

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 4

**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:** 20.01.2026

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

# Pro Senectute

## Veranstaltung: Wie man Glück findet



Glück ist kein Glücksfall... Natürlich können wir es dem Zufall überlassen, etwas zu erleben, das uns ein Glücksgefühl beschert.

Wir können uns aber auch bewusst auf die Suche nach unserem persönlichen Glück machen und so die Chancen auf vermehrte Glücksmomente steigern. Wir laden Sie ein zu fünf Veranstaltungen zum Thema «Das eigene Glück schmieden...». Der bekannte Referent und Autor Ernst «Aschi» Wyrsch, ehemaliger Hoteldirektor im Steigenberger Grandhotel Belvédère in Davos und Mitbegründer der «Glücksakademie», vermittelt Tipps und Strategien für das eigene Glück. Nach seinem Einstiegsreferat diskutieren lokale Gäste unter Leitung von Sandra Schiess, Moderatorin Radio SRF 1, persönliche Erfahrungen mit dem Glück. Baden, Roter Turm, Di, 5. April; Stein AG, Saalbau, Mi, 6. April; Bad Zurzach, Restaurant Quellen-Höfli, Do, 7. April; Bremgarten, St.-Josef-Stiftung, Di, 19. April; Buchs, Gemeindesaal, Mi 20. April. Beginn jeweils 19 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden. Am Ende der Veranstaltungen sind alle zu einem Apéro eingeladen. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

## Unser neues Kursprogramm ist da!



Am 4. April um 19 Uhr referiert Jürg Wild im Casino Herisau zum Thema «Selbstbestimmung im Alter». Die neuen Billettautomaten der Bahn werden in Teufen am 5., Heiden am 7. und Speicher am 19. April erklärt, jeweils ab 14 Uhr. Am Donnerstag, 7. April, treffen sich Trauernde im Trauercafé in der Kulturwerkstatt Appenzellerland zum Austausch und Innehalten. Neu öffnet zum ersten Mal das Sonntagscafé am 24. April von 13.30 bis 17 Uhr seine Türen im Selewie Herisau. Über «Blasenschwäche – das verschwiegene Leiden» wird am Dienstag, 26. April, in Gais von 14 bis 16 Uhr im Alterszentrum Rotenwies gesprochen. Am 28. April treffen sich in Herisau alleinstehende

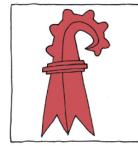
Frauen zum Gespräch. Im Kursprogramm und auf [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch) sind alle unsere Angebote aufgeführt wie z.B. Computerkurse, Sprachen, Yoga, Tanzen (Tanzcafé, Volkstanz, Line Dance), Turnen, Wandern usw. Das Kursprogramm können Sie beim Sekretariat bestellen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

## Weiterbildung und Entlastung



Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie am Laptop, Tablet oder Notebook den SBB-Fahrplan lesen und online Fahrkarten kaufen können? Dies zeigen SBB-Mitarbeitende am 22. März. Neue Medien sind das Thema im Kurs vom 20. April: Sie lernen verschiedene elektronische Medien wie Tablet, iPad, Smartphone oder E-Book-Reader kennen und erfahren, wie WhatsApp und Skype funktionieren. Sind Sie auf Entlastung im Alltag angewiesen? Unser Tageszentrum bietet von Dienstag bis Freitag Tagesaufenthalte für ältere Menschen mit individuellen Einschränkungen an. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige ermöglicht stundenweise Entlastung bei Ihnen zu Hause. Infos zu allen Angeboten auf [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) und in der Tagespresse. Für Fragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Die Körperkraft trainieren



Türschwellen, Badewannen ohne Haltegriff, lose Teppiche: Jedes Jahr gibt es in der Schweiz rund 280000 Stürze. Je älter man ist, desto gravierender können bekanntlich die Folgen sein. Wie lässt sich ein Sturz vermeiden? Zum Beispiel mit Gleichgewichtstraining, wie es das Akzent Forum für Bildung, Kultur und Sport von Pro Senectute beider Basel anbietet. Unter fachkundiger Anleitung lernt man in gezielten Übungen, das Gleichgewicht und auch die Körperkraft zu trainieren, und erhält Tipps zur Sturzvermeidung im All-

tag. «Da im Alter Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht nachlassen, ist es wichtig, diese Fähigkeiten gezielt zu trainieren», sagt Flavian Kühne, Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz. «Das hat bis ins hohe Alter positive Effekte: Die alltagsmotorischen Fähigkeiten werden verbessert, und dies ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben.» Gleichgewichtstraining und andere Bewegungsangebote zur Sturzprophylaxe: Mail [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch), Telefon 061 206 44 66, Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.30 und 14 bis 16 Uhr.

## Bleiben Sie aktiv!



**Region Bern:** Welche Vorsteile hat ein Testament? Und was muss drinstehten? Muss ich überhaupt eines verfassen? Ein Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Donnerstag, 21. April, von 16 bis 17.30 Uhr, Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern. Unkostenbeitrag CHF 20.– pro Person, Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

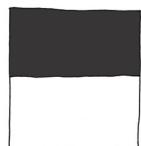
**Region Biel/Bienne-Seeland:** Nach wie vor suchen wir laufend engagierte Senior/innen. Möchten Sie zwei bis vier Stunden pro Woche Freiwilligenarbeit in den Schulen leisten? Möchten Sie die Schule von heute miterleben und aus Ihrem Leben erzählen? Schüler/innen beim Werken, bei Sprachen usw. unterstützen? Dann sind Sie bei uns richtig: Informationen unter [www.winhochdrei.ch](http://www.winhochdrei.ch) oder bei Telefon 032 328 31 11. Wir freuen uns auf Sie!

**Region Berner Oberland:** Bleiben Sie geistig aktiv: im Brain Fit Methoden erlernen, um die Merkfähigkeit zu trainieren, in der Natur mit moderater Bewegung Denkaufgaben lösen, im Kochkurs einfache, aber raffinierte Rezepte lernen oder in einen Sprachkurs einsteigen. Viele neue Kurse im April: Infos bei Telefon 033 226 60 60 oder unter [www.region-beo.ch](http://www.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Gesellige Angebote für Sie: Sonntagstreif im Parkhotel in Langenthal, jeweils am ersten und dritten Sonntag im Monat. Spielen und Jassen in Burgdorf oder Wangen an

der Aare am ersten Donnerstag. Offenes Singen in Burgdorf am ersten Mittwoch. Tanznachmittag in Aarwangen jeweils am dritten Mittwoch und in Sumiswald am letzten Donnerstag im Monat. Pro Senectute in Langenthal gibt gerne Auskunft unter Telefon 062 916 80 90.

### Entdecken Sie unsere Angebote!



Das neue Programm für Velo- und Wandertouren ist jetzt erhältlich. Geniessen Sie geselliges Zusammensein und die wunderschönen Regionen unseres Kantons. Treffen Sie sich regelmässig mit Gleichgesinnten in einer unserer Walking- oder Gymnastikgruppen – oder begeistern Sie sich eher für einen Kochkurs oder Kochtreff? Wir bieten auch Sprach-, iPad- und iPhone-Kurse sowie für PC, Internet und E-Mail an. Auskunft: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

### Zehn Jahre Steuererklärungshilfe



Der Steuererklärungsdienst hilft mit einem kompetenten Team Menschen 60+ beim Ausfüllen der Steuererklärung. Dieses Dienstleistungsangebot, das wir seit zehn Jahren erfolgreich anbieten, kann für ältere Menschen eine grosse Entlastung sein und gibt die Sicherheit, dass die Steuererklärung richtig, vollständig und termingerecht ausgefüllt ist. Zum Team gehören pensionierte Steuerfachpersonen, die aus ihrer früheren beruflichen Tätigkeit viel Erfahrung mitbringen und der Schweigepflicht unterstehen. Infos und Terminvereinbarungen: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch), [www.gl.pro-senectute.ch](http://www.gl.pro-senectute.ch)

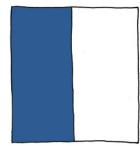
### Knacknuss Steuererklärung



Die Steuererklärung steht wieder an! Auch wenn das Ausfüllen nicht zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen gehört, läuft die Abgabefrist doch demnächst ab. Unsere Fachleute stehen Ihnen für das fach-

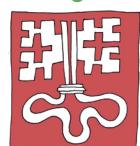
gerechte und zuverlässige Ausfüllen Ihrer Steuererklärung gerne zur Verfügung. Sie müssen nur die Unterlagen bereithalten – und wir sagen Ihnen, wie es weitergeht. Auskünte bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### «Unterwegs sein – (s)ein Leben lang»



Am Dienstag, 28. Juni, lädt Pro Senectute Kanton Luzern zum KKL-Vorabend-Event ein, dieses Jahr zum Thema «Unterwegs sein – (s)ein Leben lang» (17 bis 19.30 Uhr im Konzertsaal des KKL Luzern). Moderator Kurt Aeschbacher unterhält sich mit Schriftsteller Pedro Lenz, Rollstuhlsportler Heinz Frey, Musikantin Christine Lauterburg, Journalist und Nahost-Experte Erich Gysling sowie alt Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf darüber, wie sie ihr persönliches Unterwegssein gestalten und wie es ihnen gelingt, innere und äussere Entwicklungen in der Balance zu halten. Die Dynamik und das Tempo unserer persönlichen Entwicklung sind unberechenbar und nicht vorhersehbar. Die Gäste erzählen von überraschenden, zufälligen Ereignissen oder Schicksalsschlägen, die ihre Pläne schlagartig durchkreuzten, und von ihren Rezepten für ein ausgeglichenes Leben. Nummerierte Eintrittskarten à CHF 25.– erhalten Sie beim KKL Luzern, am Schalter von Montag bis Freitag 9 bis 18.30 Uhr, oder unter [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch) – telefonische Bestellungen gegen Bezahlung mit Kreditkarte unter 041 226 7777.

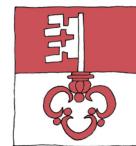
### Vortrag zur selbstbestimmten Vorsorge



Das Wanderprogramm für die Saison 2016 ist erschienen. Veloferien in Lindau finden vom 22. bis 26. August und Wanderferien in Arosa vom 27. August bis 3. September statt. Besuch einer Moschee, Donnerstag, 17. März. Solothurn und die Zahl 11, Samstag, 19. März. Computer-Aufbaukurs ab Montag, 11. April. Skype mit Smartphone und Tablet nutzen am Montag, 11. April. Vortrag Online-Shopping am Montag, 18. April. Pensionierungs-

kurs am Dienstag, 12./19./26. April und 3. Mai. Machen Sie sich Gedanken darüber, dass plötzlich und unerwartet alles anders sein könnte? Dass ein Unfall oder eine schwere Krankheit dazu führen, auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen zu sein? Welche Möglichkeiten bestehen heute, dass Ihre Wünsche und Vertretung rechtsgültig geregelt sind? Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgeauftrag und weitere Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge am 19. April um 19 Uhr. 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 Hilfe für Sie



Wussten Sie, dass wir Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung unterstützen? Wenn Sie im AHV-Alter sind, kein Wohneigentum sowie keine Aktien oder ausländische Wertschriften besitzen, melden Sie sich bei unserer Sozialberaterin Miriam Schriber für einen Termin: Telefon 041 661 00 40 (die Kosten werden dem Vermögen angepasst). Am 15. April lernen Sie auf unkomplizierte Weise auf dem idyllischen Lungerersee die Grundregeln des Fischens und fangen mit etwas Glück eine Forelle. Leichte Bewegungsübungen für den Körper mit Köpfchen: Mit dem Kurs Gehirnjogging verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und erhalten Ideen, wie Sie Ihre Beweglichkeit auch im Alltag trainieren können – der Kurs startet am 13. Mai, melden Sie sich bitte frühzeitig an. Informationen zu allen Angeboten: Pro Senectute Obwalden, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch), [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

### GroKi Fit für zwei Generationen



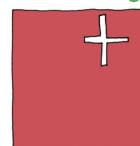
Sie möchten Kraft, Ausdauer und Koordination stärken und das am liebsten mit den Enkelkindern draussen in der Natur? Dann sind Sie im Grosseltern Kind Fit (GroKi Fit) genau richtig. Gemeinsam

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

# Pro Senectute

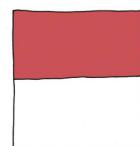
absolvieren wir mithilfe von Treppen, Mäuerchen oder Spielplatzelementen ein spielerisches Training an der frischen Luft. Auch ohne Enkel sind Sie herzlich willkommen – ab Donnerstag, 7. April, 14 Uhr, Munotwiese Schaffhausen. Auskunft: Pro Senectute Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30. Ein besonderer Leckerbissen im April: Workshop «Wildfrüchte entdecken – erleben – geniessen». Zwei Kräuterpädagoginnen bringen Ihnen die einheimischen Kräuter näher, auf einer Wanderung durchs Klettgau und bei gemeinsamer Herstellung von Wildkräutersalz und Tee. Anmeldung: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35, Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch, www.sh.pro-senectute.ch

## Der Frühling kommt



**Region Ausserschwyz:** Cineor – sich im Kino treffen und die neusten Filme schauen. Geniessen Sie geführte Elektrovelotouren, Feuerbohren oder die faszinierende Welt der Kräuter. Das Internet zwischen Kaffee und Kuchen: Erfahren Sie mehr über die Nutzung des Internets als Unterstützung im Alltag. Modeschau für das reife Alter: Was tragen Frau und Mann im Sommer? Richtig auf dem Brett stehen mit Stand-up-Paddling für Anfänger/innen. Geniessen Sie unsere Tagesausflüge und Tageswanderungen, oder melden Sie sich für die Ferien- und Wanderwochen an. Erzählkaffee zu verschiedenen Themen. An unserem Tanznachmittag mit Livemusik wieder mal so richtig herumwirbeln... Pensionierung, wars das jetzt? Infoabend zu Pensionierung und Docupass. Bestellen Sie das Programm von Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

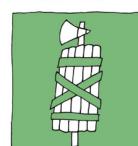
## Fach- und Informationsstelle fürs Alter



Pro Senectute führt vier Fachstellen für alle Altersfragen und ist für alle Gemeinden im Kanton Solothurn zuständig. Sie können sich bei allen Fragen rund ums Alter vertrauensvoll an uns wenden.

Nebst der kostenlosen Beratung bieten wir weitere Dienstleistungen an. Wir freuen uns, Ihnen weiterzuhelfen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: Fachstelle Solothurn/Thal-Gäu 032 626 59 79, Fachstelle Olten-Gösgen 062 287 10 20, Fachstelle Dorneck-Thierstein 061 781 12 75, Grenchen 032 653 60 60. Im Internet unter [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch)

## Natürlich 60 plus



«Natürlich 60 plus» ist ein Erlebnistag mit Werk-Stätten am 19. Mai von 9 bis 16.30 Uhr im Evangelischen Zentrum Jona. Die Werk-Stätten, je halbtags, sind: Dekorieren mit Naturmaterialien mit Y. Moser, Fotografieren & Sehen mit E. Hüss, Meine Stimme klingt! mit M. Aeberli, Alt bekannt – neu entdeckt: Kräuterzauber mit F. Höhne, Ytong gestalten mit F. J. Ambroschütz (nur ganztags). Gastgeber sind die Regionalstelle Pro Senectute Zürichsee-Linth, die Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde, die Katholische Kirche sowie die Stiftung RaJoVita in Rapperswil-Jona. Unkostenbeitrag CHF 10.–, beschränkte Teilnehmerzahl, Anmeldung bis 4. Mai. Informationen und Flyer mit Anmeldeformular unter [www.rapperswil-jona.ch/de/verwaltung/anlaesseaktuelles](http://www.rapperswil-jona.ch/de/verwaltung/anlaesseaktuelles) oder via RaJoVita, E. Mettler, Bollwiesstrasse 4, 8645 Jona, Mail esther.mettler@rajovita.ch

Bei Fragen rund ums Älterwerden beraten sie die sechs Regionalstellen im Kanton St. Gallen: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Tel. 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Tel. 071 913 87 87, Gossau/St. Gallen Land Tel. 071 388 20 50.

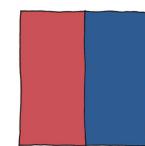
## E-Bike fahren will gelernt sein!



Die Kursbesucher/innen machen sich mit den Vorschriften, den Verkehrsregeln und den Gefahren des E-Bikes vertraut und können dieses verkehrssicher benutzen. Bitte nehmen Sie Ihr eigenes E-Bike und zwingen Ihren eigenen Helm mit. Falls Sie kein E-Bike besitzen, stellt Ihnen der

TCS eines zur Verfügung. Helme können nicht gemietet werden, sind aber obligatorisch! Speziell vom VSR ausgebildete Motorrad- und E-Bike-Instruktoren sind vor Ort. Der Kurs findet bei jeder Wittring am Mittwoch, dem 27. April, sowie zusätzlich am Mittwoch, dem 25. Mai, jeweils von 8 bis 12 Uhr im Verkehrssicherheitszentrum Thurgau AG, Dufourstrasse 76 in Weinfelden statt. Mitglieder des TCS bezahlen CHF 70.–, Nicht-Mitglieder CHF 100.–. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Internet [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch), oder Telefon 071 622 00 12, Internet [www.tcs-thurgau.ch](http://www.tcs-thurgau.ch)

## Neue Kurse für Senior/innen im Süden



Im Frühling werden im Locarnese die bestehenden Kurse für deutschsprachige Senior/innen weitergeführt oder neu organisiert und je nach Anzahl Anmeldungen gestartet. Verlangen Sie Infos und unsere Flyers beim Centro Regionale von Pro Senectute Ticino e Moesano in Muralto, Telefon 091 759 60 20. Natürlich erwarten wir Sie zahlreich beim monatlichen Tanztee und beim Gemeinsamen Essen: Der Tanztee findet ab 14.30 Uhr im Ristorante Patrizietta in Losone am 22. März, 26. April und 24. Mai statt. Die nächsten Gemeinsamen Essen im Locarnese sind am 17. März, 14. April, 19. Mai und 16. Juni geplant. Bitte melden Sie sich bald an bei Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Ebenfalls bei uns erhältlich ist der neue Ferienkatalog Over-60: Sie finden darin mit Sicherheit Ihr Ausflugs- oder Aufenthaltsziel und Freude am Reisen. Auskunft: [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org), Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org), Telefon 091 912 17 17.

## Einführung ins Schachspiel



Erstmals bieten wir einen Anfängerkurs im Schachspielen an. Ab 4. April werden an sechs Montagnachmittagen die Grundlagen dieses interessanten Spiels vermittelt. Schach ist eine gute Gelegenheit, auf spielerische Art Konzentration und geistige Fitness zu steigern. Oder wollen Sie sich mit Smartphone oder Computer

im SBB-Fahrplan orientieren? Am 13. April helfen Ihnen Fachpersonen der SBB, einfache Fahrplanabfragen durchzuführen und Ihr Billett bequem digital zu lösen. Demenz wird am 14. April thematisiert: Dagmar Schifferle, Gerontologin und Schriftstellerin, stellt in ihrem Vortrag Romane und Erzählungen vor, die sich mit diesem Thema befassen. Sie zeigt, dass diese Art von Lektüre das Verständnis für die Erkrankung und die damit verbundenen Herausforderungen auf unterhaltsame und lehrreiche Weise fördert. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Uri, Telefon 041 870 42 12.

#### Unser Tipp: Sprachkurse



Möchten Sie eine neue Sprache lernen? Planen Sie einen Kurztrip ins Ausland oder einige Urlaubstage in der Ferne und wollen Ihre Sprachkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Pro Senectute Kanton Zug bietet Kurse für Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder Russisch – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Auf lockere Art lernen oder vertiefen Sie Ihrem Niveau entsprechend die Sprache. Alle Kurse in Kleingruppen. Wir bieten Langzeit- oder Intensivkurse, in denen Sie in kurzer Zeit viel lernen, ohne sich lange zu verpflichten. Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch oder Telefon 041 727 50 50.

#### Wohnungswechsel? Umzugshilfe!



Ziehen Sie in eine neue Wohnung oder ein Alterszentrum? Oder haben Sie Angehörige oder Bekannte, denen der bevorstehende Umzug Sorgen bereitet? Dafür sind wir da: Wir organisieren und koordinieren die Züglete und bieten Begleitung, bis das neue Zuhause eingerichtet ist. So gehen wir vor: Der auf Umzüge spezialisierte Koordinator klärt mit Ihnen im persönlichen Gespräch, was es zu tun und zu organisieren gibt – aussortieren, entsorgen, den Umzug selber, Wohnungsreinigung und -abgabe sowie administrative Aufgaben. Mit uns an Ihrer Seite ziehen Sie bequemer um: Umzugshilfe Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 61.



24. Mai  
2016  
in Biel

## Nationale Fachtagung care@home

**Referate zu den Themen Pflege,  
Wirtschaft, Politik und Soziales.  
Acht Workshops und vieles mehr.**

**Jetzt buchen & profitieren: CHF 260.- statt CHF 320.-**  
[www.care-at-home.ch](http://www.care-at-home.ch)