

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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>**

# Pro Senectute

## Sportfest am 15. August in Schinznach



Am Donnerstag, 15. August (Verschiebedatum ist der 22. August), laden wir Sie wieder herzlich zu unserem Sportfest ins Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad ein. Wir bieten ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit verschiedenen Bewegungs- und Sportarten zum Schnuppern. Eine Festwirtschaft und attraktive Tombolapreise runden das Angebot ab. Verbringen Sie einen Tag voller Freude und Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Unser Angebot: Wanderung oder Velotour aus den Bezirken zum Austragungsort hin und zurück, Nordic-Walking-Touren und -Schnupperlektion, Bewegen und Mobilisieren, Minitennis, Volkstanz, Line Dance, Zumba Gold, Qigong, Aquafitness, Volleyball im Sand, Pétanque, Themenstand «Bewegung im Alltag», Mountainbike-Parcours und -Tour, Teststand Flyer-Elektrovelos u.v.m. Im Beitrag von CHF 5.- sind der Eintritt ins Freibad, alle Angebote sowie eine Wurst mit Brot oder ein Sandwich und 3 dl Mineral inbegriffen. Auskunft über die Durchführung am Vortag unter Nummer 1600, Rubrik Sport. Weitere Informationen gibt es bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Turnen, Tanzen, Wandern, Sprachen ...



Englisch: Unsere Gruppen für Einsteiger und für Fortgeschrittene starten wieder am Dienstag, 13., und Freitag, 16. August. Neue Kursbesucher/innen sind herzlich willkommen und können gratis und unverbindlich schnuppern. Tanzcafé: Donnerstag, 27. Juni, Tanzen zu Livemusik im Restaurant Treffpunkt in Herisau ab 14 Uhr, CHF 10.- (findet Juli und August nicht statt!). Bis Ende August: Billard (Kurs-Nr. 13.404), Beginn 20. August, 10 Uhr in Herisau; Atem und Bewegung im Alltag (Kurs-Nr. 13.405), Beginn am 27. August, 10 Uhr in Herisau. Keine Sommerpause macht die Bergwandergruppe: Mittwoch, 10. Juli, Hirzli-Planggenstock; Mittwoch, 24. Juli, Speer; Mittwoch, 7. August, Rigi-Hochfluh; und

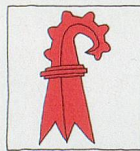
Mittwoch/Donnerstag, 21./22. August, Zweitageswanderung auf den Urirotstock. Unser Kursprogramm für das zweite Semester erscheint Ende August mit dem vollständigen Angebot aus Turnen, Tanzen, Wandern, Sprachen, Yoga, Gedächtnistraining und vielem mehr. Bestellung, Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Mail [info@ar.pro-senectute.ch](mailto:info@ar.pro-senectute.ch) oder Internet [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Sport im Sommer



Das Pro-Senectute-Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind – ein vielfältiges Programm bringt Abwechslung. Unser Mahlzeitendienst liefert täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus; die ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit und trägt viel zum positiven Wohlbefinden bei. Sportaktivitäten finden auch während der Sommerwochen statt, unsere Website [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert über das aktuelle Angebot. Anfang August wird dann unser Erwachsenenbildungsprogramm verschickt: Beachten Sie die Aktivitäten für das zweite Halbjahr. Gerne informiert Sie unsere Geschäftsstelle über die verschiedenen Dienstleistungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 20 (vormittags).

## Unser Kursangebot im Sommer



Das Akzent Forum – das Kurszentrum von Pro Senectute beider Basel – hat ein attraktives Sommerferienprogramm mit verschiedenen Bildungs- und Sportkursen zusammengestellt – mit iPad-, Internet- und Fotografie-, Gymnastik- und Koordinations- sowie Tanzkursen. Haben Sie Lust teilzunehmen? Verlangen Sie unser Detailprogramm. Viele Kurse finden draussen unter freiem Himmel statt, einige

Sportangebote auch drinnen im angenehmen kühlen Gymnastikraum. Informationen zu allen Kursen und Angeboten finden Sie in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder unter der Internetadresse [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch) – wir sind gerne für Sie da: Telefon 061 206 44 66.

## Alles, was erfreut und fit hält



**Region Bern:** Mach mit – sei fit: Möchten Sie Windows 8, Ihr iPhone oder den iPad besser kennenlernen? Aarau oder das Schloss Hallwyl besuchen? Mit Russisch oder Literatur dem Geist Gutes tun? Daneben bieten wir ein breites Bewegungsprogramm an mit Tai-Chi, Pilates, Line Dance oder Outdoor-Sportarten. Unser Kursprogramm erhalten Sie bei Telefon 031 359 03 03, Mail [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

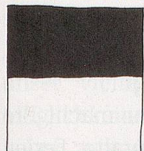
**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Halbjahresprogramm Juli bis Dezember ist erschienen – mit vielen Angeboten in den Bereichen Informatik, Kommunikation (neu: iPad und iPhone), Sprachen, Freizeit, Musik, Gesang, Tanz, Gesundheit und Sport. Unser Seniorenrat bietet Ihnen viele interessante Ausflüge, Besichtigungen und Vorträge an. Gerne stellen wir Ihnen ein Exemplar des Programms zu: Telefon 032 328 31 11, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Kurse in Thun: Kurzkurs «Besuch der alten Dame», Bilderbuch gestalten, Zumba Gold. Allgemein: Informationsveranstaltungen zum Pro-Senectute-Docupass, Computeria in Saanen, begleitete Spaziergänge und Kurzwanderungen. Programme sind bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60 erhältlich, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) oder Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Eine kleine Schnupperlektion im Tanzfitnesskurs Zumba Gold in Münsingen am 1. Juli ist nur eines unserer vielen Angebote. In der neuen Broschüre «dynamisch sympathisch» fürs 2. Halbjahr 2013 finden Sie weitere Kurse wie auch Turngruppen und ein Wanderprogramm zum Heraus-

nehmen. Oder möchten Sie auf freiwilliger Basis tätig sein? Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen oder schicken Ihnen unsere Broschüre: Pro Senectute, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

### Fit durch den Sommer



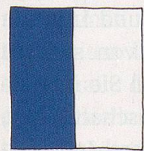
Das neue Jahresprogramm «60+ Sport – Bildung – Freizeit» ist eben erschienen. Fit durch den Sommer: Kurs für Jung und Alt in der Stadt Freiburg. Bestellen Sie das Programm kostenlos beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, oder im Internet über [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)

### Alles über den Docupass



Wie erstelle ich eine Patientenverfügung? Muss ein Arzt sie beachten, und kann ich sie widerrufen? Wer soll sich im Fall meiner Urteilsunfähigkeit um meine Betreuung, die Verwaltung meines Vermögens und um meine Rechtsgeschäfte kümmern? Wo hinterlege ich meine Vorsorgedokumente, und was gibt es dabei für Formvorschriften? Was ist, wenn ich keine Vorsorgemassnahmen treffe? Diese und andere Fragen beantworten Sozialarbeiter/innen von Pro Senectute Graubünden sowie ein Jurist an den folgenden Veranstaltungen: Ilanz, Dienstag, 10. September; Chur, Mittwoch, 11. September; Samedan, Dienstag, 24. September; Davos, Mittwoch, 25. September; Schiers, Montag, 30. September; Disentis, Dienstag, 1. Oktober; Thusis, Mittwoch, 2. Oktober; jeweils von 17.30 bis 19 Uhr. Infos dazu gibts bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), Internet [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Neue Kurse: Sterne, Pilze und Wetter



Was sind Sterne, wie gross und wie weit entfernt sind sie? Ist unsere Sonne auch ein Stern? An sechs Kursabenden erhalten Sie Antworten auf diese und viele andere Fragen. Sie lernen Sterne und Sternbilder

kennen und finden sich danach mit der drehbaren Sternkarte jederzeit am Nachthimmel zurecht. Ausserdem wird der Mond ein Hauptthema sein. Kursleiter ist Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern. Im Kurs «Pilze kennenlernen in der Natur» entführt Pilzexperte Peter Meinen aus Willisau Sie an drei Vormittagen ins Reich der Pilze. Er zeigt auf, wie zur Pilzbestimmung neben den Augen auch der Tast- und Geruchssinn gebraucht werden – den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie an Fortgeschrittene. «Zeichen am Himmel»: Lernen Sie verschiedene Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre kennen. Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf zeigt Ihnen die Vielfalt der in der Natur existierenden Farbphänomene. Unser neues Kursprogramm erscheint Anfang Juli. Reservieren Sie sich rechtzeitig einen der begehrten Kursplätze unter Telefon 041 226 11 96, oder buchen Sie unter [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

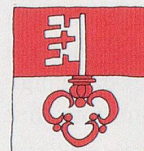
### Velo, Jassen und begleitete Ferien



Ab dem September starten Sprachkurse in Italienisch, Französisch, Spanisch und Englisch. Velowoche in Tägerwil TG, 26. bis 30. August in paradiesischer Velogegend am Bodensee: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, Anmeldeschluss am 1. Juli. Jassferien in Lenk im Simmental vom 23. bis 26. September: Jassfreudige Senior/innen, aber auch Gäste, die nicht jassen möchten, sind herzlich eingeladen, Anmeldeschluss ist der 10. August. Begleitete Ferien in Klosters vom 31. August bis 7. September: Damit sprechen wir Damen, Herren oder Paare ab sechzig Jahren an, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Es werden jeden Tag leichte Spaziergänge oder kleinere Ausflüge angeboten, an denen man nach Lust und Laune teilnehmen kann. Die Ferienwoche wird von zwei erfahrenen Begleiterinnen geleitet. Informationen

bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Über Stock und Stein



Unsere Wanderleiter/innen haben für Sie attraktive kürzere und längere Wanderungen zusammengestellt. Ob Hasliberg/Gibel, Unterschächen/Sittlisalp oder die Zweitagestour zur Windgällenhütte – möchten Sie auch dabei sein? Wer die nähere Umgebung vorzieht, trifft sich mit Gleichgesinnten ein- bis zweimal pro Monat an einem Mittwochnachmittag zur Kurzwanderung im Sarneraatal. Die Natur vom Velosattel aus erleben kann man auf den zweimal pro Monat stattfindenden Velotouren: Auf verkehrsarmen Strassen und Radwegen machen Sie eine Rundfahrt bei Klingnau, beim Türlersee oder fahren rund um die Rigi. Noch ein paar Plätze frei sind in den Wanderferien vom 1. bis 6. September in Faschina im Grossen Walsertal (Vorarlberg). Zur Erinnerung: Unsere unentgeltliche Sozialberatung berät alle Menschen ab sechzig Jahren und Angehörige fachkundig, Terminvereinbarung mit Sozialarbeiterin Miriam Schriber Montag bis Donnerstagsvormittag über Telefon 041 661 00 40. Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch) oder Internet [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

### Unsere neue Agenda ist da!



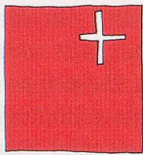
Der Sommer kommt bestimmt! Unsere Segeltörns auf dem Bodensee sind ein einmaliges Erlebnis, buchen Sie jetzt einen Platz. Tanzfreudige Schritte zu latein-amerikanischen Rhythmen mit Fitness-Effekt: Das ist Zumba Gold, die neue trendige (Fitness-)Stunde für Junggebliebene. Everdance, Tanzen ohne Partner/in: Everdance vereint einfache Tanzschritte und Bewegungen mit bekannten Evergreens – mitsummen, mitsingen

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

# Pro Senectute

und auch nach Herzenslust einen Tanz aufs Parkett legen. Die iPad- und iPhone-Kurse sowie unsere themenbezogene Computeria sind jederzeit topaktuell. Und mit einem Lach-Yoga-Workshop führen wir Sie in eine neue Art der Gesundheitsförderung ein. Anmeldungen und Informationen bei Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 35, Internet [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch) – wir freuen uns auf Sie!

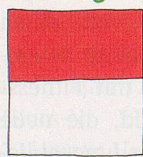
## Unsere vielfältigen Kursangebote



**Region Ausserschwyz:** Das Programm für das zweite Semester erscheint im Juni. Neue Angebote wie Everdance, Erzählcafé,

Philosophie, Windows8, iPhone und Smartphone, Facebook, iPad und die beliebten Fotokurse sowie Exkursionen warten auf Sie. Kreative Kurse wie Malen und Werken mit Holz und Metall stehen ebenso zur Auswahl wie Mode mit Farbstilberatung und Make-up für die reife Frau. Sport & Bewegung bietet Wandern, Aquafitness, Nordic Walking, Fit-Gym, Inlineskaten, Segeln und die beliebten Ferienwochen. Yoga, Tai-Chi, Pilates, Qigong, 5-Tibeter sowie Beckenbodentraining bieten wir im Gesundheitsbereich an. Alle an Kultur und Begegnung Interessierten treffen sich am 28. August zu einem historischen Rundgang in Brunnen mit der Theatervorstellung «Das Liebeskonzil». Dies und mehr finden Sie in unserem neuen Programm und im Internet: Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch), Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

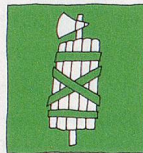
## Freiwilliges Engagement freut alle



Setzen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten für ältere Menschen ein! Schenken Sie Zeit, und bereichern Sie mit einer sinnstiftenden Tätigkeit den Alltag eines anderen Menschen! Pro Senectute Kanton Solothurn bietet verschiedene Angebote, in denen Sie sich freiwillig engagieren können: Im Klassenzimmer zum Beispiel fördern Sie Austausch und Verständnis

zwischen den Generationen und bereichern so den Unterricht. Oder Sie können einen älteren Menschen begleiten und ihn dazu motivieren, sich wieder mehr zu bewegen, und bringen so Abwechslung in seinen Alltag. Wir bilden Sie zum Bewegungscoach aus und begleiten Sie, bieten jährliche Weiterbildungen und veranstalten Erfahrungsaustauschtreffen. Machen Sie den ersten Schritt, und nehmen Sie mit uns Kontakt auf: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 56, Mail [julia.linder@so.pro-senectute.ch](mailto:julia.linder@so.pro-senectute.ch)

## Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisierten Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

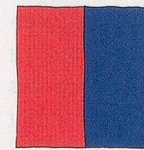
## Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben!



Erleben Sie drei unvergessliche Wandertage in Braunwald: Vom 12. bis 14. September wandern Sie unter der Leitung von Anita Ackermann und logieren im Hotel Cristal in Braunwald; Informationen via Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), Telefon 071 626 10 93. Im August starten Computerkurse auf verschiedenen Niveaus in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirmach und Weinfelden. Unsere Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse auf verschiedenen Stufen gehen nach der Sommerpause im August weiter oder beginnen neu – in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen,

Romanshorn, Sirmach und Weinfelden – kommen Sie in eine Schnupperstunde, um das passende Niveau zu finden. Lassen Sie sich vom orientalischen Tanz verzaubern: Die Gruppe in Rickenbach bei Wil sucht begeisterte Frauen jeden Alters, mit oder ohne Tanzerfahrung. [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

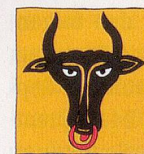
## Sommerferien sind angesagt



Wie jedes Jahr macht Pro Senectute Muralto Ferien – und damit haben einige Kurse, Veranstaltungen, Tanznachmittage, gemein-

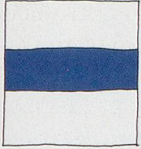
same Essen usw. Sommerpause. Ab September geht es weiter mit neuen Kursen und dem neuen Programm, erhältlich ab Ende August/Anfang September gratis beim Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20. Für die Aktiven gibts ab 7. August freie Plätze im Rückengymnastikkurs in Muralto, für Infos Frau Fux verlangen. Punto d'incontro, (PI) mensa di Besso, Lugano, der Treffpunkt und Austauschort zwischen Senior/innen und Jugendlichen der Region, macht abgesehen von einigen Sommerveranstaltungen ebenfalls Ferien, Informationen erhalten Sie unter Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Telefonieren Sie gerne?



Mögen Sie regelmässigen Kontakt zu anderen Leuten? Und sind Sie offen für neue Bekanntschaften? Seit einem Jahr bietet Pro Senectute Uri Telefonketten an. Die Idee ist einfach: Die Teilnehmenden einer Kette von bis zu sechs Personen rufen sich jeweils reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Der Zeitpunkt und die Anzahl der Anrufe werden individuell abgemacht. Das Schöne dabei ist: Jede und jeder kann mitmachen! Es braucht einfach ein Telefon sowie ein wenig Zeit und Lust, zu telefonieren, zu plaudern, von sich zu erzählen, zuzuhören... Sind Sie interessiert? Anmeldung bei der Geschäftsstelle, Telefon 041 870 42 12, weitere Informationen über Sportangebote und Services auch auf [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch)

### Das neue «Horizonte» ist da!



Im neusten Heft befassen wir uns mit allen Aspekten rund ums «Wohnen im Alter»: Nebst den wichtigsten Wohnformen und

Kontaktadressen werden Wohnanpassungen und Hilfen zu Hause behandelt. Älteren Menschen im Kanton Zug bietet unser vielfältiges Kursprogramm viele Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und das Leben zu gestalten – und damit nicht zuletzt etwas fürs gute Wohnen im Alter zu tun. Neu: Lesezirkel zum Thema Demenz, Ausdrucksmalen, Malen unter freiem Himmel, Trendsportart Stand Up Paddling oder eine polysportive Wintersportwoche in Parpan/Lenzerheide. Die neue Ausgabe bei Telefon 041 727 50 50, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

### Zu Hause fein essen



Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich bringt frische und ohne Konservierungsmittel zubereitete Mahlzeiten

zwei- oder dreimal pro Woche an Ihre Wohnungstür. Im Handumdrehen ist ein schmackhaftes Menü zubereitet. Ausgewogenes Essen und regelmässiger Kontakt tragen viel zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Unser Mahlzeitendienst verwöhnt mit seinem kulinarischen Angebot einen breiten Kundenkreis in Zürich und Winterthur. Aus dem abwechslungsreich gestalteten Menüplan wählen die Kundinnen und Kunden ihre Wunschmahlzeiten aus. Diese werden täglich frisch und schonend zubereitet und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Der Mahlzeitendienst kann auch temporär, etwa nach einem Spitalaufenthalt, bestellt werden, sogar kurzfristig von einem Tag auf den anderen. Es besteht keine Verpflichtung, diese Dienstleistung danach regelmässig in Anspruch zu nehmen. Neu können die beliebten Mahlzeiten bequem über Internet auch ausserhalb der Bürozeiten bestellt werden. Bestellung und unverbindliche Beratung: Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 03; Stadt Winterthur, Telefon 058 451 54 25; Internet [www.pszh.ch/mzd](http://www.pszh.ch/mzd)



## Ein Perspektivenwechsel eröffnet neue Horizonte.

Machen Sie mit bei unseren Generationenprojekten.

Der Austausch zwischen den Generationen fördert die Solidarität und das gegenseitige Verständnis. Auch Sie können dazu beitragen: Haben Sie Lust, Ihre Lebenserfahrung im Unterricht einzubringen und Schulkinder beim Lesen, Rechnen oder Werken zu unterstützen? «Generationen im Klassenzimmer» ist eines von verschiedenen Projekten, mit denen Pro Senectute den Dialog zwischen Jung und Alt ermöglicht.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89.



Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1

