

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 24.02.2026

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



# Pro Senectute

## Telefonketten: Miteinander verbunden



«Meine Frau ist im Heim, den Sohn sehe ich selten. Der regelmässige Kontakt mit Leuten tut gut. Wir rufen uns auch ausserhalb

der Kette an, und einige der Teilnehmenden haben einander schon persönlich getroffen», erzählt Telefonketten-Teilnehmer Samuel L. Viele alleinstehende oder nicht mehr mobile ältere Menschen vermissen ein soziales Netz. Dank den Telefonketten können auf einfache Weise regelmässige Kontakte zu anderen Personen gepflegt werden. Die Telefonketten mit wöchentlichen Anrufen ermöglichen eine Vergrösserung des sozialen Netzes. Die Idee ist einfach und funktioniert wie der klassische Klassenalarm. Jedes Mitglied ruft gemäss einer Liste das nächste Kettenmitglied an, das letzte Mitglied ruft zum Abschluss wieder das erste Mitglied an. Ältere Menschen, die Kontakt suchen, sollen möglichst einfach zusammengebracht werden. Pro Senectute Aargau organisiert deshalb Telefonketten mit bis zu sieben Mitgliedern, danach funktioniert die Gruppe eigenverantwortlich. Die Mitglieder sprechen selber ab, wann sie einander anrufen. Ausser den Telefongebühren entstehen keine Kosten. Mitmachen kann jede Person ab sechzig Jahren. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Aargau, Roland Guntern, Telefon 056 203 40 89, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Tanzen zu Livemusik



Reprisenkino KiNomol in Heiden, jeweils 14.15 Uhr, CHF 13.-: 16. April «Ruf der Wale», 30. April «Schönheiten des Alp-

steins». Projekt «Zwäg is Alter»: 16. April Spielen fürs Gedächtnis, Lutzenberg: Gedächtnistraining einmal anders. Computerkurse: 22. April Bildbearbeitung in Herisau, 26. April Internet und E-Mail in Heiden, 15. Mai Grundkurs Windows 7 Einsteiger in Herisau. Tanzcafé Herisau: Donnerstag, 25. April, ab 14 Uhr, CHF 10.-, Tanzen zu Livemusik, dieses Mal mit Taxitänzern. Verlangen Sie unser Kursprogramm mit Angeboten aus Tur-

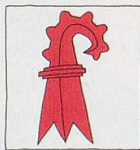
nen, Tanzen, Wandern, Sprachen, Yoga usw. Auskunft und Anmeldung: Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Weitere Informationen: [info@ar.pro-senectute.ch](mailto:info@ar.pro-senectute.ch), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Unterwegs in herrlicher Natur



Der Tätigkeitsbericht 2012 liegt vor und dem Appenzeller Volksfreund vom 18. April bei, weitere Exemplare inklusive Jahresrechnung und Bilanz können auf der Geschäftsstelle bezogen werden. Interessieren Sie Möglichkeiten und Grenzen von Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung? Dazu informieren wir am 29. April. Neuerungen im Strassenverkehr sind Thema im Kurs «Wie fahre ich?» am 7. Mai; im zweiten Kursteil sind die Teilnehmenden mit dem Fahrlehrer im eigenen Auto unterwegs. Die Wandergruppen in Appenzell und Oberegg sind wieder auf Tour und geniessen auf Halbtageswanderungen die herrliche Natur. Sind auch Sie bald mit dabei? Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter der Internet-Adresse [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch). Für Rückfragen: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.

## Für Sie machen wir den Frühjahrsputz



Freuen Sie sich auch, dass der Frühling da ist, die Tage länger, wärmer und schöner werden? Vielleicht steht jetzt auch bei Ihnen der Frühjahrsputz an. Dann sind Sie bei uns richtig. Unsere professionelle Reinigungsequipe ist täglich für Sie da! Wir machen regelmässige Unterhaltsreinigungen und einmalige Spezialreinigungen (z.B. Fenster- oder Grundreinigungen) – ganz wie Sie wünschen. Unsere Spezialreinigungen (4 Stunden) bieten wir überall in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft an. Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe das gesamte Putzmaterial und Geräte vom Staubsauger bis zum Teppichreinigungsgert selbst mit. Sie sehen: Sie brauchen

sich um gar nichts mehr zu kümmern! Wussten Sie, dass unsere diplomierten Landschaftsgärtner für die Pflege Ihres Gartens gerne zu Ihnen kommen? Informationen zu diesen und allen anderen Angeboten von Pro Senectute beider Basel finden Sie in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch) – oder rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da unter Telefon 061 206 44 44.

## Drei Generationen in der Schule



**Region Bern:** Mit den Menüs unseres Mahlzeitendienstes sind Sie gleich mehrfach gut bedient: Sie ernähren sich vielfältig und ausgewogen und können essen, wann Sie Zeit und Lust haben. Die Auswahl ist gross: Menüs mit und ohne Fleisch, spezielle Kost für Diabetiker oder Allergiker. Die Zubereitung in der Mikrowelle, im Backofen oder Wasserbad ist einfach. Die Lieferung erfolgt ein- bis zweimal wöchentlich zu Ihnen nach Hause. Die Mahlzeiten sind bis acht Tage im Kühlschrank haltbar. Domicil Cuisine, Mahlzeitendienst Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 947 47 87.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Reisen Sie am 28. Mai bequem mit den SBB und in Begleitung ins schmucke Städtchen Appenzell. Im August werden in Klosters die Aktiv- und Wandertage mit einem sanften Bewegungsprogramm und leichten bis anspruchsvollen Wanderungen durchgeführt. Oder verspüren Sie Lust, wieder mit anderen zu singen? Der Seniorenchor Biel freut sich auf Sie! Er probt am Montagnachmittag. Weitere Informationen unter Telefon 032 328 31 11, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Kurse in Thun: Gleichgewichtstraining sowie Grundkurs und Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen früherer Kurse. Interlaken: iPad-Kurs und Englisch für Anfänger/innen. Besichtigungen: Similasan Jön. Programm bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) oder unter [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Unsere wö-



chentlichen Velo- und Biketouren bringen Sie in Fahrt! Geniessen Sie Aktivtage im Obertoggenburg, 14. bis 18. Oktober. Auskunft bei PS Sport, Tel. 031 790 00 10. Für das Generationenprojekt «win3 – Drei Generationen im Klassenzimmer» suchen wir einsatzfreudige Senior/innen: Möchten Sie den Schulalltag bereichern und Ihre Lebenserfahrung weitergeben? Interessierte melden sich bitte bei Eva Eymann-Ruch, Telefon 062 916 80 90.

### Wandern im schönen Freiburgerland



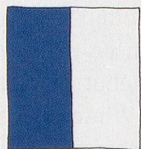
Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons Freiburg. Freuen Sie sich am Tanz! Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmiten, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Mit einem E-Bike an die Spitze



Elektrovelos sind gross in Mode. Unter E-Bikes werden Zweiräder verstanden, die für die Fortbewegung Tretleistung benötigen und zusätzlich Unterstützung durch einen Elektromotor bieten. Vorgänger des Elektrofahrrads waren dreirädrige Elektrofahrzeuge, wie das von Gustave Trouvé in Paris im Jahr 1881 gebaute Trouvé Tricycle und das wenig später gebaute Ayrtton & Perry Electric Tricycle. Erste Versuche mit einspurigen Elektrofahrrädern gab es aber bereits um 1880, die Akkutechnik war allerdings noch nicht ausgereift genug, um sinnvolle Konstruktionen zu ermöglichen. Für ein genussvolles und sicheres E-Biken bietet Pro Senectute Graubünden im April in Chur und im Juni in Klosters Kurse an. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche E-Bike-Modelle kennen, machen Probefahrten und erfahren viel über die neuen Regeln und Trends. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83 oder im Internet unter [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Tanznachmittag mit Kurt Aeschbacher



Nach Herzenslust können die Besucher/innen zu bekannten Melodien das Tanzbein schwingen. Das Top-Tanzorchester Churchmice aus Luzern spielt bekannte Melodien und sorgt für gute Stimmung bei Jung und Alt. Um ca. 15.15 Uhr werden sich Nationalrätin und Präsidentin von Pro Senectute Kanton Luzern, Ida Glanzmann-Hunkeler, und Peter Dietschi, Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern, mit Ehrengast Kurt Aeschbacher über seine erfolgreiche Karriere unterhalten. Sie sprechen über die Veränderungen der Zeit, das Älterwerden und die gesellschaftlichen Herausforderungen der Zukunft. Das Gespräch führt Peter Dietschi. Der Tanznachmittag von Pro Senectute Kanton Luzern und der Messe Luzern findet anlässlich der Zentralschweizer Erlebnismesse Luga in Luzern am Dienstag, 30. April, ab 14 bis 17.30 Uhr im Restaurant Buurestube, Halle 7, statt. Informationen dazu und zu unseren Dienstleistungen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Tel. 041 226 11 88, [info@lu.pro-senectute.ch](mailto:info@lu.pro-senectute.ch), [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

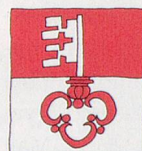
### Machen Sie mit bei der Playback-Show



Sicherheit mit E-Bikes und dem Fahrrad: Dienstag, 30. April, 9 bis 10.30 Uhr, durchgeführt von der Verkehrs- und Sicherheitspolizei Nidwalden. Kunstaussstellung «Räume der Farben» am Freitag, 3. Mai. iPad Grundkurs am Mittwoch, 8. Mai, 13.30 bis 15.30. Der Aufbaukurs für iPad folgt am Mittwoch, 22. Mai von 13.30 bis 16.30 Uhr. Die Veloferien finden vom 26. bis 30. August in Tägerwil am Bodensee statt. Gesucht werden freiwillige Mitarbeitende für verschiedene Projekte. Singen in einer Playback-Show! Träume werden wahr: Selber einmal Opernarien vortragen oder alte und neue Schlager, jeglicher Gattung; die Musik ist von Profisängern auf CD aufgezeichnet. Der Erfolg ist sicher: ein kleines Konzert mit grosser Wirkung. Weitere Informationen

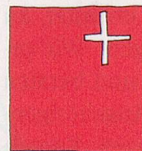
bei Pro Senectute Nidwalden, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Humor kennt kein Alter



Spannende Kurse im Mai: Auf unserer Heilpflanzen-Exkursion in Giswil erhalten Sie während eines gemütlichen Spaziergangs auf einfachen Wegen Erklärungen und Geschichten zu einheimischen Heilkräutern; im Anschluss bereiten Sie einen farbigen Frühlingssalat mit selbst gesammelten Wildkräutern zu (3. Mai, 14 bis 17.15 Uhr, CHF 50.–, Anmeldung bis 22. April). Wer sagt, im Alter werde nicht mehr gelacht? «Das Gegenteil ist wahr», sagt Beat Hänni, Kursleiter und selbst ernannter Humorarbeiter. Im Kurs «Humor kennt kein Alter» erfahren Sie, wie Sie den Humor mobilisieren und im Alltag einsetzen können. Humor und heitere Gelassenheit gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung, erleichtern die zwischenmenschlichen Beziehungen und helfen in vielen Lebenssituationen, Stress und andere Belastungen abzubauen (23. Mai, 6. Juni, 14 bis 15.45 Uhr, CHF 75.–, Anmeldung bis 10. Mai). In unserem Halbjahresprogramm finden Sie sämtliche Informationen zu allen Angeboten und Dienstleistungen: Pro Senectute Obwalden, Marktstr. 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Internet unter [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

### Mobil sein und bleiben



Region Ausserschwyz: Musik macht froh, Musik hält jung und fit – Tanznachmittag mit «Stegreifler» und Musik aus den 60ern im Hotel Drei Könige Einsiedeln am 3. Mai ab 14.30 Uhr. Mobil sein & bleiben – im Alltag sicher unterwegs: Reisen mit dem öffentlichen Verkehr am 25. April in Zusammenarbeit mit SBB, Postauto und Polizei. Neue Angebote wie Seniorenkino, Handy, iPhone, Golf spielen, Augenworkshop, Yoga, Nordic Walking, Aqua-

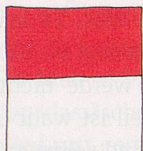
Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62



# Pro Senectute

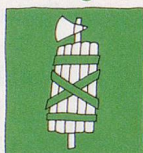
fitness, Krafttraining und Wandern stehen auf dem Programm. Einstieg in unsere Sprachkurse und in die Sing- und Musikgruppe ist jederzeit möglich. Interessierte an Kultur und Begegnung treffen sich am 23. Mai zur Stadtführung Laufen mit Goetheanum Dornach. Diese attraktiven Angebote und noch viel mehr finden Sie in unserem Programm. Zu bestellen bei: Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch), im Internet unter [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Fit in den Frühling



«Wer rastet, der rostet» – dieses Sprichwort gilt sowohl für den Körper als auch für den Geist. «Ruhestand» kann auch als Zeit der aktiven Ruhe verstanden werden! Bei Pro Senectute finden Sie ein interessantes Angebot für Ihre persönliche Weiterbildung. Lebenslanges Lernen schafft Interesse und Begeisterung für verschiedene Lebensbereiche, ermöglicht soziale Kontakte und fördert die körperliche Fitness. Haben wir Sie neugierig gemacht? Sie finden das aktuelle Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Solothurn unter [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch) oder können es beim Sekretariat unter Telefon 032 626 59 59 verlangen.

## Für Fragen rund ums Alter



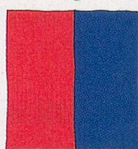
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Sie finden uns an folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch). Bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Bleiben Sie in Bewegung!



Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben: Unser attraktives Sportangebot bringt Sie nach der Winterpause wieder in Schwung. Im Frühling empfehlen wir unsere beliebten Wander- und Velotouren sowie die Teilnahme an Nordic-Walking-Kursen und -Treffen. Die diesjährige Velotourenwoche führt Sie vom 26. August bis 2. September von der Donauquelle zum Donaudurchbruch – es sind noch Plätze frei. Informationen bekommen Sie unter Telefon 071 626 10 93 oder auf unserer Internetseite [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch). Im Mai starten Computerkurse auf verschiedenen Stufen: Einstieg, Aufbau, E-Mail sowie Bildbearbeitung mit Picasa. Besser verstehen, was Sie hören: Hörtraining ist ein neues Angebot von Pro Senectute Thurgau. Im Mai finden zwei Kurse statt, Kursorte sind Diessenhofen und Frauenfeld. Unser Frühlingsevent «Anregendes Schreiben am Bodensee» lädt Sie ein zum lockeren Schreibtreffpunkt in der freien Natur.

## Wichtige Verabredungen im Tessin



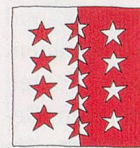
Pro Senectute Muralto schwingt wieder das Tanzbein am Dienstag, 28. Mai, um 14.30 Uhr im Hotel Belvedere: Alle deutschsprachigen Senior/innen sind herzlich eingeladen. Für das gemeinsame Essen und den Tanztee müssen Sie sich noch etwas gedulden: Wir erwarten Sie nach der Sommerpause zahlreich am 12. September. Verlangen Sie detaillierte Informationen und Flyer beim Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20, Frau Fux. Im Punto d'incontro (PI) mensa di Besso Lugano, dem Treffpunkt und Austauschort für Senior/innen und Jugendliche, finden regelmässig ethnische Essen, Ausflüge und diverse Veranstaltungen statt (auf Italienisch). Neuerdings werden freitags von 10 bis 12 Uhr Schach-Lektionen erteilt. Kontaktieren Sie Herrn Ettore Delorenzi, Telefon 079 824 83 38 (italienisch). Allgemeine Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Geselligkeit an der frischen Luft



Die Saison zum Wandern und Velofahren beginnt wieder! Wenn Sie Freude daran haben, sich mit geselligen Leuten an der frischen Luft zu bewegen, verlangen Sie das detaillierte Sommersportprogramm bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, oder besuchen Sie [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) mit allen Programmen und Angeboten.

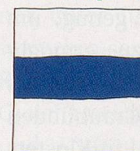
## Betreute Ferien in Locarno



Möchten Sie eine Ferienwoche im Tessin mit Betreuung durch Pflegefachfrauen und in angenehmer Gesellschaft verbringen?

Reisen Sie mit uns vom 2. bis 7. September in den Süden. Durch die beschränkte Teilnehmerzahl kann das erfahrene Team auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Bei Bedarf wird Ihnen aufmerksame Pflege und Unterstützung geboten. Das Tagesprogramm wird vom Team nach Ihren Wünschen gestaltet, mit kleinen Ausflügen, einer Schifffahrt auf dem Lago Maggiore, Geselligkeit, Jassen und Spielen. Das Hotel liegt zentral, nahe der Piazza Grande, die Seepromenade erreichen Sie mit wenigen Schritten. In der Nähe finden Sie Geschäfte für einen Einkaufsbummel, und auf der Hotelterrasse oder in einem Strassencafé können Sie gemütlich dem bunten Treiben zusehen. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail [ow@vs.pro-senectute.ch](mailto:ow@vs.pro-senectute.ch)

## Wanderparadies Oberengadin

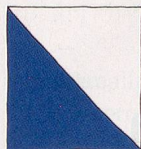


Wandern im Engadin vom 25. bis 31. August: Erleben Sie eine schöne Spätsommerwoche im sonnigen Engadin! Beschauliches Schlendern am See, Wandern auf Höhenwegen, Verweilen an den schönsten Aussichtspunkten. Wir sind täglich auf 2- bis 4-stündigen Wanderungen unterwegs. Auch Spaziergänger sind willkommen. Am Abend kann in gemütlicher Runde Karten gespielt werden. Übernachtet wird im Hotel Donatz in Samedan. Mög-



liche Routen: Maloja – Soglio / St. Moritz – Signal – Sils Baselgia – Grevaselvas – Maloja / Muottas Muragl – Höhenweg – Alp Languard / Alp Languard – Segantinihütte – Muottas Muragl / Bernina Ospizio – Sassal Masone – Alp Grüm. Mit Albert Körner und Karl Landtwing. Das Touristikbüro Samedan organisiert Exkursionen in den Nationalpark. Weitere Informationen und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60 oder Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### 60plus ist voll im Schuss



Was denken Sie: Wie viele Sportgruppen, wie viele Teilnehmende 60plus und wie viele freiwillige Sportleitende sind in den Bewe-

gungsangeboten von Pro Senectute Kanton Zürich aktiv? Es sind unglaubliche 541 Gruppen, die sich regelmässig im ganzen Kanton treffen. Davon sind 327 Gruppen Fitness/Gymnastik mit über 5600 regelmässig teilnehmenden Frauen und Männern. Aquafitness, internationale Tänze, Nordic Walking und Walking werden wöchentlich von fast 2500 Menschen von 60 bis über 90 Jahren besucht. Im letzten Sommerhalbjahr führten 608 kürzere und längere Wanderungen mit rund 11 000 Teilnehmenden durch den Kanton Zürich und die Schweiz. Das sind rund 20 Wandermöglichkeiten pro Woche! Auf 350 Velotouren wurden mit Tourenvelos, E-Bikes und Mountainbikes Tausende von Kilometern gefahren. Im Winterhalbjahr steigt die Nachfrage nach Schneeschuhlaufen. Alle Gruppen werden von rund 600 freiwilligen Erwachsenen sportleitenden mit grossem Engagement geleitet. Das gemeinsame Erlebnis, Bewegung und Kameradschaft werden in allen Sportgruppen unter dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt» gepflegt. Die meisten Angebote sind in verschiedene Anforderungsstufen unterteilt. Interessiert Sie die Teilnahme oder das Leiten? Sie sind herzlich willkommen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) in der Rubrik «Unser Angebot» unter Bewegung und Sport oder Telefon 058 451 51 00.



## Beratung schafft Perspektiven. Bleiben Sie mit Ihren Fragen nicht allein.

Reicht Ihr Einkommen nicht aus, um die laufenden Ausgaben zu decken? Stossen Sie bei der Betreuung Ihres kranken Partners an Grenzen?

Pro Senectute hilft Ihnen, die Herausforderungen des Älterwerdens anzupacken und geeignete Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden – zum Beispiel mit einer Budgetberatung bei finanziellen Engpässen oder mit Gesprächsgruppen für Menschen, die kranke Angehörige pflegen.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89.



Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1

