

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 4

**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:** 24.01.2026

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

# DIENSTLEISTUNGEN



## Wie man sich den «Herausforderungen im Alter» besser stellen kann



Pro Senectute Aargau lädt Sie im April zu öffentlichen Vorträgen mit individuellem Rahmenprogramm ein. Thema: Herausforderungen im Alter; Referent: Prof. Dr. phil. hist. Urs Kalbermatten, Pro Senectute Schweiz; Veranstaltungsorte: Dienstag, 15. April, im Saalbau in Stein AG; Mittwoch, 16. April, im Salzhaus in Brugg; Dienstag, 22. April, in der Bärenmatte in Suhr; Mittwoch, 23. April, im St. Josefsheim in Bremgarten AG. Prof. Dr. Urs Kalbermatten ist langjähriger Leiter der Abteilung Weiterbildung bei Pro Senectute Schweiz, Studienleiter des Masters in Gerontologie (Altersforschung) an der Fachhochschule Soziale Arbeit in Bern und Lehrmittelautor für Gerontologie und Erwachsenenbildung mit älteren Menschen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Die detaillierten Programme der verschiedenen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch), oder Sie erhalten sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 5070 oder per Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Wir helfen Ihnen beim Ausfüllen der Steuererklärung



Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden hilft AHV-Rentnerinnen und -Rentnern beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen. Die fachkundigen und speziell für diese Aufgaben geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zu Ihnen nach Hause. In der Regel genügen ein bis zwei Hausbesuche. Das Angebot gilt auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. Personen mit umfangreicheren Wertschriftenverzeichnissen oder fremdvermieteten Liegenschaften empfehlen wir den Bezug einer Bank oder eines Treuhänders. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuerformulare richten sich nach dem Zeitaufwand und der individuellen finanziellen Situation. Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 36, jeweils vormittags. • Aktivitäten im Frühling: Die Übersicht mit Angeboten vom März bis Juni 2008 ist erschienen. Sie enthält: verschiedene Computerkurse, Fahrkurs, Handykurs, Englisch, Gedächtnistraining, Nordic Walking, Sturzprophylaxe, Yoga, Krafttraining, Tanznachmittage. Auskunft bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

## Machen Sie mit bei unseren vielfältigen Aktivitäten und Kursen!



Am Freitag, 28. März, lädt das Erzählcafé ein zum Erinnerungsaustausch über den Frühlingsputz. • Im Internetgrundkurs vom 12. April wagen Sie den Schritt in die Welt des World Wide Web. • Der Kurs Digitalfotografie und Bildverarbeitung vermittelt Grundkenntnisse der Fotografie mit der eigenen Digitalkamera. Der Kurs findet am 19. und 26. April statt. • Auch in diesem Jahr führen wir einen Kochkurs für Männer durch. Am 7. Mai startet der sechsteilige Kurs. • Verschiedene Sportangebote laden ein, aktiv ins Frühjahr zu starten. Am 3. April beginnt der Nordic-Walking-Kurs für Einsteiger. In vier Kursveranstaltungen erlernen Sie die Grundtechnik. Danach besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am wöchentlichen Lauftreff. Erfahrene Läuferinnen und Läufer vertiefen Ihr Wissen an zwei Kursmorgen. Erstmals treffen Sie sich dazu am Dienstag, 8. April, im Aufbaukurs. Bei allen Kursen benötigen Sie der Witterung angepasste Kleidung und Laufschuhe mit gutem Profil. Stöcke werden zur Verfügung gestellt. • Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining lässt sich auch im Alter die Muskulatur des ganzen Körpers aufbauen. Am Mittwoch, 9. April, und am Freitag, 11. April, startet je ein Kurs für ältere Menschen. Er dauert acht Wochen, die Trainings beginnen um 9.30 Uhr und dauern eine Stunde. • Neu im Angebot sind auch Turnen und Spielen für Männer und die monatlichen Halbtages-Wanderungen ab Appenzell. Beide Aktivitäten beginnen in der ersten Aprilwoche. Informieren Sie sich in der Tagespresse, oder rufen Sie an: Sekretariat Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20.

## win3 – drei Generationen im Klassenzimmer



**Region Bern:** Seniorinnen und Senioren schenken Schulkindern ihre Zeit und teilen ihr Wissen. Zwei bis drei Stunden pro Woche unterstützen sie Lehrkräfte im Unterricht. Die Seniorinnen und Senioren werden auf alle Aufgaben vorbereitet und profitieren von den Bildungsangeboten von Pro Senectute Region Bern. Pro Senectute Region Bern sucht Seniorinnen und Senioren für neue Projekte vor allem in den Gemeinden Bremgarten, Ittigen und Köniz. Melden Sie sich bei Frau Erica Stalder. Im persönlichen Gespräch werden Ihre Möglichkeiten abgeklärt. Telefon 031 359 03 03, Mail [erica.stalder@be.pro-senectute.ch](mailto:erica.stalder@be.pro-senectute.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Halbjahresprogramm ist da! Für ein paar Tage hinausfahren, neue Orte und neue Menschen kennenlernen: in den betreuten Ferien vom 10. bis 17. Mai, bei den Velotagen vom 25. bis 27. August oder den Wandertagen vom 5. bis 12. Juli und 17. bis 23. August. Schnuppern dürfen Sie beim Flamencotanzen, beim Brain Gym oder beim Pilates. Neben anderen Sprachkursen finden Sie nun auch einen Französisch-Konversationskurs. Ebenfalls im Programm: ein Golfkurs und ein Tanzkurs für Fortgeschrittenen. • Der Seniorenrat organisiert am 29. April eine Reise nach Genf mit Führung durch den Palais des Nations. Am 13. April trifft sich der Sonntagsclub zum Essen, am 20. April gehts auf den Sonntagsbummel. Das Programm erhalten Sie bei den beiden Beratungsstellen von Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland: Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

### Lernen Sie sparsam Auto fahren!

In Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum L-2 in Romont: weiter fahren, weniger verbrauchen! Erlernen Sie in Begleitung ausgebildeter Fachkräfte das «Eco-Fahren», Sie sparen bis zu 10 Prozent des Benzinerbrauchs und helfen, die Klimaerwärmung in Grenzen zu halten. Donnerstag, 17. April, 13 bis 17.30 Uhr. • Informatikateliers in Matran (max. vier Personen pro Atelier): erste Schritte auf dem PC oder Internet und E-Mail. Jass und Tanz in Plasselb, Hotel Edelweiss, jeden ersten Dienstag im Monat (das ganze Jahr), 13.30 bis 16 Uhr. Nordic und Walking: neue Kurse ab Ostern; neu: eine Woche Nordic Walking im Schwarzwald. Wandern: neu im Programm sind Wanderungen an der Sense und Saane, in der Broye, in Plaffeien. Velofahren: neu auch in Murten. Gedächtnistrainingskurs in Murten. Feldenkrais und Golfeinführung in Düdingen. Polysport in Nendaz und Montana. Auskunft: Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Informationen über Ergänzungsleistungen

Am Donnerstag, 17. April, 14 Uhr, führen der Glarner Seniorenverband und Pro Senectute Kanton Glarus im Schützenhaus Glarus gemeinsam eine Informationsveranstaltung zu den Ergänzungsleistungen durch. Im ersten Teil wird die neue Leiterin der kantonalen Ausgleichskasse, Helen Mo-

nioudis, generell über Ergänzungsleistungen und Neuerungen referieren. Im zweiten Teil wird Fredi Wachter, Sozialarbeiter auf der Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Glarus, mit Beispielen aus der Praxis aufzeigen, was gemacht wird und wie die Hilfe aussieht. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

### Blicke in neue Welten



In unserer fünfteiligen Seminarreihe «Bulgarien: Kulturzauber des Balkans» vermittelt im April der Historiker P. M. Strässle einen Einblick in die Entwicklung von Bulgarien seit dem Mittelalter bis in die heutige Zeit. Die Beschäftigung mit dem selbstbewussten Land – auch Schweiz des Balkans genannt – ist im Zusammenhang mit dem 2007 erfolgten Beitritt zur EU besonders interessant. Der mit Dias angereicherte Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für die Kulturreise «Bulgarien: Weltliche und religiöse Impressionen von Antike und Mittelalter», die vom 5. bis 14. September stattfindet. • Am Dienstag, 1. April, findet in Chur ein Vortrag unter dem Titel «Das Weltbild der Astronomie» statt. Referent ist Harry Nussbaumer, emeritierter Professor der ETH Zürich. Er wird zuerst zeigen, welches Bild sich die Menschen des Mittelalters vom Universum gemacht haben. Danach widmet er sich der fast explosionsartigen Erweiterung des astronomischen Wissens im 20. Jahrhundert. Der Blick wird sich in die entferntesten Weiten richten, in denen die Kosmologie das Entstehen, die Struktur und die Geschichte des gesamten Universums untersucht und neue Formen von Materie und Energie findet. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 0844 850 844, Internet www.gr.pro-senectute.ch

### Wir begleiten Sie in den Ferien



Wir organisieren zwei Angebote für Begleitete Ferien. Eingeladen dazu sind Personen, die nicht mehr alleine in die Ferien verreisen können oder wollen und die Sicherheit schätzen, bei Bedarf auf die Unterstützung und Hilfe der Ferienbegleiterinnen zählen zu können. Eingeladen sind bei diesen Angeboten auch Leute, die gerne in der Gruppe organisierte Ferien erleben möchten. Es gibt zwei Ferienangebote: vom 16. bis 25. April in Contra im Tessin und vom 10. bis 17. Juli in Bad Ragaz in der Ferienregion Heidiland. Unverbindliche Informationen und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Nidwalden in Stans, Telefon 041 610 76 09.

### Ihr ganz persönlicher Familienstammbaum



Wie wird ein Familienstammbaum erstellt? Am 2. April, 14 Uhr, zeigt eine Fachfrau auf diesem Gebiet anhand eines Beispiels, wie ein Familienstammbaum entsteht. Telefonische Anmeldungen für diese Veranstaltung sind bis am 28. März möglich. • Ab April finden wiederum PC-Kurse wie Word-Einführung, Word-Erweiterung, Internet-Einführung (ab 11. April), Word-Vertiefung und Bildbearbeitung (ab 16. April) statt. Zu diesen Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

### Segeln Sie mit uns auf dem Bodensee!



Nach dem durchschlagenden Erfolg vom letzten Sommer, mit begeisterten Leuten aus der ganzen Schweiz, bieten wir wieder unsere Segeltörns auf dem Bodensee an. Das sind eintägige Fahrten mit dem erfahrenen Skipper Ueli Burkhard, der Sie auf dem Boot auch verwöhnt mit einer feinen Vesper und einem Apéro. Abfahrt ab Hafen Romanshorn. Daten: 25. April, 2. Mai, 23. Mai, 6. Juni und 27. Juni. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 01. • Zum 90-Jahre-Jubiläum Pro Senectute Kanton Schaffhausen: 10. April, Erfolgreiches Alter(n), Hombergerhaus Schaffhausen, 14.30 Uhr Kurzreferat von Vreni Spoerry, Präsidentin Pro Senectute Schweiz, Podiumsveranstaltung, Einlagen von Margrit Läubli Keiser. 18. April, Literatur und Tanz, Haberhaus, Schaffhausen, 15 bis 16 Uhr Lesung mit Edith Golay: «Facetten des Lebens»; 16 bis 19 Uhr Tanz mit DuO, vom deutschen Schlager über Walzer, 20 bis 23 Uhr Tango, Blues, Pop, Latin bis hin zu Rock 'n' Roll.

### Bei uns werden Sie geistig und körperlich fit



**Region Ausserschwyz:** In den Bereichen Interessenpflege und Gesundheit starten Ende März neue Kurse. Der Kurs Gentechnologie vermittelt Grundlagen und viel Wissenswertes über Gene. Bei Denkfitness werden Konzentration, Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis trainiert. Feldenkrais schafft mittels bewusster Bewegungen Klarheit im Denken und Handeln. Dazu stehen diverse Computerkurse im Programm sowie

Handykurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei den Sprachkursen Englisch, Italienisch und Spanisch sind jederzeit Probelektionen und ein Einstieg möglich. Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Region Innerschwyz:** Ab 31. März können Sie mithilfe eines dreiteiligen Kurses Ihre Familiengeschichte erforschen. • Mit Sudoku trainieren Sie Ihr Gehirn. Sie lernen ab 16. April an zwei Nachmittagen Varianten und Lösungsstrategien der neuen Zahlengitter kennen und üben dieses Denkspiel. Information und Anmeldung: Sozialberatungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27. • Das Angebot von Pro Senectute Kanton Schwyz umfasst auch viele sportliche Aktivitäten. Beim Aquafitness in Feusisberg kann jederzeit eingestiegen werden. Es bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig werden unter kundiger Leitung Wanderungen durchgeführt. Der diesjährige Kantonale Wandertag führt am 10. Juni (Verschiebedatum 12. Juni) aufs Michaelskreuz. Auch finden wieder eine Wanderwoche und eine begleitete Ferienwoche statt. Nähere Auskunft bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

### Solidarität des Alters gegenüber der Jugend



So heisst das Jahresthema von Pro Senectute Kanton Solothurn. Älter werden ist eine Erfahrung, die uns allen gemeinsam ist. Der Dialog mit anderen Generationen bietet die Möglichkeit, sich selbst und das Leben besser kennenzulernen. Durch persönliche Begegnung entsteht ein Austausch von Erfahrungen. Man lernt praktische Dinge des Alltags voneinander. Junge profitieren von der Lebenserfahrung der älteren Menschen, ein wenig Unbekümmertheit der Jugend kann sich auch auf die ältere Generation positiv auswirken. Klischees und Vorurteile werden abgebaut. Eine gute Möglichkeit dazu bietet der Bereich Sport und Bewegung. Im Laufe des Jahres 2008 finden bei Pro Senectute Kanton Solothurn verschiedene Aktivitäten und Anlässe dazu statt. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet ferner Musik zum Bewegen für Bewegungslektionen an. Die neue CD «Bewegtes Leben '08» erscheint Mitte April. Low Impact zu Abba-Musik, Entspannen mit dem Klarinettenkonzert oder fetzige Kombinationen zu bekannten Tanzmelodien, dies und vieles mehr beinhaltet die CD. Viele Ideen und Kombinationen zu den einzelnen Titeln sind in der Begleitbroschüre zusammengefasst und erleichtern das Vorbereiten der Sportstunde.

Auskunft und Bestellungen bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Mail [info@so.pro-senectute.ch](mailto:info@so.pro-senectute.ch)

### Anregungen und Unterstützung



Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald) bietet Kurse für Gesundheit von Körper und Geist an. Zum Beispiel Nordic Walking für Menschen ab 60 Jahren in Gossau unter kundiger Anleitung von Frau Ida Zeller, Nordic-Walking- und Seniorensportleiterin; Kursbeginn: Donnerstag, 27. März, 9.30 bis 11 Uhr, Kosten: CHF 100.– (für sieben Treffen inkl. Stockmiete), Anmeldeschluss: 24. März; Kursleiterin Ida Zeller, Telefon 071 385 68 58. • Oder: Sicher Auto fahren! Überprüfen Sie Ihre theoretischen und praktischen Kenntnisse. Kurskosten: CHF 120.– (Theorie und Praxis), nach dem Kurs werden Teilnehmern ab 65 Jahren vom Fonds für Verkehrssicherheit CHF 50.– zurückerstattet. Der Theorie teil findet am Dienstag, 25. März, von 9 bis 11.30 Uhr in Gossau an der Säntisstrasse 36 statt. Auskunft und Anmeldung bis 18. März beim Sekretariat, Telefon 071 385 85 83. • Administrativer Dienst/Steuererklärungsdienst: Wir füllen die Steuererklärung für Sie aus oder bieten Hilfe bei den monatlichen Administrationsarbeiten. • Wir unterstützen und beraten Sie bei allen Fragen der Lebensgestaltung im Alter. Detaillierte Auskunft über unsere Kursangebote, Aktivitäten und Dienstleistungen erhalten Sie beim Sekretariat, Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

**Region Rheintal-Werdenberg-Sarganserland:** In der Region Rheintal sowie im Werdenberg und Sarganserland besteht ein breites Angebot an Kursen: Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene, Handykurse, Sprachkurse (etwa Englisch, Italienisch, Schwedisch), Seniorenorchester, Tanzen, Malen, Filzen, Aquafit, Beckenboden- und Atemtraining, Fahrsicherheitstraining, Anfänger-Kochkurse für Männer, Spielkurse (Patience, Jassen, Poker, Sudoku) und andere. Geführte Wanderungen und Velofahrten sowie lokale Turngruppen ergänzen das Angebot. Auch gemeinsame Ausflüge oder eine Ferienwoche ermöglichen Kontakte. Programme können bei den Regionalstellen bezogen werden, wo es auch weitere Informationen und Beratung gibt für alle Fragen rund ums Alter. Regionalstelle Rheintal, 9450 Altstätten, Telefon 071 757 89 08, Mail [rheintal@sg.pro-senectute.ch](mailto:rheintal@sg.pro-senectute.ch), Regionalstelle Werdenberg Sar-

ganserland, 9470 Buchs, Telefon 081 750 01 50, Mail [buchs@sg.pro-senectute.ch](mailto:buchs@sg.pro-senectute.ch)

### Sport, Kultur und Geselligkeit



Pro Senectute Kanton Thurgau führt vom 23. bis 30. August unter dem Motto «Von der Quelle bis zur Mündung» eine Velotourenwoche durch.

Sie führt den Oberrhein entlang, von Basel bis Mainz. Die rund 450 Kilometer lange Strecke auf meist ebenem Gelände wird in sieben Tagesetappen von 50 bis 80 Kilometern aufgeteilt. Ein Kleinbus wird uns begleiten. Übernachtet wird in Landgasthöfen. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl auf 14 Personen beschränkt ist. Anmeldeschluss ist der 31. Mai. Auskunft und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 82 (Frau B. Hohl). Tourenleitung: Samuel Mischler, Steckbornstr. 29, 8505 Pfyn, Telefon 052 765 16 28. • Ferner bieten wir zahlreiche Kurse an: Rückenturnen in Frauenfeld, Digitalkameraeinstieg in Amriswil, Feldenkrais in Arbon, Handyeinstieg in Eschlikon, Sophrologie in Weinfelden, orientalischer Bauchtanz in Frauenfeld, Computerkurse in Weinfelden. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83. • Zusammen mit dem Ostschweizerischen Blindenfürsorgeverein (OBV) bietet Pro Senectute Kanton Thurgau einen «Treffpunkt Lesegruppe» an. Wir laden ein zu gemütlichen Nachmittagen, wo die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktuelle Zeitungsartikel, Gedichte von früher oder spannende Geschichten vorgelesen bekommen. Auch der Kontakt unter den Teilnehmenden soll nicht zu kurz kommen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Beratungsstelle Frauenfeld, Telefon 052 721 58 01 oder bei der Beratungsstelle des OBV, Telefon 052 722 12 12.

### Lernen Sie den neuen Bahnhof Visp kennen!

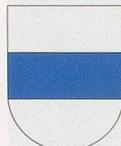


Mit dem Start des neuen Fahrplans am 9. Dezember 2007 hat der Bahnhof Visp eine neue Rolle erhalten. Er ist dank den schnelleren Verbindungen durch den Lötsch-

berg-Basistunnel zum Umsteigeknoten zwischen den SBB, der Matterhorn-Gotthard-Bahn und den Postautos geworden. Das alte Bahnhofgebäude aus den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts wurde abgerissen, das ganze Bahnhofquartier umgestaltet. Um den gestiegenen Anforderungen gerecht zu werden, wurde der Bahnhof komplett modernisiert und

ein neues Bahnhofgebäude erstellt. Mit einem grossen Volksfest wird im Mai offiziell der Abschluss der mehrjährigen Bauarbeiten gefeiert. Pro Senectute Oberwallis organisiert eine Führung durch das auf dem neuesten Stand der Technik stehende und architektonisch interessante Bahnhofgebäude. Eine SBB-Fachperson wird über Dienstleistungen und Angebote für die Reisenden informieren, beraten und Fragen beantworten. Es wird auch demonstriert, wie die neuen Billettautomaten bedient werden; dies kann unter fachkundiger Anleitung geübt werden. Interessierte treffen sich am Mittwoch, 9. April, um 14 Uhr am Eingang des neuen Bahnhofs. Die Führung dauert etwa 90 Minuten und ist kostenlos.

#### Orgelpfeifen singen, tanzen und träumen



Pro Senectute Kanton Zug lädt ein zu einem ungewöhnlichen Orgelkonzert, das die Königin der Instrumente von einer ganz anderen Seite zeigt. Felix Gubser entführt Sie auf eine musikalische Reise mit beschwingten und romantischen Kostbarkeiten aus verschiedenen europäischen Ländern, anschliessend Apéro. Zug, evangelisch-reformierte Kirche, Bundesstrasse, Sonntag, 13. April, 17 bis 18 Uhr, CHF 25.– inkl. Apéro. Konzertkasse 30 Minuten vor Beginn, bitte unbedingt Vorverkauf benützen: Billettakasse Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

#### Alles frisch für den Sommer



Der Frühling hält bald Einzug und damit der Frühlingsputz – für klare Sicht auf die blitzende Sonne und das sprissende Grün vor dem Fenster. Wer Unterstützung braucht beim Fensterputzen, Wohnzimmersäubern, beim Reinigen von Küche und Bad oder beim Entrümpeln, für den ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich da. Senioren, Behinderete und Langzeitpatienten können die ganze Wohnung oder Teilbereiche reinigen lassen. Die Reinigung geschieht durch erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – in der Regel im Zweierteam, die Reinigungsgeräte werden mitgebracht. Informationen über Angebot und Preise: Montag bis Freitag, von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, Telefon 058 451 50 04. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



## Wie geht es weiter mit meiner Mutter? Wie weiter mit meinem Vater?

Ihre Eltern haben ihr Leben bisher sehr selbstständig und unabhängig gelebt, waren auf Hilfe kaum angewiesen. Was passiert aber, wenn sich das plötzlich ändert? Wenn Sie als Tochter oder als Sohn die Verantwortung für Ihre Eltern übernehmen müssen?

Sie sind gefordert, und es stellen sich viele Fragen:

Wo finde ich Unterstützung?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für meine Eltern und für mich?

Wo finde ich Rat?

Wie erfahre ich, was es alles gibt?

Was, wenn ich zu weit weg wohne, um mich selbst um Mutter oder Vater zu kümmern?

Pro Senectute kennt die Antworten und hat reiche Erfahrung in Altersfragen: Sie begleitet, berät und unterstützt ältere Menschen und hilft deren Angehörigen dabei, für ihre Eltern zu sorgen. Die Beratungsstellen von Pro Senectute vermitteln unter anderem Dienstleistungen, damit ältere Menschen weiterhin so selbstständig wie möglich zu Hause leben können, sie wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, und sie helfen, wenn nötig, auch bei der Suche nach einer betreuten Wohnform. Sie wissen außerdem, wo soziale Kontakte geknüpft werden können, die gegen Einsamkeit im Alter helfen.

In der Schweiz gibt es über 120 Pro-Senectute-Beratungsstellen, die nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für deren Angehörige da sind. Ein Verzeichnis aller Beratungsstellen finden Sie in jeder Ausgabe der «Zeitlupe» oder auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

