Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
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: 13.12.2025

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

Seniorenmesse «Vital & Aktiv». Eine Messe rund ums Thema Alter mit diversen Foren und Veranstaltungen: Stadtsaal, 4800 Zofingen. Eintritt gratis. Öffnungszeiten: Freitag, 8. April, 16.30 bis 20 Uhr, Samstag, 9. April, 10 bis 20 Uhr, Sonntag, 10. April, 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen und das Detailprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Bezirksberatungsstelle Zofingen, Vordere Hauptgasse 21, 4800 Zofingen, Telefon 062 752 21 61, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Denk-Fit, das Nachfolgeangebot zum SIMA-Training, ist Anfang März gestartet. Die SIMA-Kursabsolventinnen haben diese Vertiefung des Kompetenztrainings gewünscht. Interessentinnen für eine Neuauflage des SIMA-Kurses zur Förderung der Selbstständigkeit und des Wohlbefindens im Alter melden sich direkt bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. • Der Computerkurs für Einsteiger ist im Februar gestartet. Für den Kurs «Bildbearbeitung ab der eigenen Kamera» und für den Vertiefungskurs «Arbeiten mit Word und Internet» können Sie sich noch bis 1. April bei Pro Senectute anmelden. Beide Kurse finden jeweils am Samstagmorgen, 16. April, und Samstag, 23. April, statt. • In Zusammenarbeit mit dem FilmApp-Team laden wir Sie am Mittwoch, 13. April, 15 Uhr, zu einem speziellen Kinonachmittag ein. Im Theatersaal des Gymnasiums Appenzell zeigen wir Ihnen den Filmklassiker «Gilberte de Courgenay» aus dem Jahre 1941 mit Anne-Marie Blanc, Zarli Carigiet und Heinrich Gretler. Laden Sie dazu auch Ihre Freunde und Bekannten ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. • Natürlich sind wir weiterhin für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums Thema «Älter werden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton AI, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen, Telefon 071 788 10 21.

Fit und gesund – Schnupperlektionen. In der Woche vom 18. bis 22. April finden im ganzen Kanton Schnupperlektionen für Sportangebote statt. Im Zentrum stehen die traditionellen Turn- und Gymnastikangebote. In einer zweiten Woche, Mitte Mai, können dann neue Sportarten wie Walking, Krafttraining, Tennis usw. kennen gelernt werden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen an einem attraktiven Wettbewerb teil. Das Detailprogramm erscheint in der Tageszeitung oder kann ab April bestellt werden bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30 (oder im Internet unter der Adresse www.ar.pro-senectute.ch).

Gewinnerin der Swiss Marketing Trophy. Am Schweizerischen Marketingtag 2005 wurde Pro Senectute Kanton Basel-Stadt in der Kategorie Nonprofit-Organisationen Gewinnerin der Swiss Marketing Trophy in Gold. Die 1976 ins Leben gerufene Marketing Trophy zeichnet Marktleistungen aus, die Vorbildcharakter für die Schweizer Wirtschaft haben. Die Auszeichnung erfolgte für das Zentrum Belchenstrasse, wo Pro Senectute Kanton Basel-Stadt günstigen Wohnraum und ein Gymnastikzentrum für ältere Menschen realisiert hat. Sponsoring und Fundraising dienten zur Anschubfinanzierung für das heute selbsttragende Projekt. Das Projekt ist nach Ansicht der Jury ein Schulbeispiel, wie man professionell einem sozialen und gesellschaftlichen Problem begegnet. Es besticht durch ein klares Konzept, eine professionelle Umsetzung und eine optimale Ausnützung der Spendefranken.

Pro Senectute bewegt – vom 25. bis 29. April im ganzen Kanton Bern. Im Uno-Jahr des Sports setzt Pro Senectute im Kanton Bern auf Bewegung, Begegnung und Vernetzung. Die letzte April-Woche ist eine Woche der offenen Türen in allen vier Regionen: Region Bern, Emmental-Oberaargau, Biel Bienne-Seeland, Berner Oberland. Kostenlos und unverbindlich können Interessierte in verschiedenen Bewegungs- und Sportkursen schnuppern, über das breite Angebot von Pro Senectute staunen, sich über die Möglichkeit der Seniorensport-Leiterausbildung informieren, unterschiedlichste Menschen treffen, am Wettbewerb mitmachen und dabei attraktive Preise gewinnen (1. Preis: eine Woche Ferien für zwei Personen). Bekannte Politiker und andere Prominente machen mit. Sie auch?! Wir freuen uns auf zahlreiche «Gwundrige» jeden Alters. Detailauskünfte erhalten Sie direkt bei den fünf angegebenen Pro-Senectute-Regionalstellen, den erwähnten Ansprechpersonen oder auch über die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern (Telefon 031 924 11 00).

Einige Höhepunkte aus unserem Programm:

Region Bern (Tel. 031 359 03 03). Turnen: In allen Gruppen kann geschnuppert werden. Velo-Schnuppertouren: Mittwoch, 27. April, 13.30 bis ca. 16.30 Uhr, Startort 1: Campus Muristalden Bern; Startort 2: Bahnhof Bümpliz Nord. Sternwanderung: Donnerstag, 28. April, 8.30 Uhr, ab RBS Bahnhof Schönbühl, Dauer nach Wahl 2 bis 3¼ Std. Ab 14 bis 16 Uhr Feier im Lee-Saal, Schönbühl, mit Prominenz und Musik. Senioren-Aerobic: Donnerstag, 28. April, 10.45 bis 11.45 Uhr, Aerobic Top One, Morillonstr. 8, Bern. Schnupperkurs Nordic Walking: Freitag, 29. April, 9.30 bis 11 Uhr, Besammlung Neufeld-Stadion, Bern (Seite Tribüne).

Region Biel Bienne-Seeland (Telefon 032 384 71 46). Der besondere Anlass: Am 27. April begegnen sich alle Wander-, Velo- und einige Walking- und Nordic-Walking-Gruppen um 14 Uhr im Waldhaus Magglingen. Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sportbereich sind ebenfalls dabei. Wir feiern zusammen und verbringen nach dem bewegten Morgen einen gemütlichen Nachmittag bei Getränk und Gebäck.

Region Emmental-Oberaargau (Telefon 031 791 22 85). Sternwanderung 28. April: Von fünf verschiedenen Orten aus wandern wir ins Gotthelfdorf Lützelflüh. Die Wanderungen dauern je nach Startort und Streckenprofil zwischen 1½ bis 3 Stunden. Sowohl routinierte wie auch weniger routinierte Wandersleute, bisherige und vor allem neue Teilnehmende sind dabei herzlich willkommen. In Lützelflüh treffen sich alle zu einem Apéro. Die Wanderleitenden freuen sich auf viele, hoffentlich auch neue Begegnungen.

Region Berner Oberland, Thun (Telefon 033 226 60 87, vormittags). Nordic Walking: Dienstag, 26. April, 10 bis 16 Uhr, Informationsstand im Bälliz, Thun; Schnupperausflüge an die Aare. Sport und Bewegung – mehr Lebensqualität für Senioren: Mittwoch, 27. April, 9 bis 16 Uhr, Informationsstand im Bälliz, Thun. Panorama-Wanderung ab Goldiwil: Mittwoch, 27. April. Schifffahrt ab Thun, Wanderung mit einem Überraschungsmenü: Donnerstag, 28. April.

Region Berner Oberland-Ost, Interlaken (Tel. 033 822 30 14). Schnupper-Workshops Turnen, Turnen auf dem Stuhl, Volkstanz, Walking/Nordic Walking, Infostand zum Wandern und Cafe-

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

teria zum Plaudern, Mittwoch, 27. April, 14 bis 16 Uhr, Treffpunkt Turnhalle «Pfrundmatte» in Meiringen. Seniorenwanderung mit der spontan gegründeten Wandergruppe Grindelwald: Mittwoch, 27. April, 10 bis 16 Uhr, Treffpunkt Bahnhof Grindelwald, Anmeldung bei Franz Herger, Telefon 033 853 01 09. Schnupper-Workshops ums Bödeli: Nordic Walking, Velotour, Wanderung, Donnerstag, 28. April, 14 bis 16 Uhr, Treffpunkt: Eingang «Hotel Metropole», Interlaken.

Walking/Nordic Walking in Düdingen, Murten, Freiburg, Domdidier, Estavayer-le-Lac und neu auch in Bulle. Muskelkräftigung in Freiburg. Velofahren in Düdingen und Niedermuhren. Wanderungen im Freiburgerland, Düdingen, Bulle, Murten und Estavayer-le-Lac. Indoorcycling in Tentlingen. Aquagym in Tentlingen. Schwimmen in Freiburg. Tennistreff in Granges-Paccot und Bösingen. Internationale Volkstänze in Freiburg, Murten und Môtier. • Neu im Angebot: Radreise im September von Passau nach Wien, eine Woche Radfahren und kulturelles Programm. Verlangen Sie den Prospekt bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag: Ein Kurs zur Selbstverteidigung für Frauen ab sechzig. Ältere Frauen gehen abends oft nicht mehr aus oder haben nicht den Mut, sich angemessen Gehör und Respekt zu verschaffen. In einem Tageskurs in Chur werden unangenehme Situationen oder ungute Gefühle aus Ihrem Alltag besprochen, und Sie üben, sich wirkungsvoll Respekt zu verschaffen und sich mit Kopf, Händen und Füssen zu wehren. Die Kursleiterin geht von den Möglichkeiten jeder Teilnehmerin aus. Alters-, Fitness- oder körperliche Einschränkungen spielen dabei keine Rolle. «Wen Do» wurde speziell von Frauen für Frauen jeden Alters entwickelt. Es hat sich als Methode in ganz Europa etabliert. Datum: Dienstag, 5. April, 9 bis 16.30 Uhr, Ort: Argo Wohnheim, Gartenstrasse 16, Chur. Kosten: Kursgebühr CHF 120.– (der Kurs wird von Pro Senectute Kanton Graubünden finanziell mitgetragen), Mittagessen CHF 15.–. Weitere Auskunft erteilt Telefon 0844 850 844.

Lust auf Badeferien und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun und die Geselligkeit mit Gleichgesinnten geniessen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet diesen Sommer (Mallorca) und Herbst (Südtürkei) Badeferien mit Aqua-Fitness an. Zwei erfahrene Leiterinnen werden Sie begleiten und betreuen. Sie können an täglichen Wasserlektionen teilnehmen (freiwillig). Sommerferien Mallorca: Das Hotel Laguna in Canyamel (Ostküste) liegt direkt am Meer. Daten: 12. bis 26. Juni (eine oder zwei Wochen möglich). Kosten für eine Woche pro Person: CHF 1070.– (DZ), CHF 1120.– (EZ). Für zwei Wochen pro Person: CHF 1670.– (DZ), CHF 1770.– (EZ). Herbstferien Südtürkei: Das Hotel Pegasos liegt in Side an einem 600 Meter langen Sandstrand. Daten: 2. bis 9. September (eine Woche). Kosten pro Person: CHF 1285.– (DZ), CHF 1495.– (EZ). In den Preisen sind inbegriffen: Hin- und Rückflug, Flughafentaxe, Abflugzuschlag, Vollpension, tägliche Aqua-Fitness-Lektionen, Leitung durch Pro Senectute Kanton Luzern. Information, detailliertes Programm und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Tel. 041 226 11 99.

Verschiedene Bildungsangebote (EDV-Kurse, Vorträge usw.) sowie Sportgruppen (Indoor und Outdoor) lassen auch in der kühlen Jahreszeit die Tage interessanter werden. Verlangen Sie zu unseren vielfältigen Bildungs- und Sportangeboten

MACHEN SIE DEN LEITERKURS VELOFAHREN!

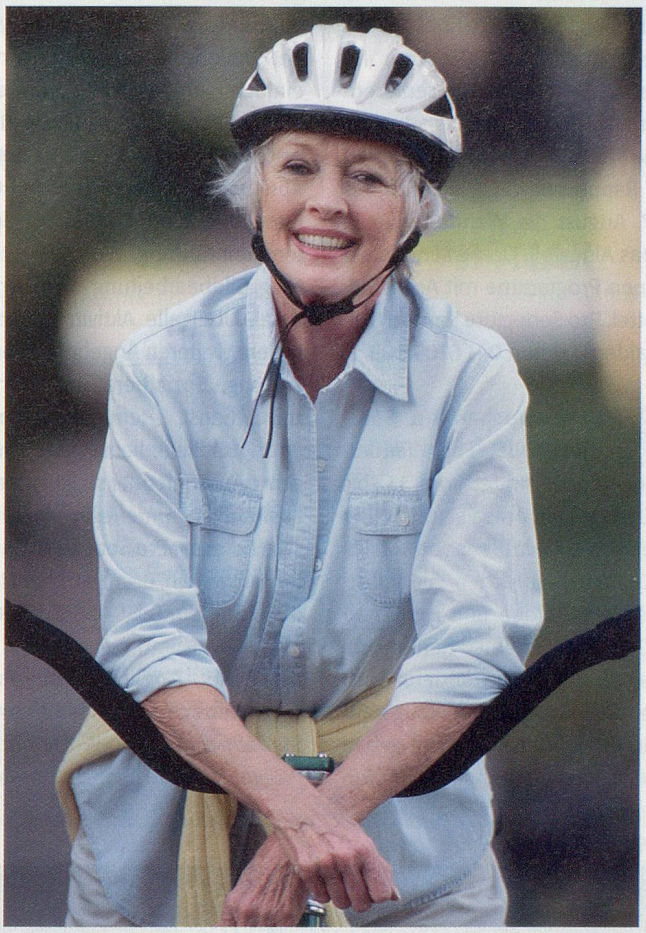


BILD: PRISMA

Mit dem Velo Natur und Geselligkeit geniessen

Velofahren in der freien Natur ist Balsam für Körper und Seele! In Begleitung Gleichgesinnter und unter kundiger Leitung erleben die Teilnehmenden gesunde und gesellige Stunden. Sei dies auf einer gemütlichen Kurztour von ein bis zwei Stunden oder in mehrtägigen Veloferien im In- oder Ausland.

Für die Durchführung solcher Angebote sucht Pro Senectute aktive Frauen und Männer, welche als freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmässig und gegen Entschädigung Velogruppen mit älteren Menschen leiten möchten.

Im Leiterkurs vom 22. bis 25. Mai (Rafzerfeld, Kanton Zürich), der sich übrigens an die Schulungsvorgaben Seniorensport des Bundesamtes für Sport in Magglingen hält, werden die zukünftigen Seniorensport-Leiterinnen und -Leiter auf ihre verantwortungsvolle Arbeit vorbereitet.

Teilnahmebedingung für den Fachkurs Velofahren ist ein absolvierter dreitägiger Grundkurs.

Anmeldungen sind bis zum 22. April möglich.

Für Personen mit Leitervorbildung und Leitungserfahrung im Velofahren (z. B. J+S-Leiter) besteht die Möglichkeit, einen verkürzten Quereinstiegskurs zu besuchen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter+Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich (Telefon 044 283 89 89) oder bei der Pro-Senectute-Geschäftsstelle Ihres Wohnkantons (Telefonnummern vorne in diesem Heft).

unverbindlich Programme und weitere Informationen. Bereits festgelegt sind die Daten der Ferienangebote 2005: Vom 13. bis 22. April finden die Seniorenferien in Contra (TI) statt; vom 15. bis 19. August die Veloferien in Rapperswil (SG); vom 20. bis 27. August die Wanderferien in Saas Almagell. Gerne senden wir Ihnen Programme mit Anmeldezettel. Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

Ferienwochen im Sommer 2005. Die Wanderferienwoche findet vom 13. bis 20. August in Arosa statt. Mit der Ferienwoche in Flims vom 14. bis 20. August sprechen wir selbstständige Damen und Herren ab 60 Jahren (Alleinstehende und Paare) an, die in anderer Umgebung Abstand vom Alltag nehmen möchten. • Im April geben Fachleute in den Bankfilialen von Sachseln, Giswil, Sarnen und Lungern Anleitung für die Bedienung des Bancomaten und zeigen, wie der Zahlungsverkehr sicher und einfach abgewickelt werden kann. • Am 20. April findet die erste Velotour statt. • Ebenfalls im April beginnen verschiedene PC-Kurse wie Word-Einführung, Interneteinführung, Word-Erweiterung, Bildbearbeitung am PC und Excel. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 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-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. In fast allen Gemeinden bestehen Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich u.a. Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Qigong», «Gedächtnistraining» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Neu im Angebot führen wir den Kurs «Yoga für Senioren». Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. Äussern Sie uns auch Ihre Wünsche. Wir prüfen und erweitern gerne unser Kursangebot. • 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-, 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. Für Auskünfte und Prospektbestellung erreichen Sie uns 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. Angenehmer und sicherer gehen mit Feldenkrais. Die Feldenkrais-Methode basiert darauf, unsere «inneren» und äusseren Bewegungen, die tatsächliche Bewegung und unsere Vorstellung davon optimal zu verbinden. Die bisherigen Geh- und Laufbewegungen werden über sensibles Erspüren nach Verschleiss und unnötigem Kraftaufwand abgesucht. Das Gehen wird leichter, angenehmer und sicherer. Dieser Kurs findet an drei Vormittagen statt, erstmals am 11. April in Altstätten. • Digitale Fotobearbeitung. Von der Kamera bis zur Ausgabe: Bilder mit der Digitalkamera machen, auf den Computer übertragen, einfach bearbeiten, in diversen Formen speichern. Dazu Tipps und Tricks erhalten für die Archivierung und die Gestaltung von Diashows. An vier Nachmittagen in Oberriet, erstmals am 13. April. • Mandalas malen. Mandalas sind Bilder in Kreisform, wie sie die Natur zum Beispiel in den Blumen zeigt. Aus der Mitte entfaltet sich das Äussere auf vielfältige Art. Mit verschiedenen Medien wie Bildern, Texten und Bewegung im Kreistanzen wird in den Ausdruck mit Farbe eingestimmt. Das Mandala-Malen erfordert keine Vorkenntnisse. Es ist ein kreatives Tun, das aus der Seele kommt und zu innerer Ruhe und Freude führen soll. An fünf Morgen, erstmals am 15. April in Altstätten. • Überprüfung der Steuerrechnung. Auf Wunsch überprüfen wir die Steuerveranlagung und sind bei allfälligen Steuererlassgesuchen behilflich. Das Angebot richtet sich an Ergänzungsleistungsbezügerinnen und -bezüger: Alleinstehende mit Vermögen unter CHF 18 750.– und einer Gesamtsteuerrechnung über CHF 400.– und an Ehepaare mit Vermögen unter CHF 30 000.– und einer Gesamtsteuerrechnung über CHF 650.–. Auskünfte bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Regionalstelle Rheintal, Telefon 071 757 89 09.

Region Ausserschwyz. Im April erwartet Sie ein vielfältiges Programm: Der Kulturplausch lädt am Dienstag, 19. April, um 14 Uhr ins Gemeinschaftszentrum nach Freienbach ein. Dr. Kaspar Michel, Lachen, berichtet über die Eisenbahnbauten im Kanton Schwyz. Im April und Mai sind weitere Handykurse im Programm. Der Handytreff im April widmet sich den Ruflisten. Im Creative Center gibt es die Wochenkurse Einstieg in die PC-

INSERAT

Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen, pflegenden Inhaltsstoffen

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei
ISO 9002 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die nachhaltige, gesunde und sehr schonende Pflege jeder Haut, von Jung bis Alt; ideal verträglich bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives COVERDERM® 24h Abdeck-Make-up & Kompaktpuder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an

ISO 9002 APPROVED
MINERAL Beauty System
DEAD SEA COSMETICS
MINERALS & VITAMIN E & ALOE VERA

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH
Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen | Tel. 061 421 30 44 | Fax 061 421 30 53

Messepräsenz | GESUND/MUBA | Messe Basel | 18.–27.2.2005

Welt, Word, Windows, Internet. Als Nachmittagskurse sind Bildbearbeitung und Scannen sowie ein Download-Kurs vorgesehen. Die Philosophische Gesprächsrunde, begleitet von Dr. Edith Züllig, befasst sich mit den Alltagsthemen Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit, Zivilcourage, Egoismus. In Freienbach kochen Männer unter Anleitung ohne grossen Aufwand kreative und schnelle Menüs. Wer etwas für die Gesundheit tun möchte, ist im Beckenbodenkurs willkommen. Er beginnt Anfang April und dauert bis Ende Mai. Detailprogramm bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Beratungsstelle Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 morgens oder über www.sz.pro-senectute.ch

Region Innerschwyz. Anfang April beginnen in Schwyz drei ganz neue Kurse: Am 7. April «Kalligraphie», am 8. April «Gesund älter werden», und am 12. April startet das «Erzählkaffee: So war es damals». Anmeldung und Information bei Pro Senectute Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Senioren unterstützen Senioren in Frauenfeld. Am 1. Mai startet der «Aktion-P-Senioren-Service» seine Tätigkeit zugunsten der älteren Einwohner von Frauenfeld. Dieser Service bringt Hilfe und Entlastung durch Freiwillige, die den gefragten Einsatz leisten werden. Pro Senectute Kanton Thurgau sucht Freiwillige, die gegen ein bescheidenes Entgelt Dienstleistungen wie Botengänge, Einkaufen, Besuche, Vorlesen, Spielen, aber auch das Aufräumen, Putzen, Waschen und Bügeln sowie Gartenarbeiten oder kleinere Reparaturen erledigen können. Wenn Sie Interesse an dieser sozial wichtigen Tätigkeit haben, melden Sie sich bei der Vermittlungsstelle. Das Telefon 052 720 76 00 ist jeweils am Montag von 14 bis 16 Uhr und am Donnerstag von 9 bis 11 Uhr besetzt. Sie erreichen die Vermittlungsstelle auch über den Fax 052 721 23 83. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit! • Wander-, Velo- und Ferienbroschüre 2005. Hier finden Sie die Termine der zahlreichen Velotouren und Wanderungen, die regelmässig von verschiedenen Thurgauer Orten aus starten. Die Broschüre kann bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Thurgau bezogen werden, Telefon 071 622 51 20. • Die Ferientermine für das Jahr 2005: Wellnessferien in Fiss im Tirol: 19. bis 26. Juni. Bergwanderwoche Davos: 9. bis 16. Juli. Veloferien Passau–Wien: 13. bis 20. August. Betreute Ferien in Weggis: 21. bis 28. August. Wellnessferien in Leutasch im Tirol: 11. bis 18. September.

Sexualität im Alter – Tabu oder moderne Pflicht: Referat von Dr. Frank Herrath. Sexualität ist eine Lebensenergie, die den Menschen von der Geburt bis zum Tod innewohnt – in sehr verschiedener Gestalt und Intensität. In unserer Kultur passen Alter und Sexualität nicht recht zusammen: Sexualität ist jung, schön, farbig, schöpferisch, biegsam, schnell. Eingeklemmt zwischen den Bildern von Alter als einerseits blossem Gebrechen und stetig grösser werdender Mühsal oder andererseits als Aktivplus-Leistungsnorm wissen ältere Menschen häufig nicht, wie sie ihre sexuellen Gefühle, Wünsche und Realitäten einschätzen, äussern und leben sollen. Ist «Alterssexualität» nun beglückend oder eher belastend? Was davon ist angemessen? Ist Sexualität im Alter noch Tabu oder gar moderne neue Pflicht? Sexualitäten sind sicher individuell, das Wissen über sexuelles Erleben und Verhalten im Bereich des mittleren und höheren Lebensalters ist auch heute eher spärlich. Anmeldung nicht nötig. Eintritt frei. Dienstag, 19. April 2005, 14 Uhr, GIBZ-Saal, Baarerstrasse 100, 6300 Zug (organisiert von Pro Senectute Kanton Zug).

INSERATE

Verstehen Sie Ihre Enkelkinder nicht mehr?

Eine Gratis-Hörberatung hilft weiter.
Unter 0800 928 928 erfahren Sie mehr.

PHONAK hearing systems
www.phonak.ch

Sunnehus
Kur- und Bildungszentrum CH-9658 Wildhaus

Begleitung und Betreuung in den Ferien

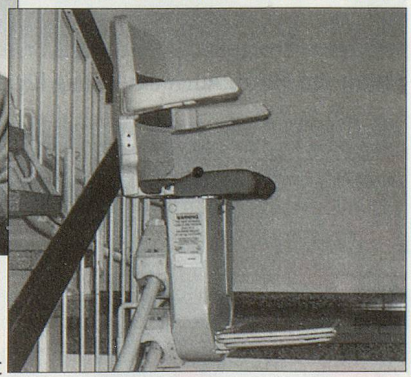
In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie im Sunnehus ein ganzheitliches Ferien- und Gesundheitsangebot, das sich nach Ihren Bedürfnissen richtet. Rufen Sie uns an für unverbindliche Informationen oder besuchen Sie unsere Web-Site.

Telefon: **071 998 55 55**, Internet: **www.sunnehus.org**

TOGGENBURG BIO SUISSE

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

sofort Auskunft
044 920 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.April.2005

Die Spezialisten für Treppenlifte innen und aussen

HERAG

Tramstrasse 46
8707 Uetikon s/See