

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 11

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: 17.04.2026

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

Internetkiosk. Sie möchten Ihre Zahlungen via Internet erledigen, die Steuererklärung ausfüllen, eine Reiseroute zusammenstellen, haben aber keinen Internetzugang? Sie wollen einen Brief schreiben, eine Tabelle anfertigen, Bilder bearbeiten, haben aber zu Hause keinen PC? Pro Senectute Kanton Aargau bietet neu einen Internetkiosk an. Die wichtigsten Bereiche wie Finanzen, Bildung, Reisen, Fragen zu Dienstleistungen im Alter und viele mehr sind sofort und ohne langwierige Suche abrufbar. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die zu Hause keinen PC und keinen Internetzugang haben. Gegen ein kleines Entgelt können Sie sicher und selbstständig arbeiten. Fachpersonen stehen Ihnen bei Bedarf beratend zur Seite. Die Daten können Sie ausdrucken oder auf einen Datenträger speichern. Neben Internet stehen Ihnen Word, Excel, Powerpoint, Outlook sowie Bildbearbeitungsprogramme zur Verfügung. Ihre Daten sind nach dem Ausloggen gelöscht. Das ermöglicht ein diskretes Arbeiten auch mit sensiblen Unterlagen. Der Internetkiosk steht Ihnen jeden Donnerstag von 9 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Aargau an der Bachstrasse 111 in Aarau zur Verfügung. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus. Sie können ein Schnupperabonnement für CHF 5.– lösen. Weitere Auskünfte: Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

Neue Kurse. Körperlich und geistig fit bleiben. Das neue reichhaltige Kursprogramm ist erschienen. Es stehen PC-

und Handykurse, ein Fahrkurs, Englisch und Italienisch für Anfänger, Yoga, Gleichgewichtskurse, Schnupperkurse in Gedächtnistraining und Weiteres auf dem Programm. Neu werden Gymfit, Betreutes Krafttraining, Augentraining und Kreatives Schreiben angeboten. Die Kurse laufen bis Januar 2006. Dieses Kursprogramm ist auch unter www.ar.pro-senectute.ch zu finden. • Wintersport – Wintersportferien: Ab Dezember werden wiederum die beliebten Schneeschuhwanderungen durchgeführt. Bei genügender Nachfrage organisieren wir einen Langlaufkurs. Anfang Januar findet in Scuol unsere Wintersportwoche statt mit vielen attraktiven Angeboten. • Reprisenkino Heiden: Im Kino Rosental zeigen wir am 1. November «Der Schinderhannes» mit Curd Jürgens und Maria Schell und am 15. November «Der 42. Himmel» mit Walter Roderer und Ruedi Walter. Das vollständige Programm ist bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden erhältlich. Auskünfte erhalten Sie unter Telefon 071 353 50 30 oder bei www.ar.pro-senectute.ch

Ein PC-Grundkurs mit Word 2002 führt in die Handhabung des Computers ein. Dabei wird auch auf Themen wie Dateiablage und Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word eingegangen. Der Kurs startet am 29. Oktober und geht über drei Samstagvormittage. • Standen Sie auch schon ratlos vor dem Billettautomaten? Die Appenzelbahn informiert am 3. November um 9.30 Uhr. Eine Mitarbeiterin erklärt Ihnen den Automaten und gibt auch darüber Auskunft, welche Zahlungsmittel Sie dabei einsetzen können. Sie werden Gelegenheit haben, übungshalber verschiedene Arten von Billetts selbst zu lösen. • Am 19. November findet ein PC-Workshop statt. Dabei kann auf individuelle Wünsche eingegangen werden wie Internet, E-Mail, Digitalbilder auf

den PC übertragen und anderes mehr. • Am 10. Dezember um 14 Uhr heisst es wieder Kino ab 60. Zusammen mit den Jugendlichen des FilmApp-Teams werden wir Sie in die Filmwelt entführen: zu einem Streifen ums Älterwerden oder einem Film aus alten Zeiten. Lassen Sie sich überraschen. • Kerzenziehen am 15. Dezember zwischen 16 und 17.30 Uhr im Mesmerhaus unter der Anleitung der kirchlichen Jugendarbeit. Nehmen Sie ungeniert auch Ihre Enkel und Enkelinnen mit und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre persönliche Kerze zu gestalten. • Selbstständigkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter gezielt fördern – auf dieser Erkenntnis basiert das SIMA-Training (Sicherheit im Alter). Im Zentrum steht die Vernetzung von drei Trainingseinheiten, welche Kompetenzen in den Bereichen Alltagsbewältigung, Gedächtnis und Bewegung fördern. Nach dem erfolgreichen Kurs im letzten Jahr ist im März 2006 eine erneute Durchführung geplant. • Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums «Älterwerden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über die verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen und Anlässen auch die Informationen im Halbjahresprogramm der Erwachsenenbildung AI und in der Tagespresse. Ihre Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, entgegen. • «Weisst du noch, das waren noch Zeiten...» – im Erzählcafé, das bereits dreimal stattgefunden hat, haben Sie Gelegenheit, in anregender Atmosphäre Erinnerungen auszutauschen. Am 11. November steht das Thema «Der Ernst des Lebens beginnt – Eintritt ins Berufsleben» auf dem Programm. Ein Überraschungsgast führt ins Thema ein. Unter Leitung der Moderatorin können Sie anschliessend vergangene Tage und Ereignisse neu

aufleben lassen. Der Anlass findet von 14.30 bis 16.30 Uhr an der Marktgasse 10c in Appenzell statt.

PS macht mobil (Mobilitätstag). Am Samstag, 5. November, lädt Pro Senectute Region Bern zu einem Mobilitätstag ein. Geistige Mobilität ist eng mit der körperlichen verbunden oder: Wer versucht, sich ein Leben lang körperlich fit zu halten, bleibt auch im Geiste jung und fit. An Informationsständen kann sich das Publikum über diverse Formen der Mobilität informieren und sich bei Vorträgen oder Aktivitäten mit der Thematik auseinandersetzen. Als Highlight wird dabei Susanna Schwager aus ihrem Buch «Fleisch und Blut» (das Leben des Metzgers Hans Meister) vorlesen, und am Spätnachmittag wird eine Podiumsdiskussion (unter anderem mit Ursula Begert und mit Andreas Blum) stattfinden. Das Detailprogramm kann über die homepage www.pro-senectute-regionbern.ch von Pro Senectute Region Bern heruntergeladen oder per Telefon bestellt werden: 031 359 03 03.

Biel/Bienne–Seeland. Pro-Senectute-Chor: Wir sind ein singfreudiger Seniorenchor, der vor drei Jahren aus einem aufgelösten gemischten Chor entstanden ist. Unter kundiger Leitung singen wir Lieder aus aller Welt – zu unserer grossen Freude und zudem vierteljährlich für die Senioren im Altersheim Cristal Biel am Erlacherweg, wo auch die Proben stattfinden. Diese finden jeden Montagnachmittag von 14.30 bis 16 Uhr statt. Für die Teilnahme wird jeweils ein kleiner Unkostenbeitrag eingezogen. Wir freuen uns auf neue Sänger und Sängerinnen. Auskunft gibt Telefon 032 365 33 08.

Emmental–Obere Aargau. Sicherheit = Lebensqualität. Unter der Alltagskriminalität haben besonders ältere Menschen zu leiden. Gegenüber Entreiss- und Trickdiebstählen ist man nicht machtlos. Mit präventiven Vorsichts-

SWISS TXT

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



massnahmen lernen Sie sich schützen. Veranstaltungen: 14. und 23. November, je 14 bis 16.30 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Langenthal, Telefon 062 916 80 95. • Für Kurzentschlossene: PC-Kurse für Seniorinnen und Senioren, Grundstufe ab 28. Oktober, 8.30 bis 11.30 Uhr in Münchenbuchsee. Der Kurs findet in Kleingruppen statt. Auskunft/Anmeldung: Telefon 062 916 80 95. • Genogramm: Sie spüren Ihren Lebensstationen nach, schreiben anhand einer einfachen Gliederung Ihre Lebensgeschichte. Ein wertvolles Dokument für nachfolgende Generationen. Frau Schöni begleitet Sie jeweils dienstags, ab 8. November, 14 bis 17 Uhr, dreimal in Langnau. Anmeldung: Telefon 062 916 80 95. • Pro Senectute Infostelle Alter: Burgdorf Telefon 034 420 16 50, Konolfingen Telefon 031 791 22 85, Langenthal Telefon 062 916 80 90.

Berner Oberland. Gestalten mit Word: Sie lernen Einladungen, Karten, Visitenkarten und Ähnliches mit den Möglichkeiten von Word (Zeichnungsprogramm, Cliparts) zu gestalten. • Mobil telefonieren – Umgang mit dem Handy. Sie besitzen ein Handy und möchten mehr über dieses Gerät wissen. Das Kursleiterteam informiert Sie über Grundfunktionen des Handys, Nummern speichern, Telefonbuch bearbeiten, Meldungen (SMS) schreiben, senden, empfangen und Combox, Informationen einholen mit Infoservice. • Die neue deutsche Rechtschreibung. Heisst es jetzt «Hilfe suchend» oder «hilfesuchend»? Oder ist beides möglich? Wir erarbeiten in diesem Kurs den aktuellen Stand des Regelwerkes, diskutieren das Für und Wider der Reform. • Besuch bei der Feuerwehr Thun. Hintergrundinformationen zum Thema Feuer. Geschichte, Organisation, Aufgaben, Mittel, Einsätze, Besichtigung, Fahrzeuge und Gerätschaften. Wie lösche ich einen Kleinbrand? Mit Demonstration.

• Diabetes mellitus Typ 2 (Alterszuckerkrankheit). Diabetes mellitus verhindern oder zumindest verzögern. Diabetes kann bis zu einem gewissen Grad verhindert oder hinausgezögert werden. Dieser Vortrag will Informationen und Anstösse geben. • Seniorentheater Thun zum «Mieten». Sie können das Seniorentheater Thun für eine Aufführung der Seniorenkomödie «Härzchlopfe» in Ihrer Gemeinde, in Ihrem Verein engagieren. Dies und mehr finden Sie in unserem Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Gratis erhältlich bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 67; Zweigstelle Interlaken, Tel. 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Sport: Das neue Programm der Winterferienwoche von Pro Senectute Kanton Freiburg ist erschienen: 16. bis 21. Januar 2006 – eine Woche Langlauf, Wandern, Schnee und Sonne geniessen im wunderschönen Jura, Grand Hotel Résidence in Les Rasses sur Ste-Croix. Preis CHF 750.– (mit DZ, HP, Transport). Ab Januar Langlauf und Schneeschuhwandern. Verlangen Sie das detaillierte Winterprogramm beim Sekretariat, Telefon 026 347 12 40. Ausserdem ganzjährig im Programm: Walking, Nordic Walking in Murten, Düdingen und neu in Kerzers, Giffers, Tentlingen, Plaffeien. Indoorcycling in Tentlingen, Aquafitness in Tentlingen und neu in Freiburg für Personen mit Venenleiden. Tennis-Veteranentreff in Granges-Paccot, internationale Volkstänze in Murten und Freiburg. • Bildung und Animation. Denktreff: Haben Sie schon wieder eine Person nicht beim Namen nennen können? Wieder einmal vergessen, was Sie einkaufen wollten? Bringen Sie Ihre Gehirnwindungen auf Trab. Tipps, Tricks und Strategien helfen Ihnen, Ihren Alltag besser zu bewältigen. Auskunft bei Frau I. Fleischmann,

Telefon 026 466 59 05 (abends) • Senioren spielen Theater. Willkommen sind alle, die Freude am Theaterspielen haben und bereit sind, auf spielerische Weise kleine Texte zu lernen. Auskunft/Anmeldung: Frau A. Bertschy, Telefon 031 741 10 18. • Gesprächsgruppe für Frauen: Wir reden über unsere Sorgen und Freuden und über andere Themen. Anmeldung: Frau M. Schaumann, Telefon 026 466 25 94.

Spielend fit bleiben. Am Freitag, 18. November, um 18 Uhr hält Hans Fluri, Leiter der Akademie für Spiel und Kommunikation, Brienz, ein Referat in Chur. Er wird Spiel- und Freizeitideen für zwei bis drei Generationen vorstellen. Es handelt sich um Spiele, die mit und ohne Material im Freundeskreis, in der Familie oder in grösseren Gruppen gespielt werden können. Es findet

auch ein kleiner Bazar mit ausgewählten Büchern und Spielen statt. Der Eintritt ist frei. Weitere Auskunft bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 081 252 06 02, oder per Mail unter info@gr.pro-senectute.ch

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Nidwalden liefert fertige Mahlzeiten nach Hause. Diese Dienstleistung ist eine Hilfe für Personen, die kurzfristig oder für längere Zeit nicht selber warme Hauptmahlzeiten zubereiten können. • Der ambulante Fusspflegedienst ermöglicht Behandlungen in den eigenen vier Wänden, wenn Sie wegen Krankheit oder Altersbeschwerden darauf angewiesen sind. • Mobil sein auch mit einer Behinderung dank dem Rollstuhltaxi Nidwalden. Die Taxigutscheine sind gültig für Personen im Rollstuhl und ermöglichen

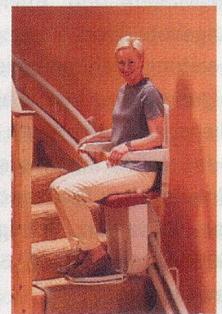
INSERAT



Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

- Treppenzifflift
- Hebebühne
- Plattformtreppenlift
- Aussenbereich
- Innenbereich

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

HERAG AG Treppenlifte


Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

www.herag.ch

044 920 05 02


044 920 05 04

die Teilnahme am sozialen und familiären Alltagsleben. • Begleitete Ferien werden zweimal im Jahr durchgeführt: ein Angebot für Personen, welche nicht allein oder ohne fremde Hilfe in die Ferien fahren können. Zu den einzelnen Dienstleistungen und Angeboten gibt es Prospekte, die wir auf Anfrage gerne zusenden. Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

 **Die Veranstaltungen im Herbst.** Über die Anschaffung und die Betreuung von Haustieren für Senioren gibt die Tierärztin Käthi Bühler am 3. November, 14 Uhr, gute Tipps. Über die Chancen und Risiken der Betreuung zu Hause, finanzielle und rechtliche Aspekte orientiert Franziska Largier, Sozialarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Obwalden, am 16. November, 14 Uhr, und am 22. November, 19.30 Uhr. Der Ort für diese Veranstaltungen kann der Lokalpresse entnommen oder bei Pro Senectute Kanton Obwalden erfragt werden. Ab Montag, 31. Oktober, stehen wieder an fünf Nachmittagen begleitete Badefahrten ins Thermalbad Schinznach auf dem Programm. Telefonische Anmeldung ist jeweils bis Donnerstagmorgen vor der Fahrt notwendig. Für alle Aktivitäten und über unsere Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflege-dienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, jeweils vormittags.

 **Unser neuestes Angebot** nennt sich «Bewegtes Erlebnis» und ist eine Kombination von sportlichen Aktivitäten, Essen und Kultur. 1. Thema: Sportliches Gehen oder Walken dem Rhein entlang, «Zäme ässe», Führung mit Wettbewerb durch den Kräutergarten des Klosters Allerheiligen. 2. Thema: Sanfte Gymnastik in einem Park, «Zäme choche und

ässe» mit Luciana Ecker, Restaurant Schiff, Schaffhausen, Gedanken zur mediterranen Küche. 3. Thema: Gleichgewichtsübungen im Park, Führung durch die Käthe-Kruse-Puppenausstellung, «Zäme ässe». Das sind die ersten drei Angebote, die schon eine grosse Interessentenschar angesprochen haben. Weitere werden in einem monatlichen Zyklus folgen. Für Fragen: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03.


 **Innerschwyz.** Die Kulturgruppe reist am 29. November ins Seedamm-Kulturzentrum zur Ausstellung Oskar Kokoschka. Mit den beiden Novemberkursen «Power Talking» und «Dem Glück auf der Spur» haben Sie die Möglichkeit, Ihr Leben aktiv zu beeinflussen und interessant zu gestalten. Anmeldung und Information Pro Senectute Kanton Schwyz, Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz. Computerkurse für Senioren. Im Creative Center in Lachen werden wieder PC-Kurse für Einsteiger, Word, Internet, Excel, Onlineshopping, Digitale Fotowelt, Auffrischkurse angeboten. • Handykurse für Anfänger. Mit dem Handy einfach und sinnvoll umzugehen, die wichtigsten Funktionen zu üben sind Teile des Programms im Handykurs. Der Handytreff bietet die Möglichkeit, das Wissen aus dem Grundkurs zu vertiefen und Neues dazuzulernen. • Der Kulturplausch organisiert am 17. November ebenfalls eine Führung im Kulturzentrum Pfäffikon zur Ausstellung Oskar Kokoschka. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder unter www.sz.pro-senectute.ch

 **Regionalstelle Olten-Gösigen.** Nach der Pensionierung ändern sich allmählich viele Lebensumstände. Krankheit oder der Tod des Lebenspartners können alles auf den Kopf stellen.


Wer sich frühzeitig informiert und vorsorgt, ist besser gewappnet, um damit fertig zu werden. In einem dreiteiligen Zyklus, von dem auch jeder Teil einzeln besucht werden kann, informieren Fachleute über die folgenden Themen: Erben und Schenken (26. Oktober), Finanzplanung (16. November), Rund ums Wohnen (7. Dezember). • Im Kurs «Weihnachtskarten – selbst gemacht» kreieren am 22. November auch Ungeübte unter kundiger Anleitung und mit viel Freude und Fantasie kleine Kunstwerke zum Versenden an Verwandte und Freunde. • Am 8. November informieren wir Sie über die Möglichkeiten der Bildbearbeitung und des Scannings am Computer und über geplante Kurse zu diesen Themen. Dieser Anlass kann kostenlos und ohne Anmeldung besucht werden. • Am 24. und 25. November laden Seniorinnen und Senioren an einer Ausstellung im Stadthaus Olten zum Bestaunen und Kaufen selbst gefertigter Kunsthandwerke ein. Detailprogramm und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Olten-Gösigen, Telefon 062 297 13 84.

Regionalstelle Solothurn. Vom 7. bis zum 11. November finden Schnupperkurse in Wasserfitness statt. Detailprogramm und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Abteilung Sport, 032 622 38 53 (vormittags).


 **Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Autos, Nähmaschinen und Computer müssen unterhalten werden, damit sie funktionieren. Weit wichtiger ist der «Unterhalt» der Fähigkeiten und Funktionen des Menschen. Durch regelmässige gezielte Aktivitäten steigern Sie das eigene Wohlbefinden und erhalten sich Sicherheit und Zufriedenheit im Alltag. Pro Senectute bietet verschiedene Kurse und


Gruppen an, die darauf ausgerichtet sind, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Begabungen zu fördern und zu unterstützen. Am 11. November startet ein Qigong-Kurs. Über einfache Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Qigong wirkt prophylaktisch und lindert bestehende Beschwerden. Neu trifft sich ab Ende Oktober eine Singgruppe im Alterszentrum Kappelhof in Wittenbach. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin individuelle Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, der 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. Rufen Sie uns an. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen unsere Prospekte oder informieren Sie über weitere Angebote. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau **Pro Senectute Rheintal.** Wie viel Alkoholkonsum ist der Gesundheit zuträglich? Im Rahmen des schweizerischen Solidaritätstages für Menschen mit Alkoholproblemen veranstaltet Pro Senectute Rheintal zusammen mit den Fachstellen für Suchtberatung Ober- und Mittelrheintal eine Information für Menschen ab 50 Jahren. In Fachkreisen geht man davon aus, dass ein Glas Wein, ein Bier oder ein Gläschen Schnaps eine Schutzfunktion haben und der Gesundheit zuträglich sind. Diese Botschaft ist für jene wichtig, die regelmässig Alkohol trinken und das weiter geniessen möchten. Aber wie viel Alkohol ist schädlich für die Gesundheit? Diese Frage ist wichtig, weil die Nachteile von


zu viel Alkoholkonsum erst nach Jahren bemerkt werden, dann, wenn sich bereits körperliche Schäden bemerkbar gemacht haben. Wer sich rechtzeitig dafür interessiert, wo die persönliche Grenze zwischen gesundem und ungesundem Alkoholkonsum liegt, kann seinem Wohlbefinden einen langfristigen Gefallen tun. Er (oder sie) wird aber auch aufmerksam auf die kleinen Grenzüberschreitungen, die unser gesellschaftliches Leben punkto Alkoholkonsum ermöglicht. Dann ist nicht der Drohfinger gefragt, sondern sachliche Information. Es interessieren Tipps, um im Alltag die Grenze zwischen Wellness und längerfristiger Gesundheitsschädigung zu erkennen. Auch wer ohne Auto unterwegs ist und die Promillegrenze nicht beachten muss, möchte wissen, wie viel Alkohol längerfristig gut ist für die Gesundheit. Am Mittwochmittag, 16. November, von 14 bis 16 Uhr informieren im katholischen Pfarreiheim Altstätten ein Arzt, die Fachleute der Suchtberatung und Pro Senectute Rheintal zum Thema Alkohol für Menschen ab 50 Jahren. • Kurse: Ende Oktober/Anfang November beginnen folgende Kurse bei Pro Senectute Rheintal: Englisch, Aquafit, Mandala malen, Aquarellmalen, Feldenkrais, Beckenbodentraining, Digitale Fotobearbeitung, Handybedienung per Computer. • Veranstaltungen: Die Spaziertour findet am 4. November statt. Am 8. November wird in Marbach zu Livemusik das Tanzbein geschwungen. Auskunft und Anmeldungen erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 08.

 **Ferien 2006** mit Pro Senectute Kanton Thurgau. Bereits sind einige Daten für das kommende Jahr festgelegt: 8. bis 14. Januar: Polysportive Winterferien in Davos mit Schwerpunkt Langlauf und Möglichkeiten für Ski alpin, zum Winterwandern und Schneeschuhlaufen. 29. Ja-


nuar bis 4. Februar: Langlauf, Skating und Skiwandern im Engadin, Pontresina. 12. bis 18. März: Polysportive Winterferien in Davos mit Schwerpunkt Ski alpin und Möglichkeiten zum Winterwandern und Schneeschuhlaufen. Für diese drei Angebote können die Unterlagen bereits auf der Geschäftsstelle bezogen werden. Im Weiteren sind folgende Wellness-Ferientermine fixiert: 18. bis 25. Juni und 3. bis 10. September. • Administrative Hilfen/Treuhanddienste: Das Bestreben älterer Menschen, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben, bedingt im einen oder anderen Fall die Unterstützung durch eine Fachperson. Zur Bewältigung der administrativen Aufgaben bietet Pro Senectute Kanton Thurgau Unterstützung an. Die administrative Hilfe und die Treuhanddienste stehen älteren Menschen im Kanton zur Verfügung, die sich von solchen Aufgaben entlasten möchten oder die zu deren Bewältigung nicht mehr vollumfänglich in der Lage sind. Informationen/Anmeldung: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstr. 23, 8570 Weinfelden.

 **«O Madre» – ein Theater** mit Livemusik über den Charme und den Fluch des Vergessens. Eine engagierte Gruppe aus Luzern geht mit diesem Theater auf Tournee und wurde auch von Pro Senectute Oberwallis eingeladen. Am 18. November um 19.30 Uhr wird das Theater im Grünwaldsaal in Brig-Glis über die Bühne gehen. «O Madre» ist eine tragikomische Geschichte in drei Akten übers Erinnern und Vergessen, Festhalten und Loslassen und die Kunst, immer wieder lachen zu können. Mit diesem Theater möchten wir die Öffentlichkeit für die Alzheimer-Krankheit sensibilisieren und informieren. Es soll aber auch eine Hilfe für Angehörige und die Gesellschaft im Umgang mit demenzkranken Menschen sein.

 **Winter-Wanderwoche.** Leben und Kultur im Goms mit Hermann Buri. Den Winter im Goms erleben: Wandern auf den gut präparierten Winterwegen und Einsicht nehmen in die Kulturgeschichte und das heutige Leben. Auf Wanderungen unterschiedlicher Länge «erlaufen» wir das Obergoms von der Rhonequelle bis nach Niederwald. Keine steilen Auf- oder Abstiege. Auch Ungeübte werden ihre Freude haben, denn das Goms ist mit der Bahn gut erschlossen. Lang- oder Schneeschuhlaufen sind ebenfalls möglich, aber ohne Begleitung. Von Sonntag, 5. Februar, bis Samstag, 11. Februar 2006, im Hotel Joopi, Reckingen. Weitere Auskünfte oder einen ausführlichen Prospekt erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

 **Tag des Alters** bei Pro Senectute Kanton Zürich, Referate und Aktivitäten rund ums Thema «Generationen». Der 1. Oktober wurde von der Uno 1990 zum «Tag des Alters» erklärt. Pro Senectute Kanton Zürich, als die kompetente Fach- und Dienstleistungsorganisation in Fragen rund ums Alter und ums Älterwerden, nutzte den diesjährigen Tag des Alters, um auf verschiedene Aspekte im Zusammenleben der Generationen aufmerksam zu machen. Ältere Menschen sind reich an Erfahrung und oft auch an Zeit. Sich mit ihnen auszutauschen, ist eine Bereicherung für alle. Die Kontaktpflege unter Nachbarn, Verwandten oder Bekannten unterschiedlichen Alters trägt dazu bei, dass ältere Menschen in die Gesellschaft integriert bleiben. Ein Beispiel dafür ist das Projekt «Generationen im Klassenzimmer», in dem Senior(inn)en Lehrpersonen unterstützen. Eine Untersuchung, die von der ETH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

durchgeführt und am 1. Oktober vorgestellt wurde, zeigt sehr positive Resultate: Lehrpersonen und Klassenhilfen beurteilen den Nutzen der Einsätze als sehr hoch. In unseren Dienstleistungszentren haben Fachleute verschiedene Referate zum Thema «Generationen» gehalten. Diese Referate können Interessierte ab Anfang Dezember als Broschüre bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 00, beziehen.

 **Langlauf – der ideale Sport** für Seniorinnen und Senioren. Unzählige Seniorinnen und Senioren sind begeisterte Anhänger von Nordic Walking geworden. Warum im Winter also nicht auf die Langlaufski? Die Vorbereitung wäre optimal, denn Nordic Walking wird von den Langläufern schon seit über vierzig Jahren als Sommertraining praktiziert. Auch das gefürchtete Präparieren von Ski hat sich heute stark vereinfacht. Mit den neuen Produkten ist Wachsen keine Hexerei mehr. Damit möglichst viele ältere Personen die schöne Wintersportart erleben können, bildet Pro Senectute auch im Jahr 2006 wieder Langlauf- und Skiwander-Leiterinnen und -Leiter aus, die sich nachher in Seniorengruppen engagieren. Für totale Wintersportfans, die bereits eine Leitervorbildung im Schneesport haben, ist es auch möglich, einen Quereinsteierskurs «Schneesport im Seniorensport» zu besuchen. In Zusammenarbeit mit Swiss-Ski werden in diesem Kurs Langlauf, Ski alpin und Schneeschuhlaufen instruiert. Termin für beide Kurse: 4. bis 7. Januar 2006 in Davos. Information bei Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89. Anmeldeabschluss: 4. Dezember.

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