

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

**Mahlzeitendienst.** Pro Senectute Kanton Aargau liefert Ihnen seniorengerechte Fertigmahlzeiten wöchentlich ins Haus. Durch verschiedene Kostarten kann den individuellen Ernährungsbedürfnissen Rechnung getragen werden. Die Menüs werden in einer modernen Schalenverpackung geliefert, welche im Wasserbad oder in der Mikrowelle lediglich aufgewärmt werden müssen. Mit frischem Salat oder frischen Früchten ergänzen Sie die Menüs zu einer absolut vollwertigen Mahlzeit. Zur Auswahl stehen Normalkost, Diabeteskost, leichte Vollkost (Schonkost) sowie fleischlose Kost. Auskünfte und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70 oder [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Das Internet kennen lernen.** Bei genügender Beteiligung werden wir dieses Jahr noch einen PC-Kurs mit Einführung ins Internet durchführen. Die Kursstunden würden am Vormittag oder am Nachmittag stattfinden. Bitte melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Tel. 071 788 10 20.

**Im Beckenbodentraining** wird gelernt, wie durch bewusstes Wahrnehmen des Beckenbodens und gezielte Übungen eine Blasenschwäche verbessert und stabilisiert werden kann. Der Kurs beginnt am 24. April in Herisau. Im Kurs «Sicher am Steuer in der zweiten Lebenshälfte» werden im theoretischen Teil alle neuen Verkehrsregeln und Signalisationen vorgestellt. Im praktischen Teil setzen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit dem Fahrlehrer im eigenen Auto die Theorie in die Praxis um. Dies ist

jedoch keine Prüfung, sondern eine freiwillige Testfahrt ohne «amtliche» Konsequenzen. Es gibt Kurse in Teufen (3. April), Herisau (15. Mai) und Heiden (22. Mai).

**Frühling – die Wandersaison startet!** In Appenzell Ausserrhoden können Sie mit den Wandergruppen die Natur erleben. Alle Gruppen sind geführt. Wandergruppen gibt es in folgenden Gemeinden: Heiden, Speicher, Stein und Teufen. Diese Gruppen organisieren leichte bis mittelschwere Halb- und Ganztageswanderungen und starten jeweils von der entsprechenden Gemeinde aus. Zusätzlich haben wir für den ganzen Kanton eine Bergwandergruppe, deren Touren sich an berggewohnte Personen richten. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Tel. 071 353 50 30, oder auf der Homepage [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

**«Silberbär» 2003 für Altersarbeit.** Gewinnen Sie Silber für eine goldene Idee! Anlässlich des 75-Jahr-Jubiläums von Pro Senectute, Verein für das Alter, Bern-Stadt, wurde im Jahr 1997 der «Silberbär» ins Leben gerufen. Nun erfolgt zum fünften Mal die Ausschreibung zur Teilnahme. Der mit 10000 Franken dotierte Wettbewerb prämiiert Projekte, welche die Lebensqualität älterer Menschen in der Stadt Bern nachhaltig verbessern. Ziel der Ausschreibung ist es, für Altersfragen in der Stadt Bern zu sensibilisieren und mittelfristig eine konkrete Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Der Wettbewerb steht Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen und Institutionen aus der Stadt Bern offen. Detailunterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute, Verein für das Alter, Bern-Stadt, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 6, Telefon 031 351 21 71.

**Eine Kehrichtverbrennungsanlage entsteht.** Der Bau der Kehrichtverbrennungsanlage in Thun

ist in vollem Gange. Die Inbetriebnahme ist auf Mitte 2004 geplant. Wir laden Sie herzlich zu einer Besichtigung ein. Ein kurzer Informationsvortrag und ein Rundgang über die Baustelle (Stiefel, Jacke und Helm werden zur Verfügung stehen) geben einen interessanten Einblick, wie diese Anlage entsteht. Anschliessend haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, bei einem Kaffee Fragen rund um die Kehrichtverbrennungsanlage zu stellen. Datum: Dienstag, 8. April, 14.00 Uhr. • Gedächtnistrainingskurs in Zweisimmen. Ein neuer Kurs beginnt am Mittwoch, 7. Mai, 9.15 bis 11.00 Uhr. Kursleiterin ist Lislotte Sommer, Lenk. Infos bei Pro Senectute Oberland-West, Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, Mail [oberland-west@be.pro-senectute.ch](mailto:oberland-west@be.pro-senectute.ch)

**Erleben Sie mit uns** eine unvergessliche Kultur- und Wanderwoche in Masuren (Polen). Pro Senectute Burgdorf + Fraubrunnen bietet vom 18. bis 30. Juni 2003 eine faszinierende Reise ins Land der 3000 Seen und der eindrucksvollen Kulturdenkmäler an. Unsere Reise mit dem Bus führt über Berlin, wo uns eine interessante Stadtbesichtigung erwartet. Kommen Sie mit und lassen Sie sich von der «masurischen Wildnis» verzaubern. Nähere Informationen erhalten Sie bei Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen, Telefon und Fax 031 767 77 61, oder über Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch)

**Mahlzeitendegustation.** Haben Sie manchmal keine Lust, ein vollständiges Menü zu kochen, oder sind Sie auf eine leichte, eine fleischlose oder auf Diabetes-Kost angewiesen? Dann lohnt es sich, den Mahlzeitendienst von Pro Senectute kennen zu lernen! Am Samstag, 12. April, von 10 bis 15 Uhr findet auf der Beratungsstelle von Pro Senectute Amt Signau, Schlossstrasse 5, 3550 Langnau im Emmental, eine Mahlzeiten-

degustation statt, an der Sie die verschiedenen Menüs probieren und sich informieren können. Guten Appetit! Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Weitere Auskünfte erteilt Telefon 034 403 38 13.

**«Älter werden in Biel – aber sicher!»,** unter diesem Motto finden Sie im neuen Halbjahresprogramm von Pro Senectute Biel-Bienne eine grosse Anzahl Aktivitäten rund um die Themen Sport, Fitness, Bildung, Kultur, Gesundheit usw. Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei. Vielleicht entdecken Sie ein Angebot, von dem Sie in diesem Frühling oder Sommer gerne profitieren möchten. Pro Senectute Biel-Bienne – eine gute Sache für Menschen ab 60! Das Halbjahresprogramm bestellen Sie am besten direkt per Telefon 032 328 31 11 oder Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)


**Tanzen im Kanton Bern.** In der letzten Zeitlupe haben wir an dieser Stelle die Märzdaten der Senioren-Tanznachmittage im Kanton Bern veröffentlicht. Wenn Sie gerne das Programm mit den nächsten Daten haben möchten, dann melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Bern, Telefon 031 921 11 11. Das Programm wird Ihnen kostenlos zugestellt.

**Im Frühjahr** beginnen Kurse und Aktivitäten in den folgenden Bereichen: Informatikkurse für Textverarbeitung (Word) und Internet/E-Mail, Informatik-Ateliers für Word, Excel und Power Point. Im April spielen Senioren für Sie Theater an folgenden Orten: Überstorf, Heitenried, Gurmels, Alterswil und Bösing. Verlangen Sie den Spielplan. Ende April beginnen Walking-Kurse (sportliches Marschieren, vgl. den Artikel auf Seite 43) in Freiburg, Murten und Bulle. Ebenfalls beginnen die Wanderungen im Sense-, See- und Greyerzbezirk. Am 24. April findet um 13.30 Uhr im Hotel Bahnhof Düringen eine Orientierung über


**SWISS TXT**

Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

das Velofahren im Sensebezirk statt. Die Senioren-Tennis-Kurse (Freiburg, Bulle, Murten) können Anfänger und Anfängerinnen wie auch Fortgeschrittene besuchen. Das gesamte Programm kann gratis angefordert werden bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Tel. 026 347 12 47.


 **Neu: Administrative Begleitung.**

Viele ältere Menschen leben in ihren eigenen vier Wänden. Oft allein. Und als Folge der «mobilen Gesellschaft» leben die eigenen Kinder zunehmend nicht mehr in der Nähe. Die bürokratischen Abläufe sind zudem komplizierter geworden, und die Neuerungen bei den Krankenkassen usw. sind oft nicht leicht zu begreifen. Seit geraumer Zeit gelangen vermehrt Anfragen an Pro Senectute Kanton Glarus zur Unterstützung und Hilfe im Alltag. Pro Senectute Glarus bietet deshalb ab dem 1. April 2003 eine neue Dienstleistung an: Administrative Begleitung. Wir helfen älteren Menschen bei Bedarf beim monatlichen Zahlungsverkehr, bei der Korrespondenz (zum Beispiel Anträge auf Sozialversicherungsleistungen und Rückerstattung von Krankheitskosten, Kontakte mit Behörden und Versicherungen etc.) und bei der Steuererklärung. Für diesen Dienst wird eine kleine Pauschale verrechnet, die abhängig ist vom Vermögen. Informationen oder «Anmeldung» für diese Hilfe bei Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Tel. 055 645 60 20.

 **Kreativität fördern.**

Im April beginnen wieder Aquarellieren für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Ausdrucksmalen, Kalligrafie, Farbbetrachtung und ein Malkurs mit dem Thema Berge. Erstmals sind Angebote im Bereich Musik und Singen ausgeschrieben (Musikstube, offenes Singen und ein Konzert mit Vortrag von Barbara Schirmer über das Hackbrett).

Das ausführliche Kursprogramm kann kostenlos bestellt werden bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 oder Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)


 **Wandern und Wanderferien:**

12 Wanderungen sind im Wanderprogramm 2003 aufgeführt. Die Aprilwanderung zum Beispiel führt von Buttisholz über St. Ottilien, St. Ulrich, Soppensee nach Wolhusen. Die Wanderferien finden vom 23. bis 30. August 2003 wiederum in Davos statt. Vom 18. bis 22. August 2003 steht eine Velo-Ferienwoche auf dem Programm, und vom 10. bis 16. August ist eine Ferienwoche auf der Lenzerheide angesagt. Ab Mai 2003 finden wiederum PC-Kurse statt. Es werden Einführungskurse in Alpnach und Engelberg, ein Fortsetzungskurs und ein Excel-Kurs in Alpnach sowie ein E-Mail/Internet-Spezialitätenkurs in Engelberg angeboten. Für alle Angebote sind Prospekte erhältlich bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00. Sie finden uns auch im Internet unter [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) oder auf der Teletext-Seite 582.


 **Handy-Kurs.**

Sich mit den Grundfunktionen des Mobiltelefons vertraut zu machen, scheint für viele Seniorinnen und Senioren ein echtes Bedürfnis zu sein. Das neue Angebot von Pro Senectute Rheintal ist auf grosses Interesse gestossen. Aufgrund der vielen Anmeldungen ist ein weiterer Handy-Kurs im Frühling geplant. Auch die Spaziergruppe ist erfolgreich zu ihrem ersten Spaziergang gestartet. Die geführten Spaziergänge à etwa ein bis zwei Stunden finden jeden ersten Freitag im Monat in eher flachem Gebiet im Rheintal statt. Die Ferienwoche im Tessin vom 11. bis 17. Mai ist für Personen gedacht, die Ferien in einer Gruppe mit anderen Menschen verbringen möchten. Die Seniorengruppe wird von

zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet. Verschiedene Ausflüge sind geplant, es bleibt aber auch Freiraum für eigene Aktivitäten. Informationen über diese und weitere Angebote erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten SG, Tel. 071 757 89 08.

 **Aktionen rund ums Feld**

vom 19. bis 23. Mai. Bekannte Sportarten einmal anders serviert! Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen und dem kantonalen Sportamt für Leute ab 50. 19. Mai: Gleichgewichtstraining abseits vom Lärm auf einem Feld. 20. Mai: Velofahrt durch die Felder des Klettgaus. 21. Mai: Walkend über Stock und Stein. 22. Mai: Wanderung zu den Orchideen auf dem Randen. 23. Mai: Ausflug mit Wanderung zum Hopfenhof. Führung und Erklärung zum Hopfenanbau. • Polysportiv Ferien geniessen vom 22. bis 28. Juni in Valbella-Lenzerheide: aktiv, erholsam und vergnügt – wahlweise mit Tanzen, Wandern, Walken und Aqua-fit. Das ruhig gelegene Hotel und die wunderschöne Landschaft bieten beste Möglichkeiten für unbeschwerte Ferien. Preis Doppelzimmer/Halbpension CHF 850.–, Einzelzimmer CHF 910.–. Anmeldung umgehend bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen über Telefon 052 634 01 03.


 **Region Ausserschwyz:**

Der Kulturplausch lädt am Donnerstag, 10. April, um 14 Uhr ins Gemeinschaftszentrum nach Freienbach ein. Dr. Joseph Bättig, Schwyz, stellt das Leben und die kultur- und literaturkritischen Werke von Hermann Hesse vor. Im Selbstverteidigungskurs vom April lernen Sie, Gefahren wahrzunehmen, Ängste abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Leben nach der Pensionierung, ein Kurs mit Maya Hinder-Middendorp. Gemeinsam finden Sie Wege und Antworten zu einer persönlich bewusst gewählten Lebensgestaltung nach der Pen-

sionierung. Für April und Mai sind weitere Handy-Kurse im Programm. Ende April beginnen im Creativ-Center Computerkurse; Einstieg in die Computer-Welt, Word-2000-Grundkurs und Internet-Grundkurs. Einstieg in die Computer-Welt bieten wir auch als Wochenkurs an, das heisst eine Woche lang jeden Vormittag vier Lektionen. Das ausführliche Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch) oder Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Alter+Sport.**

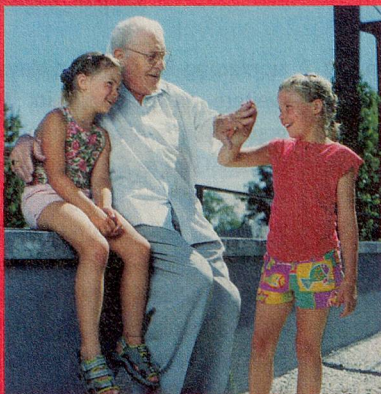
Wanderferien für unternehmungslustige Senioren. Pro Senectute Kanton Schwyz bietet Ihnen vom 24. bis 31. August 2003 eine Wanderwoche im Appenzellerland an. Diese voralpine Gebirgs- und Hügellandschaft eignet sich hervorragend für seniorenerechte Wanderungen. Ein weiteres Angebot sind die betreuten Ferien vom 16. bis 23. August. Diesmal reisen wir knapp über die Schweizer Grenze hinaus – nach Friedrichshafen am Bodensee. Sie wohnen in einem ruhigen Hotel, direkt in der Fussgängerzone der Altstadt. Unsere zwei Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Für detaillierte Auskünfte und Unterlagen wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Postfach 442, 6431 Schwyz, Tel. 041 811 48 76 oder Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch)

 **Das Ferienprogramm ist bereit.**

Santa Maria ist der Ausgangsort für Wanderungen im Val Müstair und im nahe gelegenen Nationalpark. Vom 28. Juni bis 5. Juli werden Sie Gast im Hotel Alpina sein. Vom 6. bis 13. Juli im Hotel Alpenrose, Elbigenalp, und vom 14. bis 21. September im Hotel Quellenhof in Leutasch, Tirol, haben Sie die Möglichkeit, Wellness total zu geniessen. Velo-

Fortsetzung auf Seite 64

INSERAT



**Pierre Joray  
Rentner**

*Ich habe einen mittleren bis schweren Hörverlust in meinem «besseren» Ohr und trage seit 13 Jahren Hörgeräte. Symbio reagiert extrem schnell: laute Geräusche sind nicht unangenehm und ich kann nun laute von leisen Tönen unterscheiden. Da ich weder Programme noch Lautstärkeniveaus einstellen muss, kann ich mich ganz*

*auf das Gesprochene konzentrieren. Auf der Strasse höre ich trotz des Verkehrs was die Leute sagen. Auch bei Familienfeiern verstehe ich nun, was gesagt wird und kann daher aktiv am Geschehen teilnehmen. Symbio ist einfach zu reinigen und zu bedienen und ausserdem sehr angenehm und bequem beim Tragen. Und nicht zuletzt war ich auch froh, keine Fernbedienung mehr zu haben.*

**symbio**



**16'000 mal  
pro Sekunde...**

Symbio analysiert empfangene Signale und regelt das Übertragungsverhalten 16'000 mal pro Sekunde. Das ist rund 100 mal schneller als andere auf dem Markt erhältliche Hörgeräte.

**Symbio – Das technologische Wunderwerk**

- ist das einzige digitale Hörgerät, welches sprachliche Phoneme als Einheit verarbeitet – ohne sie zu zerlegen. Dies garantiert optimalste Sprachverständlichkeit.
- verfügt über eine effiziente Technologie, die Rückkopplungspfeifen verhindert.
- ist vollautomatisch – der Benutzer kann sich voll auf das Gespräch konzentrieren.

Testen Sie das neue Hörerlebnis bei Ihrem Hörgeräte-Akustiker.



**Ja, ich möchte mehr über die neuen Symbio  
Hörssysteme erfahren.**

**Senden Sie mir bitte kostenlose Informationen.**

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

Strasse \_\_\_\_\_

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

Coupon einsenden an:

**Bernafon AG**  
Morgenstrasse 131  
3018 Bern  
Telefon 031 998 15 15  
Fax 031 998 15 90  
E-mail [info.schweiz@bernafon.ch](mailto:info.schweiz@bernafon.ch)  
[www.bernafon.com](http://www.bernafon.com)

**bernafon**<sup>®</sup>  
Innovative Hearing Solutions

ferien entlang der jungen Donau werden vom 18. bis 22. August geboten, und vom 24. bis 26. September findet eine Dreitäges-Wanderung am Vorderrhein und Lugnez statt. Alle Angebote werden von Pro Senectute ausgebildeten Leiterinnen und Leitern begleitet. Detaillierte Auskunft und Anmeldung Tel. 071 622 51 20.

**Züglete und Eröffnung:**

Das Tagesheim für Menschen, die an Alzheimer und anderen Demenz-Erkrankungen leiden, hat von Bellinzona nach Giubiasco gezügelt. Es hat seine Tätigkeit wieder voll aufgenommen. • Ab März gibt es neu auch in Mendrisio einen PC-Einführungskurs. Es sind noch Plätze frei! • Das Ferienprogramm 2003 steht: Angeboten werden Ferien am Meer und in den Bergen, Sportwochen und Thermalferien. Die Leiter und Leiterinnen sind erfahrene Personen, die auch

Deutsch sprechen. Unterlagen und Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99.

**Schiffahrt auf dem Zugersee** für Rollstuhlfahrende und Gehbehinderte. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns einen gemütlichen Nachmittag auf dem Zugersee zu verbringen, und erwarten Sie gerne am Schiffssteg «Bahnhof» in Zug, wo eine Begleitperson auf Sie wartet, die gemeinsam mit Ihnen den Nachmittag auf dem Schiff verbringen wird. Auf Wunsch holt Sie die Begleitperson auch zu Hause ab (gilt für Personen mit Wohnsitz im Kanton Zug). Kommen Sie mit! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Mittwoch, 21. Mai 2003. Besammlung 14.30 Uhr, Abfahrt 14.45 Uhr, Rückkehr 17.35 Uhr am gleichen Ort, Kosten CHF 20.–,

INSERAT

**bener park**

**«Ein Ort für Menschen»**

Krankheit, Invalidität, Pflegebedürftigkeit – das Leben kennt nicht nur Sonnenschein.

Doch im

**Pflegebereich der Residenz Bener-Park in Chur**

finden Sie in würdevoller Atmosphäre Geborgenheit mit fachkundiger Pflege und Betreuung rund um die Uhr.

Mit 20 Einzelzimmern ist unser von den **Krankenkassen anerkannte** Pflegebereich gross genug, um professionell geführt zu werden, gleichzeitig aber klein genug, um persönlich, überschaubar und gemütlich zu sein.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, dann nehmen Sie unverbindlich mit **Frau Norina Voneschen**, Leitung Pflegedienst, unter **Telefon 081 258 79 02**, Kontakt auf. Gerne senden wir Ihnen unsere Dokumentationsmappe.

Bener-Park Betrieb-AG Gäugelisstrass 60 Tel. 081 258 78 00 info@benerpark.ch	7000 Chur Fax 081 258 78 01 www.benerpark.ch	• Restaurant «Va Bene» • Eigener Pflegebereich • Privater Wellnessbereich
---	--	---

Kaffee oder Tee und Kuchen sind inbegriffen. Anmeldung bis zum 2. Mai 2003 bei Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

«visit» – das neue Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich enthält Artikel über Sport und Gesundheit, selbstständiges Wohnen zu Hause, Informationen über Sozialversicherungen und sozialpolitische Entwicklungen. Die erste Ausgabe ist kürzlich erschienen. Bestellen Sie Ihre kostenlose Probenummer über Telefon 01 421 51 24.

**Halten Sie sich fit** mit Velofahren auf unseren regelmässig stattfindenden Touren im ganzen Kanton Zürich. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velotourenwochen. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm zusam-

mengestellt: Aaretour von Meiringen nach Bern vom 13. bis 15. Mai. Neu: Neusiedlersee vom 16. bis 23. Mai. Neu: Holland mit Schiff und Velo vom 31. Mai bis 6. Juni. Donautour vom 12. bis 20. Juni. Maintour vom 15. bis 21. Juni. Neu: Ticino-Tour vom 25. bis 30. August. Velo- und Badeplausch im Wallis vom 15. bis 19. September. Informationen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 451 51 21.

**«Lieber Theater spielen statt Socken stricken.»** So lautete vor rund 27 Jahren ein Aufruf in der Presse. Damit war der Grundstein der Senioren Bühne Zürich gelegt. Die zweitausendste Aufführung steht unmittelbar bevor, und nach wie vor sind rund vierzig Seniorinnen und Senioren aktiv dabei, sei es als Schauspielerinnen, Souffleur oder als Mitarbeitende in der

Technik. Hätten auch Sie Lust mitzumachen? Sind Sie mindestens 60 Jahre alt, aktiv und beweglich, haben Freude am Theater und verfügen Sie über genügend Freizeit? Wir freuen uns auf neue Kolleginnen und Kollegen! Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der Senioren Bühne Zürich, c/o Pro Senectute, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 422 51 08.

**Velofahren.** In diesem Frühling findet wiederum der viertägige Fachkurs für zukünftige Veloleiter und Veloleiterinnen statt. Themenschwerpunkte sind Sicherheit mit Velogruppen, Unfallverhütung, Tourenplanung und Velo und Bahn. Im Mittelpunkt steht das Erlebnis Velotour unter dem Motto «Sicherheit unterwegs sein im Verkehr und in der Natur». Kursdaten: 10. Mai und 26. bis 28. Mai 2003. Die Kursleitung übernimmt Richard König und sein Team. Anmeldun-

gen bitte an die kantonalen Pro Senectute-Geschäftsstellen (die Adressen finden Sie vorne in der Zeitlupe), oder Kontakt über [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) und Mail [alter+sport@pro-senectute.ch](mailto:alter+sport@pro-senectute.ch)

**SAG – erste anerkannte Höhere Fachschule für Gerontologie.** Der Kanton Zürich hat die SAG Schule für Angewandte Gerontologie als Höhere Fachschule anerkannt. Die SAG ist damit die erste Höhere Fachschule für Gerontologie in der Schweiz. Gerontologie ist die Wissenschaft vom Alter und Altern. Die praxisorientierte Ausbildung richtet sich an Fachpersonen aus der Altersarbeit, sie ist berufs begleitend und dauert drei Jahre. Nähere Informationen erhalten Sie bei der SAG, Telefon 01 283 89 40, Mail [sag@pro-senectute.ch](mailto:sag@pro-senectute.ch), Internet [www.sag.pro-senectute.ch](http://www.sag.pro-senectute.ch) – Trägerin der Höheren Fachschule ist Pro Senectute Schweiz. ■



## Pro Senectute schenkt allen EL-Bezügerinnen und EL-Bezügern ein Gratis-Abonnement der Zeitlupe.

Bitte melden Sie sich bei uns – und Sie erhalten per sofort Ihr Gratis-Abonnement. Ihre Unterschrift genügt.

Auch bisherige Abonentinnen und Abonnenten können sich melden: Sobald Ihr jetziges Zeitlupe-Abonnement ausläuft, erhalten Sie in Zukunft die Zeitlupe gratis.

**Bitte weitersagen!**

Ja, ich möchte die Zeitlupe in Zukunft gratis bekommen. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich Ergänzungsleistungen zur AHV beziehe.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Jahrgang: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Talon bitte einsenden an:  
Zeitlupe, Gratis-Abonnement,  
Postfach 642, 8027 Zürich

ZL 4/03