

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 11  
  
**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:** 04.05.2025

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



## Beratung in allen Altersfragen.

Unsere Sozialberatung sieht sich als umfassende Beratung zu den Themen und Problemstellungen der älteren Menschen und ihrer Bezugspersonen. Wichtige Grundsätze in unserer Sozialarbeit sind: Schweigepflicht, Freiwilligkeit, kostenlose Beratung, Selbstbestimmtheit und persönliche Würde, Hilfe zur Selbsthilfe, bedarfsgerechte finanzielle Hilfe. Für ein Gespräch vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Sozialarbeiterinnen oder einem unserer Sozialarbeiter. • Kursprogramm 2. Halbjahr 2004: Stöbern Sie im vielfältigen Angebot von interessanten Kursen und Veranstaltungen zu Themen wie Sprachen, Kultur, Gesundheit, Bewegung. Lernen Sie andere Menschen kennen und bereichern Sie dadurch Ihren Alltag. Auf unserer Internetseite [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch) unter «Veranstaltungen» finden Sie unsere Angebote laufend aktualisiert. Weitere Auskünfte zur Sozialberatung oder das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie bei Ihrer Pro-Senectute-Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



## Mit dem Handy sicher unterwegs.

Zu diesem Kurs laden wir alle älteren Leute aus Appenzell Innerrhoden ein, welche telefonieren, SMS verschicken und die Menüfunktionen kennen lernen wollen. Am 17. und 24. November, jeweils am Nachmittag, werden Sie in Appenzell von jungen Handykennern mit viel Geduld in die Bedienung der aktuellen Marken eingeführt. • Im nächsten Jahr sind spezielle Kinoanlässe für ein

älteres Publikum geplant. Im Zentrum stehen dabei Kinoklassiker. Geprüft wird auch ein neues Computer-Kursangebot. Haben Sie dazu spezielle Erwartungen oder interessiert Sie insbesondere der Umgang mit dem Internet? Teilen Sie uns ihre Wünsche und Anregungen schon heute mit. Natürlich sind wir auch weiterhin für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums Thema «Älterwerden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Tel. 071 788 1021, gerne entgegen.



## Heimverzeichnis im Internet.

Welche Altersheime gibt es in Herisau? Wie sind die Heime ausgestattet? Kann ich die Katze mitnehmen? Solche Fragen konnten bis jetzt nicht immer schnell beantwortet werden. Es fehlte eine detaillierte Übersicht über die Angebote der Alters- und Pflegeheime im Kanton. Abhilfe wird jetzt durchs Heimverzeichnis auf der Homepage von Seniorennetz Schweiz geschaffen. Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden hat sämtliche Alters- und Pflegeheime im Kanton besucht und mit den Heimen die Daten erfasst. Der Unterhalt der Daten erfolgt durch die einzelnen Heime. Die Daten sind abrufbar unter [www.seniorennetz.ch/institutionen.cfm](http://www.seniorennetz.ch/institutionen.cfm) – für Leute ohne Internetzugang können die gewünschten Daten auf den Beratungsstellen von Pro Senectute AR ausgedruckt werden. Informationen bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden in Herisau, Telefon 071 353 5030.



**Region Bern.** «Sich schreibend auf die Schliche kommen» – Schreibwerkstatt (Januar bis März 2005). Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit der Spra-

che sicherer, spielerischer und experimentierfreudiger umgehen möchten. Mit Spiel und Spass und künstlerischen Mitteln weckt die Kursleiterin Freude am Formulieren, an Schreibexperimenten und daran, das Thema «Biografiearbeit» von einer neuen spannenden Seite her anzugehen. Mit Helen Stark-Towlson. Kursort: Campus Muristalden, Muristrasse 12, Bern. Kurskosten CHF 195.–, Kurs Nr. 32024-01-1, Mittwoch, 5.1./19.1./2.2./16.2./2.3./16.3.2005 (6 x 2 Std.), 9.30 bis 11.30 Uhr. • Tagung: Offenes Forum – «Gewalt im Alter»: Was können wir als Mitmenschen dagegen tun? Samstag, 13. November 2004, 8.30 bis 17 Uhr im Campus Muristalden. Für Menschen, die alte Menschen zu Hause pflegen, als Fachpersonen in Sozialdiensten, bei der Spitex, in Spitälern, in Altersheimen und bei Behörden arbeiten oder als Freiwillige in der Altersarbeit tätig sind. Unkostenbeitrag CHF 30.–. Die Veranstaltung wird organisiert durch Pro Senectute Region Bern in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Bern, alter ego (Schweiz. Vereinigung gegen Misshandlung im Alter), Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF), Schweiz. Seniorenrat (SSR) und Campus Muristalden, Bern. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Region Bern, Kursssekretariat, Telefon 031 359 03 03. **Emmental-Oberaargau.** Verbringen Sie mit uns eine herrliche Winterwanderwoche in der Zugspitzarena. Vom 8. bis 15. Januar 2005 erwartet Sie der gastfreundliche Ort Ehrwald im schönen Tirol. Anmeldung und Auskunft: Frau Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen, Tel. und Fax 031 767 77 61, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch) oder Beratungsstelle Pro Senectute, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf, Telefon 034 422 75 19, Fax 034 422 30 18, Mail [burgdorf@be.pro-senectute.ch](mailto:burgdorf@be.pro-senectute.ch) **Thun, Berner Oberland.** Am 2. November haben die Bewohner

und Bewohnerinnen von Thun und Umgebung Gelegenheit zu einem Gedankenaustausch über aktuelle Themen mit Thuns Stadtpräsident H.-U. von Allmen. • Im Spital Interlaken wird am 10. November eine Spezialärztin für Rheumatologie über Vorbeugungs-, Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten von Osteoporose informieren. • Unsere Kursangebote zum Umgang mit dem Handy, zum Versenden von Kurzmitteilungen (SMS) bleiben ein Renner. Im November und Dezember bieten wir weitere Kurse an. • «Härzchlopfe» heisst das neue Stück, welches am 31. Oktober vom Seniorentheater Thun als Welturaufführung auf die Bühne gebracht wird. Weitere Spieldaten folgen. Das Theater kann auch für Gastspiele verpflichtet werden. • Selber aktiv sein können Sie an unseren einmal pro Monat stattfindenden Tanznachmittagen in Oberhofen, Spiez, Uetendorf und Interlaken. Wir informieren Sie gerne über Tel. 033 226 60 67, oder verlangen Sie unter der gleichen Nummer unser ausführliches Kurs- und Veranstaltungsprogramm. • Beabsichtigen Sie umzuziehen? Pro Senectute Berner Oberland vermittelt Ihnen zuverlässige Fachleute für Umzug, Entsorgung und Wohnungsreinigung. Telefon 033 226 60 60 (Thun) oder Telefon 033 822 30 14 (Interlaken).



## ps-talk: Nonne Ingrid Grave.

Die bekannteste Ordensfrau der Schweiz hat früher die TV-Sendung «Sternstunden» präsentiert und überzeugt immer wieder als engagierte und kritische Zeitgenossin. Gedanken macht sich die Dominikanerin zu Religion und Spiritualität – aber auch zum Thema Alter. 3. November, 19.30 Uhr, Museum.BL in Liestal. • Wie funktioniert eine Digitalkamera? Was sind Vor- und Nachteile von digitalen Fotos? Neben Einführungskursen für Kaufinteressierte von Digitalkameras bietet Pro Senectute Kanton Ba-

**SWISS TXT**

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

selland auch Kurse zur Bedienung der Kameras an. • Tennis: Ein abgestimmtes Trainingsprogramm für alle Spielstärken. Technik und Matchpraxis erlernen Sie in Kleingruppen (vier bis sechs Personen) unter fachgerechter Anleitung. Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie über Telefon 061 927 92 33 oder Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch)



#### Neu: Seniorenberatung zur Krankenversicherung.

Die Krankenversicherung ist ein Thema, das alle beschäftigt. Prämienerhöhungen, neue Angebote im Zusatzversicherungsbereich und Gesetzesänderungen wie Franchisen- und Selbstbehalt-Erhöhen machen den Durchblick schwer. Verschiedene Krankenkassen werben offensiv um neue Mitglieder mit Billigprämien. Soll man jedes Jahr die Grundversicherung zum billigsten Versicherer wechseln? Profitiert man von hohen Franchisen? Welche Zusatzversicherungen sind wichtig und sinnvoll, welche nicht? Auf solche Fragen gibt es für Seniorinnen und Senioren jetzt Antwort bei Pro Senectute Kanton Glarus. Unsere Mitarbeiterin, Frau Regina Stadler, eidg. dipl. Krankenversicherungsfachfrau, berät sie umfassend und unterstützt sie bei Anpassungen oder Änderungen. Eine Beratung kostet 40 Franken. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstr. 10, 8750 Glarus, Tel. 055 645 60 20, Mail [regina.stadler@gl.pro-senectute.ch](mailto:regina.stadler@gl.pro-senectute.ch)



#### Der Umgang mit Schuldgefühlen – Ein Kursnachmittag zum Thema Schuldgefühle.

Ein Kursnachmittag zum Thema Schuldgefühle. Eingeladen sind interessierte Menschen aus dem privaten und aus dem beruflichen Umfeld. Wenn wir einen geliebten Menschen (Partner, Partnerin, Mutter, Vater) in eine Tagesklinik oder in ein Pflegeheim geben müssen, ist dies mit Schmerz und sehr häufig mit Schuldgefühlen verbunden. Oftmals begleiten uns diese

Schuldgefühle noch über den Tod des geliebten Menschen hinaus. Wie können wir lernen, damit umzugehen? Die Sozialarbeiterin Margrit Dobler leitet diesen Kurs am Donnerstag, 11. November, von 14 bis 17 Uhr in Landquart. Anmeldungen und weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)



#### Treuhanddienst.

Ab Oktober 2004 bietet Pro Senectute Kanton Nidwalden als neue Dienstleistung einen Treuhanddienst an. Die Einkommens-/Renten- und Vermögensverwaltung für Frauen und Männer im AHV-Alter aus dem Kanton Nidwalden beinhaltet aufgrund einer schriftlichen Vereinbarung das Erledigen von Zahlungsverkehr, Korrespondenz und das Ausfüllen der Steuererklärung. Ein Prospekt mit einem Merkblatt zu diesem Thema kann unverbindlich bestellt werden bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Stans, Telefon 041 610 25 24 (jeweils von 8 bis 10 Uhr).



#### Gleichgewichtstraining.

In diesem Training zur Sturzprophylaxe zeigt eine speziell geschulte Leiterin die Ursachen von Unsicherheiten auf. Auf spielerische Art werden die eigene Körperwahrnehmung und das Gleichgewichtsgefühl verbessert. Kräftigung der Muskulatur und zielgerichtete Übungen tragen dazu bei, mehr Sicherheit im Alltag zu erfahren. Der Kurs findet an zwölf Montagnachmittagen ab 8. November statt. • Die begleiteten Badefahrten stehen ab Anfang November auf dem Programm von Pro Senectute Kanton Obwalden. An fünf Montagnachmittagen fährt ein Bus ab verschiedenen Stationen nach Schinznach Bad. • Ab dem 3. November stellen Teilnehmende der Malkurse ihre Arbeiten in den Räumlichkeiten von Pro Senectute Kanton Obwalden an der

### ALTERSFRAGEN IN BERNISCHEN GEMEINDEN

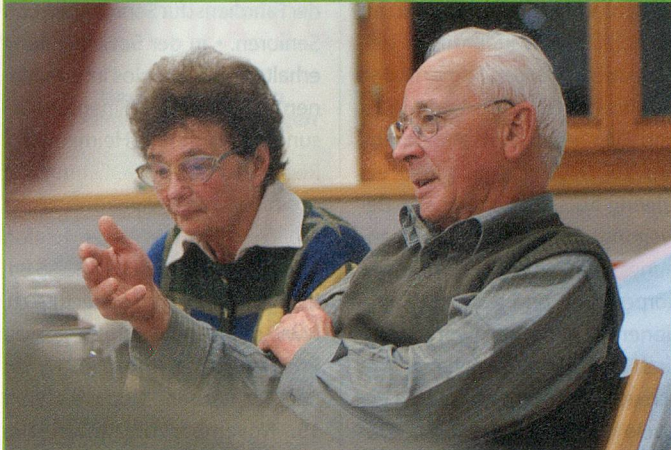


BILD: TRES CAMENZIND

#### Austausch von Wissen und Erfahrungen

Pro Senectute Kanton Bern und ProSenior Bern führen im Januar 2005 erstmals gemeinsam einen Anlass durch, der dem Austausch von Wissen und Erfahrungen im Altersbereich dient. Eine Umfrage bei allen bernischen Gemeinden hat gezeigt, dass ein breites Bedürfnis besteht, Erfahrungen auszutauschen über Fragen, von denen alle betroffen sind, und Möglichkeiten zu schaffen, voneinander lernen und profitieren zu können. «Das Rad nicht immer neu erfinden» ist eines der Ziele der Veranstaltung.

Vertreter einzelner Gemeinden sprechen über sie besonders beschäftigende Probleme im Altersbereich. Experten, Fachkräfte und Direktbetroffene stehen dem Auditorium Red und Antwort. Die für den Bereich Alter im Kanton Bern zuständige Gesundheits- und Fürsorgedirektion ist mit Chefbeamten zugegen, um von ihrer Seite her den Vollzug und die Umsetzung der Alterspolitik zu beleuchten.

Diese erstmalige Gesprächsplattform steht nicht nur Vertretungen aus den Gemeinden offen, sondern auch Altersorganisationen, Alterskonferenzen, Senioren- und Altersräten sowie Seniorengruppen und einzelnen Personen, die sich für alterspolitische Fragen interessieren und sich mit der Zukunft des Alters auseinander setzen.

Der Anlass findet statt am Mittwoch, 19. Januar 2005, von 9 bis 16.30 Uhr im Hotel Weisses Kreuz, 3250 Lyss.

Informationen sind über folgende Adressen erhältlich: ProSenior Bern, Geschäftsstelle, Postfach 67, 3267 Seedorf, Telefon 032 392 80 20, Mail [prosenior-bern@bluewin.ch](mailto:prosenior-bern@bluewin.ch), Pro Senectute Kanton Bern, Postfach 488, 3065 Bolligen-Station, Telefon 031 921 11 11, Mail [info@be.pro-senectute.ch](mailto:info@be.pro-senectute.ch)

Brünigstrasse 118 in Sarnen aus. Zur Vernissage vom 2. November sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Auskunft und Prospekte zu allen Angeboten sind erhältlich bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils am Vormittag.



#### Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land

(Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Das Angebot umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. In diesem Angebot finden Sie auch Gruppenaktivitäten und Kurse. So

bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich Englisch-, Mal-, Informatik- und Handy-Kurse im Programm. Am 29. Oktober startet neu ein Qigong-Kurs. Über einfache Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Qigong wirkt prophylaktisch und lindert bestehende Beschwerden. Ganz neu werden die Kurse «Gedächtnistraining», «Flötenspiel», «Kochen für Männer» und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Hausshelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil),

der Mahlzeiten-, der Coiffeur- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Für Auskünfte und Prospektbestellung erreichen Sie uns unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/gossau **Pro Senectute Rheintal.** Malen mit Acrylfarben: Noch bis zum 15. November organisiert Pro Senectute Rheintal den Kurs «Malen mit Acrylfarben» im Atelier von Patrick Steiger in Altstätten. Patrick Steiger führt die Kursteilnehmer in die Acryltechnik ein. Angesprochen sind Leute, welche Freude im Umgang mit Farben und Formen haben. Vorkenntnisse sind keine notwendig. • Computerkurse: Im Oktober starten bei Pro Senectute Rheintal ver-

schiedene Computerkurse. Es hat noch Plätze frei. Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Regionalstelle Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.

### Musik und Bewegung.

Mit Musik fällt Bewegung leichter. Musik unterstützt die Bewegungen und motiviert. Der Einsatz von Musik wird gezielt und differenziert ausgewählt, was für Leiterinnen und Leiter von Seniorensportgruppen sehr arbeitsintensiv ist. Deshalb hat Pro Senectute Kanton Solothurn verschiedene CDs zusammengestellt und dazu Broschüren mit Bewegungsbeispielen erarbeitet. Folgende CDs sind bei uns erschienen: CD 2002 + 2004: Abwechslungsreiche Titel in verschiedenen Tempi. Bewegungsbeispiele mit und ohne Handgeräte geben Anregungen für einen spannenden Unterricht. Tanzplausch 1 + 2: Diese Musik eignet sich für Senioren-Bewegungsangebote. Der Aufforderungscharakter der Musik animiert, den Musikimpulsen körperlichen Ausdruck zu verleihen. Das Zusammenspiel von Musik und Bewegung ist der Ansatz zum «Tanzen im Sitzen». Volkslieder als Bewegungsbegleitung: Im Herbst erscheint unser neuestes Projekt, 27 Volkslieder, gespielt und aufgenommen von Otto Spirig, Bern. Diese CD kann zum Mitsingen und Bewegen im Unterricht verwendet werden. Alle CDs können bei Pro Senectute Kanton Solothurn bestellt werden. Pia Stampfli, Leitung Ressort Sport, Hauptbahnhofstrasse 12, Postfach 527, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 38 53.

### Region Ausserschwyz.

Computer-Wochenkurse: Anfänger, Word, Excel oder Internetkurse. Nachmittagskurse: Telebanking, Digitale Fotowelt und PC-Auffrischkurs. • Verschiedene Handyangebote: Handykurs für Anfänger, Handy für Fortgeschrittene und einmal im

Monat der Handytreff, im November zum Thema Wörterbuch.

• Die Weihnachtszeit naht, Guetzliduft ist in der Luft, warum nicht gemeinsam guetzel und die gefüllte Guetzlübüchse nach Hause nehmen? • Der Kulturplausch organisiert am 23. November eine Führung im Seedamm-Kulturzentrum Pfäffikon. Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Beratungsstelle Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder www.sz.pro-senectute.ch

**Region Innerschwyz.** Die Kulturgruppe «Kastanie» lädt ein zum Besuch im Musikhaus Eichhorn in Schwyz. Am Mittwochnachmittag, 10. November, kann die Produktionswerkstatt der Original-Schwyzörgeli besichtigt werden. Anmeldung bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.



### Setzen Sie sich in Bewegung.

Als Seniorensportleiterin oder -leiter können Sie viel zur Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens von älteren Menschen beitragen. Der Seniorensport ist an kein Alter gebunden, nur sollte er den körperlichen Fähigkeiten entsprechen und bedürfnisorientiert angeboten werden. Fühlen Sie sich angesprochen und möchten Sie auch selbst Erfahrungen im Bereich Turnen, Aqua-Fitness, Volkstanzen, Velofahren, Wandern oder Walking sammeln, vertiefen und weitergeben können? Themen, Inhalte und Zielrichtungen orientieren sich am Basis-Lern-Lehrmittel der Eidgenössischen Sportschule Magglingen und ergänzenden Broschüren. Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei. Fachstelle Alter + Sport, Telefon 071 622 51 20, Mail info@tg.pro-senectute.ch • Wer kommt mit? Langlauferien in Pontresina vom 22. bis 29. Januar 2005 und Alpin-Skiferien vom 6. bis 13. März 2005 in Flims. Die Ausschreibungen für beide Ferienwochen können angefordert werden. Einzel-

INSERT

## Ein Treppenlift ... damit wir es bequemer haben! «Wir warten viel zu lange»



sofort Auskunft  
01 920 05 04 [www.herag.ch](http://www.herag.ch)



- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert

☐ Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL Nov. 2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

zimmer sind bei diesen beiden Ferienangeboten allerdings nur beschränkt verfügbar. Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch)

**Filmnachmittag.** Pro Senectute Kanton Zug organisiert einen Filmnachmittag mit Hans Steinmann-Kehl unter dem Titel «Am Lorzenlauf, von Morgarten bis zum Reusspitz». Sie sind herzlich eingeladen, mit dem Filmautor Hans Steinmann-Kehl aus Zug eine Fahrt entlang der Lörze zu erleben. Natur, Land und Leute sowie ihr Brauchtum, Verkehr und Besonderheiten, die Sie vielleicht noch nicht kennen, werden im Film zu sehen sein. Nach der Vorführung besteht die Möglichkeit, mit Hans Steinmann ins Gespräch zu kommen. Mittwoch, 3. November, 14.30 bis 16 Uhr,

Zug, Schulhaus Hertli, Aula. Anmeldung nicht nötig. Freiwillige Türkollekte.

**Fachkurs Langlauf.** Zurück zur Natur ist gegenwärtig im Trend und wird vor allem bei älteren Menschen immer beliebter. Was gäbe es da Besseres als Langlauf? Bewegung an frischer Luft, in einer Winterlandschaft, die den Alltag vergessen lässt. Damit möglichst viele Seniorinnen und Senioren den Langlaufsport kennen und geniessen lernen können, bildet Pro Senectute jedes Jahr Langlauf- und Skiwander-Leiterinnen und -Leiter aus. Der nächste Fachkurs findet vom 5. bis 8. Januar 2005 in Davos statt. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Alter+Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.

INSERAT

## Baden leicht gemacht

mit VitaActiva Badewannen

- Ausgezeichnete Kundenreferenzen, bewährte Servicequalität
- Schnelle, saubere Installation, praktisch an einem Tag
- Von der Anfrage bis zur Fertigstellung, alles aus einer Hand
- Umfangreiche, vielfältige Kollektion von Badewannen, Liften und Farben, entsprechend Ihrem Badezimmer
- Bei allen Modellen auf Wunsch Sonderausstattung wie Whirlpool, Dusche...



**Für Ihre Sicherheit und Unabhängigkeit beim Baden: Jetzt farbige Gratis-Broschüre anfordern!**

Ja, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich eine Broschüre zu:

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

CHZL20040011

VitaActiva AG • Metallstrasse 9b • 6300 Zug  
[www.vitaactiva.org](http://www.vitaactiva.org)

**Gebührenfrei:**  
**0800 99 45 99 99 (24Std) +**



INSERAT



## HALLUX VALGUS

Unsere Podologen beantworten Ihre Fragen



WASCHBAR UND WIEDERVERWENDBAR

### Was ist der "Hallux Valgus"?

Der Hallux Valgus ist eine Druckstelle am Ansatz des grossen Zehs. Der Knochen auf der Aussen-seite am Ansatz des grossen Zehs erweitert sich und verursacht Schmerzen. Diese Veränderung kann auch Schmerzen an der Fusssohle hervorrufen.

### Was ist Epithelium 26®?

Epithelium 26® ist ein von Podologen patentiertes Silikon. Seine mechanischen Eigenschaften gleichen menschlichen Geweben. Als ausgezeichnete Verteiler des Gewichtes, ist es ein Material, das schmerzhaft Stellen an Füßen vor Druck oder Reibung bewahrt.

### Der einfache Hallux Valgus-Schutz mit Epithelium 26®

Ein einfacher mechanischer Schutz genügt oft um unangenehme Schmerzen durch Reibung zu verhindern.

- Wegen der Feinheit (1mm dick) kann man ihn in allen normalen Schuhen tragen.
- Einfache Anwendung und ideale Passform.
- Ist bei 40° in der Maschine waschbar.
- Hat eine lange Lebensdauer
- Verkauf pro Stück

Ihr Podologe berät Sie gerne  
Die Liste der Verkaufsstellen können Sie bei uns verlangen.



Mehr als 3000 Partner-Podologen



## SUNAPTIS Alleinvertretung für die Schweiz

Mit frankiertem Kupon senden an:

SUNAPTIS SA • CP 6268 • 1211 GENÈVE 6

Tel. 022 363 07 13 • Fax 022 363 07 14 • E-mail: [alice.gohl@sunaptis.com](mailto:alice.gohl@sunaptis.com)

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| 1 Stück Einfacher Hallux Valgus-Schutz | 33,00 CHF |
| Ref. HV261                             |           |
| Versandkosten                          | 5,00 CHF  |
| <input type="checkbox"/> Total Betrag  | 38,00 CHF |
| 2 Stück Einfacher Hallux Valgus-Schutz | 66,00 CHF |
| Versandkosten                          | GRATIS    |
| <input type="checkbox"/> Total Betrag  | 66,00 CHF |

Bitte zeichnen Sie Ihren Fussabdruck auf ein weisses Blatt Papier, damit wir Ihnen die richtige Grösse liefern können

☐ Gratiskatalog

NAME ..... Vorname .....

Adresse .....

PLZ. .... Ort .....

Tel. ....