir sind überzeugt, unseren Zuschauern auch dieses Jahr unterhaltsames Theater bieten zu können. Als Wanderbühne lassen wir uns von Alters- und Pflegeheimen, aber auch von Vereinen oder anderen Institutionen gerne engagieren. Kontakt: A. Rebsamen, 6204 Sempach, Telefon 041 460 16 20, und R. Brechbühl, 6048 Horw, Telefon 041 340 40 04.



**Treuhanddienst.** Ab sofort erweitert ein neues Angebot die Dienstleistungspalette von Pro Senectute Kanton Nidwalden: die freiwillige Einkommens- und Rentenverwaltung. Sie beinhaltet das Erledigen von Zahlungsverkehr und Korrespondenz. Die Ansprüche und Rückforderungen bei den Sozialleistungen und Sozialversicherungen werden auf dem aktuellen Stand gehalten und geltend gemacht. Unter bestimmten Voraussetzungen werden auch die Ersparnisse

#### **SINGEN WIE IN ALTEN ZEITEN**

##### **«Freut euch des Lebens» – Das beliebte Liederbuch von Pro Senectute**

In Liedern spiegeln sich Kultur und Lebenskreis eines Volkes in ihrer grossen Vielfalt wider. Mit dem Liederbuch «Freut euch des Lebens» will Pro Senectute zum Singen anregen – in allen Lebensphasen. Für die Auswahl dieser Lieder wurde auf folgende Kriterien Wert gelegt: gute Singbarkeit, musikalische Qualität und ursprüngliche Form. Die

Originaltexte wurden so weit wie möglich berücksichtigt. Mit Gesangsstücken in französischer, italienischer und romanischer Sprache trägt das Liederbuch auch der Sprachenvielfalt der Schweiz Rechnung.



Das Liederbuch, mit praktischer Spiralbindung, ist in zwei Ausführungen erhältlich: in der handlichen Taschenbuchausgabe (11 x 16,5 cm), ideal für unterwegs, und in der Grossdruckausgabe (17 x 24,5 cm). Der Preis beträgt für die Taschenbuchausgabe CHF 13.50 und für die Grossdruckausgabe CHF 21.50 (exkl. Porto/Verpackung). Bestellung mit dem Talon auf Seite 74 oder bei:

Pro Senectute Schweiz, Verlag, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 13, Fax 044 283 89 10, Mail [verlag@pro-senectute.ch](mailto:verlag@pro-senectute.ch)

Gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn die Abende wieder länger werden, macht das Singen in fröhlicher Gesellschaft besonders grossen Spass!

verwaltet und einfache Steuererklärungen ausgefüllt. Ein Prospekt mit Merkblatt gibt ausführliche Hinweise zu unserem Treuhanddienst. Wir senden Ihnen gerne und unverbindlich Unterlagen zu. Rufen Sie unsere Beratungsstelle an: 041 610 25 24 (8 bis 10 Uhr).



**Ausstellung Malkurse.** Pro Senectute Kanton Obwalden führt seit 1993 Malkurse mit der Künstlerin Doris Windlin durch. Einzelne Kursteilnehmer\*innen sind seit Beginn dabei. Bis

Ende März 2005 zeigen fünf Herren und sieben Damen Beispiele ihres Hobbys in den Büros von Pro Senectute Kanton Obwalden an der Brünigstrasse 118 in Sarnen. Diese Ausstellung steht an den Vormittagen für Interessierte offen. Sie soll auch Ansporn sein für Neue, in einem Malkurs mitzumachen. • Jeweils am Mittwoch ab Januar treffen sich Interessierte um 10.45 Uhr zum Langlaufen im Langis. Ab Ende Februar 2005 bietet Pro Senectute an vier Nachmittagen einen Kurs als Vorbereitung auf die Pensionierung an.

Über unsere Angebote Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst orientieren unsere Detailprospekte. Auskunft und Prospekte zu allen Angeboten sind auf unserer Geschäftsstelle, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 5700, jeweils vormittags, erhältlich.

**Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Zudem finden sich unter anderen Englisch-,

Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Qigong», «Gedächtnistraining» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. • 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 Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Auskünfte und Prospektbestellung unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84,

Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/gossau

**Pro Senectute Rheintal.** Einstrichzeichnungen von Gian Gross: Noch bis Weihnachten sind die aussergewöhnlichen Zeichnungen des ehemaligen Architekten Gian Gross im Gruppenraum bei Pro Senectute Rheintal zu sehen, in Altstätten im Postgebäude. • Gemeinsam Spazieren: Der letzte geführte Spaziergang dieses Jahres findet am 3. Dezember statt, etwa ein bis zwei Stunden in eher flachem Gebiet im Rheintal. Dies ist eine gute Möglichkeit, gleichzeitig Gesundheit und Geselligkeit zu fördern.

• Beratung zu Notrufgeräten: In der letzten Zeits sind neue Systeme auf den Markt gekommen. Pro Senectute Rheintal hat sich einen Überblick über die neuen Produkte verschafft und sie im Hinblick auf die Tauglichkeit für Senioren überprüft. Vor- und Nachteile bezüglich Alarmkonzept und Handhabung machen eine individuelle Beratung sinnvoll. Nicht selten genügen einfache technische Mittel, um die nötige Sicherheit zu gewährleisten. Aufwendigere Systeme sind meist teuer oder kompliziert in der Handhabung. Sie lassen sich aber meist mit anderen Sicherheitsmassnahmen kombinieren und können sehr sinnvoll sein. Zögern Sie nicht, sich vor Ihrem Entscheid unabhängig beraten zu lassen.

• Aquafit jetzt anmelden: Die beliebten Wellnesskurse für die optimale Bewegung im Wasser starten im Januar 2005: Mittwochnachmittag ab 5. Januar und Freitagnachmittag ab 7. Januar. Wer sich einen Platz sichern möchte, sollte sich jetzt anmelden. • Neue Kursübersicht bestellen: Die Kursübersicht Frühling/Sommer 2005 erscheint in einigen Wochen. Interessenten können sich ab sofort auf die Versandliste setzen lassen.

kommen. Pro Senectute Rheintal bietet in Zusammenarbeit mit Kino Madlen in Heerbrugg einmal pro Monat einen besonderen Film. Am 17. Dezember um 14.30 Uhr beispielsweise Sternenberg mit Mathias Gnädiger, Walo Lüond und anderen: Im Dorf seiner Kindheit soll die Schule geschlossen werden. Franz entschliesst sich, die Schule auf ungewöhnliche Weise zu retten. Er lässt sich dort gleich selber als Schüler eintragen. • Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, Telefon 01 757 89 00, oder rheintal@sg.pro-senectute.ch

#### **+ Region Ausserschwyz.**

**Handytreff im Creative Center Lachen:** Der regelmässige Treff dient dazu, sich mit dem kleinen Gerät auseinander zu setzen. Die vielfältigen Möglichkeiten des Handys werden aufgezeigt, Theorie wird vermittelt, und vor allem wird viel Zeit zur Verfügung stehen, mit Gleichgesinnten Erfahrungen auszutauschen und das Besprochene auszuprobieren. Der Treff soll auch eine Plattform sein, wo man vielleicht jemanden findet, mit dem man Funktionen üben kann (SMS). • Verlangen Sie das frisch gedruckte Halbjahresprogramm mit neuen und mit schon bewährten Kursangeboten wie Psychologie, Meditation, Sprachkurse, Computerkurse, Dr. Schüssler, Philosophie, Jassen, Musik und und... Die Kulturplausch-Adventsveranstaltung findet im Schlossturm Pfäffikon am 15. Dezember statt. Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

**Alter + Sport.** Seit kurzem ist bei Pro Senectute Kanton Schwyz das Langlaufplausch- sowie das Langlaufferien-Programm 2004/2005 erhältlich. Die Langlaufsaison beginnt am 7. Dezember. Dies ist ein hervorragendes Training für die jährliche Langlauf-Ferienwoche im Goms vom 31. Januar bis

INSERAT

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



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

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

Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL.Dez.2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

zum 5. Februar 2005. Nebst der berühmten Walliser Sonne erwartet Sie dort eine breite Palette von schönen Langlauf-Touren in diversen Stärken. Außerdem wird das trendige Schneeschuhlaufen wieder angeboten. Programme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Rubiswilstrasse 8, PF 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

### Aktive Thurgauerinnen und Thurgauer im Seniorenalter.

Pro Senectute Kanton Thurgau bietet vielseitige Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen. Das Sportangebot bietet vom Turnen, das in fast allen Gemeinden angeboten wird, über Aquafitness, Volkstanzen, Walking, Wandern, Tennis bis zu Velofahren viele Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. Die gemeinsamen Stunden in der Gruppe sind zudem wertvolle Kontaktmöglichkeiten. Sehr beliebt sind auch die Ferienwochen: im Winter Langlaufen vom 22. bis 29. Januar 2005 im Engadin oder Ski Alpin in Flims vom 6. bis 13. März. Für den kommenden Sommer sind wiederum Bergwanderferien (9. bis 16. Juli in Davos), Veloferien und Wellnesswochen geplant. Außerdem wird Pro Senectute Kanton Thurgau eine betreute Ferienwoche für Betagte in Weggis am Vierwaldstättersee vom 21. bis 28. August durchführen. Nähere Auskünfte über diese Aktivitäten erhalten Sie unter Telefon 071 622 51 20. Das Kursangebot in den grösseren Gemeinden vermittelt Sprachkurse in Englisch und Italienisch, PC-Kurse, Handybedienung, Autofahr-Auffrischungskurse, Nothilfe für Senioren. Ebenso werden Kurse in Feldenkrais, Qigong,

ganzheitliches Training für Frauen, Rückenturnen für Männer und Gesprächsgruppen durchgeführt. Sehr beliebt ist auch der Kurs zur Verhinderung von Stürzen im Alter mit einem Gleichgewichtstraining und vielen nützlichen Tipps. Für die nächste Zeit ist auch wieder ein SIMA-Training geplant. Diese Trainingsmethode stärkt und erhält die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden. Mehr über das Kursangebot gibt es unter Telefon 052 721 05 25 (nur vormittags) zu erfahren.



### Das Halbjahresprogramm

«Älter werden» ist erschienen. Sie finden darin das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Aktivitäten, Kursen und Sportgruppen. Das neue Programm «Älter werden» können Sie kostenlos bestellen bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch



### Sonderangebot Reinigungsdienst.

Hilfe beim gründlichen Hausputz: Fenster putzen, Storen reinigen, Backofen schrubben oder einfach wieder einmal ganz gründlich alles in Ordnung bringen – wenn ältere Menschen Unterstützung bei ihren schweren Hausarbeiten brauchen, dann ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich zur Stelle. Erfahrene Mitarbeitende führen die aufgetragenen Reinigungsarbeiten sorgfältig und gemäss Vereinbarung aus. Seniorinnen und Senioren, Langzeitpatienten und IV-Bezügerinnen und -Bezüger profitieren von der Sonderaktion, die von Dezember 2004 bis Ende Februar 2005 dauert (vier Stunden buchen, nur drei Stunden werden verrechnet). Informationen über Preise und Bedingungen gibt es unter Telefonnummer 044 421 51 53, Mail reinigungsdienst@zh.pro-senectute.ch

### SWISS TXT

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



Mit EPITACT  
finden Sie  
Ihr Gehvermögen wieder

## HALLUX VALGUS

Unsere Podologen  
beantworten Ihre Fragen



WASCHBAR UND  
WIEDERVERWENDBAR

### Was ist der "Hallux Valgus"?

Der Hallux Valgus ist eine Druckstelle am Ansatz des grossen Zehs.

Der Knochen auf der Aussenseite am Ansatz des grossen Zehs erweitert sich und verursacht Schmerzen.

Diese Veränderung kann auch Schmerzen an der Fusssohle hervorrufen.

### Der einfache Hallux Valgus-Schutz mit Epithelium 26®

Ein einfacher mechanischer Schutz genügt oft um unangenehme Schmerzen durch Reibung zu verhindern.

- Wegen der Feinheit (1mm dick) kann man ihn in allen normalen Schuhen tragen.
- Einfache Anwendung und ideale Passform.
- Ist bei 40° in der Maschine waschbar.
- Hat eine lange Lebensdauer
- Verkauf pro Stück

### Was ist Epithelium 26®?

Epithelium 26® ist ein von Podologen patenteriertes Silikongel. Seine mechanischen Eigenschaften gleichen menschlichen Geweben.

Als ausgezeichneter Verteiler des Gewichtes, ist es ein Material, das schmerzhafte Stellen an Füssen vor Druck oder Reibung bewahrt.

FRANZÖSISCHE  
HERSTELLUNG



Mehr als 3000  
Partner-Podologen

Ihr Podologe berät Sie gerne  
Die Liste der Verkaufsstellen  
können Sie bei uns verlangen.

**epitact**  
LABOR DES KOMFORTS

### SUNAPTIS Alleinvertretung für die Schweiz

Mit frankiertem Koutvert senden an:

SUNAPTIS SA • CP 6268 • 1211 GENF 6  
Tel. 022 363 07 13 • Fax 022 363 07 14 • E-mail: alice.gohl@sunaptis.com

1 Stück Einfacher Hallux Valgus-Schutz	33,00 CHF
Ref. HV261	
<input type="checkbox"/> Versandkosten	5,00 CHF
<input type="checkbox"/> Total Betrag	38,00 CHF
2 Stück Einfacher Hallux Valgus-Schutz	66,00 CHF
<input type="checkbox"/> Versandkosten	GRATIS
<input type="checkbox"/> Total Betrag	66,00 CHF

⚠ Bitte zeichnen Sie Ihren Fussabdruck auf ein weisses Blatt Papier, damit wir Ihnen die richtige Grösse liefern können

Gratiskatalog

NAME ..... Vorname .....

Adresse .....

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

Tel. ....

agence associée