

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 10

## **Werbung**

### **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:** 30.03.2025

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

# Ein Haus bauen, das Familie und Umwelt gefällt. Mit der Nr. 1 klappts.

Mehr dazu in jeder ZKB Filiale, direkt bei Ihrem ZKB Kundenbetreuer: Telefon 0800 801 041 oder [www.zkb.ch/umweltdarlehen](http://www.zkb.ch/umweltdarlehen).

Die nahe Bank  **Zürcher Kantonalbank**



AUFTANKEN UND GENIESSEN



## Herbsttage am Thunersee

(gültig zwischen dem 01.10. und 20.12.2009)

Erleben Sie den goldenen Herbst am Thunersee.

4 Übernachtungen mit Halbpension, Willkommensdrink und einer Rückenmassage oder einem Eintritt für das Solbad Sigriswil, inkl. Zvieri.



### Preise pro Person

Einzelzimmer Dorfseite Fr. 520.–  
Einzelzimmer Seeblick Fr. 580.–  
Doppelzimmer Seeseite Fr. 550.–

Hotel – Restaurant – Seeterrasse | Seestrasse 90 | CH-3654 Gunten  
Telefon +41 (0)33 252 88 52 | [info@parkhotel-gunten.ch](mailto:info@parkhotel-gunten.ch) | [www.parkhotel-gunten.ch](http://www.parkhotel-gunten.ch)



## Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

- Treppensitzlift       Aussenbereich  
 Hebebühne           Innenbereich  
 Plattformtreppenlift

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.2009

## Endlich wieder Freude beim Baden!

DAS ORIGINAL VOM WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

**Komfort-Lift**



- Schnelle, problemlose, saubere Installation
- Einfache Bedienung, kein schweres Heben
- Mit integriertem Haltegriff
- Nach Gebrauch einfach mit Knopfdruck aufrollen
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

**5 Jahre**  
Garantie

Höhere Lebensqualität ohne Umbau!

Prospekte anfordern:  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen.

**IDUMO®**



Postfach · CH-8952 Schlieren · [info@idumo.de](mailto:info@idumo.de) · [www.idumo.de](http://www.idumo.de)

Telefon 062 287 10 20; Grenchen und Umgebung, Telefon 032 653 60 60; Dorneck/Thierstein, Telefon 061 781 12 75, Mail [info@so.pro-senectute.ch](mailto:info@so.pro-senectute.ch)

### Unsere massgeschneiderten Dienstleistungen



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land:** Einstieg in folgende Kurse jederzeit: PC (Office, E-Banking, Fotos archivieren), Handy, Nordic Walking in Gossau, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, Singen im Andreaszentrum, Englisch, Malen. Nordic Walking: 22. Oktober. Seniorenferien in Lugano: 26. April bis 1. Mai 2010. • Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht die Haushelferin, organisiert Entlastung, Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice. • Wir helfen bei Fragen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung, vermitteln den administrativen Dienst. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Telefon 071 385 85 83, 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)

**Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland:** Herbstsammlung – in diesen Tagen wird der traditionelle Prospekt in die Haushalte der Region verteilt. Die Regionalstelle dankt herzlich für alle Spenden: Sie werden für Projekte in der Region verwendet. • 7. Rheintaler Alterstagung am 25. September in Vaduz zum Thema «Schön alt werden: Von den Möglichkeiten, Altern und Alter positiv zu erleben»: Eintritte für Kurzsenschlossene ab 8 Uhr an der Tageskasse. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.alterstagung.org](http://www.alterstagung.org) Die neue Ansprechperson für Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland ist Hedy Baumeler, zu erreichen ist sie unter Telefon 081 750 01 55.

### Mode in jedem Lebensalter



Anfang November starten in Amriswil, Arbon, Frauenfeld und Weinfelden wieder verschiedene Computerkurse – informieren Sie sich Mitte Oktober vor Ort bei einer kostenlosen Infoveranstaltung. Anfang Oktober lernen Sie im Kurs «Ganzheitliches Sehtraining» mit einfachen Übungen, wie die Sehkraft erhalten bleibt. Unser neues Kursangebot «Attraktiv und modisch in jedem Lebensalter» findet in Frauenfeld und Sirmach statt: Hier erhält man typgerechte Tipps und Tricks für Stil und Farbwahl. Denn wer seinen eigenen Stil findet, ist glücklich – und wer glücklich ist, ist schön. Mitte Oktober starten unsere Kurse «Autobiografisches Schreiben» in Weinfelden und Kreuzlingen. Im Kurs «Patientenverfügung – Information und Auseinandersetzung mit dem eigenen Willen» unterstützt Sie unser Kursleiter beim Ausfüllen einer Patientenverfügung. Im Angebot «Tiefer schlafen mit System» werden sogenannte Mini-Moves gezeigt – diese winzigen Bewegungen sind einfache Atem- und Bewegungstechniken, mit denen man besser zur Ruhe findet: Der Kurs im Oktober findet in Amriswil statt. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

### Für deutschsprachige Seniorinnen und Senioren



Ab September 2009 gehen die Kurse «Over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano in Locarno los oder weiter. Mit den neuen Sport- und Bildungsangeboten können alle Seniorinnen und Senioren aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen: Tai-Chi, Qigong, Pilates, Autogenes Training, Tanz, Italienisch, Informatik, Tanztee, Gemeinsames Essen, Kochkurse für Frauen und Männer, Besichtigungen, Wanderungen usw. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet. Gabriella Zappa, Mitarbeiterin des Creativ Center und zuständig für Projekte und Koordination der Sport- und Bildungsangebote in Locarno, spricht Deutsch und steht Ihnen gerne zur Verfügung (Mail [gabriella.zappa@prosenectute.org](mailto:gabriella.zappa@prosenectute.org)). Weitere Informationen und Anmeldungen: Sekretariat Pro Senectute, Locarno, Telefon 091 759 60 20. Das neue Kursprogramm sowie der Jahresbericht auf Italienisch sind bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich: Telefon 091 912 17 17, Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org), [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org), Internet [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

### Wie man das Licht am Zuger Bahnhof festhält



Der Bahnhof ist mit seiner Lichtinstallation von James Turrell eines der faszinierendsten Gebäude in Zug. Alle, die gerne fotografieren, haben diesen Ort schon besucht und vielleicht abgelichtet. Aber wie mache ich das wirklich gute Bild, was muss ich an meiner Kamera dazu einstellen? Dank dem Fotografen Christian Hildebrand werden Sie dies am ersten Abend beantworten können und mit Ihrer Kreativität wunderschöne Bilder schiessen. Am zweiten Abend werden wir in der Gruppe die Bilder ansehen und besprechen. Warum ist ein Bild «gut» oder eher «langweilig»? Nach dem Kurs mit Christian Hildebrand wissen Sie mehr: Mittwoch, 4. und 11. November, von 17.30 bis 19.30 Uhr, Kosten CHF 95.–. Auskunft und Anmeldung (bis 14. Oktober) bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

### Geniessen Sie eine Fusspflege bei sich zu Hause



Wer gut zu Fuss ist, kann die Freiheit besser geniessen. Regelmässige Fussbehandlung ist eine gute Vorsorge und kann viele Beschwerden lindern. Vielleicht können Sie Ihre Fussnägel nicht mehr selber schneiden, Hornhaut muss abgetragen werden, oder Sie möchten eine Fussmassage geniessen – dann melden Sie sich bei uns. Die mobile Fusspflege von Pro Senectute Kanton Zürich kommt zu Ihnen nach Hause. Unser Angebot steht Personen ab 60 Jahren und IV-Bezüglerinnen und -bezügern offen. Rufen Sie uns an für einen Termin bei sich zu Hause. Auch über die Kosten gibt Ihnen das Dienstleistungszentrum gerne Auskunft: Pro Senectute Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 05.