

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 10

**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:** 18.03.2025

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



## Pro Senectute ist für Menschen

kurz vor und vor allem nach der Pensionierung da. Wer einen Rat sucht oder Unterstützung braucht, ist hier am richtigen Ort. Die elf Beratungsstellen im Kanton Aargau sind Anlaufstellen für Fragen zum Thema Alter. Unsere Sozialberatung steht älteren Menschen und deren Angehörigen bei finanziellen und persönlichen Problemen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn die Kräfte nachlassen, stehen unsere Helferinnen und Helfer für hauswirtschaftliche Arbeiten, Reinigungsarbeiten, den Wäschedienst oder Gartendienst stundenweise zur Verfügung. • Gesund und ausgewogen essen ist das A und O für die Gesundheit. Unser Mahlzeitendienst liefert Ihnen abwechslungsreiche Menüs direkt ins Haus. Für das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung steht ein spezieller Steuerklärungsdienst zur Verfügung. • Im Alter werden Gesundheit und Gesundheitserhaltung zum zentralen Lebenswert. Seniorensport ist darum der Inbegriff von Gesundheitssport, wo angepasstes Training, Gemeinschaftspflege und individuelles Wohlbefinden im Zentrum stehen. Pro Senectute Kanton Aargau bietet in fast allen Gemeinden sportliche Aktivitäten an wie Turnen – fit und zwäg, Wandern, Walking und Nordic Walking, Velofahren und viele weitere Sportarten. Stöbern Sie auch in unserem halbjährlich erscheinenden Kursprogramm mit seinem vielfältigen Angebot. Denn unsere Bildungsangebote entsprechen speziell den Bedürfnissen und Interessen älterer Menschen. Eine Vielzahl von Interessengruppen trifft sich regelmässig zum gemeinsamen Mittagessen, Singen, Theaterspielen, Jassen, Spielen und zu vielen weiteren Aktivitä-

ten. Weitere Informationen zu den Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Aargau finden Sie im Internet unter der Adresse [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch), oder Sie erhalten sie bei der Kantonalen Geschäftsstelle, Bachstr. 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, sowie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrem Bezirk.



**Neue Beratungsstelle.** Per 1. Juli hat Pro Senectute Kanton Appenzel Ausserrhoden in Speicher eine Beratungsstelle eröffnet. Im neuen Alterszentrum Hof Speicher bedient die Sozialarbeiterin Helen Niedermann die Einwohnerinnen und Einwohner aus dem Mittelland. Die Beratungsstelle ist jeweils am Montag, Mittwoch und Donnerstag vormittags sowie nach Vereinbarung geöffnet. • Im Oktober beginnen folgende Kurse: Herisau: Krafttraining, Englisch, Word-Basiskurs, Kreatives Schreiben; Speicher: Aquafit.



**Broschüre für Erwachsenenbildung.** Mitte August wurde die Broschüre allen Haushalten in Appenzel Innerrhoden zugestellt. Darin sind auch die Pro-Senectute-Kurse der zweiten Jahreshälfte 2006 ausgeschrieben. Zu Bewegung und Geselligkeit laden Sie in den bevorstehenden Herbst- und Wintermonaten diverse Sport-, Kultur- und Bildungsangebote ein. Beachten Sie die Ausschreibungen oder verlangen Sie die Broschüre in der Geschäftsstelle • Gerne erinnern wir Sie auch an unsere monatlich stattfindenden Mittagstische. In Appenzel und Oberegg treffen sich bis zu 30 Personen zum ge-

meinsamen Essen und zum fröhlichen Beisammensein. Dazu sind alle herzlich eingeladen. • Zur Entlastung von pflegenden Angehörigen möchten wir Sie auf zwei Angebote hinweisen: Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige entlastet in der Betreuung von kranken Familienmitgliedern. Die Hilfe kann in der Regel stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Interessieren Sie unsere regelmässigen Aktivitäten im Kanton oder haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Appenzel Innerrhoden, Markt-gasse 10, 9050 Appenzel, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



«**Mach mit – sei fit**» – unter diesem neuen Motto ist ab sofort das Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Region Bern, Winterhalbjahr 2006/2007, erhältlich. Senioren und Seniorinnen können sich auf einen interessanten Herbst und Winter freuen. Eine Führung durchs Gelände des WESTside in Brünnen, ein Blick hinter die Kulissen von «Lüthi & Blanc» und die bewährten Handy- und Billettautomaten-Kurse stehen auf dem Programm. Winterlich gehts zu und her bei den Ski- und Langlaufkursen, und neu führen wir ein ganzheitliches Wellness-Wochenende in Kandersteg durch. Speziell für Frauen haben wir den Computer-Frauen-Treff ins Leben gerufen oder für alle Nordic-Walking-Begeisterten das Nordic-Walking mit einem Erlebnisparcours. Das vielseitige Bildungs- und Sportangebot von Pro Senectute

Region Bern bietet für jede und jeden etwas. «Mach mit – sei fit» ist als Beilage in der neuen Zeitschrift erhältlich oder zu bestellen unter Telefon 031 359 03 03 oder via Mail unter [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)

**Region Berner Oberland.** In Thun und Interlaken bieten wir neue Kurse an: Beckenbodentraining für Frauen und Männer ab 4. Oktober in Interlaken, Beckenbodengymnastik für Frauen ab 26. Oktober in Thun, Englischkurse und Spanischkurse von Anfänger bis Fortgeschrittene und Handygrundkurse in Interlaken, SMS-Kurse, Handys und Notrufgeräte in Thun. Folgende Kurse in Thun: Yoga, Feldenkrais, Kochkurs für Männer für ein bis zwei Personen, Kalligrafie/Schöne Schriften, Ausdrucksmalen. Neu haben wir eine Lesegruppe – Literatur «...dem Leben entlang». Folgende interessante Veranstaltungen können Sie bei uns besuchen: Ablauf der Bestattung, Vermögen anlegen im Seniorenalter, Gesund durch den Winter mit traditioneller chinesischer Medizin – Vortrag. Fit durch den Winter: Wir bieten Ihnen ein gesundheitsorientiertes Programm mit Spiel und Spass. Das und mehr finden Sie in unserem Dienstleistungs-, Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Gratis bei Pro Senectute Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69 oder Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), oder besuchen Sie unsere Homepage [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau.** Internationale Volkstänze kennen lernen: Tanzbegeisterte Frauen und Männer, paarweise oder allein, alle sind willkommen. Unter kundiger Leitung werden Schritte und Formationen internationaler Volkstänze auf lockere Art erlernt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. In Burgdorf, Jegenstorf, Konol-

fingen, Langenthal, Walkringen und Sumiswald ist ein Einstieg in laufende Kurse möglich. Auskunft über die genauen Daten gibt Ihnen Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Sport, unter der Telefonnummer 031 791 2285. • Wandern: Unsere Wanderleiterinnen und Wanderleiter haben für Sie viele interessante Wanderungen ausfindig gemacht. Zu einer «Schnupperwanderung» sind Sie herzlich eingeladen. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 791 2285 gibt gerne Auskunft. • Die Erinnerung hat die Kraft eines Jungbrunnens. Tauchen Sie ein und werden Sie wieder jung durch das Schreiben der Lebenserinnerung. In Münsingen findet vom 16. Oktober bis 27. November an vier Nachmittagen der Kurs «Mein Weg durchs Leben» statt. Sie erfahren, wie Sie Erinnerungen auffrischen und den Spass am Schreiben (wieder) entdecken können. In einer Gruppe tauschen Sie erste Texte aus, lassen andere an Ihren Erlebnissen teilnehmen und bekommen Hinweise und Ideen für die Überarbeitung des Geschriebenen. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 8095.



**Das neue Kursprogramm** bietet unter anderem folgende interessante Neuigkeiten: Im Feldenkrais-Kurs in Düringen lernen Sie neue Bewegungsabläufe kennen, um wiederkehrende Verspannungen und Schmerzen abzubauen. Ausserdem gibts ein Beckenbodentraining in Plasselb und autogenes Training in Murten. Wir empfehlen Ihnen auch ein Fitnessprogramm in der Gruppe. Unter Anleitung trainieren Sie Ihren Muskelaufbau, verbessern Ihre Körperhaltung und profitie-

ren von allen Anlagen in einem Fitnesscenter. Des Weiteren sind unsere beliebten Nordic-Walking- und Walkingprogramme enthalten, Wanderungen, Velofahren, Aquafitness und vieles mehr. • 1. Freiburger Meisterschaft im Seniorenjass: In jedem Bezirk findet ein Ausscheidungsspiel statt. Eine gewisse Anzahl Teilnehmer wird für das kantonale Finale qualifiziert. Für Sensebezirk: Donnerstag, 26. Oktober, 14 Uhr im Restaurant St. Michael, Heitenried. Anmeldung und Auskunft bei Bernard Pillonel (Telefon 026 402 97 54); Wäsche waschen, Kurs für Männer: Männer, es ist nie zu spät! Möchten Sie endlich auch wissen, wie man die Waschmaschine benutzt, die Kleider nach Farbe und Stoff sortiert, Flecken entfernt usw.? Nach diesem Kursmorgen werden Sie all diese Geheimnisse kennen und sich bereits auf Ihren nächsten Washtag freuen. Verlangen Sie das gesamte Kursprogramm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240.



**Konzert für Seniorinnen und Senioren.** Am Mittwochnachmittag, 18. Oktober, findet um 14 Uhr im Gesellschaftshaus Ennenda ein Konzert für Seniorinnen und Senioren statt. Es spielt das bekannte Beglinger Ensemble, das lyrische Volksmusik vorträgt, die durch harmonisch interessante Wendungen verblüfft, melodios und berührend ist. Das Konzert dauert rund eine Stunde. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist gratis. Zu diesem Konzert laden Pro Senectute Kanton Glarus und der Glarner Senioren- und Rentnerverband ein. Die Hatt-Bucher-Stiftung trägt die Kosten für das Ensemble.



**Engpässe schnell und unbürokratisch lösen.** Wohnen: zum Beispiel Pflege der Wohnung, Wartung einfacher technischer Geräte, Pflege von Pflanzen und Tieren, einfache Hausarbeiten. Mobilität: Begleitung zu Bank, Post, andere Termine, Einkäufe, Kleider, Reisebegleitung, Besuche und vieles mehr. Administration: Erledigung des Zahlungsverkehrs, Rückerstattungen von Krankenkassen, Briefe an Ämter oder Institutionen, Steuererklärung, private Buchhaltung und Korrespondenzen. Lebensgestaltung: Empfang und Bewirtung von Gästen, Assistenz bei Hobby, Freizeitgestaltung. Entlastung: stundenweise Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause. • ps vitassista ist eine neue Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Graubünden. Ausführliche Broschüre mit detaillierten Angaben und Anmeldekarte: Pro Senectute Kanton Graubünden, Geschäftsstelle Chur, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail ps.vitassista@gr.pro-senectute.ch



**Kurse für Wohlbefinden und Gesundheitsförderung.** Vor Kurzem ist das Kursprogramm Bildung+ Sport für das 2. Halbjahr 2006 erschienen. Im Bereich Gesundheit werden bewährte und neue Kurse angeboten. Zum Beispiel: Atmen – Bewegen – Entspannen – Atemübungen für jeden Tag nach I. Middendorf. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Donnerstag, 19. Oktober bis 16. November. • Beckenbodentraining: Einfache Übungen zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche

nach B. Cantieni. Mittwoch, 18. Oktober bis 22. November. • Wohltuendes für Ihre Augen: Mit feinen Entspannungen und wohltuenden Übungen werden Sie erfahren, was gut ist für Ihre Augen. Dienstag, 24. Oktober. • Schlüssel-Salze, äusserliche Anwendungen: Die Antlitz-Analyse erlaubt die Feststellung eines Mineralstoffmangels, erkennbar im Gesicht. Freitag, 3. November. • Wickel neu entdecken: Erleichterung durch Wissen aus alten Zeiten. Wickel bieten auch heutigen Menschen Möglichkeiten für die Linderung von Krankheiten und Gesundheitsstörungen. Mittwoch, 18. Oktober. • Hörprobleme – Unsichtbar und doch weit verbreitet: ein Informationsnachmittag rund ums Hören und das Gehör. Wege zur Unterstützung bei Hörproblemen werden aufgezeigt. Donnerstag, 9. November. • Anmeldungen und Kursprogramme: Telefon 041 226 11 96, Pro Senectute Kanton Luzern.



**Das Programm «Bildung und Begegnung»** von Pro Senectute Kanton Nidwalden beinhaltet alle Angebote des Winterhalbjahrs 2006/2007; Infonachmittage und Referate, Kurse/Seminare, Exkursionen/Besichtigungen sowie alle Veranstaltungen der Interessenpflege. Bestellen Sie das neue Programm und lassen Sie sich überzeugen und motivieren zum Mitmachen oder für einen Kursbesuch. Rufen Sie uns an, Telefon 041 610 76 09, und wir senden Ihnen gerne das neue Programm.



**Kursprogramm Herbst 2006.** Einiges lassen statt vieles tun, bringt mehr Ruhe und Lebens-

freude. Unter Einbezug Ihres Wissens und mit alltagstauglichen Tipps führt die Kursleiterin auf unkomplizierte Weise durch den Kurs «Mehr Gelassenheit im Alltag». Der Kurs beginnt am 31. Oktober und findet an zwei weiteren Nachmittagen statt. Folgende weitere Kurse sind im Herbst 2006 vorgesehen: Handkurs, Malen, Gedächtnistraining in Sarnen, Alpnach und Engelberg, diverse PC-Kurse, ein Kochkurs für Männer in Engelberg, ein Curlingkurs und eine Anleitung für den Einsatz des Thera-Bandes. Für alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils an den Vormittagen.



**Gedächtnistrainings.** Am Montag, 18. September, starten wir mit einem neuen Versuch unter dem Titel «Gedächtnistraining und Bewegung draussen». Wir gehen beispielsweise dem Rhein entlang und, was liegt näher, bearbeiten das Thema Wasser. Der nächste Treffpunkt wird ein Park sein. Mit Gymnastik um die Bäume und der Vertiefung des Themas Bäume wird ein interessanter Lektionsnachmittag gestaltet. Viel versprechende Stunden beinhaltet auch das Thema Stadt Schaffhausen, das vom Munot aus und mit einem Spaziergang durch die Altstadt unsere Hirnzellen fordert. Weitere Gedächtnistrainingsangebote: SIMA-Training – Kompetenz, Selbstständigkeit und Wohlbefinden können bis ins hohe Alter ge-

fördert werden. Fit für Körper und Geist: Sie trainieren Ihr Gedächtnis und Ihren Körper mit gezielten Übungen. Bewegtes Gedächtnistraining: Verknüpfung von Gedächtnistraining und Bewegung. Gedächtniswerkstatt (nach Einführungskurs): Sie erhalten Anregungen und Übungen für die Funktion des Gedächtnisses (einmal monatlich). Für weitere Fragen: Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.



**Region Ausserschwyz.** Computer sind aus der heutigen Welt nicht mehr wegzudenken. Pro Senectute Ausserschwyz bietet dazu verschiedene Kursvarianten an: Wochenkurse, Nachmittagskurse, Standardkurse und Samstagkurse. Word, Internet, Windows, Excel, Digitale Fotowelt, Digitale Fotobearbeitung, Fotoalbum im Power Point und Auffrischkurse stehen zur Auswahl. An Gesundheitskursen gibts bei uns Feldenkrais, Dr. Schüssler Mineralstoffe, Beckenbodentraining für Frauen, Tai Chi Chuan für Anfänger, Qigong, das Rätsel Immunsystem. Neu ist in Lachen ein Treffpunkt Beckenbodentraining. «Vorhang auf fürs neue Alter» heisst es in der Psychologie. Der Philosophie zirkel dreht sich um das Thema Ethik in einer egoistischen Zeit. Im kreativen Bereich beginnen die Kurse Maskenschnitzen, Weihnachtsschmuck aus Holzspänen, Speckstein, Aquarell-/Ölmalen, Holzbearbeitung, Patienzen legen, Sticken sowie ein Männerkochkurs. Der nächste Kulturplausch findet am 10. Oktober in Freienbach statt mit dem Referat von Egon Ganz über die Transsibirische Eisenbahn. Melden Sie sich bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Region Innerschwyz.** Gedächtnistraining, Begegnung mit dem Märchen, Besichtigung der Polizeizentrale, Ahnenforschung und der Besuch der Fondation Beyeler in Riehen stehen auf dem Bildungs- und Kulturprogramm im Monat Oktober. Unsere öffentliche Tagung im Bildungshaus Mattli Morschach widmet sich am Dienstag, 7. November, dem Thema «Mental stark durch die grauen und kalten Tage». Sie soll helfen, depressionsfrei und fröhlich durch den Winter zu gehen. Verlangen Sie das detaillierte Programm bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.



**Altersnachmittage.** Wenn die Tage wieder kürzer werden, organisieren die Kirchgemeinden im Kanton Solothurn vermehrt Altersnachmittage. Pro Senectute Kanton Solothurn hilft aktiv mit, die Altersnachmittage mit Referaten zu Themen wie Alter, Bewegung im Alltag oder Ergänzungsleistungen zu gestalten. • Neue Patientenverfügung Kanton Solothurn: Seit Kurzem verfügt Pro Senectute Kanton Solothurn über eine Patientenverfügung. Diese kann bestellt werden unter der folgenden Adresse: Pro Senectute Kanton Solothurn, Geschäftsstelle, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn. Telefon 032 626 59 59.

**Regionalstelle Olten-Gösgen.** Neu werden ab 24. Oktober Computerkurse in Kleingruppen durchgeführt, die an verschiedenen Wochentagen in Lostorf stattfinden. Weiter bieten der «SBB-Kurs – automatisch gut bedient» am 11. Oktober im Bahnhof Olten sowie ein Handy-Einführungskurs am 17. Oktober Seniorinnen und Senioren Gelegenheit, den Umgang mit neuen Technologien zu

erlernen. Der SBB-Kurs ist gratis. Neu werden in Olten auch am Montagvormittag Feldenkrais-Kurse angeboten; ein Kurs richtet sich speziell an Osteoporose-Betroffene, die so die Stabilität und Flexibilität der Knochen verbessern können. Programme und Anmeldungen bei Regionalstelle Olten-Gösgen, Tel. 062 297 13 84.



**Vielfältige Angebote** bieten Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land für Wittenbach, Häggen-schwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald. Spitex-Haushilfe: Unsere Spitex-Leiterin klärt die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, der Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren sowie der Nähservice (Gossau/Andwil). • Sozialberatung: Kostenlos und individuell erhalten Sie Informationen und Beratung zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heim-eintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Neu ist der administrative Dienst/Steuererklärungs-dienst: Für diese Aufgabe geschulte Mitarbeitende helfen Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, der Eingangskontrolle, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt und führen eine geordnete Ablage. • Gruppen und Kurse: Pro Senectute plant und bietet laufend verschiedene Kurse und Gruppen an mit dem Ziel, Begabungen zu fördern und zu unterstützen: Einführungskurs in Qigong, Italienisch-, Französisch- und Englischkurse auf verschiedenen Stufen, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Yoga, Flötenspiel, Aquarellmalen, Sin-

gen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. Wir senden Ihnen gerne Prospekte, informieren Sie über Angebote oder nehmen Anmeldungen entgegen: Tel. 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



**Neue Kurse** im Sport- und Bildungsprogramm von Pro Senectute Ticino e Moesano: Sport- und Bildungskurse sind ideal, um im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben, neue anregende Bekanntschaften zu schliessen, «voll dabei zu sein». Neben den bewährten Gruppenangeboten (Turnen, Volkstanz, Walking, Aquafitness) sind neu Yoga und Tai Chi sehr aktuell. In Losone ist einmal im Monat Tanzen mit Live-Musik angesagt. • Im Italienisch für Deutschsprachige in Locarno und im Englisch und Spanisch in Lugano ist noch Platz für Neue und Fortgeschrittene. • Informatik- und Memotraining-kurse im ganzen Kanton. • Das Programm 2006/2007 ist da, die Kurse werden von gut ausgebildeten, erfahrenen Personen geleitet. Infos/Anmeldung: Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, casella postale 4664, 6904 Lugano. Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, Mail [creativ.center@pro-senectute.org](mailto:creativ.center@pro-senectute.org)



**Miteinander reden:** Kurs mit Ines Feller, mag. oec. HSG, Gordontrainerin. Sprechen lernen wir schon als Kinder. Miteinander reden gehört zu unserem Alltag und scheint einfach. Und doch fühlen wir uns manchmal nicht verstan-

den. Sagen wir wirklich, was wir meinen? Worauf lohnt es sich, im täglichen Austausch zu achten, damit sich alle Beteiligten möglichst wohl fühlen? Anhand von praktischen Beispielen setzen wir uns mit Alltagssituationen auseinander und lernen einander aktiv zuzuhören, uns klar auszudrücken, für unsere Wünsche einzustehen, Grenzen zu setzen, die Beweggründe unserer Mitmenschen zu verstehen und miteinander nach Lösungen zu suchen. Die Philosophie und das theoretische Modell von Thomas Gordon unterstützen uns dabei. Der Kurs findet vom 7. bis zum 28. November jeweils dienstags von 14 bis 16 Uhr statt und kostet CHF 160.-. Anmeldung bis zum 20. Oktober bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55 oder Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch) Weitere Kurse oder Angebote entnehmen Sie bitte unserem Gesamtprogramm «Älterwerden», das wir Ihnen gerne kostenlos zustellen. Unsere Angebote finden Sie auch im Internet unter [www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)



**Sammelaktion zugunsten der älteren Mitmenschen.** Neben den zahlreichen gut situierten Seniorinnen und Senioren gibt es weiterhin viele ältere Menschen im Kanton Zürich, die mit sehr bescheidenen Mitteln auskommen müssen. Pro Senectute Kanton Zürich setzt sich für die Lebensqualität und die Selbstbestimmung unserer älteren Mitmenschen ein. Diese können sich in dezentralen Beratungsstellen kostenlos Rat holen und in finanzieller Not Unterstützung erhalten. Dafür sind wir auf Spenden angewiesen. In der ersten Oktoberhälfte findet deshalb die

traditionelle Herbstsammlung statt. Doch es sind nicht nur Geldsorgen, die diese Generation beschäftigen. Isolation ist für viele eine Belastung. In den Gemeinden bieten deshalb die Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich vielfältige Begegnungsmöglichkeiten an. Ob ein monatlicher Mittagstisch oder ein vergnüglicher Spielnachmittag, Wanderungen oder Vorträge, Computertage oder Nordic Walking, Gratulationsbesuche bei Hochaltrigen oder Weihnachtsfeiern: Die Freiwilligen der Ortsvertretungen ermöglichen es älteren Menschen, Kontakte zu pflegen und etwas für ihre geistige und körperliche Fitness zu tun. Dank der grossen Solidarität der breiten Bevölkerung kann die breite Palette an Angeboten für die älteren Menschen bestehen bleiben. Durch die Spenden wird ein wesentlicher Teil der Leistungen finanziert. • Unsere Internetseite

ist neu unter der Adresse [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) zu finden. Seit Mitte August kommt diese Internetseite von Pro Senectute Kanton Zürich in einem neuen Design und mit erweitertem Inhalt daher. Eine klare Gliederung hilft Ihnen dabei, sich im umfassenden Angebot leicht zurechtzufinden. Abrufbar sind Angaben zu sämtlichen Dienstleistungen und Beratungsangeboten, zu Bewegung und Sport, zum freiwilligen Engagement sowie zur Organisation, dem Magazin «visit» und Spendenmöglichkeiten. Ebenfalls gut zu finden sind die Adressen unserer sieben Dienstleistungszentren sowie der Ortsvertretungen, sodass sich Interessierte ganz einfach mit uns in Verbindung setzen können. Die Unterlagen bestellen oder sich für einen Kurs anmelden können sich Interessierte zudem bequem über ein Mail-Formular. Alles dies unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

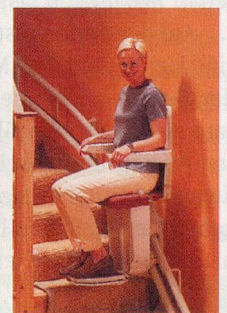
INSERAT



**Mobilität hat einen Namen . . .**

**Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau**

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

- Treppensitzlift
- Hebebühne
- Plattformtreppenlift
- Aussenbereich
- Innenbereich

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

**HERAG AG**  
**Treppenlifte**

Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See

[www.herag.ch](http://www.herag.ch)

044 920 05 02

044 920 05 04

ZL\_Okt.2006