

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**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:** 04.05.2026

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

### Sportliche Aktivitäten drinnen und draussen



Im Kanton sind mehr als 350 Sportgruppen aktiv. Neben Indoor-Sportangeboten wie Turnen, Gym 60, Tanzen oder Aquafitness bieten wir Sportarten in der freien Natur an. Walking- oder Nordic-Walking-Training ist ideal, um regelmässig in einer Gruppe bei jedem Wetter zu trainieren. Verschiedene Wandergruppen bieten die Möglichkeit, bei Spazier-, Kurz- oder Langwanderungen die Umgebung zu erkunden. Velofahrer können auf gut vorbereiteten Touren neue Wege entdecken. Bei allen Angeboten wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen. So finden sowohl gut Trainierte wie auch jene, die es lieber gemütlicher haben, eine geeignete Gruppe. Neben den verschiedenen Gruppenangeboten können Sie aus unseren vielen Sportkursen auswählen. Hier finden Sie Kurse wie Aquafitness, Gleichgewichtstraining, Nordic Walking, Pétanque, Golf oder Tennis. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

### Jetzt bieten wir Ihnen neue Kurse



Im März und April starten folgende Computerkurse: Internet und E-Mail, Online-Shopping, Datensicherung mit CD-Brennen. Im Rahmen der Computeria kann man sich mit Gleichgesinnten treffen. Interessant sind auch folgende Angebote: Yoga, Sturzprophylaxe, Krafttraining und Autofahren. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

### Vielseitige Aktivitäten für Körper und Geist



Verschiedene Aktivitäten und Kurse starten in den nächsten Wochen. Am Freitag, 20. März, trifft man sich im Erzählcafé zum Thema «Funkebuebe lebedehoch!» • Am 31. März informieren wir Sie im Fitnesszentrum Appenzell über gesundheitsorientiertes und seniorengerechtes Fitnesstraining. • Ab 14. April lädt der Nordic-Walking-Treff zum wöchentlichen Training. • Die PC-Kurse Digitalfotografie und Bildverarbeitung und der Internet-Grundkurs vermitteln Grundkenntnisse und beginnen im April und Mai. • Am 24. April sind Sie vom Kino ab 60 eingeladen zum Film «Schönheiten des Alpsteins». • Der beliebte Kochkurs für Männer beginnt am 6. Mai. Ob Sie bereits Kenntnisse haben oder Anfänger sind, spielt dabei keine Rolle. • Unsere Wandergruppe trifft sich monatlich zu interessanten Halbtageswanderungen. Informieren Sie sich in der Tagespresse über unsere Aktivitäten, oder rufen Sie uns an. Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Angebote und Dienstleistungen. Anmeldungen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 gerne entgegen.

### Neue Angebote von Pro Senectute Kanton Bern



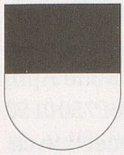
**Pro Senectute Region Bern:** Neues Kursprogramm: Das Thema «Balance» begleitet uns durch dieses Jahr. Unter fachkundiger Führung kann die Natur mit allen Sinnen wahrgenommen werden. Nebst Ausflügen, Besichtigungen und Führungen wird auch dem Thema «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» und der Gesundheitsförderung ein Kapitel gewidmet. Altbewährtes wie Computerkurse, digitale Fotografie und Handhabung des Handys fehlen natürlich nicht. Anmeldung, Beratung und Bestellung des neuen Kursprogramms bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Programm ist da! Die Tanznachmittage finden ab dem 1. April jeweils im Restaurant Romand in Biel statt. Im April zieht die Beratungsstelle in Biel an die Zentralstrasse 40, in den 5. Stock des Manor-Gebäudes. Am 7. Mai werden einige Angebote unter dem Motto «Balance» im Bewegungsraum an der neuen Adresse vorgestellt. Sie finden in unserem Programm Kurse im Computerbereich, über Ernährung, Angebote des Seniorenrats und die Idee einer Scrabble-Spielgruppe sowie Wanderungen und Velofahrten. Planen Sie Wandertage im Fieschertal oder in Arosa oder Aquarellmalferien in Krattigen. Nutzen Sie unseren Steuererklärungsdienst, ganze Region Biel/Seeland. Weitere Auskunft erteilen Ihnen die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, oder besuchen Sie unsere Homepage unter der Adresse [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Dies sind unsere neuen Kurse: Gleichgewichtstraining, PC-Internet, Flamenco, Nordic Walking, gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte. Oder wie wärs mit einem Nordic-Walking-Einführungskurs? Verschiedene Wander- und Veloangebote führen in malerische Gebiete, nicht nur im Berner Oberland. Interessiert? Rufen Sie uns an, und verlangen Sie die Programme bei Pro Senectute Region Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) oder Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Tanzferien an der Lenk vom 15. bis 20. Juni. Soft-Tennis-Turnier in Sumiswald 25. März. Verlangen Sie das Detailprogramm bei Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 790 00 10. Schwierige Gespräche können schwer aufliegen. Wir zeigen Ihnen konkrete Möglichkeiten auf, wie ein Gespräch vorbereitet und strukturiert wird: Burgdorf, 25. März. Auto-mobil bleiben: Tipps und Anregungen zur Erhaltung von Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit, Langenthal, 23. April. Billettautomatenkurs, Langnau, 24. März, Herzogenbuchsee, 26. März. Auskunft: Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

## Bewegen Sie sich mit uns!



Polysport in Montana VS: eine Woche im September im Club Hotel Valaisia; betreute Ferien für Seniorinnen und Senioren im Hotel Solsana in Saanen im Mai; Ausflug zum Chalet Gros Cousimbert für Personen mit eingeschränkter Mobilität; Informatikateliers: erste Schritte mit PC, Internet und E-Mail; Thermalbad in Schönbühl jeden zweiten Dienstag; Yoga in Fribourg und Murten; Sprachen: Englisch, Italienisch und Spanisch in Fribourg und Bulle; Feldenkrais-Methode in Düdingen; Velofahren in Düdingen, Niedermuhren, Murten, Kerzers und Villars-sur-Glâne; Nordic-Walking-Woche in Badenweiler (D); Nordic Walking in Düdingen, Plaffeien, Marly; Walking in Freiburg und Villars-sur-Glâne; Golf in Düdingen; Wanderung im ganzen Kanton; Aquagym in Tentlingen und Freiburg; Kochen für Männer in Düdingen; Muskelkräftigungstraining in Fribourg. Auskunft und Programm: Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Die neuen Billettautomaten der Rhätischen Bahn



Seit Kurzem ist das ganze Streckennetz der Rhätischen Bahn mit neuen Billettautomaten ausgerüstet. Sie reagieren auf Berührung, und die Bedienung ist für viele ältere Bahnkunden ungewohnt. Deshalb bieten Pro Senectute Kanton Graubünden und die Rhätische Bahn an verschiedenen Bahnhöfen im Kanton kostenlose Informationsnachmittage an. Mitarbeitende der Rhätischen Bahn zeigen vor Ort, wie die Automaten funktionieren, und verhelfen den Teilnehmenden zu den nötigen Kenntnissen, damit diese die Automaten künftig selbstständig bedienen können. Im Anschluss daran besteht bei einer Tasse Kaffee oder Tee die Möglichkeit, den Referenten Fragen zu stellen. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 0844 850 844 oder [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

## Verspüren Sie Lust auf Wanderferien?



Pro Senectute Kanton Luzern lockt mit diversen Angeboten: Wanderferien in Mals (Südtirol, Italien) vom 20. bis 27. Juni mit anspruchsvollen und mittleren Wanderungen. Unser Ferienhotel liegt ruhig und mitten im Zentrum von Mals. Arrangementpreise ab CHF 960.- bis 1060.-. Ausflugs- und Spazierferien in Davos vom 4. bis 11. Juli mit Spaziergängen und Wanderungen von höchstens 1 ½ Stunden, Ausflügen und kulturellen Leckerbissen. Erstmals führen wir Ferien durch für Frauen und Männer, die es etwas gemütlicher nehmen wollen. Das Hotel mit grossartiger Aussicht liegt ruhig und zentral. Arrangementpreise ab CHF 1000.- bis 1080.-. Wanderferien in Heiden AR, 5. bis 12. September, leichte Wanderungen. Eingebettet zwischen Bodensee und Säntis bietet das Appenzellerland für Feriengäste eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten. Das Hotel in Heiden liegt zentral, aber sehr ruhig in

einem Park mit Aussicht auf den Bodensee. Arrangements ab CHF 840.- bis 950.-. Auskünfte/Programme: Telefon 041 226 11 99 oder [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

## Kommen Sie mit in die Sportferien!



Sportferienangebote 2009 für Nidwaldner Frauen und Männer im Alter ab 60 Jahren: Zweitageswanderung im Gantrischgebiet, 11./12. August; Wanderwoche vom 6. bis 13. September in Davos; Veloferien in Bad Säckingen, 17. bis 21. August. Prospekte/Unterlagen zu diesen Angeboten bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

## Wandern, Velofahren und mehr



Die Detailprogramme für Wanderungen, Velotouren und Kurzwanderungen sind da. Nach Ostern bieten wir verschiedene Computerkurse. Am Informationsnachmittag vom 21. April in Sarnen zum Thema «Hören im Alter» orientieren Heinz Bähler, Geschäftsstellenleiter pro audio Luzern, über technische und medizinische Möglichkeiten zur Milderung von Schwerhörigkeit und die Sozialarbeiterin Franziska Largier über die Finanzierung von Hörapparaten und weiteren Hilfsmitteln. In Engelberg können Interessierte am 21. April ab 9 Uhr das Gedächtnistraining kennenlernen. Der Kurs beginnt am 5. Mai und wird an sechs Morgen im Erlenhaus stattfinden. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

## Von Astrologie bis Verkehrsregeln



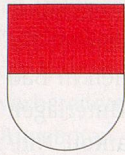
**Region Innerschwyz:** Astrologie und Märchensymbole sind die Kursthemen im April. Ungewöhnliche Wege gehen wir mit dem Angebot «Städtetausch-Städteplausch: Appenzell». Gesucht: Schwyzer Senioren, die einer Appenzeller Seniorengruppe ihren Wohnort zeigen. Als Gegenleistung sind Sie zu einer Führung ins Appenzell eingeladen. Information/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Sport:** Wir bieten Nordic Walking ab März/April in Ibach, Einsiedeln und Freienbach, Wanderungen im Kanton Schwyz und Umgebung, ebenso Aquafitness in Brunnen und Feusisberg. Eine Wanderferienwoche in Pontresina organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz vom 23. bis 29. August. Das Wanderleiterteam freut sich auf Sie. Auskunft/Programme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Region Ausserschwyz:** Unser Computer-Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene mit vielen Spezialkursen läuft: Einsteiger, Vista, Auffrischung, Internet, Fotobearbeitung. Weitere Kurse: Handy, Reiki, Denkfiness,

Sehtraining, Kurse für Autofahrer (neue Verkehrsregeln, Mobil sein – mobil bleiben/Fahrtraining). Programm bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

### Machen Sie mit bei unseren Frühlingsaktivitäten!



Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen: Die Zeit naht, in der man sich wieder mehr bewegt und an die frische Luft geht. Wandern, Velofahren, Walking, Nordic Walking – alle diese Aktivitäten können Seniorinnen und Senioren mit Gleichgesinnten in der Region Olten ausüben. Wer sich lieber drinnen bewegt, hat die Wahl zwischen Krafttraining, Aquafitness, Pilates, Volkstanz oder Pétanque. Verlangen Sie das Detailprogramm. • Unfälle und Stürze geschehen vor allem im Haushalt. Die Folgen sind schmerzhaft und langwierig. Der Kurs «Unfallverhütung und Erste Hilfe» gibt Anleitungen zum Vorbeugen und für den Notfall: am 29. April von 14 bis 16.30 Uhr an der Martin-Disteli-Strasse 2 in Olten. Zudem können auf der Fachstelle Olten Kurse für Gleichgewichtstraining besucht werden. Auskunft: Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20.

### Wir sind für Sie da!



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald): Unser Steuerklärungsdienst/Administrative Dienst hilft Ihnen bei allen administrativen Aufgaben. • Nordic-Walking-Einsteigerkurse: Kurs 1, Nordic Walking im Andwiler Moos ab Montag, 23. März, um 14 Uhr; Kurs 2 in Gossau ab Donnerstag, 26. März, 10.30 Uhr. Eine begleitete Ferienwoche findet vom 11. bis 16. Mai mit Unterkunft im Mercure Hotel Plaza in Biel statt. Singnachmittag jeweils Mittwoch/Donnerstag von 14 bis 15.30 Uhr im Mehrzweckraum Andreaszentrum Gossau. • Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Wir vermitteln Ihnen den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und den Nähservice. Bei Bedarf kocht die Haushelferin für Sie oder begleitet Sie zu Terminen. • Wir stehen Ihnen bei Fragen des Älterwerdens zur Seite. Bei Fragen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung beraten wir Sie kostenlos und klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. Rufen Sie uns an: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/de/region

**Region Rheintal/Werdenberg/Sarganserland:** Der Mahlzeitendienst ermöglicht Senioren und Seniorinnen eine gesunde Ernährung. Die Gerichte werden in den örtlichen Altersheimen frisch zubereitet und durch Pro Senectute warm geliefert; in Sevelen in Zusammenarbeit mit dem Altersheim Gärbi. Bewährte Mahlzeitendienste in Altstätten, Hinterforst, Eichberg, Lüchingen, Marbach, Rebstein, Oberriet, Eichenwies, Montlingen, Kriessern, Kobelwald, Au und Heerbrugg. • In Kochkursen lernen

Männer braten, dämpfen, schmoren und sieden. Sie erfahren Wissenswertes über gesunde Ernährung. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und in gemütlicher Runde genossen. Die nächsten Kurse starten Mitte April in Rebstein und Buchs. Information: Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 00, Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

### Wer sich bewegt, bleibt beweglich



Wir bieten Sportstunden in den Bereichen Gymnastik, Fitness, Volkstanz, Aquafitness oder Nordic Walking. Unsere geführten Velo- und Wandertouren sind vor allem in der wärmeren Jahreszeit ein Renner. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 80. Im Englischkurs wird auf eine Ferienreise vorbereitet. Bischofszell wartet mit Computerkursen auf: Einsteiger, Aufbaukurs, Internet sowie Bildbearbeitung. Feldenkrais in Arbon ist ein Angebot, das momentan noch aus einer kleinen Gruppe besteht. Pro Senectute freut sich auf viele neue Interessenten. Ende April kann in Amriswil unter fachkundiger Anleitung fotografieren gelernt werden. Themen wie optimaler Standort, Zeitpunkt, Perspektive und Beleuchtung bieten ein breites Arbeitsfeld. Auskunft und Anmeldung Pro Senectute Kanton Thurgau Telefon 071 626 10 83.

### Sport und Bildung für Deutschsprachige



Die Kurse «over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano gehen weiter, einige beginnen neu: Am 24. März findet in Locarno mit dem TCS Rivera ein Auffrischkurs zu den neuen Verkehrsregeln statt. Ab 16. April können Sie an einem Theaterworkshop teilnehmen (viermal). Am 27. April startet ein «Grundkurs für autogenes Training». Aktiv und fit bleiben und Leute kennenlernen mit den neuen Sport- und Bildungsangeboten (Qigong für Anfänger: freitags; Freies Tanzen für Mann und Frau: dienstags; Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger: mittwochs; Aquarellkurs: donnerstags; Gedächtnistraining sowie Thè dancante und gemeinsames Essen: einmal im Monat). Die Kurse werden von qualifizierten Fachleuten geleitet. Gabriella Zappa (spricht Deutsch, gabriella.zappa@prosenectute.org) ist zuständig für Sport- und Bildungsangebote in Locarno, sie steht Ihnen gerne zur Verfügung. Melden Sie sich beim Pro-Senectute-Sekretariat in Locarno: Telefon 091 759 60 20. Das Sport- und Bildungsprogramm gibts bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@prosenectute.org, info@creativ.center.org

### Pro Senectute an den Zuger Gesundheitstagen



Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden. Für Ihre Fitness. Zur Vorbeugung gegen Krankheiten. Während dreier Tage erhalten Sie einen Überblick über das Leistungsangebot der anwesenden Firmen und Institutionen. Pro Senectute Kanton Zug ist mit einem Stand vertreten. Sie haben die Möglichkeit, sich

kostenlos beraten zu lassen und verschiedene Gesundheitstests zu machen. Es finden auch Vorträge zur Gesundheitsprävention und Rehabilitation statt. Zug, Casino, Donnerstag bis Samstag, 16. bis 18. April, Öffnungszeiten: jeweils Donnerstag und Freitag von 13 bis 20 Uhr, Samstag von 10 bis 16 Uhr. Eintritt frei.

### Alles frisch geputzt!



Der Frühling hält Einzug und damit die Zeit des Frühlingsputzes. Wer Unterstützung braucht beim Fensterputzen, Säubern des Wohnzimmers,

beim Reinigen von Küche und Bad oder beim Entrümpeln – für diese Menschen ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich da. Senioren, Behinderte und Langzeitpatienten können die ganze Wohnung oder einzelne Bereiche reinigen lassen. Die Reinigung wird durch erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchgeführt – in der Regel im Zweierteam, die Reinigungsgeräte werden mitgebracht. Informationen über Angebot und Preise erhalten Sie von 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. • Spitem-Visit – individuelle Betreuung und Pflege: Es gibt Momente, da wird Hilfe von aussen notwendig. Etwa durch eine Erkrankung oder einen Unfall, Einschränkungen aufgrund von Behinderungen und Altersbeschwerden, einer chronischen Krankheit oder zur Unterstützung und Entlastung von Angehörigen. In solchen Situationen sorgt Spitem-Visit für professionelle Pflege und Hilfe im Haushalt. Diese Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen jeden Alters, die zu Hause gepflegt und betreut werden möchten. Gut ausgebildete und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen rund um die Uhr für Haus- und Krankenpflege zur Verfügung. Aber auch für Gespräche, Vorlesen, Spiele, für Spaziergänge oder Begleitung zu Arztterminen und Therapien. Sie erhalten genau die Unterstützung, die Sie brauchen, damit Sie zu Hause genesen. Spitem-Visit ist von allen Krankenkassen anerkannt. Informationen zu dieser Dienstleistung gibt Ihnen Spitem-Visit, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 51, individuelle Pflege und Betreuung im Kanton Zürich.



Bild: Juliet Haller

## 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)

