

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 12

Rubrik: Pro Senestute : 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: 14.01.2026

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

Kursprogramm für das erste Halbjahr 2006. Das Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Aargau bietet eine abwechslungsreiche Auswahl an Kursen und Aktivitäten für Personen ab 60 Jahren. Das Angebot umfasst altersspezifische Themen, Gestalten und Spiele, Kurse zu Hause und in der Küche, Lebenshilfe, Computer, Kunst und Kultur – wie etwa Musik – sowie Sprachkurse auf verschiedenen Stufen. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. • Ferien- und Sportwochen mit Pro Senectute Kanton Aargau: Das Programm 2006 verspricht eine vielfältige Auswahl an Ferienangeboten. So stehen neben den beliebten Erholungsferien in bekannten Ferienorten der Schweiz auch Angebote für sportlich aktive Senioren wie Ski-, Langlauf-, Velo-, Wander- und Tanzwochen zur Auswahl. Für Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, bietet Pro Senectute auch spezielle Ferienwochen an. • Internetkiosk. Kommen Sie zu uns nach Aarau und surfen Sie im Internet; erledigen Sie Ihren Zahlungsverkehr oder schreiben Sie Ihren persönlichen Brief, stellen Sie Ihren Reisefahrplan zusammen. Darüber hinaus lässt sich vieles andere erledigen und erforschen. Der Internetkiosk steht Ihnen jeden Donnerstag von 9 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung an der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Aargau an der Bachstrasse 111 in Aarau zur Verfügung. Kosten pro Stunde: CHF 5.–. Unsere aktuellen Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf unserer Homepage www.ag.pro-senectute.ch

SWISS **TXT**

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



Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – ein neues Angebot. Angehörige, die zu Hause einen kranken Menschen pflegen und betreuen, können in Zukunft regelmässig entlastet werden, damit Menschen mit Demenz oder einer anderen Langzeiterkrankung so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben können. Die Helferinnen des Entlastungsdienstes übernehmen die individuelle Betreuung und ermöglichen den Angehörigen, unbesorgt für einige Stunden ausser Haus zu gehen, um sich zu erholen oder Besorgungen zu machen. Dieses Angebot ist eine Ergänzung zu andern Hilfsangeboten wie Spitzdienste oder Tagesstätten. Die Hilfe kann stunden- oder halbtagsweise in Anspruch genommen werden, in der Regel einmal pro Woche. Nach Möglichkeit werden immer die gleiche Helferin oder der gleiche Helfer zugeteilt. Sie sind speziell für diese Aufgabe ausgewählt worden und werden auch entschädigt. Die Betreuungsaufgaben werden jeweils direkt mit den Angehörigen festgelegt. Die Kosten für diese Dienstleistung betragen CHF 10.– pro Stunde plus Mehrwertsteuer plus Wegspesen. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Entlastungsdienst, Frau Annemarie Bächler, Asylstrasse 20, 9410 Heiden, Telefon 071 891 62 49.



Standen Sie auch schon ratlos vor dem Billettautomaten? Ende September und Anfang November haben etliche Personen die Gelegenheit wahrgenommen, sich den Automaten der Appenzellerbahnen eingehend erklären zu lassen. Auf vielseitigen Wunsch ist auf Anfang 2006 ein solcher Anlass auch für die Billettautomaten der SBB geplant. • Am 10. Dezember um 14 Uhr heisst es wieder Kino ab 60. Zusammen mit dem FilmApp Team werden wir Sie mit dem

Film «I han en Schatz gha», mit Marie Sutter in der Hauptrolle, erneut in die Filmwelt entführen. Wir freuen uns, Ihnen wiederum einen Film aus der Appenzeller Heimat zeigen zu können. • Kerzenziehen in der Vorweihnachtszeit. Am 15. Dezember zwischen 16 und 17.30 Uhr sind Sie dazu ins Mesmerhaus eingeladen. Nehmen Sie Ihre Enkelkinder mit und nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre persönliche Kerze zu gestalten, für sich oder als Geschenk. • Bis Ende November liessen sich zwei Kursgruppen ins Krafttraining einführen. Es freut uns, dass sich viele Teilnehmende entschieden haben, das Training weiterzuführen. Denn damit stärken sie ihre Muskelkraft und fördern die Mobilität im Alltag. • Die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter gezielt fördern – auf dieser Erkenntnis basiert das SIMA-Training (Sicherheit im Alter). Nach dem erfolgreichen Kurs im letzten Jahr ist im März 2006 eine erneute Durchführung geplant. • Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Haben Sie irgendwelche Fragen zum Thema Älterwerden, dann rufen Sie uns an.

Allen Leserinnen und Lesern und ganz besonders allen älteren Bewohnerinnen und Bewohnern in unserem Kanton wünschen wir nun eine frohe und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



Neue Dienstleistungen. Zu Hause wohnen bis ins hohe Alter – dies ist für viele Menschen ein vorrangiges Ziel. Damit dies möglich ist, bietet Pro Senectute Baselland die Dienstleistung «Wohnberatung: Hindernisfreies Wohnen» an. Ziel ist es, den Wohnraum so zu gestalten, dass

Selbstständigkeit und Mobilität verbessert werden. Gleichzeitig sollen Stürze verhindert werden. Dies kann durch den Einsatz eines Hilfsmittels und kleinere baulich-technische Massnahmen (zum Beispiel durch das Entfernen von Teppichen und Kabeln oder den Einsatz eines Treppenlifts) erreicht werden. • Eine zweite neue Dienstleistung ist der Umzugsdienst. In Zusammenarbeit mit einem Umzugsunternehmen werden Umzüge organisiert und durchgeführt. Pro Senectute Baselland hilft bei der Vorbereitung, verpackt den Hausrat fachgerecht und demontiert Möbel. Ausgediente Haushaltgegenstände werden entsorgt, und beim Einrichten des neuen Wohnobjekts wird Unterstützung geleistet. Weitere Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer 061 927 92 33, der Mailadresse info@bl.pro-senectute.ch oder im Internet unter www.bl.pro-senectute.ch



Pro Senectute Region Bern bietet für ältere Menschen den Besuchsdienstan. Für diese Arbeit suchen wir Freiwillige, die bereit sind, ältere Menschen regelmäßig zu Hause zu besuchen, jemanden zum Arzt zu begleiten – oder einfach zum Einkaufen oder auf einen Spaziergang. Der Grundkurs, der zur Einführung in diese Tätigkeit gehört, legt eine gute Basis für dieses soziale Engagement. Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die Tätigkeit im Besuchsdienst und setzen sich mit ihren eigenen Vorstellungen als freiwillige Mitarbeitende auseinander. Sie werden sensibilisiert für die verschiedenen Altersbilder, lernen gerontologische Modelle des Alterns kennen, setzen sich mit ihrem Menschenbild und dem Altersbild auseinander und erlernen so den sicheren Umgang im Kontakt mit den älteren Menschen. Interessierte wenden sich an Pro Senectute Region Bern, Frau Erica Stalder, Verant-

wortliche für Freiwillige, Telefon 031 359 0303.

Emmental-Oberaargau. Langlaufstage im Goms vom 5. bis 11. Februar 2006. Unser Angebot richtet sich ausschliesslich an Langläuferinnen und Langläufer. Das gemütliche Hotel liegt direkt an der Loipe am Rande des Dorfes Münster. Verlangen Sie bitte das Detailprogramm bei Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau in Konolfingen, Telefon 031 791 2285. • Schneeschuhlaufen: Dieses Wandern im Schnee mit speziell entwickelten Schuhen ist eine gesundheitsfördernde Wintersportart. Die dafür notwendige Technik vermittelt Ihnen ein Schneeschuhprofi. Daten: 1. und 15. Februar, 1. März 2006. Erkundigen Sie sich bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Konolfingen, Telefon 031 791 2285. Kursprogramm Bildung + Sport, erstes Semester 2006: Anfang Dezember 2005 erscheint unser neues Kursprogramm. Wiederum finden Sie ein vielfältiges Angebot: interessante Sportangebote, Seniorenferien, Seniorentanz- und Singnachmittage, Wanderungen und weitere Möglichkeiten. Bestellen Sie bitte das Kursprogramm bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau in Langenthal, Telefon 062 916 8095.

Thun, Berner Oberland. Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Januar bis Juni 2006 ist da. Eine breite Palette von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesellige Aktivitäten erwartet Sie. Neben Altbewährtem wie PC-Internetkurs, Sprachkurse, Gedächtnistraining, Beckenboden-gymnastik, Tanznachmittage und – im Bereich Sport und Bewegung – Schwimmen, Turnen, Walken, Nordic Walken, Wandern und Langlauf bieten wir auch Neues an: Besichtigung der Emmi Frischprodukte AG in Ostermundigen BE, Besichtigungen von Alters- und Pflegeheimen oder die Veranstaltung «Was geschieht mit

meinem Nachlass?». Verlangen Sie unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Mälerweg 2, Postfach, 3601 Thun. Unsere Regionalstelle Thun: Telefon 033 226 6060, Zweigstelle Interlaken: 033 822 3014.

Das neue Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Freiburg für Januar bis Juni 2006 ist erschienen. Wir bieten 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, Telefon 026 347 1240. • Eine grosse Nachfrage besteht im Outdoorsportbereich. Wir bieten Ihnen Walking- und Nordic-Walking-Kurse, Langlauf, Schneeschuhwandern im Schwarzsee- und Freiburgergebiet, Winterferien in Les Rasses vom 16. bis 21. Januar 2006. Neu im Angebot ist Beckenbodentraining. • Pro Senectute Kanton Freiburg verfügt ab Januar 2006 neu über einen Steuererklärungsdienst im ganzen Kanton. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Claudia Dietrich unter Telefon 026 347 1240.

Schneesport. Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert im kommenden Winter attraktive neue Schneesportangebote. In Schnupperkursen für Schneeschuhlaufen in Flims und in Champfèr haben Neueinsteiger Gelegenheit, verschiedene Schneeschuhe zu testen und die ersten Gehversuche zu wagen. Ein erfahrener Seniorensportleiter führt eine Schneeschuh-Wandergruppe zwischen Januar und März auf verschiedenen Touren durch die verschneite Winterwelt. Vom 12. bis 16. Januar 2006 finden in Zernez Schneeschuh-Ferientage statt. Auf verschiedenen Wanderungen lernen die Teilnehmer die prächtige Landschaft des Unter- und Oberengadins kennen und

geniessen im Thermalbad in Scuol erholsame Stunden. Im Skigebiet von Klosters dürfen sich die Alpinskifahrer und -fahrerinnen unserem Skilehrer anvertrauen, der sie sicher über die Pisten führt. Im Januar finden drei viertägige Kursblöcke statt. Freunde des Skilanglaufs finden das passende Angebot in der Region Lenzerheide. Auf schmalen Latten wird die Technik geübt, und es werden leichte Skiwanderungen unternommen. Alle unsere Schneesportangebote sind auch Seniorinnen und Senioren aus anderen Kantonen zugänglich. Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 7583 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

Unentgeltliche Rechtsberatung. Als neue kostenlose Dienstleistung bietet Pro Senectute Kanton Luzern jeweils

am ersten Dienstag des Monats allen Menschen im AHV-Alter die Möglichkeit, sich juristisch beraten zu lassen. Abwechslungsweise geben in der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, Luzern, die drei Luzerner Anwälte Reto Ineichen, Urs Manser und Peter Stadelmann jeweils zwischen 15 und 17 Uhr älteren Menschen ab 60 Jahren in rechtlichen Angelegenheiten Auskunft. Pro Gespräch stehen ungefähr 15 bis 20 Minuten zur Verfügung. Um Wartezeiten zu vermeiden und dem jeweiligen Anwalt eine optimale Vorbereitung zu ermöglichen, ist eine Voranmeldung unter der Telefonnummer 041 226 1188 erforderlich.

Fit durch den Winter könnte das Motto sein für die Teilnahme am neuen Angebot «Fitgymnastik» – jeweils am Don-

INSERAT

HERAG  **Mobilität hat einen Namen . . .**

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau
Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

- Treppensitzlift
- Aussenbereich
- Hebebühne
- Innenbereich
- Plattformtreppenlift

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ ZL.Dez.2005

HERAG AG
Treppenlifte

Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

www.herag.ch

044 920 05 02

044 920 05 04

nerstag von 8.30 bis 9.30 Uhr in der Turnhalle St. Klara in Stans. Trainiert werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination – dies meist mit Musik und in einer lockeren Atmosphäre. Das Mitmachen ist jederzeit möglich. Weitere Auskünfte zur «Fit-gymnastik» sowie zu weiteren Winterangeboten wie Langlaufen, Schneeschuhwandern oder Wintersportferien im Goms sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

 **Ein Treffpunkt** zum gemeinsamen Mittagessen sind unsere Mittagstische. Pro Senectute Kanton Obwalden organisiert in den Obwaldner Gemeinden in regelmässigen Abständen solche Mittagstische. Eingeladen sind Seniorinnen und Senioren. Das Angebot und die Preise sind von Gemeinde zu Gemeinde verschieden. Im Anschluss ans Mittagessen besteht die Möglichkeit für Gespräche und gemütliche Spiel- und Jassrunden. Weitere Auskünfte erteilen die jeweiligen Pro-Senectute-Ortsvertreterinnen oder Pro Senectute Kanton Obwalden. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst informieren wir Sie gerne. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brüningstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

 **Region Ausserschwyz.** Das aktuelle Halbjahresprogramm enthält neue Kurse: Breuss-Massage, Speckstein bearbeiten, Kinesiologie, Natur erleben. Bewährte Kurse wie Psychologie, Italienisch, Englisch, Spanisch, Computerkurse für verschiedenste Ansprüche, Dr. Schüssler, Philosophie, Scherenschnitt, Yoga und viele andere Kurse sind im Programm ebenfalls wieder zu finden. Die Ad-

ventsveranstaltung vom Kulturlausch im Kloster Einsiedeln mit einem Rundgang und Orgelspiel findet am 13. Dezember um 14 Uhr statt. Kontakt: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder im Internet unter www.sz.pro-senectute.ch

Region Innerschwyz. Für den Besuch des Klavierkonzerts im Februar 2006 im KKL Luzern mit unserer Kulturgruppe können Sie sich noch bis Mitte Dezember anmelden. Und dem Glück auf der Spur sind Sie mit dem gleichnamigen Kurs ab dem 8. Dezember. Dabei geht es um Lebenskunst – mit der Seelsorgerin Barbara Lehner. Anmeldung und Informationen bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Alter + Sport. Bestellen Sie das Programm Schneeschuhwandern. Senioren, die diesen Sport in verschneiter Winterlandschaft geniessen möchten, werden dabei von einer ausgebildeten Schneeschuhleiterin geführt. Vorgängig können sie an einem Gratis-Schnuppertag teilnehmen. All jenen, die bisher noch keine eigenen Schneeschuhe und -stöcke besitzen, werden diese für die ersten Gehversuche angeboten. Anmeldung direkt bei der Kursleiterin, Tel. 079 689 63 31, oder bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Tel. 041 811 85 55.

 **Regionaltreffen der Region Solothurn.** Das diesjährige Regionaltreffen der Mitarbeiter und Kursleiter der Region Solothurn stand unter dem Thema «Bewegung und Emotionen». Frau Silvia Knuchel, Physiotherapeutin, referierte auf anschauliche Art über das Thema «Bewegung und positive Emotionen». Bewegung bringt positive Veränderungen im physischen, psychischen und sozialen Bereich. Bedingung ist, dass die Bewegung der Person entspricht und Spass macht. Dabei spielt Leistung keine Rolle. Ein täglicher Spaziergang von dreissig Minuten an der fri-

schen Luft trägt schon sehr viel zur physischen und psychischen Gesundheit bei. Für Personen, die neben der Gesundheitsförderung gerne soziale Kontakte pflegen möchten, sind Kurse optimal. Die Pro Senectute Region Solothurn bietet diverse Kurse an: Gleichgewichtstraining, Denkfitness, Beckenbodengymnastik und weitere. Ab Ende Dezember ist auch das Kursprogramm Winter/Frühling 2006 erhältlich. Kursprogramm und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Region Solothurn, Ressort Bildung, Hauptbahnhofstr. 12, 4500 Solothurn, Telefon 032 622 27 83 oder Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

 **Mahlzeitendienst in Au-Heerbrugg** an 365 Tagen: Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, bringt täglich frische, warme Mahlzeiten auf den Tisch von Senioren, die nicht mehr selber kochen können. In Au-Heerbrugg werden ab Oktober die Mahlzeiten auch am Wochenende und an Feiertagen geliefert.

• Kleidersammlung: Beim Pflegeheim Altstätten befindet sich ein Container der Firma Satex. Von jedem gesammelten Kilo Altkleider oder -schuhe gehen 20 Rappen an Pro Senectute. Wiederverwertbare Kleider und Schuhe sollen bei uns oder in ärmeren Ländern weiterhin Wärme und Schutz bieten. Wer nicht warten will, bis eine örtliche Sammelaktion durchgeführt wird, kann brauchbare Kleider und Schuhe beim regionalen Pflegeheim in Altstätten sinnvoll entsorgen und mit jedem Kilo Pro Senectute unterstützen.

• Tanznachmittage: Bis in den Frühling hinein finden die Tanznachmittage im Hotel Krone in Marbach statt. Jedermann ist herzlich eingeladen, den Nachmittag in geselliger Runde zu verbringen. Tanzen ist nicht Bedingung. Es wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Die nächsten Daten: 6. Dezember, 10. Januar, 7. Februar.

• Gemeinsam

spazieren: Der letzte geführte Spaziergang dieses Jahres findet am 2. Dezember statt. Die Route führt durch den Waldpark zum Restaurant Ziel.

• Aquafit: Die Wellnesskurse für die optimale Bewegung im Wasser starten im Januar am Mittwochnachmittag und Freitagnachmittag. Wer sich einen Platz sichern möchte, sollte sich jetzt anmelden.

• Kino Madlen, Heerbrugg: Am Samstag, 26. November, um 17.15 Uhr startete die neue Saison der Kinonachmitten für Senioren. Zu sehen ist der Film «Im Leben und über das Leben hinaus», ein Film über Taufgesinnte, die in der Evangelischen Mennonitengemeinde Sonnenberg im Schweizer Jura leben, sowie Mennoniten und Amische schweizerischer Herkunft, die in Berne, Adams County, Indiana, in den USA leben. Am Samstag, dem 17. Dezember, geht es weiter mit der Komödie «Renn um dein Wunder!». Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 08 oder Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch

 **Italienisch für Senioren in Locarno.** In Locarno und Umgebung leben viele ältere Menschen, die (zu) wenig Italienisch können und deswegen oft einsam sind. Bei Pro Senectute Ticino e Moesano gibt es seit einigen Jahren Italienischkurse für Anfänger – aber auch für Fortgeschrittene. Das Kursjahr hat Ende September begonnen, interessierte Personen können sich trotzdem noch bei der Kursleiterin erkundigen, ob (und an welchem Wochentag) es freie Plätze hat. Infos bei Manuela Peverelli, Telefon 091 752 14 23.

• Walking – ein neues Alter + Sport-Angebot in der Region Locarno. Ab Mitte Oktober bietet Pro Senectute Ticino e Moesano auch im «Locarnese» Walking an. Der Lauftreff findet jeden Donnerstag von 14 bis 15.15 Uhr statt, unabhängig vom Wetter. Walking ist eine sehr geeignete Sportart für ältere Men-

schen, die gerne in einer Gruppe trainieren. In der Walkinggruppe können sowohl Anfängerinnen und Anfänger wie Fortgeschrittene mitmachen. Es hat noch Platz. Treffpunkt: Losone, beim Parkplatz gegenüber dem Minigolf.

Pro Senectute Kanton Thurgau bietet vielseitige Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen. Alle Kurse finden tagsüber statt. Das Sportangebot umfasst von Turnen, das in fast allen Gemeinden angeboten wird, über Aquafitness, Volkstanzen, Wandern, Tennis, Velofahren, Nordic Walking viele Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. Nähere Auskünfte erhalten Sie unter Telefon 071 622 51 20. • Auch das speziell auf Senioren ausgerichtete Bildungsangebot von Pro Senectute Kanton Thurgau wird an verschiedenen Standorten angeboten. Neben Sprach- gibts auch Bewegungskurse sowie Kurse, die den Umgang mit PC und Handy ermöglichen. Außerdem können Senioren ihre Autofahrkenntnisse in Theorie und Praxis auffrischen. Folgende Kurse beginnen im Januar wieder neu: Englisch, Italienisch, Computer- und Handykurse, immer für Anfänger und Fortgeschrittene. Außerdem sind folgende Kurse geplant: Rückenturnen für Männer und Frauen, Qigong, Feldenkrais, Yoga, Sophrologie, Digitale Fotografie, Atemkurse. Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Bildungsverantwortlichen unter Telefon 052 721 05 25 (nur vormittags). • Die Seniorengesprächsgruppe in Kreuzlingen trifft sich alle 14 Tage am Montag um 14 Uhr an der Bärenstrasse 32. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Die nächste Zusammenkunft findet am 5. Dezember statt. Auskünfte unter Telefon 071 622 51 20.

Treue Hände gesucht! Der Treuhaddienst von Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt Seniorinnen und Senioren

bei administrativen Angelegenheiten und erledigt für sie die Steuererklärung. Wegen steigender Nachfrage werden zusätzliche freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Berufserfahrung im kaufmännisch/administrativen Bereich gesucht. Am Mittwoch, 1. Februar 2006, nachmittags, und Donnerstag, 2. Februar, vormittags, findet in Zürich eine Grundschulung statt. Die Pensionierten werden von Pro Senectute Kanton Zürich für diesen freiwilligen Einsatz ausgewählt, geschult und persönlich betreut. Sie besuchen ihre Kundinnen und Kunden ein- bis zweimal pro Monat und erhalten dafür eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung. Interessierte wenden sich bitte an Frau Catherine Tobler, Treuhaddienst Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 5000 oder Mail catherine.tobler@zh.prosenectute.ch



Fachkurs Turnen/Gym 60.

Bewegen Sie sich gerne? Möchten Sie etwas für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität und Handlungsfähigkeit der älteren Menschen tun? Haben Sie Lust, mit gezielten Übungen, Musik, Spiel und Spass Seniorinnen und Senioren zum Bewegen zu animieren? Dann sind Sie bei uns genau an der richtigen Adresse. In den Fachkursen Turnen und Gym 60 von Pro Senectute Schweiz erfahren Sie vielfältige Möglichkeiten, solche Lektionen spannend und fachgerecht zu planen und durchzuführen. Inhaltlich befassen wir uns da mit Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und den koordinativen Fähigkeiten, aber auch mit der Körperwahrnehmung, Spannung und Entspannung und natürlich mit Spielformen und Musik. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter + Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.

Baden

leicht gemacht mit VitaActiva Badewannen

VitaActiva



Lift paßt auch auf Ihre vorhandene Badewanne



INSERAT

VitaActiva,
der Spezialist
für sicheres,
unbeschwertes
Badevergnügen

- Ausgezeichnete Kundenreferenzen, bewährte Servicequalität
- Schnelle, saubere Installation, praktisch an einem Tag
- Von der Anfrage bis zur Fertigstellung, alles in einer Hand
- Umfangreiche, vielfältige Kollektion von Badewannen, Liften und Farben
- Bei allen Modellen auf Wunsch Sonderausstattung wie z.B. wohltuender Whirlpool

Für Ihre Sicherheit und Unabhängigkeit beim Baden
fordern Sie unsere farbige Gratis-Broschüre an!

Ja, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre zu

Name:

Telefon:

Strasse:

PLZ:

Ort:



CH-ZEIT20050012

VitaActiva AG • Metallstrasse 9 b • 6300 Zug

Gebührenfrei:

0800 99 45 99 99 (24 h)

