

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 9

**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:** 03.05.2026

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

# Pro Senectute

## Lernen, auffrischen, ausprobieren



Neues lernen, Interessantes erfahren, Bekanntes vertiefen oder Unbekanntes ausprobieren: All dies bietet unser druckfrisches Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2015. Um die Wahl zu erleichtern, haben wir viele Kurse in Stufen eingeteilt: In der Rubrik Informatik und Neue Medien finden Sie zum Beispiel einen Einsteigerkurs, wie Sie Ihr iPhone einrichten, oder einen Spezialkurs, in dem Sie lernen, wie Sie Fotos vielfältig zur Gestaltung einsetzen können. Vielleicht haben Sie Erfahrung im Spielen eines Instrumentes, dann wäre ein fortlaufender Kurs das Richtige. Oder Sie möchten ein Bewegungsangebot ausprobieren oder kennenlernen? Halten Sie Ausschau nach Schnupperlektionen, einem Einsteiger- oder Grundkurs! Unsere Angebote stehen allen Frauen und Männern ab sechzig Jahren offen. Ihr Wohnort ist nicht massgebend, Sie sind jederzeit in allen Regionen herzlich willkommen. Kursprogramm und Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 5070, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch/bildung](http://www.ag.pro-senectute.ch/bildung)

## Aktiv in Ausserrhoden



Die Velogruppe unternimmt am 26. August eine Tagestour ab Herisau. Den Herbst mit Bergwanderungen geniessen: am 2. September aufs Stanserhorn und am 16. September über die Fuorcla da Grialetsch. Am 3. September finden in Herisau um 9.30 Uhr das Gesundheitscafé zum Thema Gleichgewicht statt sowie um 17 Uhr das erste Trauercafé. Im Quartierzentrum Selewie in Herisau wird am 1. und 15. September gemeinsam gekocht und gegessen. Die Computerkurse Grundkurs Windows 8, iPhone/iPad sowie Fotobuch und Bildbearbeitung starten im September. Am 28. August erklärt ein Referent der SBB in Herisau den SBB-Online-Fahrplan und den Ticketshop. Am 27. August und 24. September findet der Spielplausch statt mit Minigolf und Boccia. Und für Tanzfreudige startet am 4. September der Zumba-Gold-Kurs in

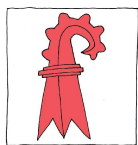
Heiden. Kursprogramm, genaue Zeiten und Anmeldungen: Telefon 071 353 5030 (vormittags), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Das neue Kursprogramm ist da!



Auch im zweiten Halbjahr 2015 können Sie aus bewährten und neuen Angeboten auswählen. So sind der Besuch in einem Malatelier und ein Vortrag zum Thema «Fit in den Winter» zum ersten Mal im Programm. Die Gesprächsnachmittage über Kunst in Obereggen gehen in die nächste Runde, und im September sind Sie zum Besuch im Regionaljournal Ostschweiz eingeladen. Dort werden Sie den Regiebetrieb und die Abendausgabe live miterleben. Weitere informative Kurse und gesellige Aktivitäten sowie verschiedene Sportangebote sind ebenfalls bereit für Sie. Unsere Angebote finden Sie in der neuen Broschüre für Erwachsenenbildung. Beachten Sie bitte auch die Veranstaltungshinweise in der Tagespresse oder auf [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – alle Fragen zu den Dienstleistungen nimmt Pro Senectute Appenzell Innerrhoden gerne entgegen. Sie finden uns an der Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1020, jeweils vormittags.

## Hilfsmittel? Kommen Sie zu uns!



Suchen Sie Entlastungen für zu Hause und unterwegs? Bei uns finden Sie ein breites Sortiment an Hilfsmitteln: Rollstühle, Gehhilfen, Elektrobetten, Notrufergeräte, Toiletten-, Bad- und Duschhilfen oder allgemeine Alltagshilfen wie Küchenmaterial. Gerne senden wir Ihnen gratis unsere Hilfsmittelbroschüre zu. Für weitere Informationen schreiben Sie uns eine Mail an [hilfsmittel@bb.pro-senectute.ch](mailto:hilfsmittel@bb.pro-senectute.ch), oder rufen Sie uns an: Telefon 061 206 4433. Sie können unsere Hilfsmittel auch testen und einige mieten. Kommen Sie direkt in den Hilfsmittel-Shop im Schildareal am Eichenweg 4 in Liestal. Wir beraten Sie gerne! Weitere Informationen finden Sie unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

## Freiwilligenarbeit tut gut!



**Region Bern:** Suchen Sie eine neue, befriedigende Aufgabe? Möchten Sie Ihre Lebenserfahrung und Ihre Ressourcen in eine freiwillige Tätigkeit einbringen? Wir unterstützen Sie bei der Entscheidungsfindung mit Information, Beratung und Vermittlung von Einsätzen in verschiedenen Projekten. Rufen Sie uns an, wir lernen Sie gerne kennen: Pro Senectute Region Bern, Michael Andres, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Sommerzeit – Reisezeit! Zusammen mit den SBB organisieren wir am 15. September eine Reise an den Schwarzsee. Lassen Sie sich von der idyllischen Berglandschaft verzaubern! Um die Mobilität mit dem E-Bike zu geniessen, braucht es Sicherheit, die wir Ihnen im Kurs am 5. September vermitteln. In Oberwil bei Büren organisiert unser Seniorenrat eine Besichtigung der alten Mühle und eines Biobauernhofes. Interessiert? Telefon 032 328 31 11.

**Region Berner Oberland:** Im Lateinkurs erhalten Sie die Gelegenheit, auf unsere Herkunft in Sprache, Kultur und Geschichte zurückzublicken sowie die Allgemeinbildung zu erweitern. Sie werden sehen, Latein macht einfach Spass! In diesem Sinne: Non scholae, sed vitae discimus! Der Kurs beginnt Mitte Oktober, informieren Sie sich im Sekretariat unter Telefon 033 226 7070.

**Region Emmental-Oberaargau:** Die dynamisch-sympathisch-Zeitschrift vom zweiten Semester gibts bei Pro Senectute Langenthal, Telefon 062 916 8095. Da finden Sie interessante Veranstaltungen, Angebote für Freizeit, Ferien, Wellness, Fitness, Bewegung in der Natur und in der Halle sowie unser Wanderprogramm und unsere Volkstanzkurse. Details bei Pro Senectute Sport, Telefon 031 790 00 10.

## Fit durch den Sommer



Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive Art in Turnschuhen kennen, und machen Sie mit beim intergenerationellen Kurs: eine Wanderung, ergänzt durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinations-

übungen – bis Ende September jeden Freitag und bei jeder Witterung. Entdecken Sie unsere Wander- und Velotouren durch die wunderschönen Regionen unseres Kantons, und geniessen Sie sportliche Aktivitäten an der frischen Luft und in guter Gesellschaft! Zudem sind während des ganzen Sommers unsere Walking- und Nordic-Walking-Gruppen unterwegs. Schliessen Sie sich uns an! Das neue Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos erhältlich. Nach dem Sommer starten wieder verschiedene Gymnastikkurse. Ausflüge, Kurse und Angebote: Es ist für jeden Geschmack etwas dabei! Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

### Spanischkurs für Ihre nächsten Ferien



Pro Senectute Glarus nimmt Spanischkurse für Menschen 60+ mit der kompetenten Kursleiterin Yuriria Schriber neu ins Herbst/Winter-Kursprogramm auf. Das lustvolle Lernen in Kleingruppen von fünf bis maximal acht Personen bereitet die Teilnehmenden auf Ferien im spanischsprachigen Raum vor. Die Kurse eignen sich vor allem für Neueinsteiger/innen und finden ab 19. Oktober montags in den Kursräumen von Pro Senectute Glarus statt. Neben anderen Bildungsangeboten sind Englischkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene im neuen Kursprogramm zu finden. Informationen und Anmeldung: [www.gl.pro-senectute.ch](http://www.gl.pro-senectute.ch), Telefon 055 645 60 20.

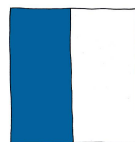
### Stundenweise Entlastung



Etwa sechzig Prozent aller pflegebedürftigen Menschen über 65 Jahre leben zu Hause und werden meist von Angehörigen gepflegt und betreut. Diese Pflege belastet körperlich wie auch psychisch. Unser Entlastungsdienst ist die Möglichkeit für eine stundenweise Entlastung. Die kompetenten Betreuerinnen sind gut ausgebildet und haben eine hohe Sozialkompetenz. Sie übernehmen während der Abwesenheit der Angehörigen die

Betreuung. In dieser Zeit können Pflegendende und Betreuende in Ruhe Besorgungen erledigen oder haben Zeit, Freundschaften zu pflegen. Der Entlastungsdienst begleitet auch alleinstehende, betagte Menschen. Die engagierten Mitarbeitenden verstehen es, auf sensible, betagte Menschen einzugehen; oftmals entstehen auch freundschaftliche Beziehungen. Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### cinedolcevida: Kino für Senioren



Das Seniorenkino cinedolcevida Luzern feiert Jubiläum. Zum 5-jährigen Bestehen bietet es erneut ein abwechslungsreiches Programm mit aktuellen Filmen wie auch Klassikern, welche Seniorenherzen höher schlagen lassen. Gestartet wird im Stadtkino am Dienstag, 29. September, um 14.30 Uhr mit «Fedora» von Billy Wilder, hochkarätig besetzt mit Hildegard Knef, William Holden und Marthe Keller. Weitere Daten: Dienstag, 20. Oktober: «Giulietta degli spiriti», Dienstag, 17. November: «Lilting», Dienstag, 1. Dezember: «Cinco dias sin Nora» und Dienstag, 15. Dezember: «Il bacio di toska». Programme und Infos erhalten Sie an der Kinokasse oder online unter [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch) oder [www.stadtkino.ch](http://www.stadtkino.ch) – Tickets für cinedolcevida-Vorführungen im stadtkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki-Panorama. Der Eintritt beträgt 13 Franken. Kino und Kinokasse im Untergeschoss, Lift vorhanden, das Kino ist rollstuhlgängig. Reservation empfohlen: Telefon 041 410 30 60, Mail [info@stadtkino.ch](mailto:info@stadtkino.ch)

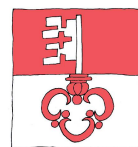
### Bestellen Sie unser Kursprogramm!



Solothurn und die Zahl 11: Stadtführung am Samstag, 29. August. Mundharmonikatreff: Dienstag, 1. September, ohne Anmeldung. Scherenschnittkurs 3-mal ab 4. September. iPhone/iPad-Grundkurs, 2-mal ab Montag, 7. September. iPhone/iPad mit der iCloud nutzen, Montag, 7. September. iPad/iPhone-Kommunikation im Internet,

Montag, 14. September. Besuch im Bundeshaus, Mittwoch, 9. Sept. Renergia-Energie aus Abfall, Mittwoch, 23. September. Informationen zu allen Angeboten bei der Geschäftsstelle, wenn nicht anders erwähnt, ist eine Anmeldung erforderlich. Unser neues Kursprogramm mit interessanten und geselligen Angeboten ist da. Gerne senden wir es Ihnen zu! Die SeniorInnen-Drehscheibe ist eine Plattform für soziale Kontakte und Vernetzung: Kontaktmöglichkeiten Freitag, 9 bis 11 Uhr, Telefon 079 688 07 02, Mail [info@senioren-drehscheibe-nw.ch](mailto:info@senioren-drehscheibe-nw.ch) – 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)

### Unsere neuen Angebote



Das Herbstprogramm 2015 mit unseren Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen. Haben Sie seit Kurzem ein iPhone und brauchen Unterstützung in der Bedienung? Am 18. September bieten wir den Grundkurs an. Neu sind ein Android-Handy-Kurs, der Kurs «Musik, Kultur und Gesellschaft im Diskurs» mit Josef Gnos, ein Literatur-Treff, Gestaltung eines Fotobuches am Computer und Englisch-Konversation. Lernen Sie im Kurs «Schulung SBB-Fahrplan und Ticket-Shop», wie Sie mit Ihrem Computer, iPad, Tablet oder Smartphone Ihr Billett bequem und jederzeit zu Hause oder unterwegs kaufen. Unsere Computer-, Tablet- oder iPad-Kurse bieten die ideale Grundvoraussetzung für diese Schulung. Verlangen Sie bitte unser Programm: [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch), Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

### Tanzen Sie sich frei!



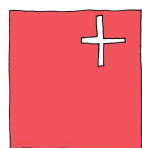
Tanzen fasziniert seit Menschengedenken, ganz nach dem Motto von Friedrich Nietzsche: «Verloren sei uns der Tag, wo nicht ein Mal getanzt wurde!» Pro Senectute Schaffhausen hat ein grosses Ange-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

# Pro Senectute

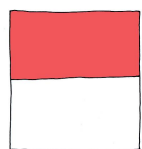
bot für Personen ab 55 Jahren. Tanzen fördert Beweglichkeit und Koordination, hält jung und pflegt die Seele. Wir empfehlen unser neuestes Angebot «5 Rhythmen». Die Schritte sind nicht vorgegeben, Sie bewegen sich frei. Verschiedene Musik führt Sie durch unterschiedlichste Bewegungsqualitäten: vom Runden und Fließenden über den klaren Ausdruck ins Loslassen. Achtsame Bewegungen erneuern Kraft und Geist. Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30.

## Neues Bildungs- und Sportprogramm



**Innerschwyz:** Wir bieten im eigenen Raum «Forum kreativ» neben diversen Englisch- und Italienischkursen auch Qigong, Yoga und Gehirntaining an. Wegen grosser Nachfrage wiederholen wir den Kurs Notfallhilfe für Senioren. Auch gehen wir auf eine Pilzexkursion in der Faltenfluh. Geplant sind ein Workshop zur Patientenverfügung und ein Vortrag vom «Bestatter». Im Sport bieten wir wieder die beliebten Kreistänze und Line Dance an sowie Altbewährtes wie Nordic Walking und Wandern. In Küsnacht ist ein Kurs in ProBalance-Gleichgewichts- und Gehirntaining zur Sturzprophylaxe ausgeschrieben. Wir hoffen, dass Sie ein interessantes Angebot finden. Informationen/Anmeldungen: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

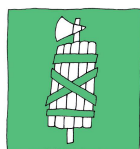
## Willkommen an der HESO in Solothurn!



Im Rahmen der VIVA + Gesundheitswoche Prävention laden wir Sie am 23. September zu einem Besuch an unserem HESO-Stand 520 in der Halle 5 ein. Unter dem Motto «Pro Senectute bewegt – Fit mit Gehirnjogging und Gleichgewichtstraining» können Besucher/innen ihre Reaktion und das Gleichgewicht kostenlos testen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie im Alltag in Bewegung bleiben. Sie erhalten einen Schrittzähler, der Sie dabei unterstützt. Zudem stehen Fachpersonen für eine individuelle Beratung

zur Verfügung. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie! Informationen erhalten Sie unter Telefon 032 626 59 59 oder Mail [info@so.pro-senectute.ch](mailto:info@so.pro-senectute.ch)

## Ihre Anlaufstelle für Altersfragen



Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse – ob als ältere Person oder als Angehörige.

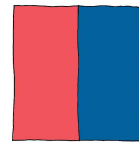
Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, Mitarbeiterin im Steuererklärungs-dienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) oder 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.

## E-Bike-Fahren muss gelernt sein



Die Kursbesucher/innen machen sich mit den Vorschriften, den Verkehrsregeln und den Gefahren des E-Bikes vertraut und können dieses verkehrssicher benutzen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes E-Bike und Ihren eigenen Helm mit! Falls kein eigenes E-Bike vorhanden ist, stellt Ihnen der TCS eines zur Verfügung. Helme können hingegen nicht gemietet werden und sind für eine Kursteilnahme obligatorisch. Speziell vom VSR ausgebildete Motorrad- und E-Bike-Instruktoren sind vor Ort. Der Kurs findet bei jeder Witterung am Mittwoch, dem 9. September, von 8 bis 12 Uhr im Verkehrssicherheitszentrum Thurgau AG, Dufourstr. 76 in Weinfelden statt. TCS-Mitglieder bezahlen CHF 70.- und Nicht-Mitglieder CHF 100.-. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 071 626 10 83, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch) oder Telefon 071 622 00 12, [www.tcs-thurgau.ch](http://www.tcs-thurgau.ch)

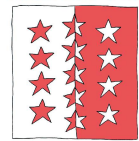
## Sport und Bildung für Deutschsprachige



Ab September bietet Pro Senectute Ticino e Moesano im Locarnese nebst Sportangeboten wie etwa Rückengymnastik, Pilates,

Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba und Yoga auch viele Bildungskurse an: Italienisch auf verschiedenen Stufen, Gedächtnistraining, Einführungskurse in Windows 8 und Tablet. Dieses Jahr organisieren wir verschiedene Tagesausflüge mit einer Italienischlehrerin, um die italienische Sprache zu lernen und praktisch zu üben. Während der Herbstzeit kann man z. B. nach Tessiner Art Brot backen oder einen Panettonificio besuchen. Dazu gibts einen neuen Italienischkurs ab Herbst: Lektüre und Konversationstreffen in einem gemütlichen Tea Room. Absolute Neuheit im Tessin: MTB/E-Bike-Gruppe ab September. Details und Programme unter [www.ti.pro-senectute.ch](http://www.ti.pro-senectute.ch) (deutsche Sprache anklicken). Infos und Anmeldungen: Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muraltio, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache sind bei Pro Senectute erhältlich, Telefon 091 912 17 17, Mail [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org)

## Tanz auf dem La-Poste-Platz in Visp



Nach dem Erfolg von «Tanz auf dem Kaufplatz 2014» sind Sie auch in diesem Jahr eingeladen, mit anderen Senior/innen, Ihren erwachsenen Kindern, Enkeln und Urenkeln, Freunden und Bekannten auf dem Visper La-Poste-Platz zu tanzen. Am Samstag, 26. September, von 11 bis 17 Uhr begleitet Sie unsere Live-Tanzband schwungvoll durch den Tag, und Freiwillige stellen sich als Tanzpartner zur Verfügung. Regionale Anbieter verwöhnen Sie mit Raclettes und Grilladen zu vernünftigen Preisen. Pro Senectute führt diesen Anlass in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Visp und Gesundheitsförderung Wallis durch. Sollte wider Erwarten die Walliser Sonne nicht mitspielen, findet der Tanz in der Mehrzweckhalle im Sand statt. Nutzen Sie

den öffentlichen Verkehr – wenn Sie mit der Matterhorn–Gotthard–Bahn, Postauto Wallis und Regionalps anreisen, ist Ihr einfaches Billett gegen Vorweisung des Solidaritätsbadges auch für die Rückfahrt gültig. Preis: CHF 5.– (Solidaritätsbadge), keine Anmeldung. Programm: Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch

### Unterwegs auf zwei Rädern



Auf und ab im schönen Zugerland! Pro Senectute Kanton Zug bietet verschiedene Velo-Halbtages- und Tagestouren an. Gemeinsam mit erfahrenen Veloleitern erkunden Sie die nähere und weitere Umgebung. E-Bikes sind überall willkommen. Interessiert? Verlangen Sie ein detailliertes Programm: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

### Feines, gesundes Essen nach Hause



Einkaufen und tägliches Kochen sind nicht in jeder Lebenssituation selbstverständlich. Der Mahlzeitendienst erleichtert den

Alltag vieler älterer Menschen mit eingeschränkter Mobilität – auch temporär, zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt. Aus dem abwechslungsreichen, saisonal abgestimmten Menüplan, der wöchentlich wechselt, wählen Kund/innen ihre Wunschmahlzeiten aus. Die von einer Ernährungsberaterin zusammengestellten Menüs sind ernährungsphysiologisch ausgewogen und werden täglich frisch und schonend zubereitet. Unsere Verträger/innen bringen nicht nur mehrmals wöchentlich eine gesunde, schmackhafte Mahlzeit nach Hause – sie sind auch wichtige Bezugspersonen. Die meisten sind seit Jahren für ihre Kund/innen unterwegs, kennen Vorlieben und Wünsche, helfen auf Wunsch auch beim Ausfüllen des Menüplans oder nehmen sich Zeit für einen Schwatz. Bestellungen und unverbindliche Beratung: Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 03; Stadt Winterthur, Telefon 058 451 54 25. Informationen und Online-Bestellungen: [www.pszh.ch/mzd](http://www.pszh.ch/mzd)

*Schon vergessen,  
was Sie gelesen  
haben?*

**Demenz kann jeden treffen.**

**MEMO-INFO.CH**

Eine Kampagne der Alzheimervereinigung und von Pro Senectute