

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 1-2

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: 21.11.2025

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

Pro Senectute – Dienstleistungen



Neuer Geschäftsleiter kommt.

Stabübergabe an der Spitze von Pro Senectute Kanton Aargau: Ab 1. Januar 2007 zeichnet Beat Waldmeier (48) aus Brittnau als Geschäftsleiter verantwortlich. Er übernimmt die Aufgabe von Peter Haller (64), Brugg, der im Laufe des Jahres 2007 in den «Ruhestand» tritt. Peter Haller führte die Stiftung Pro Senectute Kanton Aargau als Dienstleistungsbetrieb und Kompetenzzentrum während zwanzig Jahren. Pro Senectute verfügt heute über ein jährliches Budget von rund zwölf Millionen Franken. Peter Haller hat mit seiner uneigennütigen, korrekten und kooperativen Art Pro Senectute wesentlich geprägt und entwickelt. Er hat in stiller Bescheidenheit Enormes geleistet für den Ausbau der Altersarbeit im Kanton Aargau. Die Stiftung hat allen Grund, ihm für die langjährige erfolgreiche Pflichterfüllung herzlich zu danken. • Von der Industrie zur gemeinnützigen Aufgabe: Die Branche ist für Beat Waldmeier nicht ganz neu. Der in Strengelbach aufgewachsene Beat Waldmeier war während sieben Jahren im Gesundheitswesen tätig, dreieinhalb Jahre als Leiter der Verwaltung im Bezirksspital Zofingen und dann dreieinhalb Jahre als Verwaltungsdirektor am Bezirksspital Brugg. Die letzten sieben Jahre hat er die Koordination des weltweiten Einkaufs in einem grösseren Konzern aufgebaut und geführt. Mit der Leitung von Pro Senectute Kanton Aargau wird er nochmals eine neue Herausforderung anneh-

men. Beat Waldmeier freut sich auf seine neue Aufgabe und wird bestrebt sein, die Institution Pro Senectute Kanton Aargau zum Wohle der älteren Mitmenschen weiterzuführen.



Im Bereich Bewegung und Sport ist einiges los.

Nebst den regelmässigen Angeboten startet am 9. Januar das «Sanfte Ganzkörpertraining». Am gleichen Tag beginnt der «Nordic-Walking-Treff», der ein schonendes Ausdauertraining bietet. Ab dem 10. Januar findet ein Yoga-Training statt. Alle Angebote werden über mehrere Male geführt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Erika Wiederkehr, Fachbereich Sport, gibt Ihnen dazu gerne weitere Auskünfte: Telefon 071 794 1452.

• «Weisst du noch, wie es damals war...?» Das Erzählcafé lädt ein zu gemeinsamem Erinnern und Erzählen. Am 2. Februar startet die vierte Erzählreihe. Zum Thema «Zwei Spuren im Schnee...» können Erfahrungen wachgerufen und ausgetauscht werden. • Am 3. März beginnen unsere Computerkurse. Der PC-Grundkurs für Einsteiger geht über drei Samstagvormittage und lehrt Sie die Handhabung des Computers auf der Windows-XP-Oberfläche sowie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Im anschliessenden Internetgrundkurs vom 24. März werden Sie in den Umgang mit diesem Medium eingeführt. Die Kurse dauern jeweils von 9 bis 12 Uhr. • Weitere Angebote zu den Themen Ernährung, Patientenverfügung, Umgang mit Handys sowie zu weiteren Themen sind geplant. Nähere Angaben sind in der Broschüre für Erwachsenenbildung enthalten. Diese wird im Januar in alle Haushalte des Kantons Appenzell Innerrhoden verteilt.

Beachten Sie jeweils auch die Informationen in der Tagespresse. • Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.



Kostenlose Beratung dank Spenden.

Die im Oktober 2006 durchgeführte Herbstsammlung war ein Erfolg. Verantwortlich dafür sind die vielen grosszügigen Spenderinnen und Spender. Dank ihnen kann Pro Senectute Baselland finanziell bedürftige ältere Personen unterstützen. Die gemeinnützige Organisation macht aber noch weitaus mehr. Seit je bietet sie im ganzen Kanton Basel-Landschaft dezentral kostenlose Sozialberatung an. Ältere Menschen und ihre Angehörigen haben die Möglichkeit, sich zu den verschiedensten Fragen rund um Finanzen, Recht, Gesundheit, Lebensgestaltung und Wohnen beraten und informieren zu lassen. Unsere vielfältigen Dienstleistungen wie beispielsweise der Steuerklärungs- und Treuhanddienst, Wohnberatung und Hilfsmitteldienst helfen Menschen über sechzig, so lange wie möglich zu Hause wohnen zu können, und entlasten Angehörige. Auch finanziell schwächer gestellte Personen sollen diese Angebote in Anspruch nehmen können. Dafür ist jede einzelne Spende wertvoll. Allen Spenderinnen und Spendern gehört deshalb gebührend Dank. Gerade in den Zeiten eines immer härter umkämpften Spendenmarktes weiss Pro Senectute Baselland die Grosszügigkeit der Spendenden besonders zu schätzen und dankt für das ihr entgegengebrachte Vertrauen. Ein besonderer Dank gilt aber auch allen freiwilligen Sammlerinnen und Sammlern,

die im Oktober in zahlreichen Gemeinden im Kanton Basel-Landschaft unterwegs waren. Sie informierten an der Haustür die Bevölkerung über das Angebot von Pro Senectute Baselland. Dabei sammelten sie erfolgreich Spenden und trugen damit zum Erfolg der Herbstsammlung 2006 bei. Pro Senectute Baselland bedankt sich bei allen Sammlerinnen und Sammlern für ihren grossartigen Einsatz.



Freiwillige für den Administrationsdienst.

Für unseren Administrationsdienst suchen wir noch Freiwillige, die bereit sind, einen Teil ihrer Zeit für die älteren Mitmenschen einzusetzen und diese in ihrem Alltag zu unterstützen. Zusammen mit den älteren Menschen erledigen Sie die monatlichen Zahlungen, schreiben Briefe, füllen Formulare zuhanden von Ämtern aus und bearbeiten auch Rückerstattungsansprüche bei Krankenkasse und Ausgleichskasse. Sie werden durch Pro Senectute Region Bern in diese Tätigkeit eingeführt, dabei fachlich begleitet und erhalten die Möglichkeit, an speziellen internen Bildungsangeboten teilzunehmen. Die nächsten Einführungskurse in den Administrationsdienst finden jeweils am Dienstag, dem 17. und 24. April, statt. Rufen Sie uns an, Frau Erica Stalder nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen: Pro Senectute Region Bern, Postfach, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland.

Im neuen Jahr beginnen bei Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland wieder die neuen Sprachkurse. «Sprachkurs Spanisch – Grundstufe Fortsetzung» heisst beispielsweise eines dieser Angebote. Einsteigerinnen und Einsteiger

SWISS TXT

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

sowie solche, die bereits erste mündliche Sprachkenntnisse erworben haben, sind herzlich willkommen. Wenn Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse auffrischen und erweitern wollen, können Sie unseren Sprachkurs «Englisch – Mittelstufe» besuchen. Die bereits bestehende Gruppe übt nebst Konversation und Lektüre das Hörverständnis und das Schreiben. Sie können jederzeit einsteigen. Und wenn Sie Spass daran haben, die Sprache mündlich anzuwenden, dann können Sie in unserem Kurs «Conversation» in einer kleinen Gruppe über verschiedene Themen diskutieren. Anmeldung bis spätestens 9. Januar. Falls Sie unser Halbjahresprogramm noch nicht kennen, dann bestellen Sie es bitte unter folgender Adresse: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland. Weitere Auskunft erteilen Ihnen gerne die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail see-land@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland. Unser neues Kurs- und Dienstleistungsprogramm für das Semester Januar–Juni 2007 ist da. Mit ihren Angeboten «Bildung, Sport und Bewegung sowie Geselliges» bietet Pro Senectute Ihnen wieder eine breite Palette von Möglichkeiten, sich geistig und körperlich fit zu halten. Neben den bewährten Angeboten gibt es neu in Interlaken einen Kochkurs für Männer, in Thun Augentraining, Steuererklärung auf dem PC, Italienisch. Im Bereich Sport bieten wir Ihnen einen Tischtennis-Schnupperkurs, Schneeschuhlaufen und vieles mehr. Ab sofort erhältlich unsere neuen Wanderprogramme: Thun Ganzjahresprogramm und Saanenland Winterprogramm. Verlangen Sie die Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax

033 226 60 69; Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch – Sie finden uns auch unter www.pro-senectute.region-beo.ch



Einen Steuerklärungsdienst und Reinigungsdienst bietet Pro Senectute Kanton Freiburg für Seniorinnen und Senioren (60+) im ganzen Kanton. Fachkompetente und preisgünstige Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung – Hilfe bei Grossreinigungen aller Art: Grundreinigung, Frühlingssputz, Fenster, Böden, Külschrank, Gefriertruhe, Backofen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Claudia Dietrich, Telefon 026 347 12 40. • Winterferien in Ulrichen, Wallis: Montag, 15. Januar, bis Samstag, 20. Januar. Vom Hotel auf die Loipe: Geniessen Sie die optimalen Langlaufstrecken entlang der jungen Rhone. • Feldenkrais in Düringen: Jeder Mensch hat seine Gewohnheiten, auch in seinen Alltagsbewegungen. Leider sind einige davon allerdings die Ursache für wiederkehrende Verspannungen und Schmerzen. Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, solche Bewegungsmuster zu erkennen und sie zu vermeiden. Ab Donnerstag, 18. Januar, Thermalbad in Schönbühl, Abfahrt alle zwei Wochen von Freiburg, Düringen und Bulle, übertragbares Abonnement. Verlangen Sie das neue Kursprogramm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



Gesunde Ideen rund um die Ernährung finden sich im neuen Kursprogramm von Pro Senectute

te Kanton Graubünden, das soeben erschienen ist. Ein attraktives Leporello mit farbigen Fotos, das in der Küche aufgehängt werden kann, enthält Rezepte, die leicht nachzukochen sind und sich für Ein- oder Zweipersonenhaushalte eignen. Dazu gibt es Tipps zu gesunder Ernährung, Tischdekorationen und Ideen, wie Bewegung und Entspannung in den Alltag eingebaut werden können. Überdies finden verschiedene Veranstaltungen zum Thema «Abenteuer Essen» statt, die von diplomierten Ernährungsberaterinnen gestaltet werden, sowie ein Vortrag mit dem Titel «Krank durch Vitamine?» des deutschen Ernährungswissenschaftlers Tamás Nagy. Am 1. März wird die aus vielen Fernsehsendungen bekannte Buchautorin Kathrin Rüegg in Chur aus ihrem neuesten Buch, «Glücksgefühl», vorlesen. Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das erste Halbjahr 2007 umfasst im Weiteren ein breites Angebot an Kursen in den Bereichen Sprachen, PC- und Handybedienung, Geld und Finanzen, Kultur und Sport. Das Programm mit dem Leporello ist kostenlos erhältlich bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch



Nahrung für Geist und Körper. Das neue Bildungs- und Sportprogramm von Pro Senectute Kanton Luzern mit vielen attraktiven Angeboten zu Gesundheitsförderung, Wissen und Kultur ist erschienen. Von Kursen wie etwa «Tai-Chi – Spiel mit dem Gleichgewicht» oder «Atmen – Bewegen – Entspannen» (Atemübungen für jeden Tag) bis hin zu «Unsere Vögel» (Einblick in das faszinierende Leben der Vögel, mit Vor-

trägen und Exkursionen) steht da allen Personen ab 60 Jahren eine breite Palette verschiedener Möglichkeiten für körperliches und geistiges Aktivsein offen. Genauere Informationen und die Kursprogramme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Bildung (Telefon 041 226 11 96) und Sport (Telefon 041 226 11 99).



Sport und Bewegung in den verschneiten Winterlandschaften sorgen für faszinierende und beschauliche Naturerlebnisse. Deshalb organisiert Pro Senectute Kanton Nidwalden auch im Winterhalbjahr ein interessantes Wintersportangebot. Die Langlaufsaison beginnt am 9. Januar 2007. An jedem Dienstag treffen sich die Langlaufbegeisterten zum Langlaufen auf den Loipen der Umgebung. Ausserdem sind Tagesausflüge (Realp, Langis) sowie eine Langlaufwoche im Goms (vom 21. bis zum 27. Januar) geplant. Jeweils am Donnerstag organisiert das Leiterteam im Januar und Februar Schneeschuhtouren in coupiertem, aber nicht steilem Gelände. Schneeschuhtouren sind deshalb für alle jene geeignet, die auch im Sommer Wanderungen von ungefähr drei Stunden unternehmen. Saisonprogramme für die Langlauf- und Schneeschuhangebote können bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Nidwalden in Stans, Telefon 041 610 76 09 (jeweils vormittags).



Sportliche Aktivitäten im Winter. Pro Senectute Kanton Obwalden organisiert ab Januar 2007 neu Schneeschuhwande-

Pro Senectute – Dienstleistungen

rungen im Langis/Glaubenberg. Auch Langlauf im Langis steht in diesem Winter wieder auf dem Programm. Ein Kurs für Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining findet ab Ende Februar in Kerns statt, und ein weiterer Kurs für den Gebrauch des Thera-Bands beginnt am 5. März 2007. Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Kanton Obwalden wird Ende Januar allen Frauen und Männern im AHV-Alter zugestellt. Über sämtliche Aktivitäten und unsere weiteren Angebote in Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflege geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00 (jeweils vormittags).



Region Ausserschwyz. Fit und gesund durch den Winter.

Wählen Sie unter den Kursen Beckenboden, Yoga, Breuss-Massage, Dr. Schüssler. Bevorzugen Sie das Kreative? Dann offerieren wir in Einsiedeln einen Scherenschnittkurs, in Lachen Blockflötenkurse, Jassen für Anfänger und Patientenlegen. Sprachen lernen oder vertiefen: Englisch-, Italienisch-, Spanisch- und Französischkurse für Senioren beginnen Ende Januar in Einsiedeln und in Lachen. Entwicklungspsychologie ist das Thema im Psychologiekurs. Anfang Januar startet der Philosophiezkreis. Nebst verschiedenen Varianten an Wochenkursen und Abendkursen beginnt auch ein Sams-

tagskurs für PC-Anfänger. Für PC-Anwender ist Fotoalbum mit PowerPoint im Programm. Der Kulturplausch trifft sich am 16. Januar um 14 Uhr im Pfarreiheim Gerbi in Lachen mit Rosa Schuler zum Buch «Zwüsched Aubrig und Etzel». Verlangen Sie das Programm mit Detailangaben bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Innerschwyz. Das Bildungs-, Kultur- und Sportprogramm für 2007 ist da. Am Dienstag, 9. Januar, findet ein Bildungsparcours statt. Dieser Grattisschultag mit kurzen Schnupperlektionen ermöglicht Begegnungen mit verschiedenen Kursthemen und Kursleitenden. Information und Anmeldung bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, Krankenkasse oder Sozialversicherungsanstalt und führen eine geordnete Ablage. • Wir ermöglichen Begegnungen und den Austausch zwischen den älteren Menschen in unseren Gruppen- und Kursangeboten. • Spurwechsel? – ein dreitägiges Schneesport-Wochenend-Seminar in Klosters: Haben Sie Lust, etwas Neues auszuprobieren, Freude an Veränderung? Mentaltechniken erlernen und Ski, Snowboard oder Telemark ausprobieren (keine Vorkenntnisse nötig): Durchführungsdaten im Dezember und Januar. • Wir senden Ihnen gerne unsere Prospekte, informieren Sie über weitere Angebote und/oder nehmen Anmeldungen entgegen. Tel. 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau



Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land und ihre Dienstleistungen für die Gemeinden Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald. Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Die Spitex-Leiterin klärt Ihre Bedürfnisse ab und sucht eine geeignete Haushelferin. Der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und der Fahrdienst und auch der Nähservice (Gossau/Andwil) gehören zum Spitex-Angebot. • Information und Beratung: Wir stehen Ihnen bei Fragen des Alters und Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Wir beraten Sie individuell und kostenlos zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. • Administrativer Dienst und Steuerklärungsdienst: Speziell eingeführte Mitarbeitende helfen Ihnen bei den monatlichen

Region Rheintal. 6. Rheintaler Alterstagung: In Zusammenarbeit mit Partnern aus Vorarlberg und Fürstentum Liechtenstein organisiert Pro Senectute am 23. März in Widnau die 6. Rheintaler Alterstagung. Professionelle Pflege und Sozialzeitengagement von Familie und Ehrenamtlichen werden in Zukunft vermehrt Hand in Hand gehen. An der Alterstagung gibt es dazu Referate und die Möglichkeit zur Kontaktpflege. Vreni Spoerry, Präsidentin von Pro Senectute Schweiz, hat bereits für ein Kurzreferat zugesagt. Eingeladen sind alle Mitarbeiterinnen aus der ambulanten oder stationären Altersarbeit, Senioren und am Thema interessierte Menschen beidseits des Rheines. Der Tagungsprospekt kann bei der Regionalstelle Rheintal telefonisch bestellt werden. Im Internet finden Sie die Informationen unter www.alterstagung.org • Verbesserung der Zusammenarbeit: Pro Senectute braucht für die Wirt-

INSERAT

Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

MINERAL BEAUTY SYSTEM®

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



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

Für die schonende Pflege jeder Haut und jeden Alters; auch ideal bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Bade-Produkte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives Coverderm® 24h Abdeck-Make-up (Camouflage) & Kompakt puder

Bitte senden Sie mir Ihre fundierten, kostenlosen Unterlagen:

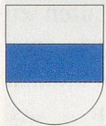
Name: _____ Vorname: _____
Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH | Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen
T 061 421 30 44 | F 061 421 30 53 | info@esta-trading.ch | www.esta-trading.ch

Messepräsenz | GESUND/MUBA | Messe Basel | 2. – 11.3.2007

schaftlichkeit und die Facharbeit der Regionalstellen möglichst sinnvolle Organisationsgrössen. Im Zusammenhang mit Personalwechseln bei der Regionalstelle in Buchs werden nun mögliche Zusammenarbeitsformen mit der Regionalstelle in Altstätten geprüft. Seit der Kündigung des Regionalstellenleiters im vergangenen Mai hat Christoph Zoller zusätzlich zur Regionalstelle Rheintal vorübergehend auch die Stellenleitung in Buchs übernommen. Eine Arbeitsgruppe der beiden Regionalkomitees prüft derzeit mögliche Organisationsformen für eine vermehrte Zusammenarbeit auf der Leitungsebene. Die beiden Standorte sind aber für eine kundennahe Altersarbeit unbestritten.



Vom Umgang mit alten (Schwieger-)Eltern. Ein Workshop für Töchter und Schwiegertöchter. Ist die Begleitung von Kindern geprägt von Bewegungen hin zum Leben, geht sie mit den Eltern Richtung Sterben und Tod. Einen «passenden» Zeitpunkt für diesen Wandel, wenn die Eltern nicht nur älter, sondern alt und hilfsbedürftig werden, gibt es selten. Diese unheimliche Ambivalenz zwischen fürsorglichen und ärgerlichen Gefühlen für die Eltern, zwischen steigender emotionaler und physischer Belastung und dem berechtigten Wunsch, den eigenen Bedürfnissen genügend Raum zu geben, wird in der Lebensphase, in der wir auch selber älter werden, zu einer häufigen Begleiterscheinung. Der Workshop von Pro Senectute Kanton Zug gibt Frauen die Möglichkeit, die Rolle als Tochter oder Schwiegertochter in Ruhe im gegenseitigen Austausch mit anderen zu überdenken. Ziel dieser beiden Tage ist es, Verhaltensweisen zu

entwickeln, die es erleichtern, den Umgang mit der spannenden und spannungsvollen Zeit bewusst zu gestalten. Mit Ruth Marx und Lena Rérat, Erwachsenenbildnerinnen und Supervisorinnen, zwei Tage, Freitag von 9 bis 18 Uhr und Samstag von 9 bis 17 Uhr, 9. und 10. März, CHF 460.–, Anmeldung bis 23. Februar bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Pro Senectute Kanton Zürich sucht treue Hände. Der Treuhanddienst ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Freiwillige unterstützen Seniorinnen und Senioren bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit den Sozialversicherungen und dem Steueramt. Da sich der Dienst steigender Nachfrage erfreut, werden zusätzliche Freiwillige gesucht. Von Pro Senectute ausgewählte und persönlich betreute Freiwillige besuchen die ihnen zugeteilten Seniorinnen und Senioren ein- bis zweimal pro Monat gegen eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung. Pro Senectute Kanton Zürich führt am 6. und 7. Februar 2007 (halbtags) in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Vor dieser Einführung werden diese zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Interessierte pensionierte Frauen und Männer mit Berufserfahrung im kaufmännisch-administrativen Bereich wenden sich für ein Gespräch oder für weitere Auskünfte an Frau U. Matthey oder Frau C. Tobler, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Das Handy
ohne Schnickschnack



EINFACH BEDIENEN!

- ➔ Grosse Tasten & Anzeige
- ➔ Lauter klarer Ton
- ➔ Einfaches Menü

Fr. 449.–

JETZT BESTELLEN!

☎ 044 444 85 45



Neu mit praktischem Zubehör!
www.katharina-das-grosse.ch