

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 5

Werbung

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: 05.04.2026

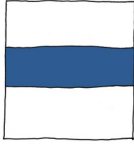
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Selbstbestimmt

bis ans Lebensende und darüber hinaus.

Für beide
zusammen nur
50.- statt 67.40

Aroha – Bewegung im Dreivierteltakt



Möchten Sie eine neue Bewegungsform kennenlernen, Stress abbauen und Ihre Mobilität steigern? Dann ist Aroha das Richtige für Sie: Das sanfte und sinnliche Training lässt die Teilnehmenden ihre körperliche und geistige Kraft spüren und hilft so zu entspannen. Aroha enthält Elemente von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris), Kung-Fu-Fighting und Tai-Chi. Die Musik wurde speziell für Aroha-Stunden komponiert und fördert die aussergewöhnliche Atmosphäre. Aroha eignet sich für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels. Das Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Körpergefühl und Balance und optimiert das Koordinationsvermögen. Interessiert? Infos bei Pro Senectute Kanton Zug, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch, Telefon 041 727 50 50.

Damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – da, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen –: Wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie im Haushalt, im alltäglichen Leben und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Discretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrenes, 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: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058451 51 51, Mail perle@psz.ch, www.psz.ch/perle

Perle – Begleitung und Betreuung

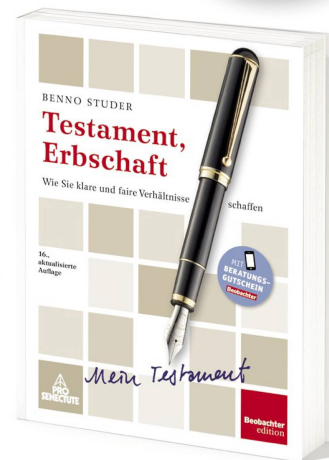


Damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – da, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen –: Wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie im Haushalt, im alltäglichen Leben und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Discretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrenes, 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: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058451 51 51, Mail perle@psz.ch, www.psz.ch/perle



Letzte Dinge regeln Karin von Flüe
Selber entscheiden bis zum Schluss: Dieser Ratgeber beantwortet Fragen, die sich im Hinblick auf das Ende des Lebens oder im Zusammenhang mit einem Todesfall stellen.

224 S., 3. Auflage 2014
ISBN 978-3-85569-858-5



Testament, Erbschaft Benno Studer
Dem eigenen Willen Ausdruck geben, das Vermögen zu Lebzeiten verteilen oder als Erbe Bescheid wissen: Dieser Ratgeber zeigt, worauf Sie achten müssen.

280 S., 16. Auflage 2014
ISBN 978-3-85569-862-2

Bestellung: **Bestelltalon** oder www.prosenectute.ch/de/shop/ratgeber

Bestelltalon

<input type="checkbox"/>	Letzte Dinge regeln	CHF 31.50
<input type="checkbox"/>	Testament/Erbschaft	CHF 35.90
<input type="checkbox"/>	Beide zusammen	CHF 50.00

(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Einsenden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich