**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 83 (2005)
**Heft:** 10

**Rubrik:** Pro Senctute : Dienstleistungen

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 16.07.2025

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

PRO SENECTUTE

**Wintersportangebote.** Für Seniorinnen und Senioren, die gerne Wintersport treiben, stehen verschiedene Wintersportwochen zur Auswahl: 7. bis 14. Januar 2006 Langlaufwoche für sportliche Langläuferinnen und -läufer in Arosa (mit Möglichkeit zum Alpinskifahren); 14. bis 21. Januar Langlaufwoche für Wiedereinsteigende mit Schnuppermöglichkeit in Schneeschuhlaufen und Nordic Walking in Münster; 21. bis 28. Januar Langlaufwoche für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteigende in Reckingen; 28. Januar bis 4. Februar Langlaufwoche für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger mit Schnuppermöglichkeit in Schneeschuhlaufen und Nordic Walking in Münster; 7. bis 14. Januar Skialpin-Woche in Arosa (mit Möglichkeit zum Langlaufen); 4. bis 11. März Wander- und Skiwanderwoche für Wanderer und Langlaufanfänger in Davos. Das Angebot beinhaltet neben dem gemeinsamen Langlaufen oder Skifahren auch Unterricht unter kundiger Leitung. Partner, die nicht am Ski- oder Langlaufunterricht teilnehmen möchten, sind willkommen, für sie gibt es jedoch kein spezielles Programm. In den Monaten Januar, Februar und März 2006 finden jeweils am Freitag Langlauftage mit Unterricht im klassischen Langlauf für Anfängerinnen und Anfänger (mit Erfahrung in Ski alpin) und Wiedereinsteigende unter Leitung zweier Seniorensportleiter in Rothenthurm oder an weiteren Orten statt. Die Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder via Mail unter info@ag.pro-senectute.ch

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

**Die Broschüre für Erwachsenenbildung** wurde Mitte August allen Haushalten in Appenzell Innerrhoden zugestellt. Darin sind neu auch die Pro-Senectute-Kursangebote der zweiten Jahreshälfte 2005 aufgeführt. Beachten Sie die Ausschreibungen oder verlangen Sie die Broschüre bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. • Ende Oktober und im November sind zwei PC-Kurse im Angebot. Sie vermitteln Grundkenntnisse und gehen in einem Workshop auf individuelle Interessen ein. • Keine Scheu vor neuen Technologien! Unter diesem Motto werden Sie im Handygrundkurs vom 26. Oktober in die Handybedienung eingeführt. • Zu Bewegung und Geselligkeit laden Sie in den bevorstehenden Wintermonaten diverse Sportangebote ein. • Gerne erinnern wir Sie an unsere Mittagstischangebote. Monatlich treffen sich in Appenzell und Oberegg bis zu 30 Personen zum gemeinsamen Essen und zum gegenseitigen Austausch. Alle sind herzlich eingeladen. • Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, eine Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Mit diesem Angebot werden betreuende Angehörige entlastet und in ihrer wichtigen Arbeit unterstützt. Wenige Plätze sind noch frei. Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Haben Sie Fragen rund ums Thema «Älter werden»? Rufen Sie uns an. Ihre Anfragen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

**Viele Kurse** des neuen Kursprogramms Herbst–Winter 2005/06 beginnen im Oktober. Wiederum führen wir ein vielfältiges Kursangebot in den Bereichen Bildung, Interessenpflege und Sport. Neben den beliebten Mobiltelefon-, Informatik- und Sprachkursen sind auch Kochkurse für Männer im Programm. Im Sportbereich finden sich neu Krafttrainingkurse. Auch moderne Bewegungsformen wie Jazzdance und Pilates werden im neuen Kursprogramm geführt. Interessierte können kostenlos und unverbindlich ein Exemplar des Kursprogramms bestellen: Pro Senectute Baselland, Telefon 061 927 92 33, Mail info@bl.pro-senectute.ch, www.bl.pro-senectute.ch • Im Oktober lancieren wir auch dieses Jahr unsere traditionelle Herbstsammlung. Unter dem Motto «Wir sind für Sie da!» sind in den Oktoberwochen ergänzend zum Briefversand viele freiwillige Helferinnen und Helfer im ganzen Baselbiet unterwegs und sammeln zugunsten älterer und benachteiligter Menschen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bereits im Voraus bei allen freiwilligen Helferinnen und Helfern. Besonders möchten wir aber auch unseren Spenderinnen und Spendern für die wertvolle und wichtige Unterstützung danken.

**Gewonnen.** 1300 Personen haben im April am Wettbewerb der Pro-Senectute-bewegt-Woche im Kanton Bern teilgenommen. Ende Juli konnte Pro Senectute Kanton Bern den drei Hauptgewinnern die Preise überreichen. 1. Preis, eine Woche Ferien im Ferienverein-Hotel Victoria-Lauberhorn, Wengen: Barbara Christen-Wisler, Weier i. E.; 2. Preis, ein Wochenende im Hotel Victoria Ritter, Kandersteg: Elisabeth Spring, Niederscherli; 3. Preis, ein Wellness-Überraschungspaket: Hans Scheidegger, Sumiswald. Herzliche Gratulation.

**Region Bern, Mahlzeitendienst.** Die schmackhaften, ausgewogenen Mahlzeiten werden zweimal in der Woche nach Hause geliefert. Es kann aus drei verschiedenen Kostarten (Normal-, Schon- und fleischlose Kost) ausgewählt werden, und es stehen auch Diabeteskost oder laktosefreie Mahlzeiten zur Auswahl. Für jede Kostart gibt es ein besonderes Sonntagsmenü. Die Mahlzeiten sind im Kühlschrank haltbar und können im Mikrowellenherd oder im Wasserbad zubereitet werden. Bestellungen und Information: Mahlzeitendienst Pro Senectute Region Bern, Tel. 031 359 03 33.

**Biel-Bienne/Seeland.** Das Halbjahresprogramm Oktober 2005 bis März 2006 ist bunt wie der Herbst. Speziell anregen möchten wir die Wahrnehmung der Sinne, besonders von Auge und Ohr. Wir laden Sie ein, Ihren Sehsinn von Klee oder Gertsch inspirieren zu lassen oder einen unserer Filme in den Kinos in Biel oder in Aarberg und Ins zu besuchen. Am 20. November lädt Sie das Seniorentheater Lyss zur Premiere des Lustspiels «Mit üs uf kei Fall» ein. Etwas für Ihren Gehörsinn gibt es am 19. Oktober im Kongresshaus Biel, wo Sie Robert Schumann und Franz Schubert auf «Wolke sieben» schweben lassen. Im Frühling 2006 lädt das Kongresshaus Biel Sie ein, Klänge von Wolfgang Amadeus Mozart zu geniessen. Weitere Auskunft erteilen die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

**Emmental-Oberaargau.** Wir bieten in zahlreichen Gemeinden ambulante Fusspflege an. Ausgebildete Podologinnen und Podologen kümmern sich fachgerecht um Ihre Füsse. Auskunft gibt die Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 420 16 50. • Kurse für Tanzfreudige: Unter kundiger Leitung werden Schritte und Formationen internationaler Volkstänze locker und spielerisch erlernt. Tanzbegeisterte Frauen und Männer, paarweise oder alleine, sind willkommen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Ab

Oktober haben Sie die Möglichkeit, in die laufenden Kurse in Burgdorf, Jegenstorf, Konolfingen, Langenthal, Walkringen und Sumiswald einzusteigen. Auskunft erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Konolfingen, Telefon 031 791 22 85. • Für rasch Entschlossene: Lebenserinnerungen schreiben. Der Kurs findet ab 6. Oktober viermal in Münsingen statt. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

**Berner Oberland.** Wir suchen Freiwillige, die über eine Ausbildung oder fundierte Erfahrung in der Administration verfügen und diese Kompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen möchten. Sie tätigen Zahlungen, erledigen Korrespondenz, füllen Formulare aus und bearbeiten Rückerstattungsansprüche bei Krankenkasse und Ausgleichskasse. Sie werden durch Pro Senectute Berner Oberland in die Tätigkeit eingeführt. Interessierte melden sich bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Frau Vedovati. • Gedächtnistrainingskurs in Thun: Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit, die Wortfindung und Ihr Erinnerungsvermögen. • Fitness und Bewegung: Wohlfühlprogramm im TC-Trainingscenter. Eine trainierte Muskulatur wirkt präventiv gegen Osteoporose. • Evergreens im Kino Interlaken: Filmklassiker im Kino «Rex» aus der guten alten Zeit. Freitagnachmittags ins Kino gehen und in Erinnerungen schwelgen. • Führungen im Kunstmuseum Thun: Lernen Sie die jeweilige Ausstellung mit fachkundiger Begleitung kennen. • Besichtigung der Bibliothek in Thun oder Spiez: Was bieten sie, wie nutze ich sie, wie finde ich ein gewünschtes Buch oder andere Medien? All dies und mehr finden Sie im Kurs- und Veranstaltungsprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 67, oder Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69 oder Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

**Bildung und Animation, Denktreff:** Haben Sie eine Person nicht beim Namen nennen können? Schon wieder einen Termin verpasst? Bringen Sie Ihre Gehirnwindungen auf Trab! Auskunft: Frau Isabelle Fleischmann, Telefon 026 466 59 05 (abends). • Senioren spielen Theater: Willkommen sind alle, die Freude am Theaterspielen haben und bereit sind, auf spielerische Weise kleine Texte zu lernen. Auskunft und Anmeldung: Frau A. Bertschy, Tel. 031 741 10 18 • Gesprächsgruppe für Frauen: Wir reden über unsere Sorgen und Freuden und auch über andere Themen. Anmeldung bei Frau Myriam Schaumann, Telefon 026 466 25 94. • Sport: Das neue Programm für unsere Winterferienwoche ist erschienen. 16. bis 21. Januar 2006: eine Woche Langlauf, Wandern, Schnee und Sonne geniessen im wunderschönen Jura, Grand Hotel Résidence in Les Rasses sur Sainte-Croix. Preis CHF 750.– (im Doppelzimmer, mit Halbpension, Transport inbegriffen). Verlangen Sie unser detailliertes Winterprogramm beim Sekretariat. Ausserdem ganzjährig im Programm: Walking, Nordic Walking in Murten, Düdingen und neu in Kerzers, Giffers, Tentlingen, Plaffeien; Indoorcycling in Tentlingen, Aquagym in Tentlingen und neu in Freiburg für Personen mit Venenleiden. Tennis-Veteranentreff in Düdingen, internationale Volkstänze in Murten. Programm erhältlich unter Tel. 026 347 12 40, Pro Senectute Kanton Freiburg, Mail info@fr.pro-senectute.ch

**Tabus damals und heute.** Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert am Donnerstag, 10. November, in Chur eine Tagung für Pflegefachpersonen im Heimbereich und in der Spitex sowie für freiwillig Tätige und Angehörige, die ältere Menschen betreuen. Ziel der Tagung ist das Kennenlernen von tabuisierten Themen und Verhaltensweisen in der Schweiz der 1920er- und 1930er-Jahre. Tabus bezeichnen Themen, Handlungen oder Personen, über die nicht gesprochen werden darf – unberührbare Bereiche. Bei der Begleitung und Betreuung älterer Menschen ist es wichtig, die Tabus zu kennen, die ihre Kinder- und Jugendzeit geprägt haben. Wenn Kindheitserinnerungen im Alter mächtig werden, kehrt häufig auch die Macht der Tabus zurück. In unserer Gesellschaft haben sich Tabugrenzen in den letzten Jahrzehnten massiv verschoben, beispielsweise in der Sexualität, über die heute – im Gegensatz zu früher – scheinbar so offen geredet und geschrieben wird. Die Historikerin Heidi Witzig wird in ihrem Referat anhand von Beispielen diese Unterschiede beleuchten. Aufgrund dieser Informationen erarbeiten die Teilnehmenden in Gruppen Vorschläge für die Praxis. Weitere Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 oder Mail info@gr.pro-senectute.ch

**Aquafit-Kurse.** Aquafit ist ein sehr gelenkschonendes Lauf- und Bewegungstraining im Wasser. Es stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern ist auch ein angenehmes Herz- und Kreislauftraining. Eine speziell entwickelte Weste wird Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Sie ermöglicht durch den Auftrieb, im tiefen Wasser laufen und die korrekte Haltung einnehmen zu können. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet. In folgenden Kursen

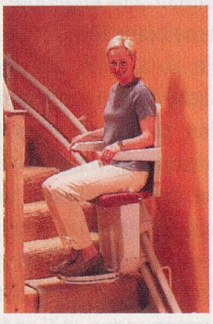
INSERAT

HERAG

Mobilität hat einen Namen . . .

Über 20 Jahre Erfahrung im Treppenliftbau

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung



Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

☐ Treppensitzlift ☐ Aussenbereich
☐ Hebebühne ☐ Innenbereich
☐ Plattformtreppenlift

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL Okt.2005

HERAG AG
Treppenlifte

Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

www.herag.ch

044 920 05 02

044 920 05 04

sind noch Plätze frei: Luzern, Hallenbad, Dienstag, 8. November, bis 20. Dezember (7x), 14 bis 14.50 oder 15 bis 15.50 Uhr. Nottwil, Hallenbad SPZ, Freitag, 4. November, bis 16. Dezember (7x), 10.05 bis 10.55 oder 11.05 bis 11.55 Uhr. Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99.

**Die Seniorenbühne Luzern** spielt wieder Theater. Mit dem Lustspiel «Urchigi Choscht» von H. Wälti startet die Seniorenbühne Luzern in die neue Saison. Wir sind überzeugt, mit diesem Volksstück auch dieses Jahr beste Unterhaltung bieten zu können. Die beiden Premieren sind auf den 26. und 28. Oktober angesetzt. Aufführungsort: Lukassaal Luzern. Als Wanderbühne lassen wir uns in der ganzen Deutschschweiz von Alters- und Pflegeheimen sowie von Vereinen oder anderen Institutionen gerne engagieren. Die Theatersaison dauert bis Ende Mai 2006. Kontaktadressen: A. Rebsamen, Präsident, 6204 Sempach, Tel. 041 460 16 20, und R. Brechbühl, 6048 Horw, Tel. 041 340 40 04.

**Das neue Kursprogramm** «Bildung und Begegnung» enthält alle Angebote zum Winterhalbjahr 2005/2006. Wir laden ein zu Kursen, Vorträgen, Infonachmittagen und damit verbunden zu spannenden Auseinandersetzungen und Diskussionen. Bei den Angeboten wie Jassen, Bridge, Patience und weiteren Veranstaltungen und Exkursionen sind interessante Kontakte und Begegnungen mit anderen Leuten möglich. Gerne senden wir das Programm, rufen Sie uns an: Telefon 041 610 76 09, Pro Senectute Kanton Nidwalden.

**Aquafitness** und weitere Kurse. Aufgrund der grossen Nachfrage wird ab 21. Oktober, jeweils von 11.55 bis 12.45 Uhr, eine weitere Möglichkeit angeboten, unter kundiger Anleitung Wassergymnastik auszuüben. Für folgende Kurse ist eine rasche Anmeldung nötig: Bridgekurs, Gedächtnistraining, die Malkurse, verschiedene PC-Kurse, Gleichgewichtstraining sowie Handykurse. Für alle Kurse und über unsere weiteren Angebote Sport, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, jeweils vormittags.

**Region Ausserschwyz.** Computer sind nicht mehr aus unserer Welt wegzudenken. Pro Senectute Ausserschwyz bietet verschiedene Kursvarianten an: Wochenkurse, Nachmittagskurse, Standardkurse und neu auch einen Samstagskurs. Einsteiger, Word, Internet, Windows, Excel, Digitale Fotowelt, Digitale Fotowelt – Workshop, Onlineshopping, Telebanking und Auffrischungskurse stehen zur Auswahl. Nicht nur PC-Kurse, sondern auch andere Kurse wie Dr.-Schüssler-Mineralstoffe, Feldenkrais, Shiatsu, Psychologie, Philosophiezirkel, Immunsystem, Maskenschnitzen, Meditative Kreistänze, Aquarell- und Ölmalen, Patience, Handy, Handytreff werden im Oktober stattfinden. Der Kulturplausch freut sich auf das Referat von Pater Albert Ziegler «Gesellschaftliche Aufgaben der älteren Generation». Genauere Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder via Mail www.sz.pro-senectute.ch

**Innerschwyz.** Unsere Kulturgruppe geht wieder auf Reisen. Im Oktober in die Hug-Bäckerei, Malters, im November an die Kokoschka-Ausstellung im Seedamm-Kulturzentrum Pfäffikon. Ausserdem besuchen wir zwei Konzerte des Luzerner Sinfonieorchesters im KKL Luzern. Anmeldung und Info Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Alter + Sport.** Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, bietet eine breite Palette an Sportmöglichkeiten an. Ob Turnen, Nordic Walking, Aquafitness, Wandern oder Tanzen, Sie finden hier bestimmt einen Kurs nach Ihrem Geschmack. Rufen Sie einfach an, wir halten die Detailprogramme für Sie bereit. Telefon 041 811 85 55.

**«Senioren in Aktion».** Seit einigen Jahren bietet Pro Senectute Kanton Solothurn die Dienstleistung «Senioren für Senioren» an. Dabei geht es darum, dass ältere Menschen Dienstleistungen in Anspruch nehmen können für Aufgaben, die sie früher selbst erledigten und für die sie heute wegen zunehmenden Alters oder aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen sind. Die Ausführenden sind frisch pensionierte Rentner, die sich noch nicht ganz dem Ruhestand hingeben wollen. Die jungen Rentnerinnen und Rentner unterstützen andere ältere Menschen in den verschiedensten Bereichen wie Gartenarbeiten, Haushaltarbeiten, Fahrdienste, Besuchsdienste, kleine Reparaturen oder füllen ihnen die Steuererklärung aus. Auf Anregung unserer Kunden erweitert Pro Senectute das Angebot um eine Dienstleistung. Viele Ältere bekunden Mühe im Umgang mit ihrem Natel. Junge Senioren stehen ihnen bei und instruieren sie im Gebrauch ihres Handys. Sie besuchen sie zu Hause und zeigen ihnen das Telefonieren, das SMS-Senden und -Empfangen und richten ihnen auf Wunsch eine Telefonliste ein. Die individuelle Anleitung ist für viele der erfolgreichere Weg als der Besuch eines Natelkurses. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Kanton Solothurn, Bildung und Sport, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 27 83, Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

**Pro Senectute Rheintal.** Die Regionalstelle Rheintal von Pro Senectute Kanton St. Gallen wird durch einen grossen Teil der Bevölkerung mitgetragen. Sie hofft auch in diesem Jahr auf die Solidarität. In diesen Tagen ist die traditionelle Herbstsammlung angelaufen. Pro Senectute ruft dazu auf, mit einem Gönnerbeitrag die Altersarbeit im Rheintal zu unterstützen. Herzlichen Dank. • Angebote von Pro Senectute Rheintal: Die letzte der geführten Velotouren in dieser Saison führt am 4. Oktober von Kriessern über den Zoll, dem alten Rhein entlang bis Lustenau. Am 7. Oktober ist unsere Spaziergängergruppe unterwegs. Weitere Interessierte sind herzlich eingeladen zum Spazier-

INSERAT

Kein Hosen- und Bettnässen mehr!

**Numax Patent Urinal**

**für Männer**

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen

Name:

Adresse:

Telefon:

**NUMAX** medical, S. B. Ammon, Bäumlisackerweg 17, 3274 Merzlingen
Telefon 032 381 51 70, Fax 032 381 51 71, *www.numax.ch* ZL

gang von Rüthi nach Plona. Am 18. Oktober laden die Wanderleiter zur Herbstwanderung in der Bündner Herrschaft ein. • Beckenbodentraining für Frauen und Männer: Diese zwei Kurse beginnen am 26. Oktober mit dem Ziel, durch eine Stärkung des Beckenbodens Beschwerden vorzubeugen, diese zu lindern oder zu beheben. • Im Kochkurs für Männer werden in lockerer Atmosphäre leicht verdauliche Menüs nach einfachen Rezepten zubereitet und genossen. Der Kurs beginnt am 26. Oktober. In den Handykursen am 7. und 14. Oktober werden die wichtigsten Funktionen des Handys vermittelt, wie beispielsweise das Speichern von Telefonnummern oder das Einrichten einer Combox. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Rheintal unter der Telefonnummer 071 757 89 08.

**Ohrenspitzen ist lernbar.** Mit Verena Eichenberger, Leiterin Tomatis-Institut, Zug. Die Ohren spitzen und hellhöriger werden mit Übungen aus dem Buch «Die Kunst zu hören» von Paul Madaule. Wir erarbeiten die ideale Körperhaltung fürs Zuhören (Körperohr) und lernen, die Ohren zu spitzen (akustisches Ohr). Auf diese Art können wir die vorhandene Hörfähigkeit besser nutzen und unsere Energie steigern. Dies wiederum wirkt sich positiv auf Körperhaltung und Stimme aus, unsere Kontaktfreude bleibt erhalten. Freitag, 28. Oktober, von 14.30 bis 17 Uhr, CHF 40.–. Anmeldung bis 14. Oktober bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55 oder Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg. pro-senectute.ch

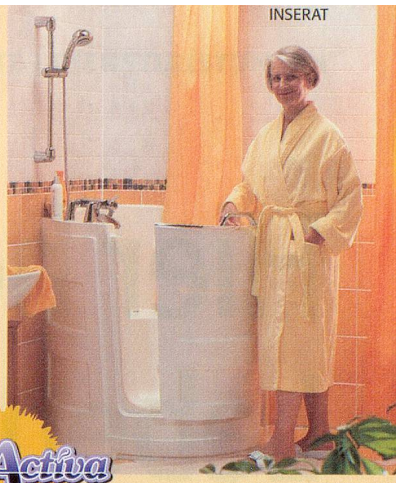
**SWISS TXT**
Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

**Die Dienstleistungscenter** von Pro Senectute Kanton Zürich: Die sieben Dienstleistungscenter im Kanton Zürich sind die regionalen Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Alter. Die Center stellen sicher, dass Kundenanfragen per Telefon oder vor Ort rasch und unkompliziert beantwortet und dass bei Bedarf dann auch weitere Schritte veranlasst werden. Das Dienstleistungscenter Stadt Zürich und das Dienstleistungscenter Limmattal und Knonaueramt sind im Juli umgezogen. In der Stadt Zürich befindet sich das Center neu an der Seefeldstrasse 94a. Dort berät es Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Zürich, wo gemäss Statistik jeder 18. Schweizer über 65 wohnt. Für die Bevölkerung im AHV-Alter des Zürcher Unterlandes ist das Dienstleistungscenter Limmattal/Knonaueramt an der Badenerstrasse 1 in Schlieren da. Am Samstag, dem 1. Oktober 2005, lädt das Center zu einem Tag der offenen Tür ein. Nebst der Eröffnungsfeier findet ein Programm zum Tag des Alters statt. Dieser wird übrigens in allen Regionen mit einer speziellen Veranstaltung gefeiert. Wo dies genau stattfindet, das erfahren Sie in Ihrem Dienstleistungscenter. Dienstleistungscenter der Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich, Tel. 058 451 50 00; Dienstleistungscenter Limmattal/Knonaueramt, Badenerstr. 1, 8952 Schlieren, Telefon 058 451 52 00; Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 20; Dienstleistungscenter Unterland/Furttal, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach, Telefon 058 451 53 00; Dienstleistungscenter Pfannenstiel, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen, Telefon 058 451 53 20; Dienstleistungscenter Zürcher Oberland, Bahnhofstrasse 196, 8620 Wetzikon, Telefon 058 451 53 40; Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Telefon 058 451 54 00.

INSERAT

Baden leicht gemacht

mit VitaActiva Badewannen



VitaActiva

Lift paßt auch auf Ihre vorhandene Badewanne

VitaActiva, der Spezialist für sicheres, unbeschwertes Badevergnügen

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

Für Ihre Sicherheit und Unabhängigkeit beim Bad fordern Sie unsere farbige Gratis-Broschüre an!

**Ja**, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre zu

Name: _____

Telefon: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

CH-ZEIT20050010

VitaActiva AG • Metallstrasse 9 b • 6300 Zug

Gebührenfrei: