

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 5

**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>**

### Machen Sie mit uns Ferien!



Ferienwoche für Demenzpatienten und pflegende Angehörige, Freitag, 26. September, bis Sonntag, 5. Oktober, im Hotel Artos, Interlaken: Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut und im Tagesablauf unterstützt. Für die Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der leitenden dipl. Pflegeexpertin Dorothée Kipfer sowie Fachexperten auf dem Programm. Das Hotel Artos ist rollstuhlgängig und verfügt über grosszügige Zimmer, schöne Aufenthaltsräume, Wellnessoase, Cafeteria und Garten. Die Reise nach Interlaken erfolgt individuell. Anmeldeschluss: 31. Juli. Auskünfte bei Pro Senectute, Zofingen, Telefon 062 752 21 61. Weitere Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Aargau: 26. Juli bis 2. August im Hotel Toggenburg in Wildhaus SG; 9. bis 16. August im Hotel Valbella Inn in Valbella GR; 6. bis 13. September im Hotel Schmid und Alfa in Brunnen SZ; 20. bis 27. September im Hotel Walzenhausen in Walzenhausen AR; 20. bis 27. Oktober im Hotel am Park in Badenweiler (D) – Thermalbadeferien; 17. bis 20. November im Sporthotel Betelberg in Lenk BE – Tanzferien. Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie auf der Internetseite [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefonnummer 062 837 50 70 Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

### Finanzielle Hilfe für Hörbehinderte



Dank einem Nachlass des Schwerhörigenvereins Heiden und Umgebung kann Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden Hörbehinderten einen Beitrag an selbst getragene Kosten gewähren, die im Zusammenhang stehen mit ihrer Hörbehinderung. Wenn die Anschaffung eines Hörmittels oder die Kurskosten das Haushaltsbudget allzu stark belasten, steht Personen, die in Heiden und Umgebung wohnen, ein Fonds zur Verfügung. Die Leistungen erfolgen aufgrund von Gesuchen. Die Höhe der jeweiligen Beiträge wird individuell bemessen. • Ab April finden folgende Kurse statt: Computerkurse, Handykurs, Wie gut fahre ich Auto? und Englisch. Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt. Das aktuelle Kursprogramm ist auf unserer Geschäftsstelle erhältlich. • Sportkurse: Interessieren Sie sich für Krafttraining, Nordic Walking oder Sturzprophylaxe? Wir informieren Sie gerne über laufende Kurse, welche unsere üblichen Turn- und Gymnastikangebote

ergänzen. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 50 33.

### Wir erzählen Ihnen, was wir tun



Der Tätigkeitsbericht 2007 liegt vor! Zur Information der Bevölkerung wurde er der Tageszeitung Appenzeller Volksfreund beigelegt. Weitere Exemplare und die Jahresrechnung 2007 können auf der Geschäftsstelle verlangt werden. • Am 7. Mai beginnt der Kochkurs für Männer. Geleitet wird er von Christian Ziegler, ehemaliger Küchenchef Spital Appenzell. • Mit dem Handy sicher unterwegs: Unser beliebter Handykurs für Anfänger und Fortgeschrittene findet am 14. Mai, nachmittags, statt. Jugendliche vermitteln wichtige Grundkenntnisse oder erklären weiterführende Einsatzmöglichkeiten des Handys. Die Jugendlichen werden von Pro Senectute und von der kirchlichen Jugendarbeit begleitet. • Zwei Angebote zur Entlastung von pflegenden Angehörigen: Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige entlastet in der Betreuung von kranken Familienmitgliedern. Die Hilfe kann in der Regel stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. Gerne informieren wir Sie ausführlich darüber. Kursanmeldungen an: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, vormittags, Telefon 071 788 10 20. Beachten Sie bitte auch unsere Internetseite [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch)

### Tagesbetreuung für ältere Menschen



Neu kann bei Pro Senectute Region Bern eine Adressliste über Tagesbetreuungsangebote zur Entlastung Angehöriger bestellt werden. Sie finden darin Detailinformationen über die jeweiligen Institutionen. Es sind drei weitere Adresslisten erhältlich: betreutes Wohnen für ältere Menschen in der Stadt und Umgebung von Bern, eine Übersicht über Alterswohnungen und eine Auflistung der Ferienplätze. Alle Adresslisten gibt es bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch)

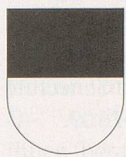
**Biel/Bienne-Seeland:** Unsere Reinigungsfeen übernehmen für Sie den Frühlingsputz oder unterstützen Sie bei der Reinigung Ihres Haushaltes, regelmässig oder nach Bedarf. • In unserem neuen Kursprogramm finden Sie eine

breite Palette von Angeboten für Körper (Wandern, Velofahren, Tanzen, Nordic Walking, Pilates, Golfkurse) und Geist (Computer- und Sprachkurse, Aquarell malen, Singen, Gehirngymnastik). • Verwöhnen Sie für einmal Ihre Mutter oder Ihren Vater mit einem Gutschein für den Reinigungsdienst oder für unsere Sport- und Bildungskurse. Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an unsere Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder an die Beratungsstelle in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Region Berner Oberland:** Wir bieten regelmässige Velotouren an von einfach bis anspruchsvoll. Verlangen Sie bitte unser Detailprogramm. • Neue Kurse und Veranstaltungen: Beckenboden-Gymnastik ab 8. Mai in Thun; diverse Nordic-Walking-Kurse in Thun, Interlaken und Spiez; Kurse für digitale Fotobearbeitung ab Ende April in Interlaken; Sprach- und Bewegungskurse in Thun und Interlaken; freies Schachspielen in Thun jeden Freitagnachmittag. Interessante Führungen im Mai: Heimat- und Rebbaumuseum Spiez, Arbeitszentrum Seeburg Interlaken, Naturschutzgebiet Weissenau Interlaken. Verlangen Sie bitte unsere Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder in Interlaken, Telefonnummer 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Sind Sie interessiert an Halbtagestouren mit dem Velo? Jeden Dienstag, vom 3. Juni bis zum 30. September, starten Sie in Herzogenbuchsee beim Parkplatz Hallenbad oder jeden Mittwoch vom 4. Juni bis zum 1. Oktober in Langenthal beim Bahnhof. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Konolfingen, Sport, Telefon 031 790 00 10 oder 062 916 80 95. • Umzugsdienst: Wir übernehmen Planung und Organisation des Umzugs – Hilfe beim Verpacken, Zügeltransport, fachgerechte Entsorgung, Endreinigung mit Abgabegarantie. • Reinigungsdienst: Wir sorgen auch für gründliche Reinigungen zwischendurch, Frühlingsputz, Endreinigungen bei Umzug, Fenster putzen, Vorhänge waschen. Einzelreinigung von Waschküche, Sitzplatz/Balkon, Gefriertruhe, Treppenhaus, Teppichen, Schränken, Garage. Informieren Sie sich über Preise und Bedingungen bei unserer Vermittlerin: Andrea Gfeller-Schwarz, 3419 Biembach, Telefon 078 708 17 95.

### Mit uns bleiben Sie in Bewegung



Ausflug zum Gros Cousimbart, am 5. Juni 2008: Für Personen mit eingeschränkter Mobilität ist der Transport mit einem Fahrzeug mit Vierradantrieb vorgesehen (Wanderung ab Crau Rappo möglich). Nordic Walking und Walking, Einführungskurs, Treffs in verschiedenen Gemeinden. Erlebniswanderungen, Wanderungen an Sense und Saane, im Broyebezirk, in Plaffeien. Wanderungen in den Freiburger und Berner Voralpen: ab Freiburg, Düringen und Kerzers; Velofahren ab Düringen, Niedermuhren, Kerzers und neu ab Murten und Villars-sur-Glâne; eine Woche Polysport in Nendaz und Montana. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### In den Ferien die Denkfiness steigern



Sommerferienwoche in Arosa: In anregender Gemeinschaft trainieren wir auf unterhaltsame Art Konzentration, Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie logisches und bildhaftes Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. In der Arosen Bergwelt gibts Wanderungen für jedes Bedürfnis. Der arosakundige Wanderleiter passt die Tourenvorschläge den Teilnehmern an. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin; Wanderleiter Heinz Hinder ist Kantonschullehrer. Die Ferienwoche dauert vom 29. Juni bis 5. Juli und kostet CHF 940.–, inbegriffen: Kurskosten, Hotel (Hotel Streiff), Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, Abendessen, Bergbahnen, Bus. Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Auskunft und Anmeldung direkt bei Maya und Heinz Hinder, Spitzenwiesstr. 51, 8645 Jona, Telefon 055 534 32 85, oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844.

### Aktiv mit Pro Senectute Kanton Nidwalden



Starten Sie mit uns in den Frühling und den Sommer! Rechtzeitig auf die warme Jahreszeit halten wir Sportangebote im Freien für Sie bereit. Die Wanderungen werden monatlich und in zwei unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. Wanderferien in Pontresina und eine Zweitageswanderung im Zürcher Oberland runden das Angebot ab. Velotouren mit abwechslungsreichen Routen werden über die Sommerzeit regelmässig organisiert, Vелоferien finden im Rheintal statt.

Ein Walking-Treff findet wöchentlich statt. Die Sportangebote im Freien bringen Bewegung und frische Luft in den Alltag! Prospekte und Infos bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

### Wandern, Velofahren und Ferienwochen



Unsere fachkundigen Leiter und Leiterinnen haben auch für die Saison 2008 interessante Wanderungen und Velotouren für Sie zusammengestellt. Die Wanderungen finden monatlich an einem Dienstag statt. Velotouren sind zwei pro Monat, jeweils an einem Mittwoch, vorgesehen. Die Wanderferienwoche findet vom 2. bis 9. August in Verbier und die begleitete Ferienwoche vom 3. bis 9. August in Davos statt. Über diese Aktivitäten und unsere weiteren Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung und Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, vormittags.

### Mit uns kommen Sie vorwärts



Unsere Kurse Patientenverfügung, Testament und Erbrecht sind von grossem Interesse. Im April und Mai werden wir sie nochmals durchführen. Neu ist der Bildungs- und Sport-Stützpunkt im Klettgau. Wir bieten in Löhningen Turnen, Natel- und Gedächtnistraining an. Neu ist auch eine Walkinggruppe in Feuerthalen. Ab Mai stehen unsere Kurse «Auf dem Wasser» wieder im Programm: Rudern auf dem Untersee, Segeln auf dem Bodensee. Die Wanderferien im September führen dieses Jahr ins Engadin nach Scuol. Ein tolles Programm erwartet Sie! Detaillierte Broschüre, Informationen über Treffpunkte, Zeiten und Anmeldungen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 (Sport) oder 052 634 01 35 (Bildung).

### Wir machen Sie fit für die Ferien



**Ausserschwyz:** Planen Sie Ferien im Tessin oder in Italien? Unser Intensivkurs «Vino, pasta e amore» ist speziell auf Ferienreisende ausgerichtet. Sie lernen das Wichtigste für einen Ferienaufenthalt. • Hinaus in die Natur: Unter fachkundiger Führung erkunden wir das Naturschutzgebiet Schwantenu. Ferner bieten wir unsere Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Kurse für Handy- und PC-Anfänger und Excel-Neulinge an. Aus-

kunft und Programme: Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch).

**Innerschwyz:** Die Kulturgruppe Kastanie lädt bis zur Sommerpause zu interessanten Ausflügen ein. Verlangen Sie das Programm der Kulturgruppe bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27. • Sport: Vom 31. August bis 6. September organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz die beliebte Wanderwoche. Diesmal gehts nach Wildhaus im Toggenburg. Die Wanderungen dauern zwei bis vier Stunden. Routinierte, bisherige und vor allem auch neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Die beiden Wanderleiterinnen freuen sich auf Sie. Vom 17. bis 23. August findet wieder eine begleitete Ferienwoche statt. Das Ziel ist Urnäsch. Auskunft und Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

### Vernetzung in der Altersarbeit



Pro Senectute Grenchen, Fachstelle für Altersfragen, hat sich zu einem Kompetenzzentrum für Fragen rund ums Alter entwickelt. Sie koordiniert und vernetzt die Altersarbeit in Grenchen. Wichtiger Pfeiler ist der Leistungsauftrag der Stadt Grenchen. Im Auftrag des Sozialamts führen wir Sozialberatungen und Abklärungen für Personen im AHV-Alter durch. Die Vernetzung bringt für Kunden und Kundinnen den Vorteil, dass sie von einer Fachstelle beraten und begleitet werden, etwa in finanziellen Fragen, bei verschiedenen Möglichkeiten im Bereich Wohnformen im Alter oder für einen zukünftigen Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim. Die Vernetzung mit den örtlichen Spitex-Organisationen, den Alters- und Pflegeheimen und den Hausärzten ist ein zentraler Punkt. In der Fachstelle Grenchen bewährt sich schon seit mehreren Jahren ein Steuererklärungsdienst für AHV- und IV-Rentnerinnen und -Rentner. Die Fachstelle Grenchen erreichen Sie unter Telefon 032 652 49 02 oder Mail [grenchen@so.pro-senectute.ch](mailto:grenchen@so.pro-senectute.ch)

### Nutzen Sie unser breites Angebot!



Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land hat Ihnen viel zu bieten: Möchten Sie selbstständig sein und doch zusammen mit anderen die Ferien geniessen? Vom 9. bis 16. August führen wir wieder begleitete Seniorenferien durch. Wir logieren in Davos im Hotel National. Fakultative Ausflüge in die nähere Umgebung werden organisiert, und Abendunterhaltung wird angeboten. Frühzeitige An-

meldung empfohlen. • Begegnung und Austausch pflegen, Gleichgesinnte treffen, die eigenen Begabungen entdecken und fördern mit unseren Kurs- und Gruppenangeboten. Verlangen Sie unser Programm. • Sie betreuen Angehörige und suchen eine Vertrauensperson, die Sie unterstützt bei Ihren Aufgaben? Die Einsatzleiterin sucht nach Abklärung Ihrer individuellen Bedürfnisse für Sie die passende Haushelferin. • Wir vermitteln Ihnen Hilfe und Betreuung zu Hause und beraten und informieren Sie kostenlos bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung. Wir stehen unter Schweigepflicht. Detaillierte Auskunft, Prospekte, Anmeldung: Sekretariat Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald), Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

### Velotourenwoche und vielseitige Kurse



Pro Senectute Kanton Thurgau führt vom 23. bis 30. August unter dem Motto «Von der Quelle bis zur Mündung» eine Velotourenwoche durch – den Oberrhein entlang von Basel bis Mainz. Die rund 450 km lange Strecke auf meist ebenem Gelände wird in sieben Tagesetappen von 50 bis 80 km Länge aufgeteilt. Die Gruppe wird durch einen Kleinbus mit Veloanhänger begleitet. Übernachtet wird in Landgasthöfen entlang der Strecke. Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl auf 14 Personen beschränkt ist. Anmeldeschluss ist der 31. Mai. Auskunft und Unterlagen: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 82. • Im Mai starten folgende Kurse: Digitales Fotografieren, Handy für Anfänger und Fortgeschrittene, Computerkurse Einsteiger, Aufbau und Internet. Auskunft über Kurse, -daten und -zeiten bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

### Neu: Landschaftsmalen in Brig



Haben Sie Freude am Malen und Zeichnen? Ist es schon lange Ihr Wunsch, in der Landschaft zu malen? Die entscheidende Gelegenheit, die Malerei zu entdecken, ist für viele die Landschaft. Die moderne Malerei wurde von den Malern «en plein air» entdeckt, sie haben für uns nicht nur Bilder gemalt, sie haben uns sehen gelehrt. Der Kurs «Landschaftsmalen» im Garten des Stockalperschlosses in Brig möchte Sie zur Entdeckung des Sehens führen: durch individuelle Führung

und Konsultation während des Malens. Maria Theresia Schläpfer, Malerin und Erwachsenenbildnerin mit langjähriger Erfahrung als Kursleiterin, unterrichtet Sie in Kohle-, Aquarell-, Öl-, Acryl- und Gouachetechnik und steht Ihnen beratend und unterstützend zur Seite. Im Garten des Stockalperpalastes in Brig finden Sie Sujets und Inspiration; bei Regen arbeiten Sie unter den Arkaden des Schlosshofes. Achtmal jeweils am Montagnachmittag, im Garten des Stockalperschlosses, Beginn: Montag, 28. April, Preis CHF 200.–. Das Material für Ölmalerei wird gegen Entgelt von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Information und Anmeldung bei Pro Senectute Oberwallis, Aktivitäten, Bildung und Sport, Balfrinstrasse 10, 3939 Visp, Telefon 027 946 13 14.

### Bildgeschichten – ein Fotokurs



Bilder sagen mehr als tausend Worte – ein Kurs mit Lydia Segginer, Fotografin und Erwachsenenbildnerin. Haben Sie schon einmal überlegt, wie es ist, eine Geschichte in Ihrer eigenen Bildsprache in Form von Fotos zu erzählen? Fotografie fasziniert Sie, Sie lieben Bilder und wissen bereits, wo alle Tasten und Knöpfe an Ihrer Kamera sind? Sie sind neugierig, suchen neue Impulse an Kreativität und sind offen für andere Sichtweisen – dann sind Sie richtig in diesem angenehm gestalteten Fotokurs. Sie lernen mithilfe einer präzise eingesetzten Bildgestaltung interessante und pulsierende Bildgeschichten/Reportagen zu fotografieren. Auch wenn Sie lieber «auf Programm» fotografieren, sind Sie herzlich willkommen. Vom 3. bis 24. Juni, dienstags von 13.30 bis 16 Uhr. Kurskosten CHF 220.–. Anmeldung bis 2. Mai an Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Sportwochen in Klosters und im Saastal



Nordic Walking: Ein Refresher- und Neueinsteigerkurs mit attraktivem Rahmenprogramm findet in Klosters vom Montag, 30. Juni, bis zum Freitag, 4. Juli, statt. Tägliches Angebot an Nordic-Walking-Lektionen für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie Wanderungen und Fit/Gym-Lektionen. Hotel Sport Klosters, [www.hotel-sport.ch](http://www.hotel-sport.ch), Kosten pro Person: CHF 585.– im Doppelzimmer, CHF 645.– im Einzelzimmer (beschränkte Anzahl), CHF 690.– im Doppelzimmer zur Einzelbenutzung; inbegriffen sind Frühstücksbuffet und Abend-

essen, Unterricht, Benutzung Hallenbad, Whirlpool, Kegelbahn usw. Anreise individuell, Teilnehmerzahl mindestens 14, höchstens 24 Personen. Leitung: Walter Isaak, Fachverantwortlicher Walking/Nordic Walking, Béatrice Frischknecht, Kursleiterin Walking/Nordic Walking und Fit/Gym-Leiterin. Auskunft: Walter Isaak, Telefon 044 869 12 57; Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich B&S, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. • Bewegung und Wellness im Saastal im Wallis: Saas Almagell, Sonntag, 31. August, bis Sonntag, 7. September. Als Unterkunft dient uns das Wander- und Ferienhotel Kristall-Saphir Superior am Dorfeingang von Saas Almagell. Es sind fünf Tageswanderungen auf Wander- und Bergwegen geplant, geleitet von Ortskundigen. Die Route wird am Vorabend festgelegt. Vorgesehen sind vier- bis fünfstündige Wanderungen, wobei auch die zahlreichen Bergbahnen mitbenutzt werden können. Der Ruhetag am Mittwoch kann individuell genutzt werden. Hotel Kristall-Saphir, 3905 Saas Almagell, Telefon 027 957 14 33, [www.kristall.ch](http://www.kristall.ch) Kosten: CHF 900.– pro Person im Doppelzimmer, CHF 220.– Zuschlag für Einzelbenutzung des Doppelzimmers (Einzelzimmer auf Anfrage), inklusive Halbpension (Frühstücksbuffet und Abendessen) und Benützung des Wellnessbereichs (Sauna, Dampfbad, Fitnessraum). Anreise individuell, Teilnehmerzahl mindestens 10, höchstens 20 Personen. Leitung: Hans Rudolf Erzberger, 8603 Schwerzenbach, Telefon 044 887 17 45. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich B&S, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

#### Leiterkurs Wandern



Wandern in der Gruppe ist mehr als Bewegung in der Natur. In Begleitung Gleichgesinnter wird das Wandern zum geselligen Erlebnis. Für Frauen und Männer, die als freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute regelmässig und gegen Entschädigung Wandergruppen mit älteren Menschen leiten möchten, führen wir im Gebiet des Unteren Hauensteins (Wisen SO) vom 11. bis zum 14. August einen viertägigen Leiterkurs durch. Anmeldungen sind bis am 10. Juli möglich. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 04.



Bild: Martin Guggisberg

Das Alter hat viele Gesichter ...

## Daheim leben bis ins hohe Alter!

Pro Senectute bietet eine ganze Reihe von Dienstleistungen an, die es ermöglichen, dass Sie – oder Ihre Eltern – bis ins hohe Alter zu Hause bleiben können. Die Palette ist gross: Sie reicht vom Mahlzeitendienst bis zur Hilfe bei der Erledigung von Bank- und Krankenkassengeschäften. Und vom Reinigungsdienst bis zu regelmässigen Besuchen.

Möchten Sie mehr darüber wissen, was Pro Senectute Ihnen anbietet, damit Sie – wenn immer möglich – so lange in Ihrer angestammten Wohnung bleiben können, wie Sie das möchten? Die Pro-Senectute-Beratungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft.

Auch in Ihrer Nähe gibt es eine Pro-Senectute-Beratungsstelle. Sie finden die Telefonnummer auf der eingeklebten Beilage ganz vorne in jeder Ausgabe der Zeiltube.

Sie können aber auch Pro Senectute Schweiz anrufen. Wir sagen Ihnen gerne, an wen Sie sich wenden können: Telefon 044 283 89 89.

Daheim leben bis ins hohe Alter: ein Wunsch von vielen. Pro Senectute hilft mit, dass der Wunsch Wirklichkeit werden kann.

