Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 11

Artikel: Ein Geschenk für Sie!
Autor: Bucher, Judith
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725811

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: 13.12.2025

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

Jahreskalender 2014 von Pro Senectute und Coop – mit vielen praktischen Tipps für ein gutes und gesundes Altern.

Ein Geschenk für Sie!

Pro Senectute und Coop lancieren für 2014 einen Kalender mit Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, die dazu anregen sollen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Ratschläge für ein gutes und gesundes Altern gibt es zuhauf. Die Frage ist nur, ob wir sie beherzigen oder nicht. Pro Senectute und Coop haben im Rahmen ihrer Partnerschaft einen Tischkalender kreiert, der durch einfach umzusetzende Tipps für den Alltag besticht.

Seien es Ideen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, praktische Hinweise für die tägliche Bewegung oder Anregungen für die Entspannung – der Kalender mit seinen stimmungsvollen Bildern motiviert auf eine sympathische Art und Weise, die guten Vorsätze im neuen Jahr auch tatsächlich umzusetzen.

Der Tischkalender hat eine Spiralbindung und kann einfach aufgestellt werden. Die Kalenderblätter zeigen Grossaufnahmen von Natursujets. Auf der Rückseite werden – passend zur Jahreszeit – jeweils drei Monatstipps gegeben. Beim Thema Ernährung stand die Coop-Ernährungsberatung mit ihrem Fachwissen Patin. Pro Senectute lieferte die Tipps, wie Bewegung und Entspannung in den Alltag integrierbar sind.

Eine Leseprobe gefällig? Zum Beispiel der Bewegungstipp des Monats Januar: «2,5 Stunden Bewegung pro Woche bringen den Kreislauf in Schwung. Benützen Sie also ab und zu die Treppe statt Aufzüge und Rolltreppen. Beim Sport reicht es vollends, etwas ausser Atem zu kommen.» Oder der Entspannungstipp des Monats Februar: «Wenn es draussen kalt und grau ist, könnten Sie eine herzerwärmende und farbenfrohe Ausstellung besuchen. Zum Beispiel in Ihrem Lieblingsmuseum – oder einmal in einem Ihnen noch unbekannten Museum.»

Der Kalender ist kostenlos. Sie können ihn ab sofort an folgenden Orten abholen:

➜ bei einer Pro-Senectute-Organisation in der Nähe oder bei Pro Senectute Schweiz (Adressen via Telefon 044 283 89 89 oder unter www.pro-senectute.ch),

➜ beim Kundendienst in Coop Warenhäusern und in den grossen Coop-Megastores (siehe Coop-Verkaufsstellen in Ihrer Nähe: www.coop.ch/kalender),

➜ beim Online-Einkauf als kostenlosen Artikel über www.coopathome.ch

Das Angebot ist begrenzt und gilt, solange der Vorrat reicht.

Judith Bucher

Gemeinsam für das Alter

Pro Senectute und Coop verbindet seit 2007 eine strategische Partnerschaft. Beiden Organisationen sind das Wohl und die Selbstbestimmung älterer Menschen ein grosses Anliegen. Gemeinsam möchten Pro Senectute und Coop noch besser auf Wünsche ihrer Kundinnen und Kunden im Seniorenalter eingehen, um ein selbstbestimmtes und autonomes Leben im Alter zu unterstützen.
Pro Senectute bietet älteren Menschen ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot, mit dem sie sich gesund und fit halten können. Daneben stellt Pro Senectute zahlreiche Dienstleistungen zur Verfügung, um die Selbstständigkeit, Lebensfreude und Entspannung bis ins hohe Alter zu unterstützen. Das Fachwissen und die Erfahrung von Pro Senectute haben für Coop einen zentralen Stellenwert, um die Anliegen der Kundinnen und Kunden im Seniorenalter noch besser erfüllen zu können.

Artweger®
Die feinere ART im Bad
NEU!
ARTLIFT
Duschen. Baden. Hebesitz.
ARTLIFT bietet 3 Vorteile in einem:
1. Dusche & Badewanne
2. bequemer Einstieg
3. integrierter Komfort-Hebesitz
Ihre Mobilitäts-Garantie im Bad.

Nähere Infos unter:
061 5113 461