

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 5

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: 22.01.2025

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

Gartenarbeiten. Die Helfer und Helferinnen übernehmen einfache Gartenarbeiten wie zum Beispiel Rasen mähen, jäten usw. Die Einsätze finden stundenweise nach Absprache und in regelmässigen Abständen statt. Die Einsatzleitungen der Beratungsstellen orientieren Sie gerne über die Modalitäten. • Sportwochen. Für sportliche Seniorinnen und Senioren sind die Sportwochen – welche von zwei ausgebildeten Sportgruppenleitungen A+S begleitet werden – genau das Richtige. Täglich stehen Velotouren und Wanderungen auf dem Programm, und in den Polysportiven Wochen werden verschiedene Sportarten wie Walking, Tennis, Aquagymnastik angeboten. In den Pauschalangeboten sind alle wesentlichen Leistungen inbegriffen. Weitere Auskünfte sowie Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70 oder info@ag.pro-senectute.ch

Auslandreisen für Senioren. Sie haben die Qual der Wahl: Möchten Sie Aktiv- und Wanderferien am Weissensee (31. Mai bis 7. Juni) machen oder zu den Münchener Opernfestspielen fahren (12. bis 14. Juli) und neben Tschai-kowsky und Verdi auch noch die Pinakothek besuchen? Oder fahren Sie lieber auf die Dänen-Insel Bornholm (20. bis 26. Juli), um die «Perle der Ostsee» zu entdecken? Vielleicht entschliessen Sie sich für die romantische Bilderbuchreise durchs zauberhafte Cornwall (9. bis 16. August) und logieren im wunderschönen englischen Landhotel. In Rumänien locken die Moldauklöster und die Karpaten (23. bis 29. August). Wer Aktiv-Badeferien liebt, kommt mit nach Side in die Südtürkei (10. bis 24. September). Dies sind nur

einige Rosinen. Es locken Böhmen, Griechenland, das Veltlin, Berlin und sogar Sri Lanka – man möchte am liebsten nur noch Ferien haben! Das Gesamtprogramm sowie Detailprogramme einzelner Reisen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70, oder direkt bei Pfarrer Martin Fiedler, Kirchtalstrasse 41, 5703 Seon, Telefon 062 775 04 04.



Hilfe zur Selbsthilfe mit dem SIMA®-Training, einer neuen Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Appenzell AR. Selbstständigkeit, Kompetenz und Wohlbefinden können bis ins hohe Alter gezielt gefördert werden. Auf dieser Erkenntnis basiert das SIMA®-Training. Neu daran ist die Vernetzung von drei Trainingsprogrammen: • Das Kompetenztraining aktiviert vorhandene persönliche Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags. Es vermittelt Wissen und Strategien zur Kompensation von Altersveränderungen. Dies führt zu einer Neubewertung der eigenen Handlungsmöglichkeiten – und damit zu einem Gefühl von Ausgeglichenheit und «mit sich selbst im Einklang sein». • Das Gedächtnistraining schult die Gedächtnisfunktionen und berücksichtigt altersbedingte Veränderungen. Zudem vermittelt es Wissen zu diesem Thema. Altersbedingte Funktionseinbussen werden mit geeigneten Strategien kompensiert. • Das Bewegungstraining (Psychomotorik-Training) versucht, die Kursteilnehmenden ganzheitlich zu aktivieren und die Bewegungskoordination durch motorische Lernprogramme zu fördern. – Im Saal des Alterszentrums Teufen findet am Donnerstag, 22. Mai, um 14 Uhr eine Informationsveranstaltung statt. Der eigentliche Kurs umfasst 30 Freitagnachmittage und wird von zwei ausgebildeten SIMA®-Trainerinnen geleitet. Bestellen Sie unser Informationsmaterial bei Pro Senectute Kanton Ap-

penzell Ausserrhoden über Tel. 071 353 50 30. Das abwechslungsreiche SIMA®-Gruppentraining fördert gezielt die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden im Alter. Mitmachen lohnt sich!



Jetzt gehts los! Die wärmeren Jahreszeiten locken so richtig zum Wandern. Kommen Sie mit uns! Zufriedene und kompetente Wanderleiterinnen und -leiter haben für Sie vielseitige Routen ausgewählt und vorbereitet. Hier einige Angebote, damit Sie schon die Schuhe schnürten können: Rundwanderung ab Arnisäge im Blasenfluhgebiet; Interlaken Ost–Ringgenberg–Niederried; Ins Gasterntal; Der Emme entlang: Utzenstorf–Luterbach; Isenfluh–Sulsseeli–Grütschalp; Rundwanderung Luzerner Hinterland; Guggisberg–Guggishorn–Schwarzenburg; Rinderberg–Parwenge–Horneggli; Durch die Rebberge am Bielersee. Also los gehts! Verlangen Sie telefonisch unser Programmheft bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13 oder Huttwil, Telefon 062 959 80 48.

Tanzen im Kanton Bern. Im Kanton Bern finden auch im Mai wieder an den verschiedensten Orten Tanznachmittage für Senioren und Seniorinnen statt. Wenn Sie gerne das Programm mit den Daten der Tanzveranstaltungen haben möchten, dann melden Sie sich doch bei Pro Senectute Kanton Bern, Telefon 031 921 11 11. Das Programm wird Ihnen kostenlos zugestellt!

Auch wenn Sie leichte Betreuung brauchen und nicht mehr gerne allein verreisen, sollte Sie dies nicht vom Kofferpacken abhalten. Verbringen Sie mit uns vom 15. bis 22. Juni 2003 eine unvergessliche Ferienwoche in Davos. Pro Senectute Burgdorf und Fraubrunnen organisiert für Sie im Hotel Terminus unbeschwer-

terientage. Alles, was Sie dazu beitragen müssen, ist gute Laune, für den Rest sind unsere hilfsbereiten und engagierten Leiterinnen zuständig. Es erwarten Sie gemütliche Stunden in einer fröhlichen Gruppe, Ausflüge, eine Kutschenfahrt und natürlich auch Zeit zum Ausspannen und zum sich Erholen. Nähere Auskunft erhalten Sie bei der Beratungsstelle von Pro Senectute, Frau Wyss, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf, Telefon 034 422 75 19, mailburgdorf@be.pro-senectute.ch

Chanson-Abend. Pro Senectute Biel-Bienne und Jura bernois haben gemeinsam einen Chanson-Abend organisiert: Am Freitag, 16. Mai 2003, 19.30 Uhr, spielen und singen Françoise und Jean-François Pellaton Chansons von Georges Brassens und Edith Piaf! Ein Abend mit viel Charme und alten bekannten Melodien aus Frankreich erwartet Sie in der Halle de gymnastique in Sonceboz. Nähere Auskunft und Reservation direkt bei Pro Senectute Jura bernois, Tel. 032 481 21 21. • Ab sofort sind alle Angebote von Pro Senectute Biel-Bienne auch online zu buchen, und zwar ganz einfach: Sie wählen im Internet www.biel-bienne.info und suchen Kurs, Sportereignis oder Anlass, welche Sie interessieren, und melden sich per Mail direkt an: biel-bienne@be.pro-senectute.ch Natürlich gehts weiterhin auch per Telefon 032 328 31 11. Pro Senectute Biel-Bienne – aus Liebe zur Tradition und mit viel Offenheit für die Zukunft!



Rollstühle, Gehhilfen und vieles mehr! Brauchen Sie einen Rollstuhl, eine Gehhilfe, ein Pflegebett oder praktische Hilfen für Bad und WC, so sind Sie bei Pro Senectute Kanton Baselland in Liestal genau an der richtigen Adresse. In unserer Ausstellung können Sie Hilfsmittel begutachten, ausprobieren und preiswert mieten (Hygieneartikel werden nur verkauft). Eine Fachperson

SWISS TXT

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

berät Sie bei der Wahl des geeigneten Hilfsmittels, informiert über Mietkonditionen und Finanzierungsmöglichkeiten (AHV, EL, Krankenkasse). Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause und liefern das Hilfsmittel direkt ins Haus. Unsere Hilfsmittel unterstützen und erleichtern den älteren Menschen sowie ihren pflegenden Angehörigen den Alltag zu Hause. Unser Hilfsmitteldienst richtet sich an alle älteren Menschen und ihre Angehörigen in den Kantonen BL, BS, SO und AG. Schauen Sie doch mal bei uns vorbei! Oder bestellen Sie unsere Hilfsmittelbrochure über Tel. 061 927 92 33!

Wandern und Velofahren.

Flachland-Wanderungen werden zurzeit in den Bezirken Sense, See, Greyerz und Broye organisiert. – Vom 22. bis 27. September sind begleitete Wanderferien in Montana geplant. In diesen Ferien werden neben angepassten Rundwanderungen auch Gymnastik, Walking, Solbad und Dampfbad angeboten. – Die Velofahrer treffen sich ab dem 8. Mai jeden zweiten Donnerstag für 2- bis 3-stündige Touren um 13.30 Uhr beim Bahnhof in Düdingen. Nähere Informationen bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 47.

Kursferienwoche in Arosa.

In einer Ferienwoche kann Sinnvolles und Angenehmes verbunden werden. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet in Arosa vom 20. bis 26. Juli eine Ferienwoche an, in welcher die Teilnehmenden gleichzeitig ihre Denkfitness trainieren und schöne Ferien machen können. Im Programm sind Wanderungen, Denktraining und auch einige Freizeit vorgesehen. Das Kursleiter-Ehepaar Maya und Heinz Hinder von Chur haben sich zum Ziel gesetzt, Körper, Geist und Seele in dieser Kursferienwoche gleichermassen zu aktivieren. So sollen mit ungewohnten, aber für

alle machbaren Denkübungen neue Quellen für die eigenen Möglichkeiten entdeckt werden. In anregender Gemeinschaft wird die geistige Beweglichkeit gefördert. Auf den leichten Wanderungen lockt die ausserordentlich schöne Landschaft zum Verweilen. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in Denktraining; Heinz Hinder ist Wanderleiter und Kantonsschullehrer. Diese Ferienwoche beginnt am Sonntag, 20. Juli um 14.00 Uhr, und dauert bis am Samstagmorgen, 26. Juli. In den Kurskosten von CHF 920.– ist alles inbegriffen: Kursleitung, Hotelaufenthalt im Dreisternhotel Panarosa mit Halbpension, Bergbahnen. Selbstverständlich sind alle an dieser Kurswoche willkommen, nicht nur Teilnehmende aus dem Kanton Graubünden. Auskunft und Anmeldung direkt bei Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstr.35, 7000 Chur, Telefon 081 353 15 77 oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Zu den Dienstleistungen

von Hilfen zu Hause wie Mahlzeitendienst, Rollstuhltaxi oder ambulanter Fusspflege-dienst gibt es Prospekte mit detaillierten Angaben. Gerne senden wir Ihnen diese unverbindlich zu. Aktive und gesellige Tage können erlebt werden in den Sportferien: Vom 18. bis 22. August 2003 werden Veloferien in Stein am Rhein organisiert, vom 29. August bis 5. September 2003 Wanderferien in Davos. Die Ferienangebote werden geleitet von A+S-Leitern und -Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Nidwalden. Gerne senden wir Ihnen Prospekte. Rufen Sie uns an: Telefon 041 610 76 09.

Velofahren. Das Velotouren-Programm ist erschienen. Die Velotouren finden jeden zweiten Mittwoch von April bis

PRO SENECTUTE KANTON ZUG

Gesund im Alter



Wir bieten Ihnen im Casino in Zug an zwei Tagen die Möglichkeit, sich mit dem Thema Gesundheit vertiefter auseinander zu setzen, sich zu informieren und konkrete Tipps zur Gesundheitsförderung zu erhalten. Das Programm regt auch an, sich zu entspannen, zu schmunzeln und sich gut zu unterhalten.

Montag, 12. Mai

- 15.00–20.00 Uhr Messebetrieb
- 15.45–16.30 Uhr Offenes Singen mit Armon Caviezel
- 17.00–18.00 Uhr «Immer älter – immer gesünder?» Referat von Prof. Dr. Felix Gutzwiller
- 19.00–19.45 Uhr «So, wie gehts?» – «Danke, s geht so.» Wort und Klang mit Max Huwyler und Hans Hassler.

Dienstag, 13. Mai

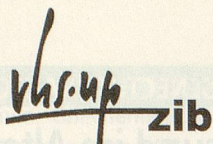
- 9.00–14.00 Uhr Messebetrieb
- 10.00–10.30 Uhr «Rente gut – alles gut» Senioretheater St. Johannes Zug
- 11.00–11.45 Uhr «Wohlbefinden im Alter – wie gehen Frauen und Männer mit der Kunst des Älterwerdens um?» Referat von Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
- 14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Es laden Sie freundlich ein: Ärztegesellschaft des Kantons Zug, Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Zug, Gesundheitsdirektion des Kantons Zug, Kant. Senioren- und Rentnerverband Zug KSVZ, Sozialvorsteherinnen-Konferenz der Zuger Einwohnergemeinden und Pro Senectute Kanton Zug.

Der Eintritt ist frei! Es werden auf dem Messegelände kulinarische Häppchen verkauft. Nichtalkoholische Getränke werden kostenlos abgegeben.

Oktober statt. Im Mai wird wiederum ein Seidenmalkurs angeboten. Am 3. und 10. Juni, jeweils von 10 bis 13 Uhr, wird in einem Grillierkurs diese ideale Zubereitungsart für den Klein- und Seniorenhaushalt gelehrt. Mit kleinem Aufwand sind in kurzer Zeit schmackhafte und gesunde Mahlzeiten zubereitet. Anmeldungen bis 2. Mai. Für die Ferienwoche

für Alleinstehende und Paare vom 10. bis 16. August 2003 auf der Lenzerheide sind noch Anmeldungen bis am 15. Mai 2003 möglich. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit dem Car. Für alle Angebote sind Prospekte erhältlich bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00. Sie finden uns auch im Internet unter



OBERHASLI/MEIRINGEN Volkshochschule Oberhasli/Brienz

COMPUTERFERIEN FÜR SENIOREN

Workshop Textverarbeitung (mit Vorkenntnissen)

Sie haben bereits einige Kenntnisse und möchten diese noch vertiefen? Auch eigene Themen können eingebracht werden.

Unterkunft Hotel Brienz in Brienz

Kurs 1 Sonntag Nachmittag 17.8. bis Freitag Mittag 22.8.2003

Kosten Zimmer mit Frühstück, Schulung und 2 Ausflüge
EZ Fr. 1300.-/DZ Fr. 1150.- (HP Fr. 175.- zusätzlich)

Ablauf Schulung Montag bis Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Anmeldefrist 3. Juli 2003 (nach Datumseingang)

Einführung in die Informatik (ohne Vorkenntnisse)

Sie erfahren unter geduldiger Leitung die vielseitige Bedienung eines Computers!

Unterkunft Landgasthof Alpenrose in Hofstetten

Kurs 2 Sonntag Nachmittag 21.9. bis Freitag Mittag 26.9.2003

Kurs 3 Sonntag Nachmittag 28.9. bis Freitag Mittag 3.10.2003

Kosten Zimmer mit Frühstück, Schulung und 2 Ausflüge
EZ Fr. 1050.-/DZ Fr. 950.- (HP Fr. 175.- zusätzlich)

Ablauf Schulung Montag bis Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Anmeldefrist 8. August 2003 (nach Datumseingang)

Schulung im eigenen Informatikzentrum, mind. 8 Teilnehmer!

Auskunft und Anmeldung

Volkshochschule Oberhasli/Brienz, Hauptstr. 4, 3860 Meiringen
Tel 033 972 38 62 Fax 033 972 38 31 E-Mail info@vhs-zib.ch

www.ow.pro-senectute.ch oder auf Teletext Seite 582.



Fitness für Senioren. Ab

Herbst wird von Pro Senectute Rheintal in Zusammenarbeit mit dem Fitnesscenter in Widnau ein besonderes Fitnessprogramm für Senioren und Seniorinnen angeboten. Einmal pro Woche werden die Teilnehmenden von einer erfahrenen Fitnessleiterin begleitet. Auf dem Programm stehen eine Aufwärmphase in der Gruppe, individuelles Ausdauer- und Krafttraining an den Geräten und zum Abschluss Dehnübungen in der Gruppe. Informationen über dieses und weitere Angebote erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.



Sicheres Velofahren. Pro

Senectute Kanton Schaffhausen und die IG Velo bieten nun zum zweiten Mal Kurse «Sicheres Velofahren für Senioren» an. Sie üben Verhaltensregeln für den Stadtverkehr: Vom Überqueren unübersichtlicher Kreuzungen über das Einspuren auf Hauptstrassen bis zum Kreiselfahren und zur Vermeidung von Totwinkelsituationen. Die Theorie findet in Zusammenarbeit mit der Schaffhauser Polizei am Samstag, 10. Mai, statt. Wir freuen uns auch über ausserkantonale Teilnehmende. Anmeldung über Telefon 052 634 01 03 oder auch unter www.igvelo-sh.ch Ebenfalls im Mai möchte die IG Velo SH eine grosse Velobörse mit der Kampagne zum Thema Sicherheitsabstand begleiten: Der Autofahrer soll zum Velofahrer Abstand halten, der Velofahrer seinerseits zum Fussgänger, wenn sich beide das Trottoir teilen. Ein Leporello, das die gewünschten 70 cm Sicherheitsabstand anzeigt, wird an diesem Tag verteilt. Dieser Anlass wird unterstützt durch Pro Senectute Kanton Schaffhausen, VCS SH, Fonds für Verkehrssicherheit, BfU, Astag und TCS Schaffhausen.



Region Ausserschwyz:

Neue Wohnformen im Alter. Welche ist die richtige für mich? Soll ich im fortgeschrittenen Lebensalter noch einmal umziehen? Die gemeinsam von Pro Senectute Lachen und dem Terzianum Huob angebotene Informationsveranstaltung findet am Donnerstag, 22. Mai 2003, in Pfäffikon SZ statt. Der Kulturplausch organisiert am 20. Mai 2003 eine Carfahrt zum Besuch des Reinhart Museums in Winterthur. Anmeldeschluss ist der 5. Mai. Auskunft erteilt Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

Alter + Sport. Die Zweiradsaison

beginnt! Der Pro-Senectute-Velo-plausch wird in Innerschwyz und Ausserschwyz Ende April gestartet. Wöchentliche Halbtagestouren führen durch abwechslungsreiche herrliche Landschaften in der Region. Den Wünschen der Teilnehmenden entsprechend kann die Gruppe der trainierteren Fahrer oder die gemütliche Gruppe gewählt werden. Für die begleitete Ferienwoche vom 16. bis 23.8.03 in Friedrichshafen (D) am Bodensee sind noch einige Plätze frei. Zwei Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Detaillierte Programme und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Postfach 442, 6431 Schwyz, Tel. 041 811 48 76 oder Mail info@sz.pro-senectute.ch



Bergwandern, Wellness und Velofahren. Pro

Senectute Kanton Thurgau organisiert auch in diesem Jahr wieder verschiedene Ferienangebote, zum Beispiel Bergwanderferien in Santa Maria vom 28. Juni bis 5. Juli, Wellness im Tirol vom 6. bis 13. Juli oder 14. bis 21. September, Velloferien zum jungen Inn vom 18. bis 22. August oder drei Bergwandertage am Vorderrhein/Lugnez. Alle Angebote wer-

Celerit – für unbefleckte Haut

Alters- und Schwangerschaftsflecken oder Sommersprossen. Wenn Hautflecken Ihr gepflegtes, attraktives Äusseres beeinträchtigen, gibt es wirksame Hilfe: Celerit





E.C. Robins Switzerland GmbH
Hinterbergstrasse 22, CH-6330 Cham
Tel. 041 748 23 23, Fax 041 748 23 38

info@ecr.ch, www.ecr.ch

Celerit und Celerit Plus erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

den durch gut ausgebildete Fachleiter und Fachleiterinnen von Pro Senectute geführt und begleitet. Interessierte melden sich bitte für nähere Informationen bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20, Mail info@tg.pro-senectute.ch


 **Gesund im Alter.** Die Einladung an unsere Veranstaltung «Gesund im Alter» im Casino Zug vom 12. und 13. Mai finden Sie auf Seite 63. Bitte beachten Sie auch den Artikel über Pro Senectute Kanton Zug auf den Seiten 60 und 61!

 **Treuhanddienst für Betagte.** Pensionierte freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Treuhanddienstes für Betagte unterstützen Kunden und Kundinnen ab AHV-Alter bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen, dem Einreichen der Rückerstattungsansprüche bei den Sozialversicherungen und allgemeinen administrativen Aufgaben. Das jährliche Ausfüllen der Steuererklärung gehört ebenfalls zu den Aufgaben der Freiwilligen. Die Freiwilligen tragen massgeblich dazu bei, dass die Kunden und Kundinnen im finanziellen und administrativen Bereich wieder in geordneten und sicheren Verhältnissen leben können. Für die Kundinnen und Kunden ist es aber genauso wichtig (wenn nicht oft wichtiger), dass sie regelmässig Besuch erhalten und eine vertraute Person haben, die sich auch um die sozialen Belange kümmert. Die Freiwilligen werden durch Pro Senectute Kanton Zürich in ihre Tätigkeit eingeführt, begleitet und weitergebildet. Weiter übernimmt PS ZH die vertraglichen Regelungen zwischen Kunden und Freiwilligen. Eine jährliche Kontrolle der finanziellen Aufgaben garantiert die Sicherheit auf der Seite der Kunden und Kundinnen, der Freiwilligen und von Pro Senectute. Weitere Auskünfte erteilen Ihnen: Pro Senectute Kanton Zürich, Erika Györög

oder Ursina Iselin, Koordinatorinnen Treuhanddienst für Betagte, Telefon 01 421 51 91.

«**visit**» – das neue Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich enthält Artikel über Sport und Gesundheit, selbstständiges Wohnen zu Hause, Informationen über Sozialversicherungen und andere sozialpolitische Entwicklungen. Die erste Ausgabe ist kürzlich erschienen. Bestellen Sie Ihre kostenlose Probenummer über Telefon 01 421 51 24.

Fit im Sattel mit Velofahren. Halten Sie sich fit mit Velofahren auf unseren regelmässig stattfindenden Touren im ganzen Kanton Zürich. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velotourenwochen. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt: Neu: Holland mit Schiff und Velo vom 31. Mai bis 6. Juni. Donautour vom 12. bis 20. Juni. Maintour vom 15. bis 21. Juni. Neu: Ticino-Tour vom 25. bis 30. August. Velo- und Badeplausch im Wallis vom 15. bis 19. September. Prospekte mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 451 51 21.

 **Leiterkurs Wandern.** Bewegung in der Natur ist gesund, fördert die körperliche Leistungsbereitschaft und vermittelt reiche Erlebnisse und Begegnungen. Für Frauen und Männer, welche als freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute regelmässig und gegen Entschädigung Wandergruppen mit älteren Menschen leiten möchten, führen wir im Schwarzburgerland (Schwarzenbühl/Gantrisch) einen viertägigen Leiterkurs vom 3. bis 6. Juni durch. Anmeldungen sind bis 3. Mai möglich. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter+Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89. ■

MIT PRO SENECTUTE KANTON URI IM SCHNEE



Sport erhält fit und geistig jung

Gut gelaunt trafen sich am 8. März zwanzig Winterwanderer und Winterwanderinnen und 27 Skifahrer und Skifahrerinnen mit Sack und Pack in Altdorf zur Abreise in die Ski- und Wanderferienwoche nach Grindelwald. Das Motto bei den Senioren von Pro Senectute Kanton Uri heisst: Jeder darf, keiner muss mitmachen.

Die Wandergruppe mit Brigitt Arnold führte recht anspruchsvolle Wanderungen durch. Vom First her bestieg die Gruppe über den gefrorenen Bachalpsee das Faulhorn (2681 m), vom Männlichen gings auf die Kleine Scheidegg, vom First runter über Schreckfeld nach Bort und von der Kleinen Scheidegg nach Wengen. Die ganze Gruppe war hell begeistert von der Schönheit der Natur und der Umsicht ihrer Leiterin.

Die Märzsonne war den Wintersportlern gut gesinnt. Die Gruppe mit Antoinette Frei machte etwas leichtere Ausflüge: den Terrassenweg, auf die Bussalp, zum oberen Grindelwald-Gletscher und einen Rundgang auf dem Männlichen.

Die vier Skifahrergruppen nützten das ganze Skigebiet am Fusse der Berneroberränder Riesen vom Wetterhorn bis zur Jungfrau aus.

Den sechs Leiterinnen und Leitern, die ohne Bezahlung mitmachten und zum Teil sogar eine Ferienwoche opfereten, ein herzliches Dankeschön!

Auch im Hotel Derby wurden die Gäste nach Strich und Faden verwöhnt. Neben dem Begrüssungs-Apéro gehörten der Fondueplausch mit anschliessendem Tanz und das Grill-Buffer zu den Highlights. Aber auch sonst war am Abend im Hotel immer Hochbetrieb, sei es beim Jassen, beim Kommentieren der Tagesleistungen oder bei einem gemütlichen Hock.

So war leider eine wunderbare Ferienwoche viel zu schnell vorbei, und am 15. März galt es von Grindelwald Abschied zu nehmen. Zuverlässig und sicher chauffierte uns Ruedi Gisler mit dem Car heim in den Kanton Uri.

Wir fahren in der nächsten Wintersaison bei schönem Wetter und guten Schneeverhältnissen wieder jeden Mittwoch Alpin-Ski und freuen uns auf die neue Ferienwoche. Als Fazit unserer Feriensportwoche gilt: Sport erhält fit und geistig jung!

Hansruedi Zehnder