

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**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:** 04.05.2026

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

# Pro Senectute

## Jahresthema «Glück ist kein Zufall»



Wir alle haben unsere ganz eigene Definition von Glück, eine eigene Vorstellung davon, was glücklich macht. Für den einen ist es

Schokolade, für die andere Geborgenheit, Reichtum oder eine schöne Landschaft. Pro Senectute Aargau hat «Glück» zum Jahresthema 2015 gemacht. Wir wollen herausfinden, was Glücksmacher und Glückskiller sind. Aus verschiedenen Blickwinkeln stellen wir Fragen: Wird glücklich, wer andere glücklich macht? Sind Optimisten glücklicher als Pessimisten? Ist Glückseligkeit gar erlernbar? Dazu finden öffentliche Veranstaltungen, Weiterbildungen und Informationsanlässe für Mitarbeitende statt. Interessiert? Details gibts bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Kino, Kochen, E-Biken



Das Kino Rosental zeigt am 7. April «Himalaya» und am 21. April «Z'Alp», je um 14.15 Uhr. Ebenfalls in Heiden hält Frau

Dr. B. Schwenk einen Vortrag im Betreuungszentrum zum Thema «Einfach etwas vergesslich oder Alzheimer?». In Herisau starten Computerkurse und Workshops: Windows 7 und 8 für Einsteiger/innen sowie Excel für den Alltag. Weitere Aktivitäten für die Gesundheit im Alter: Spielen fürs Gedächtnis, Gsundheitkafi und Kochen für sich und Gäste. Das Tanzcafé macht Pause bis nach den Sommerferien. Am 29. April organisieren wir einen Ausflug nach Huttwil in die E-Bike-Fabrik Flyer mit der Möglichkeit, E-Bikes zu testen. Kursprogramm und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

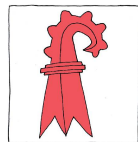
## Wir wandern wieder!



Der Tätigkeitsbericht 2014 ist dem «Appenzeller Volksfreund» vom 16. April beigelegt, weitere Exemplare können auf der Geschäftsstelle bezogen werden. Starten Sie mit uns in die Frühjahrssaison: Auf

unterschiedliche Bedürfnisse warten verschiedene Angebote. Am 27. April erhalten Sie im zweiteiligen Samariterkurs einfache Tipps, wie Gefahren vermieden werden können und wie Sie sich in Notlagen verhalten. Jeden ersten Dienstag im Monat trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe: Die Gespräche geben Mut und bieten wertvolle Unterstützung. Die Wandergruppen in Appenzell und Oberegg laden wieder zu Halbtageswanderungen in die herrliche Natur ein. Interessiert? Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Frühjahrsputz? Jetzt anrufen!



Steht der Frühjahrsputz an? Oder möchten Sie Ihre Fenster putzen lassen? Unsere professionelle Reinigungsequipe ist für Sie da!



Wir machen regelmässige Unterhalts- und einmalige Spezialreinigungen (z. B. Fenster- oder Grundreinigungen wie auch Früh-

lingsputz) – ganz so, wie Sie es wollen. Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe Putzmaterial und Geräte selber mit, vom Staubsauger bis zum Teppichreinigungsggerät. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern! Wussten Sie übrigens, dass bei uns auch diplomierte Landschaftsgärtner arbeiten? Sie kommen für die Pflege Ihres Gartens gern zu Ihnen. Rufen Sie an, wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich: Pro Senectute bei der Basel, Telefon 061 206 44 44.

## Freiwillige gesucht



**Region Bern:** Ums Älterwerden geht es in der Ausstellung «Dialog mit der Zeit» im Museum für Kommunikation in Bern (13. 11. 2015 bis 10. 7. 2016). «Wie werde ich leben, wenn ich alt bin?» ist die zentrale Frage. Durch die Ausstellung führen Menschen über siebzig. Haben Sie Lust, als lebenserfahrener «Senior Guide» das Publikum zu begleiten? Freiwillige ge-

sucht! Kontaktieren Sie uns: Museum für Kommunikation, Mail [communication@mfk.ch](mailto:communication@mfk.ch), Telefon 031 357 55 55.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** «Wie kann ich Gesundheit und Selbstständigkeit erhalten, wenn ich älter werde?» Sprechen Sie darüber mit einer unserer spezialisierten Pflegefachfrauen des Programms «Zwäng ins Alter»: Telefon 032 328 31 80 oder 032 328 31 82 – unsere Beratungen sind kostenlos. Im Kurs Internet auf diversen Plattformen wird aufgezeigt, wo sich Nutzer etwas ansehen, anhören oder sich informieren können. Telefon 032 328 31 11, Mail [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Dank dem mobilen Bibliotheksdienst für Menschen ab sechzig mit eingeschränkter Mobilität ist es einfach, die Stadtbibliothek Thun zu nutzen – auch wenn die eigenen Beine nicht mehr mitmachen. Unsere freiwilligen Bücherboten bringen Bücher und andere Medien zu Ihnen nach Hause und holen sie wieder ab. Für den Service benötigen Sie ein gültiges Abo der Stadtbibliothek. Auskunft bei: Marlies Looser, Telefon 033 226 60 60 oder auch per Mail [marlies.looser@be.pro-senectute.ch](mailto:marlies.looser@be.pro-senectute.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Es hat noch freie Plätze für unsere Wandertage im Bergfrühling in Klosters GR vom 28. Juni bis 4. Juli. Es besteht die Möglichkeit, an einzelnen Wanderungen teilzunehmen, alle geführt von erfahrenen Wanderleiter/innen. Bestellen Sie das Detailprogramm bei der Beratungsstelle Konolfingen, Telefon 031 790 00 10. Die Saison für die Velobegeisterten hat begonnen: Daten und Treffpunkte für Velo- und Mountainbike-Touren in der Gruppe unter Telefon 031 790 00 10.

## Ein vielfältiges Angebot



Das neue Programm für die Velo- und Wandertouren ist jetzt erhältlich: Geniessen Sie an der frischen Luft die schönsten Regionen unseres Kantons. Oder wäre ein Training mit Gleichgesinnten in unseren Walking-, Spinning- oder Gymnastikgruppen etwas für Sie? Tänzer/innen bieten wir das internationale traditionelle Tanzen in Giffers, Schmitten und Murten an. Vielleicht lassen Sie sich für

einen Kochkurs oder Kochtreff begeistern? Gemeinsam macht das noch mehr Spass. Weitere Kurse und Angebote: «Japanisches Heilströmen» vom 12. Mai bis 16. Juni in St. Antoni. Besuch des Freiburger Kammerorchesters am 17. Juni (Eintrittskarten bei uns am Empfang erhältlich). Wir bieten auch Sprach-, iPad- und iPhone-kurse sowie erste Schritte mit PC, Internet und E-Mail an. Im Aquafit in Freiburg und Düringen sind noch Plätze frei (Donnerstag 16.30 bis 17.15 Uhr). Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

### Wandervergnügen im Kanton Glarus



Wir bieten Menschen 60+ über die Sommermonate wieder ein vielfältiges Wanderprogramm auf verschiedenen Anforderungsstufen an – eine gute Gelegenheit zum Entdecken touristischer Höhepunkte des Kantons und der angrenzenden Regionen auch für diejenigen, die das Gebiet noch nicht kennen. Erfahrene Wanderleitende organisieren und begleiten die Wanderungen und vermitteln interessante Anekdoten zur Gegend, zu Kultur und Geschichte. So werden die Wanderungen zu einem erlebnisreichen und geselligen Freizeitvergnügen. Im diesjährigen Programm ist zudem erstmals auch eine Plausch-Velotour ins Linthgebiet enthalten. Bestellen Sie das Wanderprogramm bei Pro Senectute Glarus unter Telefon 055 645 60 20, [www.gl.pro-senectute.ch](http://www.gl.pro-senectute.ch)

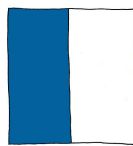
### Halten Sie Ihr Leben fest!



Ihre Lebensgeschichte gehört zum Wertvollsten, was Sie besitzen. Halten Sie diesen Schatz fest, und geben Sie ihn vielleicht sogar an Ihre Familie und Freunde weiter! Geniessen Sie das Erzählen und Erinnern während einer unserer Ferienwochen im August in der herrlichen Bergwelt Arosas! Sie werden staunen, wie viele längst vergessene Erlebnisse Ihnen wieder einfallen. Die besten Geschichten schreibt eben doch das Leben – und vieles ist so unglaublich, dass man es sich kaum ausdenken könnte! Kursleiterin Maya Hinder

zeigt Ihnen, wie Ihre Biografie spannend zu lesen wird. Als Abwechslung machen Sie geführte Wanderungen. Die Ferienwoche eignet sich sowohl für Neulinge wie auch für die, welche schon einiges verfasst haben. Den Informationsflyer erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Kreativität für jedes Lebensalter



Welche Bedeutung hat und welche Chancen eröffnet die Kreativität für die spätere Lebensphase? Kurt Aeschbacher unterhält sich am Montag, 22. Juni, mit François Höpflinger, Emil und Niccel Steinberger, Peter Reber und Gisela Widmer im Konzertsaal des KKL Luzern darüber, wie die Kreativität immer wieder neu entdeckt und gelebt werden kann. Kreativität bereichert unseren Alltag. Mit Kreativität werden schwierige Lebensphasen gemeistert, Pläne geschmiedet, kleine und grosse Projekte angepackt. Kreativität wirkt sich positiv auf Lebensqualität, Gesundheit und Lebenserwartung aus. Kreativität ist längst kein Luxusgut mehr für gelangweilte Reiche, elitäre Künstler oder schräge Vögel, sondern gewinnt in allen Bevölkerungsschichten und -kreisen an Bedeutung. Die Teilnehmenden der prominenten Gesprächsrunde erzählen, wie sie in ihrem Alltag Kreativität er- und ausleben. Die Veranstaltung beginnt um 17 Uhr (Türöffnung um 16 Uhr und Saalöffnung um 16.30 Uhr). Tickets für CHF 25.– erhalten Sie direkt beim KKL Luzern (Schalter Montag bis Freitag, von 9 bis 18.30 Uhr, Internet [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch) oder Telefon 041 226 77 77). Pro Senectute Kanton Luzern freut sich auf Ihren Besuch.

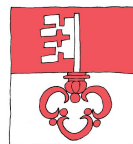
### Mit Schwung durchs Jahr



Zug, eine geheimnisvolle Stadt: Ausflug am Samstag, 18. April. Computer-Aufbaukurs ab Montag 20. April, 4-mal. Gedächtnistreff am Montag, 20. April. iPad/iPhone, Grund- und Aufbaukurs am Montag, 20. und 27. April. Fahrt zur Blumeninsel Mainau am Freitag, 1. Mai. Im Alter sicher unterwegs mit dem öffentlichen

Verkehr am Mittwoch, 6. Mai. Für alle Anlässe ist eine Anmeldung nötig. Mit Schwung durchs Jahr: Wir laden alle Senior/innen ein, einmal im Monat in der Schützenstube des Schiessstands Herdern in Ennetbürgen das Tanzbein zu schwingen, jeweils am dritten Donnerstag des Monats, 14 bis 17 Uhr. Jeden zweiten Dienstag im Monat findet am selben Ort die Stubete der Nidwaldner Spätlese statt: Die Stubeten sind öffentlich, wir freuen uns auf viele musikinteressierte Gäste. Das gemeinsame Musizieren steht im Zentrum, Instrument und Musikstil sind egal. 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), [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### «Am Puls der Zeit»



Unter diesem Motto bieten wir am 29. April, 19. Mai und 9. Juni eine moderierte Diskussionsrunde an. Der Journalist und Redaktor Primus Camenzind bringt aktuelle Themen aus dem In- und Ausland zur Sprache – Ihre telefonische Anmeldung nehmen wir bis am Mittag des Vortages entgegen. Wie sicher sind Sie mit Ihrem Rollator? Am 3. Juni erfahren Sie, was Sie beachten müssen. Seit Kurzem sind unsere Wanderleiter wieder unterwegs: Am 21. April wird während drei Stunden vom Hirzel nach Sihlbrugg gewandert. Informieren Sie sich auf [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) über das aktuelle Wanderprogramm. Wer die nähere Umgebung vorzieht, kommt mit auf die vierzehntäglichen stattfindenden Kurzwanderungen im Sarneraatal. Die nächste findet am 22. April in Lungern und Umgebung statt. Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

### Kommen Sie mit in die Wanderferien!



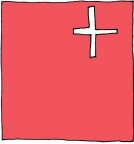
Die Tage werden länger, die Lust, draussen zu sein und sich zu bewegen, steigt mit jedem Sonnenstrahl. Geniessen Sie dieses Gefühl, und tauchen Sie ein in die Natur! Haben Sie sich schon Gedanken

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

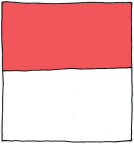
# Pro Senectute

für Ihre Ferien gemacht? Möchten Sie mit Gleichgesinnten Zeit in der Natur beim Wandern verbringen? Wir offerieren dieses Jahr einen bunten Fächer an Wanderferien-Angeboten. Sind Sie interessiert an einer Zwei-Tages-Wanderung am Fälensee, oder möchten Sie gerne vier Tage im wunderschönen Goms im Wallis verbringen? Gerne schicken wir Ihnen das Detailprogramm: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, Internet [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

## Atmen, tanzen, Velo fahren


 **Region Ausserschwyz:** Lassen Sie sich von der neuen Mode inspirieren, und besuchen Sie unsere Modeschau in Lachen! Welches Make-up passt zu mir, und was soll ich dazu anziehen? Der Workshop «Kleider machen Leute» beantwortet Ihre Fragen. Im Erzählcafé zu verschiedenen Themen diskutieren – erzählen ist freiwillig, zuhören ist Pflicht. Oder lernen Sie auf einer Exkursion das Naturschutzgebiet Schwantenu von seiner prächtigsten Seite kennen. Ihre Augen sind kostbar – stärken Sie sie im Augentraining. Erfahren Sie die Wirkung des Atems im Atemtraining. Tanzen in verschiedenen Variationen: Everdance, Line Dance oder AquaBodyDance beschwingt. Unsere Elektrovlogruppe unternimmt wöchentliche Ausfahrten in der Region. Unterwegs auf hoher See: Segeln zum Ausprobieren. Bestellen Sie das Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Aktive Hilfe im Haushalt

 Zur Unterstützung zu Hause und zur Entlastung von helfenden und pflegenden Angehörigen bietet Pro Senectute den Aktiv-Haushilfedienst an. Menschen im AHV-Alter, die zu Hause wohnen und Unterstützung benötigen, werden von unseren ausgebildeten Mitarbeiterinnen besucht. Die Leistungen der Spitex werden so ergänzt, und die Angehörigen werden entlastet. Die Betreuung umfasst die persönliche Begleitung, hauswirt-

schaftliche Hilfen und die Förderung der Beweglichkeit. Auf diese Weise sollen die Beweglichkeit, Kraft und Haltung erhalten und wenn möglich verbessert werden. Möchten Sie sich zu Hause unterstützen lassen? Dann rufen Sie die Fachstelle Ihrer Region an: Solothurn, Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79, Grenchen Telefon 032 653 60 60, Olten-Gösigen Telefon 062 287 10 20, Dorneck-Thierstein Telefon 061 781 12 75.

## Die Anlaufstelle für Altersfragen

 Mit allen Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse – ob als ältere Person oder als Angehörige. Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter der Adresse [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – oder rufen Sie gleich direkt an bei einer unserer sechs Regionalstellen: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach und Unterrheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

## Telefonketten im Kanton Thurgau

 Pro Senectute Thurgau organisiert seit 2009 Telefonketten, unterdessen existieren 17 Ketten mit rund 50 Teilnehmenden. Telefonketten ermöglichen älteren alleinstehenden Menschen neue soziale Kontakte. Drei bis sechs Personen schliessen sich dabei zu einer Kette zusammen und rufen sich zu fest vereinbarten Zeiten an. Der Rundruf startet beim Leiter der Telefonkette, dem Kettenverantwortlichen, der das zweite Mitglied der Kette anruft, dieses das dritte usw., bis schliesslich das letzte Mitglied beim Kettenverantwortlichen anruft und somit die Kette

schliesst. Ist eine teilnehmende Person nicht zu erreichen, ohne sich zuvor abgemeldet zu haben, wird eine im Vorfeld vereinbarte Hilfsaktion eingeleitet. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 071 672 77 78 gerne informieren und anmelden, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Ferien und Weiterbildung im Tessin

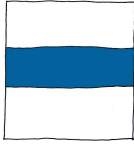
 Pro Senectute Ticino e Moesano bietet neben Sport- und Bildungskursen auch Ferienaufenthalte im In- und Ausland: am Meer, an Thermalkurorten oder in den Bergen. Die Reisen werden begleitet und sind auf Senior/innen zugeschnitten. Das Ferienprogramm finden Sie auf [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – oder Sie verlangen es unter Telefon 091 912 17 17. Melden Sie sich an! Für Interessierte gibt es die Möglichkeit, Ausbildungskurse zu Sport-Kursleiter/innen Erwachsenen-sport ESA zu absolvieren: Wer gerne Kurse in Gymnastik, Aquafit oder Bewegungsübungen in Altersheimen erteilen möchte, meldet sich bitte unter Telefon 091 912 17 17, Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org). Das Centro Lamone wartet auf Sie mit Tombola- und Tanztee-Nachmittagen jeweils am Dienstag. Neu bietet es von Montag bis Freitag ein gemeinsames Mittagessen. Infos: Telefon 091 950 85 42, Héloïse Denti verlangen, Mail [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org)

## Wandern Sie mit!

 Am 21. April startet unsere Wandergruppe wieder das beliebte Sommerwanderprogramm mit drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen: leichte Wanderungen mit einer Wanderzeit bis zu 2½ Stunden, mittlere Wanderungen bis 4½ Stunden und einem Aufstieg bis 500 m sowie schwere Wanderungen mit einer Marschzeit bis zu 6 Stunden und einem Aufstieg bis 1000 m. Sicher ist für alle etwas dabei: jeweils dienstags vom 21. April bis 20. Oktober. Das Programm finden Sie unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch), oder Sie erhalten es auch bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

# Singen Sie sich jung!

## Gedächtnis- und Bewegungstraining

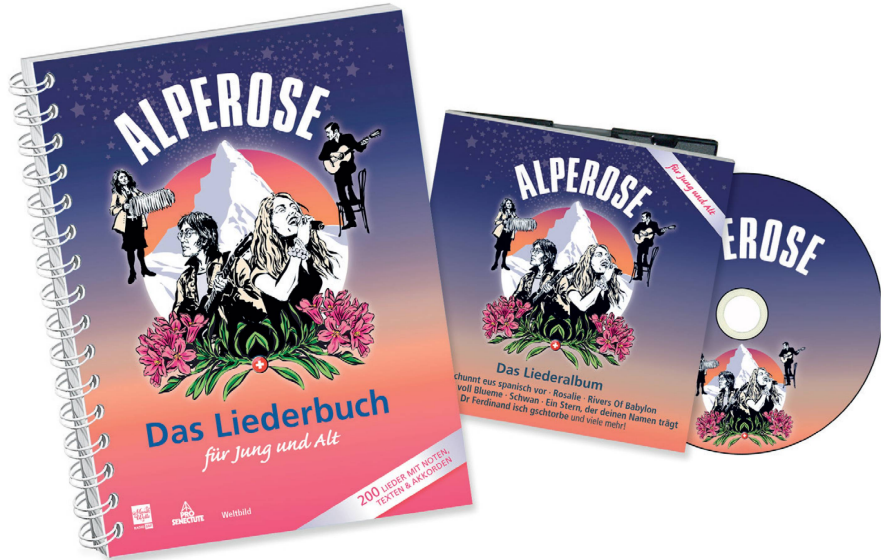


Nicht nur der Körper verändert sich im Alter, sondern auch die Hirnleistung. Das Gedächtnis wird langsamer, und Neues zu lernen, braucht mehr Zeit. Die Hirnforschung zeigt, dass lebenslanges Lernen wichtig ist, damit die Hirnfunktionen aktiv bleiben und die Hirnleistung weniger abbaut. Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung müssen wie Muskeln und Gleichgewicht trainiert werden, um sie zu erhalten oder zu verbessern. Pro Senectute bietet deshalb ein kombiniertes Gedächtnis- und Bewegungstraining an. Sie lernen auf lustvolle Weise einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen, werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden. Infos bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## Perle – Betreuung im Alter



Damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder auch temporär etwa nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen – wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie in Haushaltsführung, Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Diskretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrene und gut ausgebildetes Personal. Alle Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet, wenn sie ärztlich verordnet sind. Mit fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51, Mail [perle@psz.ch](mailto:perle@psz.ch), Internet [www.psz.ch/perle](http://www.psz.ch/perle)



Die beliebtesten Volkslieder, Schweizer Hits sowie Evergreens und Folksongs aus aller Welt sind im Liederbuch «Alperose» vereint. Bei einer Auswahl von 200 Liedern – mit Texten, Noten oder Akkorden – ist für jeden musikalischen Geschmack und jedes Alter etwas dabei.

Auf der CD finden Sie eine Auswahl der 22 schönsten Lieder aus dem Liederbuch: «Rosalie» von Bligg – «Das chunt eus spanisch vor» von Maja Brunner – «Dr Ferdinand isch gschorbe» von Mani Matter – um nur ein paar zu nennen.



### Bestelltalon

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Ex. «Alperose» mit Spiralbindung **CHF 24.90 / Ex.**  
(Format A4, 240 Seiten)

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Ex. «Alperose – Das Liederalbum» **CHF 19.95 / Ex.**

Preise inkl. MwSt, exkl. Versandkosten.

Ihre Bestellung wird vom Liederbuch-Partner Weltbild Verlag ausgeführt.

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_