

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 6

**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:** 30.11.2025

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



**Ferienwoche für pflegen-  
de Angehörige** gemeinsam mit ihren demenzen Partnerinnen und Partnern, 6. bis 15. Oktober im Hotel Artos in Interlaken. Mit dem an Demenz erkrankten Partner einige erholsame Tage zu verbringen und gleichzeitig entlastet zu werden, das wünschen sich viele betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten und von der Alzheimervereinigung Aargau finanziell unterstützten Ferienwoche kann jetzt diesem Wunsch Rechnung getragen werden. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut und in ihrem normalen Tagesablauf unterstützt. Für die pflegenden Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der leitenden diplomierten Pflegeexpertin Dorothee Kipfer sowie externen Experten auf dem Programm. Das Dreisternhotel Artos in Interlaken ist rollstuhlgängig und verfügt über grosszügige Zimmer mit Dusche, WC, teilweise Balkon, Radio, TV und Telefon. Schöne Aufenthaltsräume, eine Wellnessoase, die Cafeteria und der Garten laden zum Verweilen ein. Die Reise nach Interlaken erfolgt individuell. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute, Beratungsstelle, 4800 Zofingen, Telefon 062 752 21 61 oder Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Der Tätigkeitsbericht 2004** liegt vor. Zur Information der Bevölkerung wurde er der Tageszeitung «Appenzeller Volksfreund» beigelegt. Weitere Exemplare und die Jahresrechnung 2004 können auf der Geschäftsstelle verlangt werden. • Zum UNO-Jahr des Sports sind in Appenzell Innerrhoden Schnupperwochen und neue Sportangebote geplant. Beachten Sie die Informationen in der Tagespresse. • Im Theatersaal des Gymnasiums Appenzell hatte «Kino ab 60» Premiere. Der Klassiker «Gilberte de Courgenay» wurde von einer grossen Besucherzahl genossen. Weitere Kino-

filme sind in Planung. • Für die zweite Jahreshälfte sind weitere PC-Kurse vorgesehen. Sind Sie interessiert oder haben Sie spezielle Anliegen zu den Kursen, so rufen Sie uns an. • Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Dem Kontakt zwischen den Besucherinnen und Besuchern wird grosse Beachtung geschenkt. Mit diesem Angebot werden pflegende und betreuende Angehörige entlastet und in ihrer Arbeit unterstützt. Wenige Plätze sind noch frei. • Schätzen Sie mitmenschliche Kontakte und würden sich über Besuche freuen? Unser Besuchsdienst besucht Sie gerne. Die Besucherinnen und Besucher schätzen das persönliche Gespräch und pflegen die Gemeinschaft. Wir informieren Sie gerne über dieses Angebot. • Interessieren Sie unsere regelmässigen Aktivitäten im Kanton oder haben Sie Fragen rund ums Thema Älterwerden? Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

**Jahresbericht.** Der Jahresbericht erscheint Anfang Juni. Er kann bei der Geschäftsstelle in Herisau bestellt werden. Der Bericht gibt Auskunft über die erbrachten Dienstleistungen und beinhaltet die Bilanz und die Erfolgsrechnung des Jahres 2004. Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Tel. 071 353 50 30.

**Neu vier Öffnungstage in der Tagesstätte.** Die Tagesstätte von Pro Senectute Basel-Stadt unterstützt und entlastet betreuende Angehörige, indem sie Seniorinnen und Senioren teilweise eine ganztägige Betreuung bietet. Sie ist neu an vier Tagen in der Woche geöffnet. Nebst den bisherigen Betriebstagen Dienstag, Donnerstag und Freitag steht

sie ab sofort Besucherinnen und Besuchern auch am Montag von 8 bis 17 Uhr zur Verfügung. Die Tagesstätte ist für Menschen ab sechzig Jahren offen, unabhängig davon, ob sie auf Betreuung angewiesen sind oder einfach Geselligkeit suchen. Auch an Demenz leidende Personen sind herzlich willkommen. Bestellung Broschüre, weitere Informationen und Anmeldung Schnuppertag bei Telefon 061 927 92 33, Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch), Internet [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)



**Veloferien am Bodensee,** Montag, 20., bis Samstag, 25. Juni. An sechs Tagen gibt es auf verkehrsarmen Strassen und Wegen die wunderschöne Bodenseeregion zu entdecken. Bei schönem Wetter sind Ausflüge auf die Höhe Heiden-Walzenhausen und eine Fahrt zur Kartause Ittingen geplant. Die ganze Woche wird im Hotel Seelust in Egnach logiert. Die Ferienwoche eignet sich für Seniorinnen und Senioren, welche Tagestouren von 55 bis 65 Kilometern problemlos bewältigen können. Doppelzimmer CHF 884.– pro Person, Einzelzimmer CHF 939.–. • Gedächtnis-spaziergänge – Spaziergänge und Gedächtnistraining. Auf kleinen Entdeckungsreisen zu Fuss durch die Stadt Bern wird sinnvolles Gedächtnistraining mit Spannendem und Wissenswertem aus Natur, Geschichte, Kunst und Alltagsleben verbunden. Mittwoch, 22. und 29. Juni, und Donnerstag, 23. und 30. Juni. Kosten: CHF 140.–. Informationen und Reservation bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Emmental-Oberaargau:** Seniorenferien im Tessin vom 27. August bis 3. September in Locarno. Das Grand Hotel erwartet Sie. Engagierte Leiterinnen sorgen sich um Ihr Wohl und bieten Singen, Turnen, Spielen und Ausflüge an. Auch wenn Sie nicht topfit sind, können Sie mitmachen. Verlangen Sie das Programm bei

Frau Wyss, Pro Senectute Burgdorf, Telefon 034 422 75 19. • Kultur- und Wanderwoche in Frankreich (Auvergne und Périgord) vom 4. bis 12. September. Eine Wunder-Wanderreise erwartet Sie im Frankreich der erloschenen Vulkane, tiefen Wälder und unberührten Landschaften. Anmeldung und Auskunft bei Therese Masshardt, Bernstrasse 12, Postfach 157, 3312 Fraubrunnen, Telefon 031 767 77 61, Mobile 079 327 40 65, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch) • Reinigungsdienst. Wir erledigen Ihren Frühlingsputz oder reinigen einzeln Fenster, Schränke und Teppiche. Auch Endreinigungen bei Umzug. Ihr Auftrag nimmt unsere Vermittlerin gerne entgegen: Frau Gfeller, Ramsei, Telefon 078 708 17 95. Weitere Auskunft erteilen auch die Beratungsstellen Burgdorf, Telefon 034 422 75 19, Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13. • Im Juni erscheint unser neues Kursprogramm Bildung und Sport mit interessanten Sportangeboten sowie einer Vielfalt an Kursen wie Computer, Gestalten, Kochen oder Kunst. Auch finden jeden Monat an verschiedenen Orten Tanznachmittage statt. Verlangen Sie das Kursprogramm bei Pro Senectute, Bildung, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

**Thun, Berner Oberland.** Offenes Singen. In trautem Kreise singen wir altbekannte und neue Lieder. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Jede Sängerin, jeder Sänger trägt das bei, was möglich ist. Als Sängerin oder Sänger sind Sie herzlich willkommen. Chor in Thun, Interlaken und Meiringen. • Tanznachmittage in Spiez (Lötschbergzentrum), Oberhofen (Riderhalle), Uetendorf (Allmend-Kirchgemeindehaus), Interlaken (Kursaal). Haben Sie Freude am Tanzen oder am «Zämehöckle»? Nehmen Sie Freunde und Bekannte mit und geniessen Sie einen gemütlichen Nachmittag bei «lupfiger» Musik. Verlangen Sie bitte unser Kurs- und Veranstaltungs-



programm. 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 • Wandern im Tessin vom 22. bis 26. Oktober. Wir wandern durch herrliche Kastanienwälder und geniessen das schöne Hotel über dem Lago Maggiore. Es sind drei Ganztageswanderungen vorgesehen. Sie sind leicht, erfordern jedoch gute Kondition. Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Edith Leopold, Stegacker 38, 3624 Goldwil, Telefon 033 442 14 25, Mail leopold.thun@hispeed.ch

**Radreise Passau-Wien** vom 3. bis 9. September. Eine Woche Radfahren und kulturelles Programm unter der kundigen Leitung unserer Pro-Senectute-Veloleiter. Verlangen Sie den Prospekt bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Tel. 026 347 12 40.

**ps vitassista – Entlastung für selbstständige Senioren.** Seit Anfang April bietet Pro Senectute Kanton Graubünden «ps vitassista» an, den neuen Entlastungsdienst für Menschen ab 60. Für administrative Dienste und andere Erleichterungen im Alltag können stundenweise Assistentinnen angefordert werden. Der bezahlte Service wird vorerst in Chur und im Oberengadin angeboten. Unbürokratisch, schnell und für fast jedes Alltagsbedürfnis kann über die zentrale Einsatzleitung in Chur einmalig oder regelmässig Assistenz geordert werden. Die Assistentinnen können auch als Begleiterinnen zu Ämtern oder Theaterbesuchen, als Unterstützung im Haushalt, für die Bewirtung von Gästen oder für die Pflege Ihrer Haustiere angestellt werden. Ein besonderes Angebot ist der Entlastungsdienst für Angehörige, die einen kranken oder dementen Menschen zu betreuen haben. Auch in solchen Situationen kann «ps vitassista» eine willkommene Erleichterung bedeuten, solange die Person

nicht gepflegt, sondern nur beaufsichtigt werden muss. Gerade dieser Service deckt eine Lücke zwischen den Spitex- und Freiwilligenorganisationen. «ps vitassista» ist per Mail unter ps.vitassista@gr.pro-senectute.ch oder zu den üblichen Bürozeiten unter Telefon 0844 850 844 erreichbar.

**Begegnen Sie den Sportgrößen** Edith Hunkeler, Karin Thürig und Schwingerkönig Jörg Abderhalden am 11. Juni in Willisau einmal persönlich. Im Internationalen Jahr des Sports lädt Pro Senectute Kanton Luzern ein zu einem ganz besonderen Bewegungs- und Begegnungsnachmittag mit prominenten Sportlerpersönlichkeiten. Diese Veranstaltung im Sportzentrum Schlossfeld in Willisau steht im Zeichen von Sport, Bewegung und Kultur. Neben einer Gesprächsrunde mit der Moderatorin Jana Caniga (ehemals «10 vor 10») und den Spitzensportlerinnen und -sportlern sowie verschiedenen Showeinlagen besteht für alle Anwesenden die Möglichkeit, von verschiedenen Schnupper- und Plauschangeboten zu profitieren (Nordic Walking, Tischtennis, Boccia, Frisbeeerwerfen, Volkstanz und andere). Der Eintritt ist frei. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99.

**Begleitete Ferien.** Wir organisieren auch in diesem Jahr «Begleitete Ferien», und zwar vom 8. bis 23. August in Adelboden. Mit diesem Angebot sprechen wir Damen und Herren aus Nidwalden ab 60 Jahren an (Alleinstehende und Paare), die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Die Ferienwoche wird geleitet von zwei Frauen mit Ausbildung und Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen. Sie sorgen sich, wo notwendig und erwünscht, um das Wohl der Teilnehmenden. Gerne senden wir Ihnen den

ausführlichen Prospekt. Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

**Fit mit Bewegung.** Ab Ende August kann in einer Gruppe Wassergymnastik unter der Leitung einer speziell ausgebildeten Leiterin ausgeübt werden. Dank untiefem Wasser und Schwimmhilfen ist die Teilnahme auch für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen problemlos möglich. Die vielen Möglichkeiten des Boccia-Spiels werden im Juni an vier Abenden in einem Kurs gezeigt. Als gelenkschonendes Ganzkörpertraining ist Nordic Walking die ideale Bewegungsform für ältere Menschen. Im Einführungskurs, sechsmal ab Anfang Juni, vermittelt eine ausgebildete Seniorensportleiterin die Erfolg versprechende Technik. Für alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzei-

tendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

**Pétanque,** das französische Spiel mit den Kugeln, findet immer mehr Anhänger auch in der Deutschschweiz. Nach dem Winterspiel in der Halle des Pétanqueclubs freuen sich nun die Pro-Senectute-Pétanquefans auf ihr Spiel im romantischen Garten eines Restaurants mit alten Bäumen. Zugleich läuft ein Anfängerkurs. Die Teilnehmer werden nachher nahtlos in die bestehende, frei spielende Gruppe integriert. Treffpunkt: jeden Donnerstag, 14 bis 16 Uhr, im Garten des Restaurants Alter Emmersberg in Schaffhausen. • Computera. Wissensaustausch am Computer steht jeden ersten und

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, Parfüm 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 & Kompakt puder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an




GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH

Sonnmatstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen | Tel. 061 421 30 44 | Fax 061 421 30 53




dritten Donnerstag im Monat in der Agenda von interessierten Seniorinnen und Senioren in Schaffhausen. Voraussetzung ist ein Computergrundkurs. Bildbearbeitung, Internet, Excel-Adresslisten sind die Themen der nächsten Zeit. Eine Anmeldung ist erforderlich. Nähere Angaben und das Programm unter [www.computeria-schaffhausen.ch](http://www.computeria-schaffhausen.ch)


 **Alter + Sport.** Eine Wanderferienwoche in Davos organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz vom 6. bis 13. August. In dieser wunderschönen Landschaft werden den unternehmungslustigen Seniorinnen und Senioren abwechslungsreiche Wanderungen angeboten. Obwohl die Anmeldefrist bereits abgelaufen ist, hat das ausgesuchte Hotel noch einige Einzel- und Doppelzimmer frei. Wir freuen uns auf Ihre rasche Anmeldung. Auskunft und Programme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55. Die begleitete Ferienwoche vom 20. bis 27. August findet ebenfalls in Davos statt. Diese Woche ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Verschiedene Ausflüge sind geplant. Die Teilnehmenden werden von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet. Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Innerschwyz.** Die «Kulturgruppe Kastanie» reist am 22. Juni in die Kartause Ittingen. Die Geschichte des ehemaligen Kartäuserklosters beeindruckt noch heute. Die Reise erfolgt mit dem Car, professionelle Führung vor Ort. Anmeldung und Info bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Tel. 041 810 32 27.

**Ausserschwyz.** Denkfitness – eine Kurs-Ferienwoche in Arosa vom 24. bis 30. Juli. In anregender Gemeinschaft werden auf unterhaltsame Art die Konzentration und Wortfindung, das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie das logische und bildhafte Den-

ken trainiert. Über die für alle machbaren Denkübungen wird ein vielseitiges, bewegliches Denken erreicht. Wer Lust hat, kann zudem in der blühenden Arosen Bergwelt mit geleiteten Übungen seine Atmung verbessern. Anmeldeschluss 30. Juni. Im Juni-Handytreff wird das Telefonieren im Ausland erklärt und ausprobiert. Detailprogramm erhältlich bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@pro-senectute.ch](mailto:lachen@pro-senectute.ch)

 **Neu: Spielnachmittage.** An zwei Montagnachmittagen pro Monat kann im Kursraum der Regionalstelle Olten von Pro Senectute Kanton Solothurn, an der Martin-Disteli-Strasse 2, nach Herzenslust gespielt werden. Es stehen verschiedene Gesellschaftsspiele zur Verfügung, und die Anwesenden entscheiden an jedem Nachmittag selbst, was sie spielen möchten. Auf Wunsch hilft eine Mitarbeiterin von Pro Senectute beratend mit. Die nächsten Daten: 13. und 27. Juni, jeweils 14 bis 16.30 Uhr. Unkostenbeitrag: CHF 3.–. • Die Pro-Senectute-Reisen der Region Thal-Gäu starten in die neue Saison. In Zusammenarbeit mit dem Postautozentrum in Balsthal konnte der Reiseleiter Johann Arnet wiederum einige unvergessliche Ausflüge vorbereiten. Abseits der grossen Strassen gibt es viele unbekannte Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Nach dem Mittagshalt in einem Landgasthof geht die Fahrt weiter durch malerische Dörfer, vorbei an blühenden Matten und saftigen Weiden. Ein Zvierihalt vor der Rückfahrt rundet diese Reise ab. Anmeldung und Programme beim Reiseleiter Johann Arnet, Tel. 032 639 12 35, oder beim Postauto-Regionalzentrum, Tel. 062 386 77 25.


 **Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau,

Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe und Sozialberatung. 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 auch Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Anfängerkurs in Qigong», «Yoga für Senioren», «Gedächtnistraining» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden jederzeit Anmeldungen entgegengenommen. Äussern Sie auch Ihre Wünsche. Wir prüfen und erweitern gerne unser Kursangebot. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und 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](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

**Pro Senectute Rheintal.** Zwischen Weissbad und Brülisau lädt der Chlustobelweg zu einer leichten Frühsommerwanderung ein. Sie findet am 14. Juni statt. Treffpunkt ist der Appenzellerbahnhof in Altstätten. Zu geführten Velotouren laden wir ein am 21. Juni zur Rappenlochschlucht nach Dornbirn und am 5. Juli nach Oberriet-Wichensee. Unser Motto: abwechslungsreiche Fahrradwege mit schönen Ausflugszielen. Am 3. Juni und am 1. Juli ist unsere Spaziergängergruppe unterwegs. Interessierte sind herzlich


eingeladen zu Spaziergängen, die beide in die Umgebung von Altstätten führen. Unser Autofahrdienst bringt Sie sicher ans Ziel, auch wenn Ihre Angehörigen einmal keine Zeit haben, Montag bis Freitag von 7 bis 7. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00.

 **Nothelfer-Auffrischkurs.** Wer kennt noch die Regeln der Nothilfe? Sind Sie sicher, dass Sie richtig handeln können, wenn Sie mit einem Unfall im Haushalt, beim Sport oder auf der Strasse konfrontiert werden? Um dieses Wissen aufzufrischen, bietet Pro Senectute Kanton Thurgau in Zusammenarbeit mit dem TCS einen Auffrischkurs an. Die Kursleitung besteht aus Fachspezialisten. • Senioren fahren sicher Auto. Ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem TCS werden die Auffrischkurse «Sicher Autofahren im Alter» angeboten. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil, bei dem die Teilnehmenden auf den neusten Stand der Verkehrsregelung gebracht werden, und einem praktischen Teil, bei dem mit dem eigenen Auto das Gelernte geübt wird. Die Kursleitung liegt in den Händen von bewährten Fahrlehrern. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Bildung + Kurse, Telefon 052 721 05 25 (nur vormittags).


 **Wanderwoche im Vallée de Joux-Le Brassus.** Alle wanderlustigen Seniorinnen und Senioren im Oberwallis haben vom Montag, 20., bis Samstag, 25. Juni, die Möglichkeit, das Vallée de Joux auf Schusters Rappen zu erkunden. Einheimische Wanderleiter bieten jeden Tag Gelegenheit, auf drei- bis fünfstündigen Wandertouren die Region von ihrer besten Seite kennen zu lernen. Als Reisebegleitung sind eine Vertreterin von Pro Senectute und eine Krankenschwester mit von der Partie. Kosten pro Person CHF 860.– im Doppelzimmer und



CHF 980.– im Einzelzimmer. Auskünfte, Unterlagen und Anmeldeformulare sind bei Pro Senectute Kanton Wallis, Sekretariat Oberwallis in Visp, Telefon 027 946 13 14, erhältlich. • Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige im Oberwallis: Die Zahl der betreuungs- und pflegebedürftigen Betagten zu Hause nimmt zu. Immer mehr Angehörige müssen immer mehr Leistung erbringen. Durch die Präsenz rund um die Uhr und die hohe Verantwortung gelangen viele an die Grenzen ihrer psychischen und physischen Belastbarkeit. Mit unserem Dienstleistungsangebot «Betreuung zu Hause» sollen die Angehörigen entlastet werden. Beim Entlastungsdienst ist die Betreuung grundsätzlich durch die Familie gewährleistet. Hier geht es um Ablösung, um freie Stunden, Nachmittage oder Tage. Die Angehörigen finden so Zeit, ihren eigenen Bedürfnissen nachzugehen oder soziale Kontakte zu pflegen. Beim Betreuungsdienst sind die Angehörigen durch fehlende Kapazitäten oder die eigene Berufstätigkeit nicht in der Lage, die Betreuung ihrer pflegebedürftigen Betagten vollumfänglich sicherzustellen. Sie sind auf externe Unterstützung angewiesen. Hier geht es um Tageseinsätze und um Nachtpräsenzen. Die Arbeitsbedingungen des Betreuungsdienstes sind vertraglich geregelt. Für die Rekrutierung der Einsatzleute arbeitet Pro Senectute mit GeroFo (Verein zur Förderung der gerontologischen Fortbildung) und dem Roten Kreuz zusammen. Auskunft erteilt das Pro-Senectute-Sekretariat Oberwallis, Tel. 027 946 13 14.

 **Unser Halbjahresprogramm «älter werden»** ist erschienen. Sie finden darin das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Aktivitäten, Kursen und Sportgruppen. Das neue «älter werden» können Sie kostenlos beziehen bei Pro Senectute Kan-

ton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

 **Wir besuchen Sie zu Hause.** Fehlt Ihnen manchmal ein Gegenüber für eine Plauderstunde bei Kaffee und Kuchen? Vielleicht wünschen Sie sich auch eine Begleitung für einen Spaziergang oder jemanden, der Ihnen aus der Zeitung oder einem spannenden Buch vorliest. Oder Sie haben Lust auf einen Spielnachmittag, aber keine Mitspieler. Frauen und Männer, die sich im Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich engagieren, besuchen oder begleiten Sie und bringen Abwechslung in Ihren Alltag. Der Besuchsdienst richtet sich an Einzelpersonen oder Paare im AHV-Alter. Er ist eine Ergänzung zu professioneller Hilfe, etwa im Pflegebereich, aber auch zu nachbarschaftlichen Kontakten. Wer auf einen Schwatz bei Ihnen vorbeikommt oder Sie an eine Veranstaltung oder einen Ausflug begleitet, suchen wir sorgfältig aus. In vielen Gemeinden nehmen die Ortsvertretungen von Pro Senectute Kanton Zürich die Aufgaben des Besuchsdienstes wahr. Das (teilweise kostenpflichtige) Angebot ist vielfältig und kann individuell abgestimmt werden. In einem persönlichen Gespräch lässt sich klären, welches Ihre Bedürfnisse sind und welche Dienstleistungen wir Ihnen in Ihrer Region anbieten können. Rufen Sie uns einfach an. Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 51 00, Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Telefon 058 451 52 00, Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Telefon 058 451 52 20, Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Telefon 058 451 53 00, Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Telefon 058 451 53 20, Dienstleistungszentrum Zürcher Oberland, Telefon 058 451 53 40, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Telefon 058 451 54 00.

„Ich leide unter Hörschwäche!“



Wenn jemand, den Sie lieben unter einer Hörschwäche leidet, leiden Sie mit!

Schwerhörigkeit kann fatale Folgen nach sich ziehen. Wer sein Gegenüber nicht versteht, hat Angst, sich mit einer falschen Antwort zu blamieren. Aus dieser Verunsicherung heraus entsteht in vielen Fällen Schweigen. Und dieses Schweigen wiederum führt oft in die Isolation.

Das revolutionäre HörSystem Symbio XT hilft Schwerhörigen, Gespräche wieder zu verstehen und an der Welt ihrer Familie und ihrer Freunde wieder voll teilzuhaben.

  
Sie werden verstehen



### Machen Sie den ersten Schritt!

Ja, senden Sie mir Informationen über Symbio XT sowie eine Liste der Bernafon Partner in meiner Nähe.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Coupon einsenden an:

Bernafon AG  
Morgenstrasse 131  
3018 Bern  
Telefon 031 998 15 15  
Fax 031 998 15 90  
E-mail: [info.schweiz@bernafon.ch](mailto:info.schweiz@bernafon.ch)  
[www.bernafon.com](http://www.bernafon.com)

**bernafon**<sup>®</sup>  
Innovative Hearing Solutions