Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 10

Werbung

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: 09.12.2025

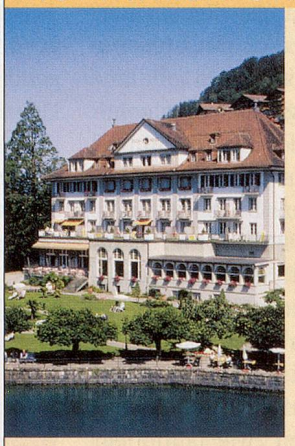
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Haus bauen, das Familie und Umwelt gefällt. Mit der Nr. 1 klappts.

Mehr dazu in jeder ZKB Filiale, direkt bei Ihrem ZKB Kundenbetreuer: Telefon 0800 801 041 oder www.zkb.ch/umweltdarlehen.

Die nahe Bank Zürcher Kantonalbank

AUFTANKEN UND GENIESSEN



Herbsttage am Thunersee
(gültig zwischen dem 01.10. und 20.12.2009)

Erleben Sie den goldenen Herbst am Thunersee.
4 Übernachtungen mit Halbpension, Willkommensdrink und einer Rückenmassage oder einem Eintritt für das Solbad Sigriswil, inkl. Zvieri.

Parkhotel Gunten ***

Preise pro Person

Einzelzimmer Dorfseite	Fr. 520.–
Einzelzimmer Seeblick	Fr. 580.–
Doppelzimmer Seeseite	Fr. 550.–

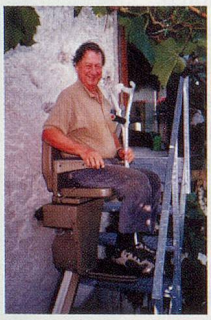
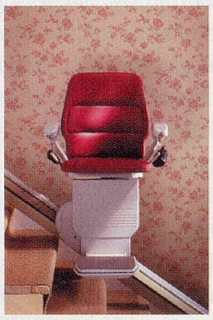
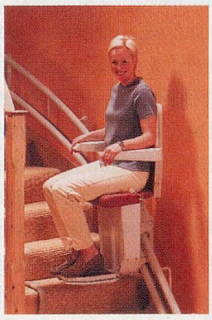
Hotel – Restaurant – Seeterrasse | Seestrasse 90 | CH-3654 Gunten
Telefon +41 (0)33 252 88 52 | info@parkhotel-gunten.ch | www.parkhotel-gunten.ch

HERAG

Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

☐ Treppensitzlift ☐ Aussenbereich
☐ Hebebühne ☐ Innenbereich
☐ Plattformtreppenlift

Name _____
Strasse _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____ ZL.Okt.2009

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
www.herag.ch
044 920 05 02
044 920 05 04

Endlich wieder Freude beim Baden!
DAS ORIGINAL VOM WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

Komfort-Lift

- Schnelle, problemlose, saubere Installation
- Einfache Bedienung, kein schweres Heben
- Mit integriertem Haltegriff
- Nach Gebrauch einfach mit Knopfdruck aufrollen
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

5 Jahre Garantie

Höhere Lebensqualität ohne Umbau!

Prospekte anfordern:
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen.

IDUMO®

Postfach · CH-8952 Schlieren · info@idumo.de · www.idumo.de

Telefon 062 287 10 20; Grenchen und Umgebung, Telefon 032 653 60 60; Dorneck/Thierstein, Telefon 061 781 12 75, Mail info@so.pro-senectute.ch

Unsere massgeschneiderten Dienstleistungen

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Einstieg in folgende Kurse jederzeit: PC (Office, E-Banking, Fotos archivieren), Handy, Nordic Walking in Gossau, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, Singen im Andreaszentrum, Englisch, Malen. Nordic Walking: 22. Oktober. Seniorenferien in Lugano: 26. April bis 1. Mai 2010. • Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht die Haushelferin, organisiert Entlastung, Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice. • Wir helfen bei Fragen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung, vermitteln den administrativen Dienst. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland: Herbstsammlung – in diesen Tagen wird der traditionelle Prospekt in die Haushalte der Region verteilt. Die Regionalstelle dankt herzlich für alle Spenden: Sie werden für Projekte in der Region verwendet. • 7. Rheintaler Alterstagung am 25. September in Vaduz zum Thema «Schön alt werden: Von den Möglichkeiten, Altern und Alter positiv zu erleben»: Eintritte für Kurzentschlossene ab 8 Uhr an der Tageskasse. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.alterstagung.org
Die neue Ansprechperson für Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland ist Hedy Baumeler, zu erreichen ist sie unter Telefon 081 750 01 55.

Mode in jedem Lebensalter

Anfang November starten in Amriswil, Arbon, Frauenfeld und Weinfelden wieder verschiedene Computerkurse – informieren Sie sich Mitte Oktober vor Ort bei einer kostenlosen Infoveranstaltung. Anfang Oktober lernen Sie im Kurs «Ganzheitliches Sehtraining» mit einfachen Übungen, wie die Sehkraft erhalten bleibt. Unser neues Kursangebot «Attraktiv und modisch in jedem Lebensalter» findet in Frauenfeld und Sirnach statt: Hier erhält man typgerechte Tipps und Tricks für Stil und Farbwahl. Denn wer seinen eigenen Stil findet, ist glücklich – und wer glücklich ist, ist schön. Mitte Oktober starten unsere Kurse «Autobiografisches Schreiben» in Weinfelden und Kreuzlingen. Im Kurs «Patientenverfügung – Information und Auseinandersetzung mit dem eigenen Willen» unterstützt Sie unser Kursleiter beim Ausfüllen einer Patientenverfügung. Im Angebot «Tiefer schlafen mit System» werden sogenannte Mini-Moves gezeigt – diese winzigen Bewegungen sind einfache Atem- und Bewegungstechniken, mit denen man besser zur Ruhe findet: Der Kurs im Oktober findet in Amriswil statt. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Für deutschsprachige Seniorinnen und Senioren

Ab September 2009 gehen die Kurse «Over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano in Locarno los oder weiter. Mit den neuen Sport- und Bildungsangeboten können alle Seniorinnen und Senioren aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen: Tai-Chi, Qigong, Pilates, Autogenes Training, Tanz, Italienisch, Informatik, Tanztee, Gemeinsames Essen, Kochkurse für Frauen und Männer, Besichtigungen, Wanderungen usw. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet. Gabriella Zappa, Mitarbeiterin des Creativ Center und zuständig für Projekte und Koordination der Sport- und Bildungsangebote in Locarno, spricht Deutsch und steht Ihnen gerne zur Verfügung (Mail gabriella.zappa@prosenectute.org). Weitere Informationen und Anmeldungen: Sekretariat Pro Senectute, Locarno, Telefon 091 759 60 20. Das neue Kursprogramm sowie der Jahresbericht auf Italienisch sind bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich: Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@prosenectute.org, info@creativ.center.org, Internet www.prosenectute.org

Wie man das Licht am Zuger Bahnhof festhält

Der Bahnhof ist mit seiner Lichtinstallation von James Turrell eines der faszinierendsten Gebäude in Zug. Alle, die gerne fotografieren, haben diesen Ort schon besucht und vielleicht abgelichtet. Aber wie mache ich das wirklich gute Bild, was muss ich an meiner Kamera dazu einstellen? Dank dem Fotografen Christian Hildebrand werden Sie dies am ersten Abend beantworten können und mit Ihrer Kreativität wunderschöne Bilder schiessen. Am zweiten Abend werden wir in der Gruppe die Bilder ansehen und besprechen. Warum ist ein Bild «gut» oder eher «langweilig»? Nach dem Kurs mit Christian Hildebrand wissen Sie mehr: Mittwoch, 4. und 11. November, von 17.30 bis 19.30 Uhr, Kosten CHF 95.–. Auskunft und Anmeldung (bis 14. Oktober) bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Geniessen Sie eine Fusspflege bei sich zu Hause

Wer gut zu Fuss ist, kann die Freiheit besser geniessen. Regelmässige Fussbehandlung ist eine gute Vorsorge und kann viele Beschwerden lindern. Vielleicht können Sie Ihre Fussnägel nicht mehr selber schneiden, Hornhaut muss abgetragen werden, oder Sie möchten eine Fussmassage geniessen – dann melden Sie sich bei uns. Die mobile Fusspflege von Pro Senectute Kanton Zürich kommt zu Ihnen nach Hause. Unser Angebot steht Personen ab 60 Jahren und IV-Bezügerinnen und -bezügern offen. Rufen Sie uns an für einen Termin bei sich zu Hause. Auch über die Kosten gibt Ihnen das Dienstleistungscenter gerne Auskunft: Pro Senectute Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 05.