

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**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:** 06.02.2026

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

# Pro Senectute – Dienstleistungen



**Mahlzeitendienst.** Pro Senectute Kanton Aargau liefert schmackhafte, abwechslungsreiche und ausgewogene Fertigmahlzeiten wöchentlich ins Haus. Die Mahlzeiten werden von den Profis der SV Schweiz aufgrund ernährungsphysiologischer Grundsätze zusammengestellt und aus ausgewählten Rohstoffen frisch zubereitet, in Schalen abgepackt und pasteurisiert. Mit frischem Salat oder frischen Früchten ergänzen Sie die Mahlzeiten zu einer absolut vollwertigen Ernährung. Die Mahlzeiten werden Ihnen von unseren Mahlzeitenverträgerinnen einmal pro Woche gebracht. Bei der ersten Lieferung werden Ihnen die Mitarbeiterinnen auch die genaue Aufbewahrung (Kühlschrank) und Zubereitung (Erwärmen im Wasserbad oder in der Mikrowelle) der Mahlzeiten erklären. Sie bekommen pro Woche einen Menüplan mit verschiedenen Vorschlägen aus den Kostarten Normalkost, leichte Vollkost, Diabeteskost sowie fleischlose Menüs. Als Ergänzung stehen originelle Eintopfgerichte, eine Wochenspezialität sowie Suppen und Salate zur Auswahl. So können Sie Ihre Menüs aussuchen. Für die bezogenen Mahlzeiten erhalten Sie monatlich eine Rechnung. Für weitere Auskünfte, die aktuellen Menüpläne oder eine Bestellung wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Pro-Senectute-Beratungsstelle oder an Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch



**Der Seniorencor feiert** am 18. November sein fünfjähriges Be-

stehen im Theatersaal des Gymnasiums Appenzell. Die Jubiläumsveranstaltung wird gemeinsam mit dem «Kino ab 60»-Team gestaltet. Gesang und der Film «Ur-Musig» stehen im Mittelpunkt des Nachmittags, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. «Ur-Musig» ist eine musikalische Reise durch die Landschaften des Appenzellerlandes und der Innerschweiz. Der Film zeigt die Menschen beim Musizieren und bei der Arbeit. Bilder, die Emotionen wecken. Der Chor freut sich auf viele Gäste. • In unserer hektischen Gesellschaft fehlt es oft an Zeit für einander, persönliche Kontakte kommen zu kurz. Erleben Sie dies auch so und würden Sie sich über Besuche freuen? Unsere Besuchsgruppe nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf und freut sich auf ein persönliches Gespräch. Rufen Sie an. • Im November beginnen wieder die beliebten PC-Kurse zur Textverarbeitung (Grundkurs) und zum Internet. Beachten Sie bei allen weiteren Kursen und Anlässen die Informationen im Halbjahresprogramm der Erwachsenenbildung AI und in der Tagespresse. Interessieren Sie unsere regelmässigen Aktivitäten im Kanton, oder haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre Anfrage und Anmeldung nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



**Pro Senectute Region Bern.** Die Natur im jahreszeitlichen Wandel: Unter Leitung eines Biologen können die jahreszeitlichen Veränderungen auf Wanderungen in der Region Bern beobachtet werden. Es gilt, Zeichen und Spuren zu entdecken, Gerüche, Geräusche und

(Licht-)Stimmungen wahrzunehmen und zu deuten. Es wird jedes Mal dasselbe Weg abgeschriften, dabei werden Tiere und Pflanzen kennen gelernt und die subtilen, aber auch offensichtlichen Veränderungen der Natur während der vier Jahreszeiten bewusst wahrgenommen. Es stehen vier Wanderungen auf dem Programm, für jede Jahreszeit eine. Wer sich anders als in der Natur entspannen will, kann dies mit der Atemschulung nach Middendorf tun. Mit Atemübungen in der Ruhe und in der Bewegung wachsen die Wahrnehmung und die Bewusstheit für den eigenen Atem. Es gibt Schnupperkurse. Auskünfte und Anmeldungen für beide Angebote unter Telefon 031 359 03 03 oder per Mail an bildungundsport@be.pro-senectute.ch

**Region Biel/Bienne-Seeland.** Neu ab 1. November: Rückenkurs. Möchten Sie Ihren Rücken schonend be- und entlasten und Ihre Problemzonen gezielt trainieren? Dieser Einführungskurs besteht aus vier Teilen und findet jeweils am Mittwoch- und am Freitagmorgen in der Alterssiedlung in Lyss statt. Weiterführende Trainingskurse offerieren wir Ihnen im Anschluss. Neu: Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr tanzen wir im Wyttbachhaus in Biel internationale Volkstänze. Sie, Frau und Mann, sind gratis zum Schnuppern eingeladen. Am alljährlichen Beckenbodenkurs (viermal) können Sie jeweils am Mittwoch um 9 Uhr in der Alterssiedlung in Lyss teilnehmen. Nordic-Walking-Einführungskurse finden in Bargen, Lyss, Rapperswil und Studen statt. Sie dauern vier Lektionen, Stöcke können gemietet werden. Danach offerieren wir Ihnen wöchentliche Treffs. Unsere Winterwanderungen mit Start in Biel, Lyss oder Ins helfen uns, dem trüben Wetter zu trotzen. Einmal im Monat wandern wir auch am Sonntag ab Lyss.

Details entnehmen Sie unserem Halbjahresprogramm. Es ist gratis erhältlich bei: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

**Region Berner Oberland.** Sicherheit im Alltag, Erben und Verschenken, Infonachmittag am Dienstag, 28. November, in Interlaken. Zusammenarbeit mit der Berner Kantonalbank. • In Thun: Wenn das Gehör nachlässt..., Infonachmittag am Montag, 13. November. Heute schon gelacht...?, Einführungskurs Mittwoch, 1. und 8. November. Gedächtnistraining Fortsetzungskurs ab Dienstag, 14. November. SMS-Kurs am Donnerstag, 9. November. Die diesjährige Langlauf-, Nordic-Walking- und Winterwanderwoche in Pontresina wird unter dem Motto «Bewegung, Begegnung und Wohlbefinden» vom 20. bis 27. Januar 2007 durchgeführt. Entdecken Sie in kleinen Gruppen auf präparierten Loipen das Engadin. All dies und mehr finden Sie in unserem Dienstleistungs-, Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Erhältlich bei Pro Senectute, Regionalstelle Thun: Telefon 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken: Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch – oder besuchen Sie unsere Homepage auf www.pro-senectute.region-beo.ch

**Region Emmental-Oberaargau.** Langlaufstage im Goms vom 21. bis 27. Januar 2007: Wollen Sie sich zusammen mit anderen Senioren und Senioren im Langlaufparadies des Goms bewegen? Unser Angebot richtet sich an Langläuferinnen und Langläufer. Das Hotel liegt direkt an der Loipe am Rande des Dorfes Münster. Das Detailprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute, PS Sport, Telefon 031 791 22 85. • Sicher bewegen dank Turnen/Fit-Gym. Wir bieten in fast allen Gemeinden wöchentliche Fit-Gym-Lektionen

an. Unsere Leiterinnen laden Sie zu einer Schnupperstunde ein. Gerne geben wir Ihnen Auskunft, wann und wo in Ihrer Gemeinde Turnstunden stattfinden. Pro Senectute Sport, Telefonnummer 031 791 2285. • Auf die folgenden Kurse machen wir Sie gerne aufmerksam: Sicherheit bedeutet Lebensqualität, Tipps und Tricks zum Schutz gegen Enteisstiebstahl, Einbruch und Trickdiebe. 7. November in Langenthal, 9. und 16. November in Burgdorf, jeweils von 14 bis 16 Uhr. Gedächtnistraining: ab 30. Oktober, sechsmal von 9 bis 11 Uhr in Rüderswil. Ernährung im Seniorenanter: 3. und 10. November, 14 bis 15.30 Uhr in Langnau. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute, Bildung, Telefon 062 916 80 95.



**Wäsche waschen, Kurs für Männer:** Männer, es ist nie zu spät! Dienstag, 7. November, von 9 bis 11.30 Uhr, Granges-Paccot. • Sicherheit am Steuer: Theorielection über Sicherheit im Strassenverkehr, durchgeführt durch das Amt für Strassenverkehr. Montag, 4. Dezember, 13.30 bis 17 Uhr in Freiburg. • Schachspielen: Ein passionierter Schachspieler wird die Gruppe jeden Mittwochnachmittag zwischen 13.45 und 16.45 Uhr in Freiburg betreuen. • Handbenützung: Zu viel Respekt vor dem Unbekannten und andere Befürchtungen hindern Sie vielleicht daran, Ihr Handy optimal zu benutzen. Villars-sur-Gläne, bei Pro Senectute, 1 x 1 Stunde, ein bis zwei Personen (ein Handy). • Informatik-Ateliers in Matran: erste Schritte auf dem PC, Internet, E-Mail, Word. • Das neue Kursprogramm für den Winter ist erschienen: Langlauf und Schneeschuhwandern ab Januar 2007 und Winterferien in Ulrichen im Wallis: Montag, 15. Januar, bis

Samstag, 20. Januar. Verlangen Sie bitte das Kursprogramm bei Pro Senectute Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



**Die Seniorenbühne Zürich in Glarus.** Wie jedes Jahr gastiert die Seniorenbühne Zürich auf Einladung von Pro Senectute Kanton Glarus im Hauptort. Sie wird das Stück «D'Wohngmeinschaft» aufführen, in dem sich eine Wohngemeinschaft bildet, die Turbulenzen erlebt, dann aber doch ein gutes und fröhliches Happy End erlebt.

Wir freuen uns auf das gekonnte Spiel der Seniorenbühne, die mit ihren Stücken nebst guter Unterhaltung immer auch Gedankenanstösse vermittelt und uns auch manchmal liebevoll einen Spiegel vorhält. Die Aufführung findet am Freitag, 10. November, 14.30 Uhr im Fridolinsheim in Glarus statt. Der Eintritt ist gratis. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen.



**«Haupt-Sachen», die Kopfbedeckung – Schutzfunktion, Mode und Machtdeemonstration.** Unter diesem Titel präsentiert das Rätische Museum in Chur in einer Sonderausstellung vom 17. November 2006 bis 18. März 2007 die immense Vielfalt von Kopfbedeckungen. Im Rahmen dieser Sonderausstellung werden exklusiv für Pro Senectute Kanton Graubünden am Donnerstag, 23. November, um 14.30 Uhr zusätzlich ausgewählte Kopfbedeckungen aus dem umfangreichen Bestand des Museums gezeigt und erläutert. Zwei Mitarbeiterinnen des Museums vermitteln den Teilnehmenden die Geschichte und

Geschichten dieser speziellen Objekte, die aus nächster Nähe betrachtet werden können. Weiter wird das Hutmacherhandwerk anhand eines noch bestehenden Geschäfts in der Churer Altstadt vorgestellt. Weitere Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch



**Gymnastik/Turnen:** Eine regelmässige körperliche Betätigung ist die beste Prävention gegen verschiedene Beschwerden. Pro Senectute Kanton Nidwalden führt in den meisten Gemeinden des Kantons Nidwalden Turngruppen, welche ihr Programm speziell auf Seniorinnen und Senioren ausrichten. Gefördert werden dabei Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Teilnehmenden bestimmen ihren Rhythmus und das Mass weitgehend selber. Die verschiedenen Gruppen und die Leiterinnen freuen sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Prospekt mit den Angaben zu allen Gruppen kann über Telefon 041 610 7609 bestellt werden.



**Wohnen im Alter.** Wohnen wird im Alter zu einer zentralen Frage. Die verschiedenen Aspekte und Fragen rund ums Wohnen im Alter werden am Informationsnachmittag vom 23. November, von 14 bis ungefähr 16 Uhr im evangelisch-reformierten Kirchgemeindehaus in Sarnen behandelt. Die Sozialarbeiterin von Pro Senectute Kanton Obwalden, Franziska Largier, wird auf folgende Themen eingehen: Im Alter zu Hause, zwischen Zuhause und Heim, Überlegungen zum Heimeintritt, alternative Wohnformen, finanzielle Aspekte. Alle Interessierten sind zu diesen Informationen eingeladen. Es besteht auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Am 8. November und 7. Dezember sind wieder Tanznachmittage in Giswil vorgesehen. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote wie 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, Telefon 041 660 5700, jeweils vormittags.

schnen Zuhause und Heim, Überlegungen zum Heimeintritt, alternative Wohnformen, finanzielle Aspekte. Alle Interessierten sind zu diesen Informationen eingeladen. Es besteht auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Am 8. November und 7. Dezember sind wieder Tanznachmittage in Giswil vorgesehen. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote wie 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, Telefon 041 660 5700, jeweils vormittags.



**Innerschwyz:** Zur Vorbeugung gegen Depressionen an kalten Wintertagen organisieren wir am Dienstag, 7. November, im Bildungshaus Mattli Morschach eine Tagung. Zwei Mentaltrainerinnen gestalten diese Weiterbildung zum Thema «Mental stark durch die grauen und kalten Tage». Für die Kurse Gedächtnistraining, Begegnung mit dem Märchen und Ahnenforschung ist jetzt letzte Anmeldegelegenheit bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27. Sport: Bestellen Sie jetzt das Programm Schneeschuhwandern! Senioren, die diesen Sport in der verschneiten Winterlandschaft geniessen möchten, werden von einer ausgebildeten Schneeschuhleiterin taktvoll und sicher geführt. Vorgängig können Sie an einem Gratisschnuppertag teilnehmen. Falls Sie noch keine eigenen Schneeschuhe besitzen: Die Kursleiterin bietet Ihnen Schneeschuhe und Stöcke an. Melden Sie sich bei der Kursleiterin, Telefon 079 689 63 31,

oder bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55. • Als Senioren-sportleiterin oder -leiter können Sie viel zur Verbesserung der Lebensqualität von älteren Menschen beitragen. Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie selbst Erfahrungen als Leiter/Leiterin im Bereich Turnen, Wandern, Aquafitness und Nordic Walking an die Senioren weitergeben? Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei. Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55, Mail info@sz.pro-senectute.ch

**Ausserschwyz:** Mann managt Haushalt. Der Haushalt gibt zwar einiges zu tun, ist aber kein Ding der Unmöglichkeit und kann sogar Freude bereiten. Patrick Bühler, Fachlehrer für Hauswirtschaft, lehrt die Männer im Kurs, wie sie die täglichen Hausarbeiten ökologisch, ökonomisch und ohne Stress erledigen. Weiter an Herbstkursen im Programm sind: Die Biografie meines Lebens, Fünf Tibeter, Meditative Kreistänze, Patienzen legen, neue Verkehrsregeln, Handykurse für Anfänger. PC-Kurse für Einsteiger, Word, Internet, Windows, Digitale Fotowelt. Auch Auffrischungskurse werden angeboten, nebst den neuen Kursen Spiele am PC, Digitale Fotobearbeitung, Fotoalbum mit PowerPoint erstellen. «Mittelalterliche Kunstschatz aus Warschau», eine Führung im Kulturzentrum Pfäffikon SZ am 21. November organisiert der Kulturplausch. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch



**Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiseralwald).** Spite-Haushilfe: Das

Spitex-Angebot umfasst nebst der Haushilfe auch Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren sowie den Nähservice (Gossau/Andwil). • Sozialberatung: Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht und beraten Sie kostenlos bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Neu! Administrativer Dienst und Steuererklärungsdienst: Speziell eingeführte Mitarbeitende helfen Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt und führen eine geordnete Ablage. • Gruppen und Kurse: Demnächst startet ein neuer Malkurs und ein weiterer Kurs in Qigong. Zurzeit aktuelle oder in Planung befindliche Kurse: Italienisch-, Französisch- und Englischkurse mit verschiedenen Stufen, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Yoga, Flötenspiel, Aquarellmalen, Singen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. Gerne senden wir unsere Prospekte, informieren Sie über weitere Angebote oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch oder Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

**Tanznachmittage in Marbach.** Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, bietet wieder Tanznachmittage im Hotel Krone in Marbach an. Die Nachmittage werden fachkundig durch Erika Ritz geleitet. Es wird eine Kollekte von CHF 8.– pro Nachmittag erhoben (Anmeldung ist nicht nötig). Daten: Jeweils dienstags, von 14 bis 17 Uhr, 7. November, 5. Dezember, 9. Januar 2007, 6. Februar, 13. März, 3. April und 8. Mai. • Gesucht werden Verteilerinnen und Verteiler für den

Mahlzeitendienst. In Zusammenarbeit mit der Küche des Hof Haslach in Au bietet Pro Senectute Rheintal jeden Mittag in Au und Heerbrugg den Mahlzeitendienst an. Täglich, auch an Feiertagen und Sonntagen, können wir unsere Klientinnen und Klienten mit einer frischen, warmen Mahlzeit bedienen. Wir suchen Männer und Frauen, die unser Verteiler-team am Wochenende und in den Ferienzeiten ergänzen. Sie fahren mit dem eigenen Auto. Der Zeit-aufwand und die Fahrspesen werden entschädigt. Informationen und Bewerbung bei Antonia Federer-Aepli, Leiterin der Spitex-Haushilfe Pro Senectute, Telefon 071 757 89 04, Mail antonia.federer@sg.pro-senectute.ch • Fahrdienst: Pro Senectute Rheintal bietet einen Autofahrdienst für Senioren an – für Fahrten zum Arzt, zur Therapie, zum Einkaufen oder zu Besuchen. Anmeldungen werden bis 24 Stunden vor dem gewünschten Termin entgegen-genommen unter der Telefonnummer 071 757 89 08. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00, Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch



**Leiterinnen und Leiter gesucht.** Viele Menschen über sechzig nutzen die Sportangebote von Pro Senectute. Um dem zunehmenden Körperbewusstsein heutiger und künftiger Seniorengeneratio-nen gerecht zu werden, bildet Pro Senectute jährlich gegen 300 Seniorensportleiterinnen und -leiter aus. Die Ausbildung richtet sich nach den Vorgaben des Bundes-amtes für Sport (Baspo). Als Grundlage dient das Basis-Lehr-mittel Seniorensport Schweiz der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Die Seniorensport-leiter-Ausbildung bei Pro Senec-

tute setzt sich zusammen aus einem dreitägigen Grundkurs, einem viertägigen Fachkurs (Volkstanz sechs Tage) und einem Praktikum mit Abschlusslektion. Folgende Sportarten sind mög-lich: Turnen, Aquafitness, Volks-tanz, Velofahren, Wandern, Walking, Nordic Walking, Be-wegungsangebote im Heim, Skilanglauf, Schneeschuhlaufen. • Walking- und Nordic-Walking-Leiterinnen und -Leiter: Wir möchten für den Kanton Thurgau ein flächendeckendes Walking/Nordic-Walking-Netz für Senioren aufbauen. Wir suchen Leiterinnen und Leiter, die bereit sind, an ihrem Wohnort Pro-Senectute-Walking/Nordic-Walking-Kurse durchzuführen. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Leiterkurs bei Pro Senectute zu absolvieren. Weitere Auskünfte bei Margrith Rüegger, Telefon 071 841 86 45. • Wanderleiter: Auch bei den Wan-derleitern können wir Verstär-kung gebrauchen. Zur Ausbildung gehört der Grundkurs PS mit anschliessendem Fachkurs als Wan-derleiterin oder Wanderleiter sowie ein Praktikum. Nähere Aus-künfte bei: Heinz Wüthrich, Leiter Wandern, Telefon 071 446 48 03. Interessierte mit einer sportlichen Leiterausbildung oder einer Aus-bildung in einem Bewegungs-beruf können auch einen zeitlich reduzierten Quereinstiegskurs absolvieren. Weitere Infor-mationen erhalten Sie bei der Ge-schäftsstelle Pro Senectute Kan-ton Thurgau, Zentrumspassage, Rathausstrasse 17, 8570 Wein-felden, Telefon 071 626 10 80.



**Schwyzerörgeli-Zmorge.** Freunde der volkstümlichen Örgeli-musik treffen sich bei Kaffee und Gipfeli. Das Ehepaar Irène und Armin Schicker präsentiert Ihnen alte und neue Volksmusik für

Schwyzerörgeli. Geniessen Sie ein feines Zmorge bei lüpfiger Volksmusik. Zug, Sonntag, 12. November, und Sonntag, 3. Dezember, jeweils 9.30 bis 11 Uhr. CHF 15.– inklusive Zmorge. Anmeldung jeweils bis Freitagmittag vor jedem Anlass bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55 oder Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Weitere Kurse oder Angebote entnehmen Sie bitte unserem Gesamtprogramm «Älterwerden», das wir Ihnen gerne kostenlos zustellen. Unsere Angebote finden Sie auch im Internet unter [www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)



**Tag des Alters:** Porträts von fünf Menschen und ihrem Alltag. Der 1. Oktober wurde 1990 von der Uno zum Tag des Alters erklärt. Bei Pro Senectute Kanton Zürich nehmen wir diesen Tag seit 2003 zum Anlass, spezielle Aktivitäten durchzuführen und damit auf Altersthemen und unsere Tätigkeit aufmerksam zu machen. Dieses Jahr widmeten wir den Tag des Alters dem Alltag von Seniorinnen und Senioren. In fünf Porträts zeigen wir den Alltag älterer Menschen, welche Themen sie beschäftigen, wie sie Kontakte pflegen, aber auch wie sie das Alter und das Altern erleben. Vorgestellt werden fünf verschiedene Persönlichkeiten in unterschiedlichen Lebens- und Wohnsituationen: allein stehend oder verheiratet, im eigenen Haushalt oder im Alterszentrum zu Hause. Die fünf Personen ließen uns während rund zwei Wochen an ihrem Alltag teilhaben. Die Gespräche mit ihnen erlaubten Einblicke in das Leben im Alter und welche Möglichkeiten es bietet. Wie das «Guetzlen» dem Alt-Konditormeister noch immer Freude

macht, freiwilliges Engagement bereichert oder Reisen und Fotografieren ein lebenslanges Hobby sein können. Die Berichte sind auch im Internet zu finden, unter der Adresse [www.zh.pro-senectute.ch/aktuell/tagdesalters](http://www.zh.pro-senectute.ch/aktuell/tagdesalters)

Eine Zusammenfassung der Porträts erscheint in der Ausgabe 04 des Magazins «visit». Zudem werden diese Berichte den Medien im Kanton Zürich für die Publikation zur Verfügung gestellt. Wir freuen uns, wenn auch Sie der Alltag dieser fünf Persönlichkeiten interessiert – auf unserer Internetseite oder im «visit» erfahren Sie mehr darüber.



**Leiterkurs Schneesport.** Der Trend älterer Menschen, sich in der freien Natur zu bewegen, hält unvermindert an. Und was würdet sich, auch für Anfänger, im Winter besser eignen als Langlauf oder Schneeschuhlaufen: Bewegung in frischer Luft und verschneiter Landschaft, die den Alltag für einige Zeit völlig vergessen lässt... Damit möglichst viele Seniorinnen und Senioren diese wunderbaren Gefühle selber erleben können, braucht es besonders ausgebildete Leitende. Deshalb bietet Pro Senectute auch im nächsten Jahr einen Leiterkurs für zukünftige Langlauf-, Skiwander- und Schneeschuh-Leiterinnen und -Leiter an. Der nächste Fachkurs für Langlauf und Skiwandern findet vom 3. bis 6. Januar 2007 in Davos statt. Parallel dazu organisiert Pro Senectute vom 4. bis zum 6. Januar 2007 auch einen Leiterkurs für das Schneeschuhlaufen. Genaue Auskünfte zu diesen Kursen erhalten Sie bei der Fachstelle PS Sport von Pro Senectute Schweiz unter der Telefonnummer 044 283 89 89.

**NEU in CH!**  
Das Handy ohne Schnickschnack!

INSERAT

## EINFACH BEDIENEN!

- Grosses Tasten & Anzeige
- Lauter klarer Ton
- Einfaches Menü

Fr. 449.-

## JETZT BESTELLEN!

044 444 85 45



Abbildung in Originalgrösse!  
[www.katharina-das-grosse.ch](http://www.katharina-das-grosse.ch)