

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 7-8

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: 01.05.2025

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

Aargauisches Senioren-sportfest 2003.

Am Donnerstag, 14. August ab 9 Uhr findet in Beinwil am See das Seniorensportfest statt. Im und neben dem Strandbad werden laufend verschiedene Sportarten angeboten. Geführte Velogruppen starten an sieben Orten, und für die Wanderer sind zwei unterschiedlich lange Routen geplant. Gönnen Sie sich einen erlebnisreichen Tag mit viel Bewegung und gemütlichem Beisammensein!

• **Sturzprophylaxe-Kurse.** Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen und haben Sie manchmal Mühe mit dem Gleichgewicht? Pro Senectute Kanton Aargau bietet neue Kurse für Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe an. Mit gezielten Übungen verbessern Sie dabei Gleichgewicht und Muskelkraft, stärken aber auch das Selbstvertrauen und erhalten sich so Ihre Selbstständigkeit im Alltag. Zudem werden Ihnen Tipps vermittelt, wie Sie Stürze vermeiden können. Die Kurse beginnen in der ersten Septemberwoche in Baden und Muri (12 Lektionen, 1x wöchentlich). • **200 Jahre Kanton Aargau.** Am 29. August 2003 findet der Anlass von Pro Senectute Kanton Aargau zur 200-Jahr-Feier des Kantons Aargau am Aarequai in Aarburg von 14 bis 16.30 Uhr statt. Zur Veranstaltung mit Podiumsgespräch, umrahmt von Musik und Volkstanz, wird ein Sternmarsch durchgeführt. Informationen bei Pro Senectute Kanton Aargau, Alter+Sport, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.



• **Autofahrkurs.** Im Laufe der Monate Juni/Juli findet in Appenzell der Kurs «Senioren am Steuer» statt. In einem Theorieblock werden die neueren Verkehrsregeln vermittelt. In Begleitung eines Fahrlehrers kann das Fahrverhalten im Stadtverkehr und auf der Autobahn überprüft und wenn nötig korrigiert werden. Für den Kurs hat es noch freie Plätze! Interessierte sollen sich möglichst rasch bei der Pro-

Senectute-Beratungsstelle, Telefon 071 788 10 20, anmelden. An den Kurskosten beteiligt sich der TCS. • Im Herbst 2003 beginnt erstmals in Appenzell ein **SIMA-Training** (SIMA = Selbstständig im Alter). Persönliche Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen, das sind Ziele, die das SIMA-Training anstrebt. In dreissig Kurstreffen sollen das Gedächtnis und die Bewegung der Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen erfolgreich durch zwei ausgebildete Leiterinnen trainiert werden. Einführungspreis: CHF 490.– (normaler Preis: CHF 590.–), Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Appenzell I.Rh., Telefon 071 788 10 20.



• **Interessante Kurse.** Auch im zweiten Halbjahr hat Pro Senectute Kanton Appenzell A.Rh. ein interessantes und vielseitiges Kursprogramm anzubieten. Im Handy-Grundkurs wird gelernt, wie mit dem Natel telefoniert wird, Nummern gespeichert oder SMS verschickt werden. Auch Aqua-Fit, das spezielle Bewegungsangebot im Wasser, verbunden mit einer Art Lauftraining wird angeboten. Neu im Programm ist der Kurs «Wir geben Ihnen Halt», ein Gleichgewichtstraining, welches mit Unterstützung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) durchgeführt wird. Ebenso finden wieder Fahrkurse statt, in welchen die neuen Verkehrsregeln vorgestellt und die Theorie in einer praktischen Fahrstunde im eigenen Auto mit dem Fahrlehrer – ohne Prüfung – umgesetzt werden. In den Computerkursen sind Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene dabei. Das SIMA®-Training verbessert nachhaltig die Selbstständigkeit im Alter. Informationen bei Pro Senectute Kanton AR, Herisau, Telefon 071 353 50 34.



Die druckfrische «**PS-Info 2003**» (Jahresbericht 2002) von Pro Senectute Region Bern liegt bei uns parat. Sie können sie

über Telefon 031 359 03 03 oder per Mail region-bern@be.pro-senectute.ch anfordern. Der «PS-Info 2003» liegt auch das Kursprogramm (Juli bis September) bei. Im Bereich der geistigen und körperlichen Fitness haben wir wiederum attraktive Angebote: eine Segel- und Wanderwoche rund um die toskanischen Inseln kann gebucht werden, eine Musikhausbegehung bei Krompholz in Bern findet statt, oder ein Einführungskurs in Golf wartet auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Übrigens: Der Erscheinungsturnus des Kursprogramms wird sich verändern. Ab Oktober ist das Herbst-/Winterprogramm und ab April das Sommerprogramm gültig. Sie können sich beim Bestellen auf unsere Versandliste setzen lassen. So erhalten Sie das Kursprogramm automatisch, und zwar zweimal im Jahr gratis und franko nach Hause geschickt.

• **Nützen Sie das Angebot** von Pro Senectute Burgdorf u. Fraubrunnen und erleben Sie mit uns den einzigartigen Zauber des Elbsandsteingebirges und der sächsischen Kulturlandschaft. Wander- und Kulturwoche in der Sächsischen Schweiz vom 28. September bis 7. Oktober 2003. Wir wohnen im Parkhotel «Sächsisches Haus» im Kneipp-Kurort Berggesshübel. Von hier aus erleben wir einzigartige Wanderungen, Besichtigungen und idyllische Bootsfahrten. Selbstverständlich lassen wir uns auch einen Besuch der Sächsischen Staatsoper in Dresden nicht entgehen! Melden Sie sich für Informationen und die Anmeldung bei der Leiterin, Frau Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen. Telefon und Fax: 031 767 77 61, Mail th.masshardt@bluewin.ch

• **Thun, Oberland-West.** Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm Juli bis Dezember 2003 ist da. Eine breite Palette von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesell-

ger Aktivitäten erwartet Sie. Hier einige Kostproben: Besichtigung des Bundeshauses in Bern oder «Wie finde ich trotz Verlust und Abschied zu Lebendigkeit und Freude?» – ein Kurs für Menschen, die mehr über die Prozesse des Trauerns wissen möchten und einen heilsamen Umgang mit der Trauer finden wollen. Bereichern Sie Ihren Alltag und bestellen Sie das Programm kostenlos bei Pro Senectute Oberland-West, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67 oder Mail b+s.oberland@pro-senectute.ch Wir freuen uns auf Sie.

• **Sommer – Zeit im Freien.** Möchten Sie sich bei dieser schönen Jahreszeit öfters draussen aufhalten? Die Happy Trampers von Pro Senectute Biel-Bienne laden Sie dazu ein. Am 9. Juli 2003 organisieren sie eine Wanderung über den Pilgerweg am Thunersee. Am 13. August 2003 wandern sie auf dem Blumenpfad von Sillerenbühl zum Hahnenmoos, und am 10. September 2003 starten sie am Schwarzsee via Jaun. Wer sich etwas Gemütlichkeit wünscht, geht wohl eher an einem Sonntagnachmittag bummeln. Oder möchten Sie sich wieder einmal aufs Velo schwingen? Unsere Veloleiter begleiten Sie auf dem Zweirad quer durchs Seeland. Interessiert? Rufen Sie uns doch einfach an, Telefon 032 328 31 11, oder schicken Sie uns ein Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch



• **SIMA bedeutet «Selbstständig im Alter».** Damit ist auch schon das Ziel dieser Trainingsmethode für Seniorinnen und Senioren formuliert. Sie wurde an der Universität Erlangen entwickelt, erprobt und wissenschaftlich geprüft. Ab 13. August 2003 bietet Pro Senectute Kanton Graubünden SIMA zum ersten Mal auch in Chur an. In Deutschland hat sich die SIMA-Methode erfolgreich etabliert. Sie sieht das Altern nicht als Prozess von «immer unselbstständiger und ge-

brechlicher werden», sondern als eigenständigen Lebensabschnitt mit vielen Chancen. Dabei ist nicht Fitness um jeden Preis gefragt, sondern der richtige Umgang mit seinen eigenen Fähigkeiten und Schwächen. Fähigkeiten werden möglichst gestärkt und erhalten. Gleichzeitig lernen die Teilnehmenden aber auch, irreversible Gebrechen zu akzeptieren und optimal mit ihnen umzugehen. Im Alter möglichst lange selbstständig bleiben – dieser Trend setzt sich unvermindert fort. Lebensweise und Lebensgefühl der neuen Generationen älterer Menschen sind im Umbruch. Aktives und selbstständiges Leben sind zentrale Werte des Alters geworden, auch zur Entlastung jüngerer Generationen. «Wichtig ist generell ein Gleichschritt zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Entwicklung», sagt der Altersforscher Professor François Höpflinger. Genau dafür möchten die zwei an der Universität Erlangen zertifizierten SIMA-Trainerinnen die Kursteilnehmenden in Chur sensibilisieren. Weitere Informationen sowie die Anmeldeunterlagen sind bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch erhältlich.

Für die Ferienvorbereitung bieten wir ganz frisch den «Reisekoffer» an und für vielseitig Interessierte den neuen Kulturclub. Beides in den Sprachen Englisch, Spanisch und Italienisch. Unsere neuen Sprachkurse beginnen am 25.8.03 in den Kursräumen des Hotels Cascada in Luzern. Aber auch die bewährten Sprachkurse für Anfänger bis Fortgeschrittene in den Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch beginnen an diesem Datum. Auf Wunsch führen wir die Kurse auch in Kleingruppen von 4 bis 6 Personen durch. Machen Sie sich auf zu diesem interessanten und humorvollen sprachlichen Erlebnis in den akti-

ven Sprachgruppen. Auskünfte bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96. • Zum Bewegungsfest 50+ vom 7.8.03 in Nottwil erhalten Sie ebenfalls unter der obigen Nummer Auskunft.

Tea-Time. Während den Semesterferien der Englischkurse von Pro Senectute Rheintal findet einmal pro Monat ein Englisch-Treff im Post Café an der Bahnhofstrasse 15 in Altstätten statt. In lockerer Atmosphäre können die Englisch-Kenntnisse aufgefrischt und vertieft werden. Die Treffen unter dem Motto «Tea-Time im Post Café» werden von den Englischlehrerinnen von Pro Senectute Rheintal geleitet. Eingeladen sind alle, die Freude haben, in geselliger Runde Englisch zu reden. Die nächsten Treffen sind am 12. August und am 24. September. Es sind keine Anmeldungen erforderlich. • **Tanzwoche im Tessin.** Vom 22. bis 27. Oktober organisiert Pro Senectute Rheintal eine Volkstanzwoche in Lugano. Unter kundiger Leitung der Tanzleiterin Maria Wegner werden internationale Tänze einstudiert. Die Tänze sind partnerunabhängig. Die rhythmische Bewegung des Volkstanzes fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit sowie auch die Geselligkeit und Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind keine nötig. Neben den Tanzstunden wird es auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten geben. Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Tel. 071 757 89 08.

SIMA-Training – Ein neuer Kurs von Pro Senectute. «Hilfe, mein Gedächtnis lässt mich im Stich. Ich werde alt!» Das ist ein Gefühl, das nicht erst 80-Jährige kennen. «Gegen Gedächtnisschwäche kann man etwas tun», so Prof. Dr. Oswald vom Gerontopsychologischen Institut der Universität Erlangen-Nürnberg. «Dies ist das Ergebnis unserer mehr als 10 Jahre laufenden wis-

PRO-SENECTUTE-TAGUNG

«Gewalt gegen alte Menschen»

Am Dienstag, 9. September 2003, findet im Kongresshaus Zürich eine deutschsprachige Tagung zum Thema «Gewalt gegen alte Menschen» statt. Die Tagung will auf die Gewalt im häuslichen Umfeld aufmerksam machen. Dabei soll Gewalt nicht als Problem einzelner «Täter» und ihrer Umgebung, sondern als gesellschaftlicher Sachverhalt betrachtet werden.

Das Programm beinhaltet Referate von Véréne Zimmermann, Geschäftsführerin der unabhängigen Beschwerde-stelle für das Alter, Zürich; Professor Josef Hörl, Institut für Soziologie an der Universität Wien; Dr. med. Barbara Hiss, Psychiatrische Universitätsklinik Basel sowie Mariana Kranich, Psychogerontologin, Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter. Anschliessend findet ein Podiumsgespräch unter der Leitung des bekannten Philosophen Wilhelm Schmid aus Berlin statt.

Die Tagung richtet sich an alle, die am Thema interessiert sind: Alte und junge Menschen, Angehörige und Pflegende von alten Menschen, betroffene Personen sowie Fachpersonen in der Altersarbeit.

Tagung: 9. September 2003, 13.30 bis ca. 17.30 Uhr.
Teilnahmegebühr: CHF 48.–. Programme mit Anmeldekarten sind erhältlich bei der Redaktion Zeitlupe, Telefon 01 283 89 13, Mail zeitlupe@pro-senectute.ch



senschaftlichen Studie mit Senioren. Es gibt erstmals wissenschaftlich gesicherte Wege, um dem vorzeitigen Abbau des Gedächtnisses vorzubeugen und Selbstständigkeit länger zu erhalten!» SIMA – Selbstständig im Alter – ist ein vorbeugendes Gedächtnis- und leichtes Bewegungstraining, um länger geistig und körperlich fit zu bleiben. Das Kompetenztraining fördert Wissen und Verständnis für Alterschwierigkeiten. Pro Senectute hat für die Schweiz diese Trainingsmethode übernommen und 24 Trainerinnen bei Prof. Dr. Oswald ausbilden lassen. Der Kurs, welcher auch in Schaffhausen durchgeführt wird, dauert 30 Wochen à zwei Lektionen. Zielgrup-

pe sind gesunde Senioren und Seniorinnen um die siebzig, die selbstständig zu Hause leben. Start ist Ende August 2003. Interessiert? Informationen erteilt gerne Frau Karin Schmidt, Leiterin Bildung, Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Tel. 052 634 01 35.

Kanadierkurs (für Schwimmer). Da wir am schönen Rhein wohnen, liegt es auf der Hand, Kanadierfahren ins Angebot zu nehmen. Gesagt – getan: Am 19. resp. 22.8.03 von 9 bis 11 Uhr starten wir mit unserer Schnupperlektion im stillen Wasser beim Kloster Rheinau. Mit Hans Alder, eidg. dipl. Sportlehrer, haben wir einen kompetenten Leiter gefunden. Die Teilnehmenden erleben un-



Leserangebot 4004

Ausschneiden und profitieren!



Polsterträume

20%

mit diesem Inserat

direkt vom Grossisten!

Barzahlungsrabatt Lieferservice inkl.

I d'iga muesch higa!

Burgdorf/Bern
Crissier/Lausanne
Dietikon/Zürich
Dübendorf/Zürich
Emmen/Luzern
Fribourg/Nord
Galggenen/SZ
Hägendorf/Olten
Rickenbach/Wil

Tel. 055 450 55 55
www.digamobel.ch

offertiert von



8808 Pfäffikon

sere Umgebung aus einer ganz neuen Perspektive. Auf dem Wasser können Sie sich frei und unabhängig bewegen. Sie bestimmen den Kurs, wählen die Linie, steuern zu zweit das Boot und treiben es selber an. Wir starten sanft auf flachem Wasser, und Sie lernen die wichtigsten Bewegungen und Handgriffe, um sicher zu manövrieren. Im Anschluss sind einzelne kleine Touren geplant. Wir hoffen, dass sich unsere Begeisterung auf viele Senioren überträgt, und freuen uns auf eine rege Teilnahme. Anfragen und Anmeldungen unter Telefon 052 634 01 03, Marianne Ginter und Rosemarie Fehrlin.

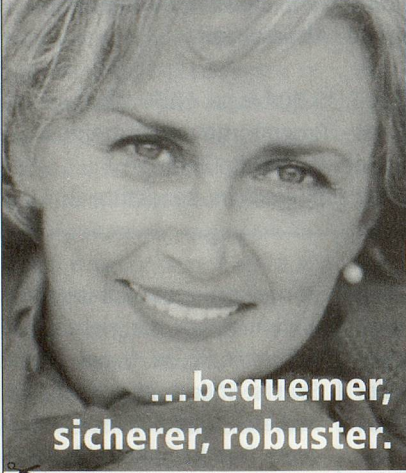
Region Innerschwyz. Neu wird in Brunnen ab 19. August 2003 «Italienisch für Senioren» angeboten. Wöchentlich eine Stunde für Anfänger/-innen, welche die Sprache in den Ferien und im Alltag anwenden wollen. Am 1. September startet der Kurs «Begegnung mit einheimischen Tieren», der in unregelmässigen Abständen den Besuch einer Vogelberingungsaktion, einer Schafzucht und vier thematisch unterschiedliche Führungen durch den Tierpark Goldau beinhaltet. Anfang August wird das detaillierte Kursprogramm mit vielen weiteren spannenden Angeboten verschickt. Jetzt bestellen bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Tel. 041 810 32 27.

Alter+Sport. Ab Mitte August starten die bewährten Wassersportkurse ins zweite Halbjahr 2003: Aqua-Fitness im Hallenbad Brunnen am 18. August 2003 und Wassergymnastik in Feusisberg am 11. August 2003. Herzliche Einladung zum Mitmachen! Tanzen ist gut für Körper und Geist und fördert die Beweglichkeit, die Kondition und Koordination sowie das Gedächtnis. Im Herbst findet in Seewen wieder ein Volkstanzkurs statt. Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Telefon 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz. Soeben ist das Kursprogramm für das zweite Semester 2003 erschienen. Sie finden darin verschiedene neue Kurse: Digitale Fotowelt, Kinesiologie, die homöopathische Hausapotheke, Rückenschulung und Fussreflexzonen-Massage, Kalligraphie, die Welt der Spiele, Trauern, Loslassen und Neubeginn usw. Das ausführliche Programm zu den angebotenen Kursen in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Interessenpflege und Kreativkurse erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch – Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.sz.pro-senectute.ch

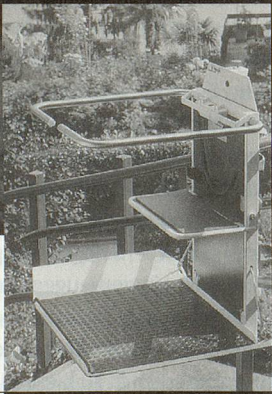
Bewegen und begegnen. Ein Leben mit sportlicher Betätigung ist die beste Voraussetzung, gesund zu bleiben. Für Frauen und Männer ab 60 Jahren organisiert Pro Senectute Kanton Thurgau Wander-, Velo-, Wellness-, LL- und Ski-alpin-Ferien, welche von fachkundigen Sportleiterinnen und -leitern begleitet werden. Nebst Volkstanzen, Aqua-Fitness, Feldenkrais und Selbstverteidigung wird in über neunzig Ortschaften Turnen angeboten. Damit sich die Teilnehmenden in diesen verschiedenen Sportarten bedürfnisorientiert und motiviert beteiligen, wird von den Leiterinnen und Leitern Fachkompetenz und viel Einfühlungsvermögen verlangt. Haben wir Ihre Neugierde geweckt? Pro Senectute Kanton Thurgau heisst Sie herzlich willkommen, sei es als Teilnehmerin oder Teilnehmer in einer Sportgruppe, als Feriengast oder als zukünftige Leiterin oder Leiter. Rufen Sie uns an unter Telefon 071 622 51 20.

Sportfestival der Stadt Bellinzona am 29./30. August. Auch Pro Senectute Ticino e Moesano ist am 30. August mit einem Stand dabei. Details und Informationen bei Pro Senectute



...bequemer,
sicherer, robuster.

Mein Rigert-Treppenlift ist geländegängig...



Bon für Ihren Treppenlift-Prospekt

☐ im Haus ☐ im Freien

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Rigert AG, Treppenlifte
Eichlhalde 1, CH-6405 Immensee



Beratung und Service in Ihrer Nähe

Tessin 091-604 54 59
VS/Westschweiz 041-854 20 10
BS, BL, Jura 061-411 24 24
Ostschweiz 041-854 20 10
Bern 033-345 22 42

Hauptsitz: Rigert AG
Immensee SZ 041-854 20 10

www.rigert.ch mk@rigert.ch

25/F/03

Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano, Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99.

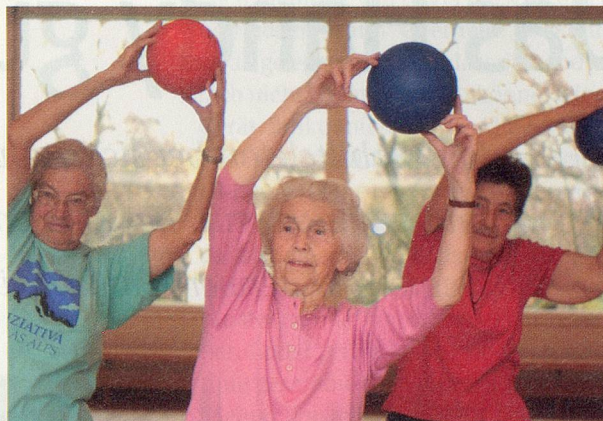
Oberwallis – Etwas für die Augen, die Ohren und die Hände. Bereits zum dritten Mal organisiert eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Seniorinnen, Senioren und Pro-Senectute-Mitarbeiterinnen, den Seniorenpass. Dieses Jahr stehen vom 9. bis 28. September 2003 zwölf Angebote zur Auswahl. Die Durchführungsorte verteilen sich über das ganze Oberwallis. Von der Schaukäserei und dem Alpmuseum auf der Rieder alp bis zur Besichtigung eines Minergiehauses in Raron wird eine grosse Palette von attraktiven und lehrreichen Exkursionen angeboten. Für fünf Franken pro Angebot ist jede interessierte Person im Seniorenalter mit dabei. Unterlagen und Anmeldeformulare sind bei Pro Senectute, Sekretariat Oberwallis in Visp, Telefon 027 946 13 14, erhältlich.

Wir zügeln. Ab 11. August 2003 befindet sich Pro Senectute Kanton Zug auf dem ehemaligen Areal der Kistenfabrik an der Baarerstrasse 131 in Zug. So erreichen Sie uns: die Baarerstrasse 131, 900 m vom Bahnhof Zug entfernt, wird durch den öffentlichen Verkehr sehr gut erschlossen und erhält mit der Stadtbahn künftig eine noch bessere Erreichbarkeit. Bewirtschaftete Parkplätze stehen auf dem Areal in beschränkter Anzahl bereit und finden sich auch in der weiteren Umgebung. Der Zugang zum Haus und der Aufgang zu Pro Senectute im ersten Stock mit zwei Liften ist problemlos. Wir heissen Sie am neuen Standort herzlich willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch! Pro Senectute Kanton Zug, bis 8. August: General-Guisan-Strasse 22; ab 11. August: Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60 (die Telefon- und Faxnummern bleiben gleich), Mail info@zg.pro-senectute.ch

Neu: Besuchsdienst in Volketswil. Wer in der Gemeinde Volketswil lebt und gerne von Zeit zu Zeit Besuch hätte, gerne beim Spazieren oder auf einem Ausflug begleitet würde oder einfach Gesellschaft wünscht, kann sich neu von den Mitarbeitenden des Besuchsdienstes Volketswil betreuen lassen. Die Freiwilligen werden in Kursen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Ihre Besuche sind kostenlos. Der Dienst wird von der Gemeinde Volketswil und Pro Senectute Kanton Zürich finanziert und von weiteren gemeinnützigen Organisationen mitgetragen. Auskunft Annemarie Aebi, 01 945 65 59, annemarie.aebi@zh.pro-senectue.ch

• **Gesprächsgruppe** für ältere Menschen, die an Rheuma leiden. Wer sich über die eigenen Erfahrungen mit anderen austauschen und mehr über das Krankheitsbild Rheuma erfahren möchte, findet in der Gesprächsgruppe von Pro Senectute und der Rheumaliga Informationen von Fachpersonen der beiden Organisationen und einen geeigneten Rahmen. In Zürich jeweils am Mittwochnachmittag von 14 bis 16 Uhr im Begegnungszentrum der Rheumaliga an der Winterthurerstrasse 55. Beginn 27. August; weitere Kursnachmittage: 3. und 17. September, 1., 22. und 29. Oktober, 19. und 26. November, 3. und 17. Dezember 2003. Die Teilnahme ist unentgeltlich. Auskünfte und Anmeldung: Daniela Senn, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 01 247 77 47. Silvia Rothaug, Rheumaliga des Kantons Zürich, Telefon 01 405 45 50. • **SIMA – selbstständig im Alter** – ist ein neues Gruppentraining für Menschen ab 60, die ihr Gedächtnis schulen, ihre Beweglichkeit fördern und sich Wissen erwerben wollen, das zum Thema Altwerden nützlich ist. Pro Senectute Kanton Zürich bietet neu SIMA-Training in Kloten und Winterthur an, in einem neunmonatigen Kurs von 30 Trainings à 2 Stunden. In 8302 Kloten, Zentrum Schluef-

LEITERKURS FÜR SENIORENTURNEN



Bewegung und Sport sind *die* biologische Altersvorsorge. Sie können die altersbedingte Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit leider auch nicht verhindern, wohl aber hinauszögern. Herr und Frau Schweizer wissen das, dennoch bewegt sich mehr als ein Drittel der älteren Bevölkerung immer noch zu wenig. Auch stehen genügend Bewegungs- und Sportangebote zur Verfügung, die von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen und -leitern begleitet werden.

Pro Senectute Schweiz führt im Herbst wiederum einen Leiterkurs fürs Seniorenturnen und fürs Turnen im Heim durch. Im dreitägigen Grund- und im viertägigen Fachkurs lernen die Teilnehmenden, worauf es bei der Planung einer Turnstunde für ältere Menschen besonders ankommt und wie eine solche Lektion aufgebaut wird.

Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bitte bei uns!

Kursdaten: 16. bis 18. September (Grundkurs) und 18./19. und 29./30. Oktober (Fachkurs). Kurskosten: CHF 255.– und CHF 340.– (ohne Reisen, Übernachtungen, Schulungsunterlagen). Informationen bei Pro Senectute Schweiz, Tel. 01 283 89 89 oder Mail alter+sport@pro-senectute.ch

weg; Kursdaten: 3. September 2003 bis 5. Mai 2004, jeweils mittwochs, 15 bis 17 Uhr; Kosten: 490 Franken. Informationsnachmittag am Dienstag, 22. Juli 2003, 15 bis 16.30 Uhr in Kloten. Weitere Auskünfte bei den Kursleiterinnen: Nora Suter-Billo, SIMA-Trainerin, Kloten, Telefon 01 814 00 46; Diana Barth-Billo, SIMA-Trainerin, Basel, Telefon 061 281 01 03. Der Kurs in Winterthur hat am 16. Juni begonnen. Auskünfte: Ruedi Egli, SIMA-Trainer, Winterthur, Telefon 052 242 46 76, Käthi Hof-

mann, SIMA-Trainerin, Freienstein, Telefon 01 865 48 19. Weitere Kurse im Kanton Zürich sind geplant. • **Balance-Kurse** für Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining gibt es in der Stadt Zürich, in Wetzikon, Hinwil, Uster, Affoltern a.A. Grüningen, Embrach und Winterthur. Prospekte und Informationen: Tel. 01 421 51 51. ■

SWISS TXT

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