

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 12

**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>**




**Was spricht für Ferien mit Pro Senectute?** In einer überschaubaren Gruppe sind Sie gut aufgehoben, und der persönliche Kontakt untereinander bereichert Ihr Ferienerlebnis. Erfahrene Ferienleiter und -leiterinnen begleiten Sie und nehmen Ihnen alle organisatorischen Umtriebe vor Ort ab. Die Leiter und Leiterinnen nehmen so weit als möglich Rücksicht auf Ihre gesundheitlichen Probleme. Sie logieren in bewährten Hotels, und die Begleiter kennen sich am Ferienort aus. Das Programm 2004 enthält vielfältige Angebote. So stehen neben den traditionellen Erholungsferien in den beliebtesten Ferienorten der Schweiz auch Angebote für die aktiveren Senioren wie zum Beispiel Ski-, Langlauf-, Velo-, Wander- und Tanzwochen zur Auswahl. Für all jene Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, bietet Pro Senectute auch spezielle Ferienwochen an. Die Ferienprogramme 2004 können bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, bestellt werden; Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

**Unser Seniorentreff** im Altersheim Gontenbad wird immer attraktiver! Jeden Nachmittag finden sich in der Cafeteria Besucherinnen und Besucher ein. Die Unterhaltung mit den Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern ist bei «Kuchen und Kaffee» ein doppelter Plausch. Schon oft haben sich die Besucher gewundert, wie offen und einladend das Heim geworden ist. Insbesondere wird aus dem «Gontenbad» mit dem neuen Moorbad ein Anziehungspunkt, der Vergleichbares sucht. Und wer weiss, vielleicht lässt sich der Besuch im Seniorentreff gleich mit dem Badeplausch im Moorbad verbinden? • **Unser Seniorenchor** hat im Oktober einen nie geahnten Erfolg erlebt. Weit über dreihundert Zuhörerinnen

und Zuhörer haben in der über-vollen Gringel-Aula die Darbietungen der Seniorenhöre aus Appenzell und Romanshorn aufmerksam verfolgt. Der Zeitungsbericht im «Volksfreund» war voll des Lobes über die beachtliche Leistung beider Chöre unter der Leitung von Rolf Schädler, Appenzell. Das nächste Mal ist der Seniorenchor von Pro Senectute an Weihnachten in der katholischen Kirche Appenzell im Mit-ternachtsgottesdienst zu hören.

 **Kursprogramm 2004.** Ende Jahr erscheint das neue Kursprogramm für das erste Semester 2004. Zusätzlich zu den fast achtzig Sportgruppen im Kanton werden folgende Angebote durchgeführt: Computerkurse, Gleichgewichtstraining, Gedächtnistraining, SIMA-Schnupperkurs, Sprachkurse, Handy-Kurs, Autofahrkurs usw. Das vollständige Kursprogramm kann bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Tel. 071 353 50 30, bestellt werden.

 **Offenes Haus bei Pro Senectute Region Bern.** Gegen 600 Personen sind unserer Einladung gefolgt. Vom Ansturm und dem entsprechenden Erfolg an diesem 24. Oktober waren wir überwältigt! Viel Flexibilität und Einsatz waren gefordert, um den Zuschauern und Zuschauerinnen einen guten Blick(winkel) in die diversen Veranstaltungen (Theater, Turngruppe, Streichorchester usw.) im Foyer zu ermöglichen. Speziell erwähnt seien die Lesung mit der Schriftstellerin und Bäuerin Hanni Salvisberg sowie das «Philosophieren» übers Alter mit der Sozialarbeiterin und Schriftstellerin Judith Giovannelli-Blocher. Auch im Gedächtnistraining liessen sich viele Interessierte zu neuen Ideen inspirieren. In der «Beratung Wohnungsanpassung» fanden über hundert Personen neue Möglichkeiten, wie sie ihre Wohnung mit kleinen Anpassungen sicher ge-


stalten können. Der Mahlzeiten-dienst konnte über 300 Degustations-Mahlzeiten austeilen und diverse persönliche Beratungen vornehmen. Und zu guter Letzt: Die Risotto-Portionen wurden praktisch alle vertilgt. Trotz frostiger Aussentemperaturen ein äusserst erfolgreicher Tag, der intern wie extern noch lange nachhallen wird! Besuchen Sie unsere Homepage – dort erfahren Sie noch mehr über uns: [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch). Alle erwähnten Angebote können auch persönlich bei uns nachgefragt werden: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Wanderungen.** Am 18. Dezember führt die vorweihnächtliche Wanderung von Rubigen über Kleinhöchstetten – Hintermächligen – Auguetbrücke – Elfenau – Dählhölzli nach Bern Hauptbahnhof. Auf der leichten Wanderung (3 Std. 20 Min.) können die Kirche Kleinhöchstetten, die Auenlandschaft der Aare sowie die weihnächtlich geschmückte Bundesstadt bewundert werden. Am 6. Januar 2004 geht es von Solothurn durch die winterlich stille Verenaschlucht nach Oberdorf (2fi Std.). Am 15. Januar können Sie die winterliche Bundesstadt besichtigen. Der Oberförster der Burggemeinde Bern, Franz Weibel, wird Sie durch die englischen Anlagen führen (2fi Std.). Verlangen Sie das Kursprogramm bei unseren Pro-Senectute-Beratungsstellen: Konolfingen, Telefon 031 791 22 85; Langnau, Tel. 034 402 38 13, oder Huttwil, Tel. 062 959 80 48.

**Langlauf- und Winterwanderwoche.** Pro Senectute Berner Oberland führt vom 23. bis am 30. Januar 2004 wieder eine Langlauf- und Winterwanderwoche für Seniorinnen und Senioren in Zuoz durch. Langlaufen klassisch oder Skating, aber auch Skiwandern in kleinen, den Fähigkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepassten Grup-

pen stehen auf dem Programm. Schnuppertage zum Skaten werden ebenfalls angeboten. Geleitete Winterwanderungen in denselben Regionen wie Langlauf. Das Erleben der Engadiner Schneelandschaft ist mit viel Freude und unvergesslichen Erinnerungen verbunden. Das Rahmenprogramm enthält zudem kulturelle und sportliche Angebote wie Konzerte, Hallen- und Thermalbad, Curling und Geselliges wie Gemeinschaftsspiele oder eine Kutschenfahrt. Detailprogramme erhalten Sie bei der Regionalstelle Pro Senectute Berner Oberland, Sekretariat Bildung+Sport, 3600 Thun, Telefon 033 226 60 67, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)

«**Trionimos**». Das ist eines der Spiele, das alle 14 Tage (gerade Wochen) am Donnerstagnachmittag ab 14.00 Uhr am Spielnachmittag für Senioren gespielt wird. Frauen und Männer treffen sich im Restaurant Romand am Parkweg 10 in Biel, um alte und neue Karten- oder Würfelspiele neu zu entdecken. Jederzeit kann auch das eigene Lieblingsspiel mitgebracht werden. Gehen Sie doch einfach einmal vorbei oder informieren Sie sich direkt bei Rita Schüeli, Tel. 032 322 17 71. Pro Senectute Biel-Bienne – eine spielerische Sache! Telefon 032 328 31 11 oder im Internet unter [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)

 **ps-aktiv: Turnen.** In fast allen Gemeinden des Kantons Baselland laden Sportgruppen von Pro Senectute Sie ein, sich unter kundiger Leitung mit Gymnastik und Turnen körperlich in Bewegung zu halten. Interessiert? Unser Sportsekretariat informiert Sie gerne näher darüber: Telefon 061 927 92 57.

• **ps-sozial: Treuhanddienst.** Der Treuhanddienst bietet Senioren und Seniorinnen Hilfe an, die nicht mehr in der Lage sind, ihre eigenen Finanzgeschäfte und Versicherungsangelegenheiten sel-





ber zu erledigen. Mitarbeiter des Treuhanddienstes bieten administrative Unterstützung bei Rentenverwaltung, Zahlungsverkehr, Rückerstattungen, Steuererklärung u.ä. Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Baselland, Telefon 061 927 92 33.

**Eine aussergewöhnliche Feier** zu einem aussergewöhnlichen Zeitpunkt! Vor 33 Jahren haben ein paar initiative und weitsichtige Frauen den Sport für die zweite Lebenshälfte mit speziellen Angeboten ins Leben gerufen. Inzwischen treffen sich wöchentlich rund 1700 Frauen und Männer, vorwiegend im Pensionsalter, in einer der 123 Pro-Senectute-Sportgruppen im Kanton Graubünden (100 davon sind Turngruppen) zu einem gemeinsamen Training. Körperliche Gesundheit, soziale Kontakte, Wohlbefinden und Lebensfreude werden gepflegt und gefördert.

Um allen Sport treibenden SeniorInnen und ihren SportleiterInnen zu danken und sie zum Weitermachen zu motivieren, fanden am 8. und 15. November zwei Jubiläumsfeiern statt. In Chur wurde das Fest für die Regionen Nordbünden, Mittelbünden und Surselva gefeiert, an dem rund 600 Personen teilnahmen. Für das Engadin und die Südtäler wurde ein Anlass in Zuoz auf die Beine gestellt, an dem sich weitere 150 Personen beteiligten. Die Besucher und Besucherinnen wurden mit einem abwechslungsreichen Programm mit Darbietungen aus den Sportgruppen, Clown-Einlage und Rhönrad-Gymnastik sowie einem warmen Imbiss verwöhnt. Auch ein Wettbewerb mit verlockenden Preisen konnte durchgeführt werden; der Hauptpreis ist eine Fahrt mit dem Bernina-Express nach Tirano für eine ganze Sportgruppe. Dank der Unterstützung vieler regionaler Sponsoren wurde es möglich, dieses Fest zu realisieren. Wir hoffen, dass durch diesen Anlass die Wertschätzung für den Senio-

rensport gefördert werden konnte und viele zufriedene Menschen motiviert zu ihren Sportaktivitäten zurückgekehrt sind. (N. Gianotti, D. Dupont)

**Damals im Kino.** Am Donnerstagnachmittag ins Kino gehen, sich zurücklehnen, in Erinnerungen schwelgen, genießen, Bekannte treffen, ins Gespräch kommen. Pro Senectute Rheintal bietet in Zusammenarbeit mit dem Kino Madlen in Heerbrugg einmal pro Monat einen Kinonachmittag mit Filmklassikern von anno dazumal an. Daten: 11. Dez. (Comedian Harmonists), 8. Jan. (Romeo und Julia auf dem Dorfe), 12. Febr. (Däl-lenbach Kari), 18. März (La strada), jeweils am Donnerstag um 14.30 Uhr. • **Kurse:** Am 29. Januar beginnt ein Aquarell-Malkurs bei Rosmarie Sieber in Widnau (fünf Nachmittage von 14 bis 17 Uhr). Der Schwerpunkt liegt bei Musse und Kreativität. Es gibt Gelegenheit, verschiedene Maltechniken zu lernen und zu üben. Ab 9. Januar findet in Altstätten ein Kurs zum Thema «Mein Leben in Bildern und/oder Worten» statt (fünf Vormittage von 9 bis 11 Uhr). Im Kurs wird versucht, die eigene Biografie in Bilder und Worte zu fassen und so die Fülle und Tiefe des Lebens zu erfahren und weiterzugeben. Es wird erzählt, geschrieben, gezeichnet, gemalt, je nach Vorliebe. • **Volkstanzgruppe** Pro Senectute Rheintal: Jeden letzten Montag im Monat trifft sich die Volkstanzgruppe im katholischen Pfarreiheim in Heerbrugg (Leitung Maria Wegner, Heerbrugg). Es werden Volkstänze aus verschiedenen Ländern eingeübt. Die Tänze sind partner- und altersunabhängig, sodass Einzelpersonen und vor allem ältere Personen ohne Hemmungen teilnehmen können. Durch die rhythmische Bewegung des Volkstanzes werden die geistige und körperliche Beweglichkeit sowie auch die Geselligkeit und Gemeinschaft gefördert. Der nächste Termin ist



AUSBILDUNG ZUM LANGLAUFLEITER

Viele «stille Geniesser», bewusste Gesundheitssportler und vom Alltag gestresste «Opfer» haben die schmalen Latten längst für sich entdeckt. Auch bei der älteren Generation ist Langlaufen immer beliebter. Ist ja auch klar, denn bei harmonischer, gelenkschonender Bewegung werden Muskeln, Ausdauer und Gleichgewicht trainiert. Dazu kommt die Faszination der Winterlandschaft, die uns Sorgen und Stress vergessen lässt.

Damit noch mehr Seniorinnen und Senioren diese wunderbare Sportart kennen lernen können, bildet Pro Senectute jedes Jahr Langlauf- und Skiwander-Leiterinnen und -Leiter aus, die ihr Können in Seniorengruppen weitergeben. So werden Aufstiege, Abfahrten, ruhiges Gleiten und auch Skiwanderungen abseits der grossen Loipen für viele zu einem wahren Wintererlebnis.

Der fachliche Teil der Ausbildung findet vom 7. bis 10. Januar 2004 in Davos statt (CHF 185.– Kurskosten plus CHF 300.– pauschal für Unterkunft und Verpflegung). Das Wissen über das Zielpublikum wird nach dem Fachkurs in einem dreitägigen Grundkurs erworben.

Auskunft erteilt Pro Senectute Schweiz, Alter+Sport, Telefon 01 283 89 89, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

ausnahmsweise am 15. Dezember von 14.30 bis 16.30 Uhr. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Informationen, auch über weitere Angebote, erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten SG, Tel. 071 757 89 08.

**Der Zügel-service** offeriert Hilfe beim Umzug in eine neue Wohnung oder ins Altersheim. Ein professionelles Transportunternehmen bringt Ihr Hab und Gut sicher an den neuen Wohnort und entsorgt Überflüssiges. Die Sozialberatung der Regionalstelle Olten bespricht mit Ihnen auf Wunsch Kündigung,

Abgabe und Reinigung der Wohnung, finanzielle Fragen sowie die emotionale Umstellung auf die neue Situation. Wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Olten-Gösgen, Telefon 062 296 64 44.

**Region Ausserschwyz:** Die neue Kursbroschüre ist erschienen, und die Anmeldungen laufen bereits. Im Programm sind wiederum verschiedene Sprachkurse, die Ende Januar beginnen. Fotografie von A-Z! Der Titel sagt es bereits. In zehn Lektionen lernen Sie Ihre Kamera und vieles, was zur Fotografie gehört,



kennen. Weiter im Programm sind Kurse in Kalligraphie, Selbstverteidigung für Senioren, Rücken-schulung / Fussreflexzonenmas-sage, digitale Fotowelt. Ebenfalls im Januar startet das breite Com-puter-Kursprogramm. Im Kultur-plausch findet am 11. Dezember 2003 die Adventsveranstaltung in der Kirche Tuggen statt. Im De-ze-mber werden die Anmeldun-gen für das Konzert vom Januar 2004 im Kongress- und Kultur-zentrum Luzern (KKL) entge-gen-ommen. Am 19. Dezember 2003 findet im Creativ-Center La-chen die Vernissage einer Bilder-ausstellung statt. Gezeigt werden Bilder des kürzlich verstorbenen Künstlers Mathias Rusch, der di-verse Preise und Auszeichnungen an internationalen Ausstellungen entgegennehmen durfte. Die Ausstellung dauert bis 30. De-ze-mber 2003. Detaillierte Pro-gramme bei Pro Senectute Aus-serschwyz, Postfach 255, 8853


Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder www.sz.pro-senectute.ch


**Region Innerschwyz:** Am 19. Ja-nuar 2004 wird in Schwyz die neue Kulturgruppe «Kastanie», welche sich mit der Kultur und ihren Menschen beschäftigt, aus der Taufe gehoben. Der erste An-lass führt ins Frauenkloster Muo-tathal. Im Februar ist der Besuch der Sammlung Rosengart in Lu-zern geplant, im März besucht man die Glasi Hergiswil. Das Kurs-programm beginnt im Januar mit den Themen «Das kann ein Handy», Yoga und auf vielfachen Wunsch wieder autogenes Train-ing. Die Infos erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Tel. 041 810 32 27.

**Alter+Sport:** Langlaufwoche im Goms vom 26. Januar bis 31. Ja-nuar 2004 unter der neuen Lei-tung von Ruedi Peyer. Dieses Jahr

ist das Hotel Gomesia in Münster Gastgeber, und die prächtigen Langlauf-Loipen von Goms laden zu einer unvergesslichen Woche ein. Kommen Sie mit und ge-niessen Sie die winterliche Schneelandschaft in geselliger Gemeinschaft. Als Vorbereitung auf die Ferienwoche empfehlen wir den Langlauf-Plausch, begin-nend mit dem Einstiegskurs am 30. Dezember 2003. • **Schnee-schuh-Wandern:** Nach erfolg-reich verlaufener Saison 2003 fin-den die Schneeschuh-Wanderun-gen an folgenden Tagen statt: 8., 13., 20. Januar sowie 3. Februar 2004. Programme zu allen drei Wintersportarten erhalten Sie bei Pro Senectute Schwyz, A+S, Post-fach 442, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55, oder per Mail info@sz.pro-senectute.ch

Fachkurs wird das Gelernte in-haltlich und methodisch senio-rengerecht für das Turnen aufge-arbeitet. Zusätzlich gehört ein Praktikum dazu, das je nach Vor-kenntnissen mehr oder weniger lang dauert. Wenn Sie sich ange-sprochen fühlen oder mehr zu an-deren Sportarten erfahren möch-ten, so melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Tele-phon 071 622 51 20.

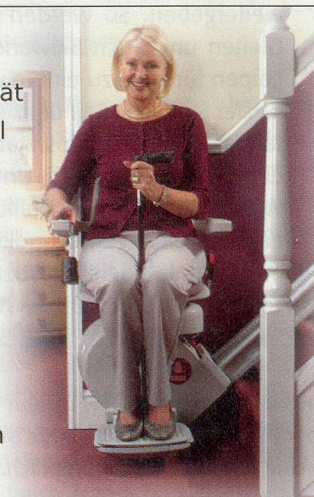
 **Wer Italienisch spricht,** hat es im Tessin leichter! Der Wunsch vieler Menschen, die erst im Alter ins Tessin gezogen sind, hat Pro Senectute Ticino e Moesano dazu bewogen, Italienisch-kurse anzubieten. Sie werden von einer kompetenten und einfüh-lsamen Lehrerin geleitet und sind so weit wie möglich auf die Be-dürfnisse und Kenntnisse der Teil-nehmenden zugeschnitten. In Lugano läuft seit November 2002 ein Kurs: Neue Interessierte kön-nen jederzeit eintreten. In Locar-no ist die eine Gruppe komplett, und eine neue wird gegründet, so-bald genügend Teilnehmer und Teilnehmerinnen eingeschrieben sind (Donnerstag 9.00 bis 11.30 Uhr). Auch in verschiedenen Alter+Sport-Kursen hat es noch freie Plätze. Informationen und Anmeldung (auch in deutscher Sprache) bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, oder Mail an americo.bulla@ti.pro-senectute.ch

 **Senioren-sport leiten** – eine Herausforderung für sie und ihn. Als gut ausgebildete Sportleiterin und Sportleiter tra-gen Sie viel zur Verbesserung der Lebensqualität und zum Wohl-ergehen von älteren Menschen bei. Pro Senectute Kanton Thur-gau bereitet künftige Senioren-turnleiterinnen und -leiter ab Februar 2004 auf ihre verantwor-tungsvolle Aufgabe vor. Themen, Inhalte und Zielrichtungen dieses Ausbildungskurses orientieren sich am BASPO Basis-Lern-Lehr-mittel für Seniorensport. Der Lei-terkurs wird in einen Grund- und in einen Fachkurs unterteilt. Im

INSERAT

## Ihr idealer Treppenlift

- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- leicht bedienbar (Joystick)
- komfortabler Drehsitz
- besonders leise Fahrt
- schmale Ausführung
- ansprechendes Design
- kurze Montagezeit (2h)
- Fernbedienung (Standard)
- Innen- oder Aussenbereich
- sehr kostengünstig



*Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück*

www.**MEICOREHA**.ch

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen  
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen  Rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

INSERAT

## Der «Spitex»-Badelift

ohne Wasser- und Stromanschluss

**Der preiswerteste Badelift der Schweiz**

Passt in jede Badewanne.  
Sicher, TÜV-geprüft, preiswert.  
Abnehmbare Rückenlehne und Kurbel.  
Leicht und gut transportierbar.

Einsenden an: H. Fickler, Konstruktionsbüro  
Weidstr. 18, 8542 Wiesendangen  
Telefon und Fax 052 337 12 55



**Info-Gutschein**

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

Adresse: \_\_\_\_\_

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



**Adventsfeier** mit Ueli Beck und Armon Caviezel. Geschichten und Lieder zum Mitsingen. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns auf Weihnachten einzustimmen. Ueli Beck, bekannt vom Radio DRS, wird Sie mit Geschichten beschenken. Dazwischen singen wir gemeinsam Advents- und Weihnachtslieder. Am Klavier begleitet Sie Armon Caviezel, der jahrelang die Sendung «Singen im Advent» im Radio DRS mitgestaltet und moderiert hat. Ein besinnlicher und froher Nachmittag für Sie, für Ihre Freunde und Bekannten. Donnerstag, 11. Dezember 2003, 14.30 bis 16.00 Uhr, Zug, Burgbach-Saal. Freiwillige Türkollekte. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

**Neu auch in Finnland:** Winterspass im Schnee.

Profitieren Sie vom ersten Schnee für einen optimalen Start in die neue Saison in unserer Weissen Woche in St. Moritz vom 13. bis 20. Dezember. Neben dem klassischen Langlauf stehen auch Skaten und Skifahren auf dem Programm. Zum 40-Jahr-Jubiläum von Bewegung & Sport führen wir zum ersten Mal Langlauferferien in Finnland durch, und zwar vom 14. bis 21. Februar 2004. Geplant sind ausserdem drei weitere Langlaufwochen für geübte und weniger geübte Langläuferinnen und Langläufer im Engadin (Celerina), im Tirol (Seefeld) und im Goms (Münster). Herrliche Skigebiete warten auf die Gäste der Skiwochen auf der Lenzerheide (neu), in der Waadt (Villars) und im Tirol (Hochgurgl). Wer es gemütlicher haben will, geniesst die Natur auf Schneeschuhwanderungen im Toggenburg oder in Savognin. Verlangen Sie die ausführlichen Prospekte

mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21.

**SIMA®-Training**, ein neuer Kurs von Pro Senectute. «Hilfe, mein Gedächtnis lässt mich im Stich. Ich werde alt!» Das ist ein Gefühl, das nicht erst 80-Jährige kennen. Gegen Gedächtnisschwäche kann man etwas tun, so Prof. Dr. Oswald vom Gerontopsychologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg. «Dies ist das Ergebnis unserer mehr als 10 Jahre laufenden wissenschaftlichen Studie mit Senioren. Es gibt erstmals wissenschaftlich gesicherte Wege, um dem vorzeitigen Abbau des Gedächtnisses vorzubeugen und Selbstständigkeit länger zu erhalten!» SIMA – Selbstständigkeit im Alter – ist ein vorbeugendes Gedächtnis- und leichtes Bewegungstraining, um länger geis-

tig und körperlich fit zu bleiben. Das Kompetenztraining fördert Ihr Wissen und Verständnis für Altersschwierigkeiten. Pro Senectute hat für die Schweiz diese Trainingsmethoden übernommen und 24 Trainerinnen bei Prof. Dr. Oswald ausbilden lassen. Der Kurs, welcher an verschiedenen Orten im Kanton Zürich durchgeführt wird, dauert 30 Wochen à zwei Lektionen. Zielgruppe sind gesunde Senioren und Seniorinnen um die siebzig, die selbstständig zu Hause leben. Sie sind interessiert? Dann wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51. ■

**SWISS TXT**

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

INSERAT

**Mit Vital Energie hören – in bester Qualität zum absolut tiefsten Preis! (netto Fr. 8.70 per 6er-Pack)**



Die neuen Vital Energie Hörgerätebatterien werden exklusiv in nochmals verbesserter Qualität vom Batterie-Experten VARTA hergestellt. Sie bieten maximale Verstärkungsleistung, exzellente Klangqualität und längste Laufzeiten selbst in den leistungsstärksten Hörgeräten.

Die Batterien mit einer **Lebensdauer von mehreren Jahren** werden in der Komfortverpackung aufbewahrt, bis man sie benötigt. Erst beim Herausnehmen wird die Batterie automatisch durch das Abziehen der Folie aktiviert. Lieferbar sind diese Batterien in praktischen Sechserpackungen und in 4 verschiedenen Sorten für **alle** Hörgeräte-Modelle.

Im Einverständnis mit IV, AHV, SUVA und «pro auditio schweiz» liefert die Vital Energie AG diese Batterien zum Sparangebot von Fr. 59.– für 30 Stück

– oder noch günstiger zu Fr. 90.– für 60 Stück (entspricht IV-Jahrespause). Gleichzeitig ist ein digitaler Qualitätstester für Hörgerätebatterien zu Fr. 10.– erhältlich.

Der **Versand mit Rechnung** erfolgt über das Behindertenwerk St. Jakob, wobei Entsorgungsgebühr, MwSt, Verpackung und Porto im Preis inbegriffen sind.



**Weihnachtsgeschenk!**

Bis 31.12.2003 erhalten Sie bei einer Bestellung von 60 Batterien gratis ein **SWISSLOS** im Wert von Fr. 3.–. Mit etwas Glück gewinnen Sie sofort Fr. 20'000.–.

**BESTELLALON**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> V 675 (Blau)  | <input type="checkbox"/> 30 Batterien zu Fr. 59.–  |
| <input type="checkbox"/> V 312 (Braun) | <input type="checkbox"/> 60 Batterien zu Fr. 90.–  |
| <input type="checkbox"/> V 13 (Orange) | <input type="checkbox"/> 1 Hörgerätebatterietester zu Fr. 10.– (nur zusammen mit Batterien erhältlich) |
| <input type="checkbox"/> V 10 (Gelb)   |  |

Ich möchte kostenlos Mitglied im **Vital Energie Club** werden, mein Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

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

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden an: Vital Energie AG, Stampfenbachstrasse 142, Postfach 325, 8035 Zürich, Telefon 01-363 12 21, Fax 01-362 66 60, www.vitalenergie.ch

ZEITLUPE NR. 12