

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Pro Senctute : Dienstleitungen

### **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:** 17.03.2025

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

**Vorankündigung Internetkiosk** bei Pro Senectute Kanton Aargau. Kommen Sie zu uns nach Aarau und surfen Sie im Internet; erledigen Sie zum Beispiel Ihren Zahlungsverkehr oder schreiben Sie Ihren persönlichen Brief, stellen Sie Ihren Reisefahrplan zusammen. Darüber hinaus lässt sich auch vieles andere erledigen und erforschen. Der Internetkiosk wird an bestimmten Tagen geöffnet und regelmässig betreut sein. Ab September 2005 sind wir in Aarau so weit. Unser Internetkiosksystem steht Ihnen persönlich gegen eine kleine Benutzungsgebühr zur Verfügung. Ein interessantes Angebot für alle, die sich kein eigenes Computersystem leisten können oder wollen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Informieren Sie sich bei uns über Telefon 062 837 50 70.

**Vielfältiges Kursangebot** im zweiten Halbjahr 2005. Das Kursangebot von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden erscheint erstmals in der Broschüre für Erwachsenenbildung des Kantons Appenzell Innerrhoden. Diese wird Mitte August allen Haushalten zugestellt. • «Weisst du noch, das waren noch Zeiten ...»: Im Erzählcafé, welches Anfang September startet, findet eine ganz besondere Form des Austausches statt. Unter der Leitung einer Moderatorin lassen Sie vergangene Tage und Ereignisse neu aufleben, sei es beim Erzählen oder beim Zuhören. • Der 5. Appenzeller Walkingevent vom 3. September in Gonten, gemeinsam organisiert von Pro Senectute AR und Pro Senectute AI, bietet Plattform für Walkingbegeisterte und solche, die es werden wollen. • Als weitere neue Angebote regen Kurse in Yoga und internationalem

Volkstanz ebenfalls zu Bewegung an. • Der Kurs «Wie fahre ich?» behandelt Fragen rund um den Kreisverkehr, Vortrittsrecht und so weiter. Im praktischen Teil absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Fahrt im eigenen Fahrzeug mit einem diplomierten Fahrlehrer. • Ein PC-Kurs vermittelt Grundkenntnisse, und ein Workshop geht auf individuelle Interessen ein. • Keine Scheu vor neuen Technologien. Unter diesem Motto stehen Handykurs und Einführung in die Bedienung von Billettautomaten. • Kino ab 60 zeigt Filme aus vergangenen Zeiten. Gestalten Sie das Programm mit. Rufen Sie an. • Im Spätherbst/Winter 2005 ist eine Neuauflage des SIMA-Kurses geplant. • Zum Kerzenziehen im Advent sind Seniorinnen und Senioren mit und ohne Enkelkinder eingeladen. Auskünfte über die Kursdaten und -inhalte erteilt Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Telefon 071 788 10 21.

**Weltalzheimerstag** vom 21. September. Die Informationsstelle der Alzheimervereinigung Sektion St. Gallen/Appenzell veranstaltet zu diesem Tag unter dem Motto «Unvergessliche Erinnerungen» einen Unterhaltungsnachmittag mit Musik und Tanz für alle Seniorinnen und Senioren aus der Umgebung. Der Anlass findet am 21. September ab 14 Uhr im Betreuungszentrum Heiden, Regionales Pflegeheim, Gerbestr. 3, 9410 Heiden, statt. Die Tanzgruppe von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden wird einige Tänze selber vorführen und dann zum Mittanzen, Zuschauen und Zuhören einladen. Zu Musik aus früheren Zeiten gibts Gratiskaffee, ein Kuchenbuffet lädt zum Verweilen ein. Die Schweizerische Alzheimervereinigung ist mit einem Informationsstand vertreten.

**Im Rahmen der Ausstellung** «Sechsendsechzig – eine Ausstellung zum Alt und Grau werden» im Museum.BL

finden vom 7. bis 11. September diverse Veranstaltungen statt, die Pro Senectute Baselland zum Teil mitorganisiert hat: eine Podiumsveranstaltung zum Thema «Hält der Generationenvertrag?» mit Alt-Nationalrätin Judith Stamm, ein Vortrag zu «Gesundheit, Bewegung» und Referate zu Fragen rund ums Geld. Im September bieten wir auch verschiedene Sport-Schnupperkurse an: Interessiert Sie Nordic Walking? Oder möchten Sie schon lange einmal Jazz-Dance ausprobieren? Vom 19. bis 23. September bieten wir an drei Nachmittagen in verschiedenen Gemeinden Schnuppermöglichkeiten im Bereich Sport an. Kommen Sie vorbei – die Angebote sind kostenlos, und eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie unter Tel. 061 92792 33 oder via Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch)

**«Mein Name ist Eugen»** – wer kennt sie nicht, die Abenteuer von Eugen, Wrigley, Bäschтели und Eduard? Nach Klaus Schädelins Buch ist jetzt auch ein Film gedreht worden. Pro Senectute Region Bern führt eine Filmmatinee durch und offeriert eine Sondervorstellung am Freitag, 23. September, 9 Uhr, im Kino Bubenbergrasse in Bern. Alle Kinder und ihre Grosseltern (oder Eltern) sind dazu eingeladen. Die vier «Giele» von «Mein Name ist Eugen» haben nur ein Ziel: Fritzli Bühlers sagenhaften Schatz vom Titicacasee zu finden. Dafür jagen sie quer durch die ganze Schweiz – und ihre Eltern sind ihnen stets dicht auf den Fersen. Der Film ist hochkarätig besetzt mit Stars wie Patrick Frey, Mike Müller, Beat Schlatter, Sabina Schneebeli, Stefan Gubser und Stephanie Glaser sowie Viktor Giacobbo. Billettpreise: Kinder CHF 12.–, Erwachsene CHF 14.–. Die Platzzahl ist beschränkt. Es hat Billette, so lange es hat. Bestellung über Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Emmental-Oberaargau.** Für Ferienmuffel und Daheimgebliebene bieten sich auch in der Region Emmental-Oberaargau Möglichkeiten zum fröhlichen Miteinander. Besuchen Sie die beliebten Tanznachmittage für Seniorinnen und Senioren. Unsere nächsten Daten: Sumiswald, Landgasthof Bären, Donnerstag, 25. August und 29. September. Herzogenbuchsee, Sonnensaal Restaurant Sonne, Mittwoch, 21. September. Burgdorf, Gasthof Landhaus, Dienstag, 6. September. Grossehöchstetten, Gasthof Löwen, Montag, 5. September, jeweils ab 14 Uhr. Offenes Singen: jeweils mittwochs 14 bis 17 Uhr in der Neumattkirche in Burgdorf, nächste Daten: 31. August und 21. September.

**Berner Oberland:** Mein Weg durchs Leben – zusammen Lebenserinnerungen aufschreiben. Führungen im Kunstmuseum Thun für Grosseltern zusammen mit ihren Enkelkindern. Deutsch für fremdsprachige Seniorinnen und Senioren. An einem ein- oder zweitägigen Werkkurs im Kurszentrum des Freilichtmuseums Ballenberg am Brienzensee teilnehmen. Interessante Führungen wie Besichtigung der Kraftwerke Oberhasli mit Kristallkluft, Kehrichtverbrennungsanlage Thun, Stade de Suisse Wankdorf in Bern. Für das Wohlbefinden Nordic Walking. Dies und noch vieles mehr finden Sie in unserem Kurs- und Veranstaltungsprogramm, gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 67, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) • Serviceleistungen von Pro Senectute: Rasen mähen, Unkraut jäten, Stauden zurückschneiden, Laub rechnen. Pro Senectute vermittelt Ihnen tüchtige Senioren, die Ihnen diese Arbeiten abnehmen (nur Thun und Umgebung). Sie planen einen Umzug. Sie denken an die Schlussreinigung Ihrer Wohnung. Sie möchten Ihren Keller oder

**SWISS TXT**

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

Estrich (teilweise) räumen. Pro Senectute arbeitet da mit kompetenten Fachleuten zusammen. Infos: Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60; Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14.

**Unser neues Programm**

«Juli–Dezember 2005», Bildung und Animation: Thermalbad in Schönbühl und Yverdon, Abfahrt von Freiburg, Düdingen, Matran, Bulle (andere Haltestellen auf Anfrage). Yoga in Murten und Freiburg. Sprachen, Jass, Singen, Informatikateliers und Cybercafé in Matran. Natel, E-Banking und Geldausgabeautomaten (in Zusammenarbeit mit der Freiburger Kantonalbank). • Sport: Walking in Villars-sur-Glâne, Freiburg (Schönberg) und Murten. Nordic Walking in Düdingen, Kerzers, Bourguillon, Giffers, Tentlingen und Plaffeien. Velofahren, Indoorcycling, Wanderungen im Freiburgerland und Voralpenwanderungen, Aquagym, Aquafit und Aquafitness, Tennis, Gymnastik im ganzen Kanton. Internationale Volkstänze in Freiburg, Môtier und Murten. Unser Programm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

**Spielen Sie mit Pro Senectute Kanton Graubünden.**

Im kommenden Spätsommer und Herbst ermöglicht Pro Senectute Kanton Graubünden es allen Interessierten, Bridge, Schach oder Patiences legen gründlich zu erlernen oder vorhandene Spielkenntnisse aufzufrischen. Ein besonders gestalteter Nachmittag zum Thema «Spielen» findet im Rahmen der Ausstellung «L'Histoire c'est moi» im Rätischen Museum statt: Der Anlass richtet sich insbesondere an Menschen, die in der Zeit des Zweiten Weltkriegs ihre Kindheit verbracht haben. Womit haben sie gespielt? Was für einen Stellenwert hatte das Spielen in dieser schweren Zeit? Exklusiv für Seniorinnen und Se-

nioren öffnen verschiedene Ludotheken im ganzen Kanton ihre Türen zu Informations- und Spielnachmittagen. Eine Gelegenheit, sich bei diesen praktischen Spieldausleihstellen über die vielfältigen und erschwinglichen Spielmöglichkeiten zu informieren; sei es für den eigenen Gebrauch, für Enkel- oder Nachbarskinder. In vielen Gemeinden finden zudem die beliebten Spielnachmittage für die ältere Generation statt, die von bei Pro Senectute freiwillig Tätigen organisiert werden. Alle diese Angebote sowie viele weitere Kurse (etwa Sprachen, Computer, Umgang mit dem Handy, Sport und Bewegung) finden sich im neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das 2. Halbjahr 2005, das bei Pro Senectute Kanton Graubünden kostenlos erhältlich ist, und zwar unter Telefon 0844 850 844 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

**Die Bildungs- und Bewegungsangebote in Willisau**

bieten Gelegenheit, persönliche Fähigkeiten und Talente zu erhalten, die Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten und sich dabei konstruktiv mit dem Älterwerden auseinander zu setzen. Am 30. August startet Pro Senectute mit einem fünfteiligen Nordic-Walking-Kurs, am 14. September findet eine Halbtageswanderung entlang dem Luthertaler Sagenweg statt, und am 19. September wird ein Einführungstag in die gesundheitsfördernde Kunst des Qi-gong durchgeführt. Die Vorträge «Gesundheit geht durch den Magen» vom 24. Oktober und «Rheuma, ein Leiden mit vielen Gesichtern» vom 10. November beschliessen die diesjährige Kursreihe. Auskunft und Anmeldung: Telefon 041 970 40 20, Pro Senectute Kanton Luzern, Ettiswilerstrasse 7, Postfach, 6130 Willisau.

**Sport- und Bewegungstag 2005 «Pro Senectute bewegt».**

Pro Senectute Kanton Nidwalden beteiligt sich an den

Aktivitäten zum Internationalen Jahr des Sports mit der Durchführung eines Bewegungstages unter dem Motto «Pro Senectute bewegt». Dieser findet am Samstag, 10. September, auf dem Areal des Pestalozzischulhauses in Stans statt. Verschiedene Schnupperlektionen (Gymfit, Turnen, Volkstanz, Gleichgewichtstraining, Feldenkraismethode, Atmung und Bewegung sowie Aquafitness) in der Halle, im Hallenbad und im Freien geben Einblick in das laufende Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute. Eine besondere Aktion ist das Kilometersponsoring in den Sportarten Walking/Nordic Walking, Wandern und Velofahren. Für jeden zurückgelegten Kilometer kann dank mehrerer Sponsoren dem Rollstuhltaxi Nidwalden ein Beitrag überwiesen werden. Am Vormittag wird in verschiedenen Gemeinden ge-

startet. Die Teilnehmenden bewegen sich in Gruppen zu Fuss oder auf dem Velo nach Stans. Am Nachmittag stehen verschiedene Routen ab Stans zur Auswahl. Reservieren Sie sich also schon heute den 10. September. • Bildungsangebote ab Herbst 2005. Die neuen Programme für die Angebote der Sprach- und Computerkurse sowie der verschiedenen Bildungs- und Kursangebote sind erhältlich. Gerne senden wir Ihnen die gewünschten Unterlagen. Detailliertere Informationen zu diesen und anderen Angeboten und Dienstleistungen sind bei Pro Senectute Kanton Nidwalden über Telefon 041 610 76 09 erhältlich.

**Herbstprogramm 2005.**

Das Kursprogramm für den Herbst 2005 ist da. Neu ist ein Bridgekurs vorgesehen. Weiter werden Kochen für Männer in

INSERAT

**Für Ihre Mobilität und die Pflege zu Hause**

Grosse permanente Ausstellung in Münchenstein und Zug

**AUFORUM**


4142 Münchenstein, AUFORUM, Telefon 061 411 24 24  
 6300 Zug, AUFORUM, Telefon 041 712 14 14  
 E-Mail: info@auforum.ch, Internet: www.auforum.ch


**Senden Sie mir bitte Ihren Gratis-Katalog**

Institution: \_\_\_\_\_  
 Vorname/Name: \_\_\_\_\_  
 Strasse: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_

Einsenden an: AUFORUM Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein ZL


Engelberg, Gedächtnistraining in Sarnen, Alpnach und Engelberg, Malen, Gleichgewichtstraining, Handkurse und verschiedene PC-Kurse angeboten. Bereits jetzt ist das Programm für den Haushaltkurs für Männer erschienen. Dieser Kurs beginnt Ende Januar 2006. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote wie Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

 **Wanderferien im Tessin.** Unser Angebot vom Donnerstag, 15., bis Mittwoch, 21. September in Locarno: Das Hotel befindet sich an der Piazza Grande in der Altstadt. Unsere beiden engagierten Wanderleiterinnen sind für Sie vorausgewandert und haben Verschiedenes erkundet. Für schnell Entschlossene sind noch Plätze verfügbar. Verlangen Sie unser Programm bei Marianne Ginter, Pro Senectute Kanton Schaffhausen, A + S-Leitung, Telefon 052 634 01 03.

 **Ausserschwyz.** Tage der offenen Tür am 23. und 24. September. Besuchen Sie Schnupperlektionen in Italienisch, Englisch, PC-Kurs, Digitale Fotowelt, Yoga, Kreistanz, Dr. Schüssler, Tai Chi Chuan/Qigong, Shiatsu, Kreistanz, Feldenkrais, Café Philo, Maskenschnitzen. Das Partyzelt auf der grossen Terrasse mit Verpflegungsmöglichkeit und Unterhaltungsmusik lädt zur Gemütlichkeit ein. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

**Innerschwyz.** Es locken wieder viele spannende Kurse: freies Gestalten im Atelier, Gedächtnistraining, Power Talking, Kurrentschrift, Dem Glück auf der Spur,


Englisch für die Reise. Zwei Vorträge runden unser Programm ab: Teevortrag und Patientenverfügung. Anmeldung und Infos bei Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27. **Alter + Sport.** Ab Mitte August beginnen bei Pro Senectute Kanton Schwyz wieder die verschiedenen Sportaktivitäten wie Nordic Walking, Aquafitness und Volkstanz. Detaillierte Programme und Infos erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Telefon 041 811 85 55.

 **Ab September** ist das neue Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Solothurn mit vielen spannenden Aktivitäten im Bereich Bildung und Sport erhältlich. Verlangen Sie das Programm von Solothurn unter Telefon 032 622 27 83, das Programm von Olten-Gösgen unter Telefon 062 297 13 84 und das Programm von Dorneck-Thierstein unter Telefon 061 783 91 50. Pro Senectute Kanton Solothurn, Bildung und Sport, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn oder Mail solothurn@so.pro-senectute.ch **Regionalstelle Olten-Gösgen.** Bald ist wieder die Zeit der vielen Umzugstermine. Der Zügelsservice 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 eine neue Situation. Pro Senectute Olten, Telefon 062 296 64 44.

 **Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald): Autos, Nähmaschinen und Computer müssen laufend unterhalten werden, damit sie einwand-

frei funktionieren. Weit wichtiger ist der «Unterhalt» der vielfältigen Fähigkeiten und Funktionen des Menschen. Durch regelmässige gezielte Aktivitäten steigern Sie das eigene Wohlbefinden und erhalten sich Sicherheit und Zufriedenheit im Alltag. Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Gossau und St. Gallen Land, bietet verschiedene Kurse und Gruppen an, die darauf ausgerichtet sind, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Begabungen zu fördern und zu unterstützen. Am 16. September startet ein Qigong-Kurs. Über einfache Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Qigong wirkt prophylaktisch und lindert bestehende Beschwerden. Am 20. September führen wir ein weiteres Mal den beliebten Weiterbildungskurs «Sicheres Autofahren» durch. Im ersten Teil werden die theoretischen Kenntnisse aufgefrischt, im praktischen Fahrteil macht Sie der Fahrlehrer auf falsche Gewohnheiten aufmerksam. Dadurch erhalten Sie Sicherheit und mehr Fahrvergnügen. Rufen Sie uns an. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen Prospekte zu oder informieren Sie gerne über weitere Angebote. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/gossau **Pro Senectute Rheintal.** Mit Pro Senectute am Lernfestival. Von Freitag, 9. September, 17 Uhr, bis Samstag, 10. September, 17 Uhr, wird die Bildstrasse in Altstätten für 24 Stunden in eine Bildungsstrasse verwandelt. Die Strasse ist 300 Meter lang und liegt zwischen dem Kinder- und Jugendheim Bild sowie den beiden Altersheimen Viva und Blumenfeld. Es findet ein interessantes Potpourri statt, das Jung und Alt Lust macht, sich zu bilden, sich weiterzuentwickeln. Lernen ist sinn- und lustvoll. Es geht dabei um Lernzuwachs, aber auch um die Teilnahme am gesellschaftlichen

Leben, um soziale Integration sowie um das Thema «Generationen». • Unser neues Kursprogramm Herbst/Winter ist erschienen. Die neue Kursübersicht mit sämtlichen Angeboten kann ab sofort gratis bestellt werden. Einzelne Kurse haben bereits begonnen, für die meisten beginnt jetzt die Anmeldefrist. Eine bunte Vielfalt von Bewährtem und Neuem wird angeboten. Neu sind die Kurse zu Finanzplanung und Rechtsfragen rund um die Pensionierung. Technikbegeisterte lernen ihr Handy per Computer zu bedienen – oder wer gerne seine Hände braucht, kann die Einführung in die Specksteinverarbeitung besuchen. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00.

 **Pro Senectute Kanton Thurgau** nimmt aktiv teil am Internationalen Jahr des Sports. Grosses Bewegungs- und Begegnungsfest am 27. August in Weinfelden. Regierungsrat Bernhard Koch hat das Patronat für diesen Anlass übernommen. Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2005 zum Internationalen Jahr des Sports und der Sport-erziehung erklärt. Pro Senectute Kanton Thurgau hat deshalb das Bewegungs- und Begegnungsfest organisiert, mit dem Ziel, das vielfältige und flächendeckende Sport- und Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren im Thurgau zu präsentieren. Auf der Güttingersreuti in Weinfelden werden sich am Samstag, dem 27. August, die verschiedenen Sportarten aus dem Angebot von Pro Senectute Kanton Thurgau vorstellen, und viele Seniorensportgruppen aus dem ganzen Kanton treffen sich zu einem fröhlichen Tag in der Gemeinschaft. Miteinbezogen werden aber auch die Besucher. Auch sie werden nämlich aufgefordert, sich sportlich zu betätigen und das breite Angebot von Pro Senectute zu nutzen. Für das leibliche Wohl sorgt eine kleine Festwirtschaft.

Der Seniorensport ist für Pro Senectute Kanton Thurgau ein Anliegen ersten Ranges. Er dient der Förderung der Beweglichkeit des Körpers und des Geistes, er sorgt für einen wöchentlichen Sozialkontakt im Alter und hat deshalb auch präventiven Charakter für viele Probleme in unserer älter werdenden Gesellschaft. In den in allen Gemeinden des Kantons aktiven Altersturngruppen wird diesem Grundsatz nachgelebt.

**Nach den langen Sommerferien** sind jetzt Bewegung und Lernen angesagt. Gymnastik, Aquafitness und Tanzen sind gut für die körperliche und geistige Beweglichkeit. In den Italienischkursen kann man lernen, sich im Alltag gewandt auszudrücken. Dabei kommt man auch mit anderen Menschen in Kontakt. Die meisten Kurse beginnen Ende September, das Kursjahr dauert bis zum Juni 2006. Das gedruckte Programm ist Ende August/Anfang September erhältlich. Weitere Informationen bei Pro Senectute Ticino e Moesano. Kontaktpersonen: Sibilla Frigerio und Laura Tarchini, Telefon 091 912 17 17 oder Mail [creativ.center@pro-senectute.org](mailto:creativ.center@pro-senectute.org)

**Gesprächsgruppe für betreuende Angehörige.** Ein Grossteil der betagten Menschen wird zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt und betreut. Diese Aufgabe ist gekennzeichnet durch lange Präsenzzeiten und eine hohe Verantwortung. Die eigenen sozialen Kontakte und Bedürfnisse werden da zurückgestellt. Ein Gefäss zum Austausch und zur Verarbeitung fehlt in den meisten Fällen. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Spitälern, in der Spitex und auf Beratungsstellen besteht die Möglichkeit, sich im Team oder in der Supervision auszusprechen, Distanz zu gewinnen und Akzeptanz zu spüren. Dies, obwohl die meisten nicht mehr als acht bis

neun Stunden im Tag arbeiten. Die stillen Arbeiterinnen und Arbeiter zu Hause dagegen leisten oft einen Einsatz rund um die Uhr – ohne Freitage und ohne Ferien. Und die Nachtruhe ist für viele keine Selbstverständlichkeit. Pflegende Angehörige mit so viel Engagement laufen Gefahr, sich zu überfordern und in die Isolation zu geraten. Plötzlich hat die Betreuung- und Pflegesituation sie im Griff. Hier gilt es auszubrechen – allen zuliebe. Pro Senectute Oberwallis bietet dazu Gelegenheit. Unter fachkundiger Begleitung besteht in Brig und in Visp die Möglichkeit, sich regelmässig in einer Kleingruppe zum Austausch und zur Reflexion zu treffen, um Distanz und neue Kräfte zu gewinnen. Auskunft erteilt die Pro-Senectute-Beratungsstelle Visp, Telefon 027 946 13 14.

**Vorhang auf für Ihre Gäste.** Workshop mit Osy Zimmermann, Kabarettist und Sänger. Sie reden mit Freude an einem Familienfest, Sie tragen allein oder mit andern eine Gesangsnummer vor, und Sie haben schon gedacht: «Da steckt noch mehr in mir drin. Ich bräuchte eine Animation, die mein kreatives Potenzial verstärkt und fördert.» Dieser Workshop setzt genau bei diesem Bedürfnis an. Improvisierend, schreibend, vorlesend, singend werden wir gemeinsam Ihre Ideen weiterentwickeln. Ob Rede, Rap, Schlager, Kunstlied, Gedicht – durch diesen Kurs lernen Sie, der-einst vor Ihrem Publikum zu brillieren. Sie werden in die Lage versetzt, eine eigene Darbietung zu kreieren und vorzutragen, die ganz Ihrem Humor und Ihrem persönlichen Wesen entspricht. Der Kurs findet an den drei Montagnachmittagen 3., 10. und 17. Oktober, jeweils von 14 bis 17 Uhr statt und kostet CHF 220.–. Anmeldung bis 16. September bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60 oder Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

**Patengrosseltern und Patenenkel.** Viele Grosseltern leben nicht in der Nähe ihrer Enkelkinder und vermissen den Kontakt mit ihnen. Eltern würden sich gerne Ratschlag bei der älteren Generation holen, haben jedoch die eigenen Eltern nicht am Ort. Viele Kinder möchten mit dem Grosi öfter etwas unternehmen, aber es wohnt weit weg. Um Beziehungen zwischen Kindern und älteren Menschen, zwischen jungen Familien und Seniorinnen und Senioren vermehrt zu ermöglichen, vermitteln wir zwischen Personen, die daran interessiert sind, eine Patengrosselternschaft aufzubauen. Wir laden Seniorinnen, Senioren und Familien mit Kindern, die sich eine Patengrosselternschaft wünschen, zu einem Informations- und Begegnungsnachmittag ein: 24. September, 15 Uhr, Quartier-treff Enge, Gablerstrasse 20, 8002 Zürich. Kinder, Eltern und Grosseltern können sich gegenseitig kennen lernen und im gemütlichen Beisammensein Gedanken und vielleicht auch Adressen austauschen. Für Fragen: Pro Senectute Kanton Zürich, Andrea Hirsiger, Telefon 058 451 50 00.

**Leiterkurs Aquafitness.** Immer mehr suchen Hausfrauen, deren Kinder flügge geworden sind, und Berufstätige für ihre Nachberufszeit eine sinnvolle Tätigkeit. Kennen Sie je-

manden, auf den dies zutrifft, oder fühlen Sie sich gar selbst angesprochen? Wir bieten Ihnen eine solche Aufgabe. Menschen für regelmässige Bewegung, für den Spass am Nass zu begeistern – dies ist die Hauptaufgabe von engagierten Leiterinnen und Leitern Aquafitness. Diese Fertigkeit vermitteln wir am Fachkurs vom 29. Oktober und vom 11. bis zum 13. November in Magglingen. Interessentinnen und Interessenten, welche den vorgeschriebenen vorgängigen Grundkurs bisher noch nicht besucht haben, erhalten dazu eine zusätzliche Gelegenheit vom 21. bis 23. September. Schicken Sie Ihre Anmeldung möglichst rasch an die Fachstelle Alter + Sport, Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89; für den Fachkurs haben Sie dazu Zeit bis zum 30. September. Natürlich stehen gleiche Angebote auch im kommenden Jahr auf unserer Kursplanung.

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

INSERAT

**Mein Treppenlift ist von Rigert**  
[www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)

Rigert AG, Treppenlifte  
Eichlihalde 1, 6405 Immensee  
[mk@rigert.ch](mailto:mk@rigert.ch)

Rigert in Ihrer Nähe  
Telefon 041 854 20 10

Ausfüllen und abschicken  im Haus  im Freien

Name  PLZ/Ort

Strasse  Telefon

05/M/05