Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute : 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: 14.07.2025

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

Pro Senectute – Dienstleistungen

Ferienwoche für pflegende Angehörige Demenzkranker
Gemeinsam mit Ihrem dementen Partner, Ihrer dementen Partnerin verbringen Sie die Woche von Samstag, 7., bis Montag, 16. Oktober, im Hotel Artos in Interlaken. Mit dem an Demenz erkrankten Partner erholsame Tage verbringen zu können und entlastet zu werden, das wünschen sich viele pflegende oder betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten und finanziell unterstützten Ferienwoche werden die Erkrankten von geschulten Begleiterinnen betreut. Für die pflegenden Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der Pflegeexpertin Dorothée Kipfer sowie externen Experten auf dem Programm. Das Dreisternehotel Artos in Interlaken ist rollstuhlgängig und verfügt über grosszügige Zimmer mit Dusche, WC, teilweise Balkon, Radio, TV und Telefon. Schöne Aufenthaltsräume, Wellnessoase. Die Reise nach Interlaken erfolgt individuell. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute, Zofingen, Telefon 062 752 21 61. • Ferien- und Sportwochen: Noch hat es verschiedene freie Plätze. Gönnen Sie sich einige Ferientage. Das Programm erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle. • Steuererklärungsdienst: Ist Ihre Steuererklärung noch nicht ausgefüllt? Kompetente Steuerberater von Pro Senectute füllen sie aus und stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Die Kosten variieren nach steuerpflichtigem Einkommen und Vermögen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Beratungsstelle. Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie im Internet unter der Adresse www.ag.pro-senectute.ch – weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Freie Plätze in unseren Kursen
Alle unsere Kurse zeichnen sich aus durch kleine Gruppengrösse und kompetente Leitung. In folgenden Kursen sind noch Plätze offen: Windows-Grundkurs, Excel-Grundkurs, Bildbearbeitung auf dem PC, Handy-Kurs, Nordic-Walking-Kurs in Speicher. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Unser Tätigkeitsbericht für das Jahr 2005 liegt vor.
Zur Information der Bevölkerung wurde der Tätigkeitsbericht der Tageszeitung «Appenzeller Volksfreund» beigelegt. Weitere Exemplare und die Jahresrechnung 2005 können auf der Geschäftsstelle verlangt werden. • Mit dem Handy sicher unterwegs: Bereits in vierter Auflage startet am 10. Mai ein Handykurs für Anfänger. An zwei Mittwochnachmittagen vermitteln Jugendliche wichtige Grundkenntnisse wie etwa Menüfunktionen, telefonieren und SMS verschicken. Die Jugendlichen werden von Pro Senectute und der kirchlichen Jugendarbeit begleitet und unterstützt. • Beliebt sind in Appenzell die Computerkurse. Am 20. Mai startet ein Aufbaukurs, der an drei Samstagvormittagen stattfindet. Themen sind vertiefte Kenntnisse in Word und das Bearbeiten von Digitalbildern mit der eigenen Kamera. • Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums Älterwerden. Gerne informieren wir Sie auch ausführlich über unsere verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen unseren Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Für Auskünfte und Anmeldungen steht Ihnen die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne zur Verfügung. Telefon 071 788 10 21.

Steuererklärungsdienst
Pro Senectute Baselland bietet auch in diesem Jahr ihren Steuererklärungsdienst an. Bereits haben sich über 800 Kundinnen und Kunden angemeldet. Zwar läuft die Abgabefrist für die Steuererklärung im Baselbiet jeweils am 31. März aus, Seniorinnen und Senioren können sich aber auch noch später beim Steuererklärungsdienst anmelden. Pro Senectute Baselland reicht für ihre Kundschaft Fristverlängerungen ein, die zu einer späteren Abgabe der Steuererklärung berechtigen. Eine weiterführende Dienstleistung ist der Pro-Senectute-Baselland-Treuhanddienst. Fachkräfte kümmern sich das ganze Jahr um die administrativen und finanziellen Angelegenheiten ihrer Kundschaft. Dazu gehört das Ausfüllen der Steuererklärung, die Organisation des monatlichen Zahlungsverkehrs oder die Abwicklung von Formalitäten im Zusammenhang mit Krankenversicherern und staatlichen Sozialversicherern. Diese Dienstleistungen sowie alle weiteren Angebote – Bildungs- und Sportkurse, Sozialberatung, Tagesstätte, hindernisfreies Wohnen, Umzugsdienst, Verleih und Verkauf von Hilfen für zu Hause – stehen allen Frauen und Männern über sechzig zur Verfügung. Dank vielen grosszügigen Spenderinnen und Spendern haben einkommensschwächere Personen die Möglichkeit, sich diskret für eine finanzielle Unterstützung zu bewerben. Für weitere Informationen, Beratung und Anmeldung können Sie uns jederzeit anrufen. Montag bis Freitag von 8.30 bis 11.30 und von 14 bis 16.30 Uhr steht unser Telefon 061 927 92 33 offen – oder besuchen Sie uns im Internet unter der Adresse www.bl.pro-senectute.ch

Seniorentheater Bern/Wohlen
Die Theatergruppe präsentiert «Suberi Gselle», eine Gaunerkomödie in drei Akten: Frau Gelder, Präsidentin des Wohltätigkeitsvereins «Sunne für alli» und Ehefrau eines Generaldirektors, will eine Stube für Obdachlose einrichten. Die Vereinsfrauen wollen den frisch pensionierten Generaldirektor Gelder zu einer Sitzung einladen und ihn für ein Sponsoring anfragen. Doch dieser will nach der Pensionierung nochmals dick auftragen, geht in die Hula-Hula-Bar, lässt sich von einer Frau nach Hause bringen, wo Einbrecher ihm an den Kragen wollen ... Wer wissen will, wies weitergeht, erfährt bei Pro Senectute Region Bern die Tourneedaten. Das Seniorentheater Bern/Wohlen kann für Auftritte bei Gesellschafts- und Altersanlässen gebucht werden. Informationen bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31. Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland
Lassen Sie sich von unserem neuen Halbjahresprogramm April bis September inspirieren. Ob Sie nun in die Welt des Computers einsteigen, Ihre Kreativität beim Malen mit dem Pinsel neu ent-

decken, das Kulturelle beim Besuch einer Ausstellung pflegen, die englische Sprache erlernen oder in einem Chor singen, Theater spielen, lachen, wandern, Velo fahren – es ist nie zu spät, packen Sie es an. Bestimmt finden Sie das Richtige für sich selbst. Haben wir Ihre Neugier und Ihr Interesse geweckt? Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland – eine gute Sache für alle Senioren und Seniorinnen. Weitere Auskünfte erteilen Ihnen gerne unsere 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

Region Berner Oberland

Warum nicht mit einer unserer Walking-, Nordic-Walking- oder Velogruppen die nähere Umgebung entdecken? Nichts wie los. Wer lieber zu Fuss unterwegs ist, dem bieten wir im Wanderprogramm Frutigen und Saanenland abwechslungsreiche Touren an. • Lust auf Ferien? Verlangen Sie das Programm der Wanderwoche in Sils-Maria vom 1. bis 8. Juli. • Bestimmt ist es schon lange her, seit Sie den Führerausweis erworben haben. Seither wurden zahlreiche Verkehrsvorschriften geändert. Wir bieten Ihnen Privatfahrstunden mit Ihrem Auto . • Tanznachmittage: Monatliche gesellige Tanzvergnügen mit «lüpfiger» Live-Musik für Junggebliebene. • Internet- und Mail-Grundkurs: Der erste Tag gilt als Schnuppertag und ist speziell für Senioren, welche noch nie mit einem Computer gearbeitet haben. • Exkursion Naturschutzgebiet Weissenau in Interlaken: Erleben Sie mit, wenn die Blumen erwachen. Exkursion entlang dem Thurnersee, rollstuhlgängig. Alle Angaben finden Sie in unserem Dienstleistungs-, Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Pro Senectute Regionalstelle Thun, Tel. 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69 oder Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch und www.pro-senectute.region.beo.ch • Reinigungsdienst: Wünschen Sie eine Endreinigung nach dem Wohnungswechsel? Oder eine Frühlingsputzete? Unsere preisgünstige Partnerfirma erwartet gerne Ihren Auftrag. Rufen Sie uns an. Telefon 033 226 60 60.

Region Emmental-Oberaargau

Seniorenferien in Bad Ragaz vom 5. bis 12. August: Ausflüge, Spiel und mehr. Auch wenn Sie auf leichte Betreuung angewiesen sind, sind Sie herzlich willkommen. Engagierte Leiterinnen begleiten Sie durch die Ferienwoche. Detailprogramm bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Tel. 034 420 16 50. • Aktive Seniorenferien in Bad Bellingen vom 19. bis 26. August. Lernen Sie Schwarzwald, Elsass und das Markgräferland kennen. Sie baden im Thermalwasser, spazieren im Kurpark und halten sich mit Morgenturnen fit. Detailprogramm bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Telefon 034 420 16 50. • Steht Ihnen ein Umzug bevor? Überlassen Sie Ihre Züglete unserem Umzugsdienst. Sie werden von kompetenten, freundlichen Mitarbeiterinnen rücksichtsvoll in Ihr neues Zuhause begleitet. Melden Sie sich bei unserer Vermittlerin Frau Andrea Gfeller, Ramsei, Telefon 078 708 17 95.

Jede Menge Bewegung

Sport: Velofahren in Düdingen, Niedermuhren und neu auch in Kerzers. Radreise vom 4. bis 9. September: die «Rheintour», von Andermatt nach Basel. Wanderungen im Freiburgerland, Seebezirk und Greyerz. • Bildung & Animation: Minigolftreffen in Schiffenen. Wir suchen noch eine freiwillige Person, die hier eine Gruppe betreuen könnte. Natelkurse in Düdingen oder in Villars-sur-Glâne: Wir suchen noch eine Person, die Handykurse für Seniorinnen und Senioren leitet, in welchen der richtige Gebrauch dieser Geräte erlernt wird. Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Verlangen Sie das Kursprogramm auf unserem Sekretariat, Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Glarner Wanderprogramm

Das Wanderprogramm 2006 für Seniorinnen und Senioren mit neun schönen Wanderungen im Glarnerland oder in der näheren Umgebung verspricht wiederum interessante Touren auf beliebten, bekannten oder neu zu entdeckenden Pfaden. Geniessen Sie im Frühling und Frühsommer die Sonnenseite des Walensees, den «Alpenblick» ob Glarus oder etwas weiter weg den schönen Thurweg, den Seeweid- und Lützelsee. Im Sommer dann die angenehm schattige Elmer Wanderung, die Höhenwanderung am Schwanderberg oder den Weg vom Glarner Grenzstein hinauf nach Braunwald. Wer schon lange nicht mehr über Britteren wanderte, kommt im frühen Herbst auf die Rechnung, und zum Abschluss wird dann der herbstliche Thurweg fortgesetzt. Es handelt sich um meist leichte bis mittelschwere Wanderungen von zwei bis fünf Stunden reiner Marschdauer. Gute Schuhe, eventuell Wanderstöcke und sicheres Gehen auch über Naturwege sind für alle Wanderungen erforderlich. Das detaillierte Programm ist ab sofort erhältlich bei Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20.

Denkfitness steigern

Sommerferienwoche in Arosa: Möchten Sie Ihre Ferien in angenehmem Zusammensein mit anderen verbringen? In anregender Gemeinschaft trainieren wir auf unterhaltsame Art unsere Konzentration und Wortfindung, das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie das logische und bildhafte Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. In der blühenden Aroser Bergwelt bieten sich Wanderungen für jedes Bedürfnis an. Der Arosakundige Wanderleiter passt seine Tourenvorschläge jeweils den Teilnehmern an. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin. Wanderleiter Heinz Hinder ist Kantonsschullehrer. Die Ferienwoche dauert vom 9. bis zum 15. Juli und kostet CHF 940.–. Inbegriffen: Kurskosten, Hotelaufenthalt, Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, feines Abendessen, Bergbahnen, Bus. Haben Sie Lust, dabei zu sein? Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Auskunft und Anmeldung bis am 16. Juni bei der Kursleitung: 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.

Auf die Pirsch gehen

Kleinwildjagd in einem interessanten Kurs. Lassen Sie sich durch die Kursausschreibung zur Teilnahme anregen: Unsere «wilden» einheimischen Kleintiere. Kennzeichen, Lebensweise und Lebensraum ausgewählter einheimischer Amphibien, Reptilien,

Pro Senectute – Dienstleistungen

Insekten und Fledermäuse werden in interessanten Diareferaten ausführlich erklärt, und die Teilnehmer erhalten dazu illustrierte Unterlagen. Auf den spannenden halbtägigen Exkursionen wollen wir in geeigneten Lebensräumen die Tiere aufspüren und beobachten. Die Teilnehmenden werden die Vielfalt der einheimischen Fauna entdecken und vom immensen Wissen, der grossen Erfahrung und der lebendigen Erzählweise des Kursleiters begeistert sein. Die Exkursionen finden in der nahen und weiteren Umgebung von Luzern statt. Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe; Vorträge: Dienstag, 2. und 23. Mai, 13. Juni, 22. August, 14 bis 16 Uhr. Exkursionen: Dienstag, 9. und 30. Mai, 20. Juni, 29. August, nachmittags, Ort und Zeit nach Absprache während des Kurses; Kosten: CHF 160.–; Anmeldung Telefon 041 226 11 96, Pro Senectute Kanton Luzern.

Rechtzeitig in Bewegung
Aktiv in den Frühling und Sommer starten. Rechtzeitig auf die warme Jahreszeit werden Sportmöglichkeiten im Freien angeboten. Die Wanderungen werden monatlich und in zwei unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. Wanderferien in Adelboden und eine Zweitageswanderung in Bad Ramsach runden das Wanderprogramm ab. Die Velotouren mit abwechslungsreichen Routen werden über die Sommerzeit ebenfalls monatlich durchgeführt, die Ferienwoche findet am Murtensee statt, eine Zweitagestour führt in das Tessin. Walking oder Nordic Walking bringen mehr Bewegung in den Alltag und werden deshalb wöchentlich angeboten. Neu im Angebot ist das Rudern auf dem Sarnersee. Zu allen Sportangeboten sowie zu weiteren Sport- und auch Bildungsangeboten sind Prospekte und Informationen erhältlich bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

Alltagsassistenz
Die Angebote der neu eingerichteten Alltagsassistenz sind niederschwellige Dienstleistungen für Menschen ab 60, die zu Hause wohnen. Es kann Hilfe angefordert werden zum Beispiel für Unterhaltsarbeiten in der Wohnung, für Begleitung zur Bank, zur Post, zum Einkauf, für die Administration. • Im Ruderkurs, der im Mai beginnt, hat es noch freie Plätze. Im Sommer finden wiederum eine Ferienwanderwoche in Pontresina und eine Ferienwoche in Montana statt. Anfang Mai starten wir mit verschiedenen PC-Kursen. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder schicken Ihnen ausführliche Unterlagen. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

Bewegung mit Pro Senectute
Am 3. Mai beginnt wieder unser beliebter dreiteiliger Pétanque-Kurs. Treffpunkt jeweils um 14 Uhr im lauschigen Garten des Restaurants zum alten Emmersberg. Kosten CHF 49.– für dreimal zwei Stunden. Nach dieser Einführung haben Sie die Möglichkeit, sich unserer festen Gruppe anzuschliessen und weiter an den «Kugeln» zu bleiben – auch ohne Anleitung. Am 13. Juni findet unser Zweier-Kanadier-Ausflug mit Bewegung im und am Wasser statt. Diesmal gehts von Eschenz nach Schaffhausen. Die Fahrt dauert etwa 4½ Stunden mit Pausen. Kosten CHF 45.– plus CHF 12.– für Verpflegung. Bereits zum vierten Mal bieten wir polysportive Tage in Valbella/Lenzerheide an. Vom 25. Juni bis 1. Juli betreiben Sie gemeinsam und vergnügt Nordic Walking, Wandern, Volkstanz und Aquafit. Nähere Auskunft erhältlich unter Telefon 052 634 01 03.

Sportliche Programme
Die Programme der Wandergruppen von Pro Senectute Kanton Schwyz liegen neu auf. Viele interessante Wanderungen in diversen Intensitäten erwarten Sie. Die begleitete Ferienwoche vom 5. bis 12. August führt dieses Jahr nach Flims. Diese Ferienwoche ist auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Teilnehmenden werden von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet. Verlangen Sie die Programme unter Telefon 041 811 85 55. Eine Wanderferienwoche in Adelboden organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz vom 2. bis 9. September. In dieser wunderschönen Umgebung werden abwechslungsreiche Wanderungen angeboten. Die Programme liegen auf, und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Auskunft bei PS Sport, Telefon 041 811 85 55.

Innerschwyz: Die Kulturgruppe «Kastanie» lädt am 23. Mai ins Forum der Schweizer Geschichte Schwyz zu einer Führung durch die Sonderausstellung «Der Berg kommt». Das Wohnmuseum Stiftung Langmatt in Baden AG ist am 27. Juni Ziel des Kulturausflugs mit dem Car. Vom 19. bis 23. Juni ist eine Tierparkwoche mit täglichen Führungen durch den Tierpark Goldau geplant. Information und Anmeldungen bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Ausserschwyz: Naturerlebnisse einmal ganz anders. Mit sinnesorientierten, gestalterischen und spielerischen Formen werden die Teilnehmenden durch die zwei Naturerlebnistage am 20. und 21. Juni begleitet. Der Kulturplausch fährt am 23. Mai 2006 ins Glarnerland zur Exkursion «Glarner Industrieweg». Auskunft und Anmeldungen an Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Schreibwettbewerb: Machen Sie mit!
Pro Senectute Kanton Solothurn stellt ihre Veranstaltungen und Weiterbildungen jeweils unter ein Jahresthema. 2006 dreht sich alles ums Geld. Das Tabuthema soll geknackt werden. Die Regionalstelle Solothurn initiiert dazu einen Schreibwettbewerb. Sie schreiben ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder einen prägnanten Text zum Thema: «Meine persönliche Beziehung zu Geld». Der Text kann handgeschrieben, mit dem PC oder der Schreibmaschine verfasst sein, sollte aber auf einer A4-Seite Platz finden. Teilnahmeberechtigt sind alle, die Freude haben am Schreiben. Die Texte werden juriert und die zehn besten Eingaben belohnt. Es winken schöne Preise. 1. Preis: CHF 500.– in Büchergutscheinen. Einsendeschluss: 15. August 2006. Die Wettbewerbsausschreibung und weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Regionalstelle Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 2, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 27 83, Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehört auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Autos, Nähmaschinen und Computer müssen laufend unterhalten werden, damit sie einwandfrei funktionieren. Wichtiger ist der «Unterhalt» der Fähigkeiten und Funktionen des Menschen. Durch regelmässige, gezielte Aktivitäten steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sicherheit und Zufriedenheit im Alltag. Pro Senectute bietet Kurse und Gruppen an, die darauf ausgerichtet sind, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Begabungen zu fördern und zu unterstützen. Zurzeit sind diese Kurse aktuell oder in Planung: Italienisch-, Französisch-, Englischkurse auf verschiedenen Stufen, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Sicher Autofahren, Yoga, Qigong, Flöte, Aquarellmalen, Singen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Prospekte oder informieren Sie über Angebote. 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. Kurse: Am 5. Mai startet der Kurs «Begleitetes Malen». Das gemalte Bild ist eine Ausdrucksform, um innere Bilder sichtbar zu machen. Beim begleiteten Malen können Sie in eine Farbenwelt eintauchen und ohne Leistungsanspruch etwas entstehen lassen. • Ferienwoche: Die Woche vom Sonntag, 14., bis Samstag, 20. Mai, verbringt die Seniorengruppe von Pro Senectute Rheintal im Hotel dell'Angelo in Locarno. Auf dem Programm stehen Ausflüge, leichte Wanderungen, die den Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden, aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten. • Computeria: Für Senioren, die in lockerer Atmosphäre im Internet surfen, Computererfahrungen austauschen und sich Tipps holen möchten, steht die Computeria bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten jeweils am Freitagnachmittag zur Verfügung. Sie wird von Senioren betreut. • Weitere Veranstaltungen: 2. Mai letzter Tanznachmittag der Saison in Marbach, 5. Mai Spaziertour von Reute nach Rebstein, 9. Mai Wanderung von Wildhaus nach Nesslau (Thurwanderweg), 27. Mai um 17.15 Uhr: Kino Madlen Heerbrugg, 29. Mai Volkstanzen in Heerbrugg, 30. Mai oder 6. Juni Velotour Oberriet–Nofels zu den Irisfeldern. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00 oder per Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch

Reichhaltiges Kursprogramm

Bei Pro Senectute Kanton Thurgau finden laufend neue Handykurse statt. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 052 721 05 25. In Frauenfeld werden Schachkurse angeboten. Auskunft und Anmeldung unter der Telefonnummer 052 721 05 25. Profitieren Sie auch von unseren PC-Kursen. Auskunft und Anmeldung ebenfalls unter Telefonnummer 052 721 05 25. • Unsere Volkstanzgruppen treffen sich regelmässig. Neue Tänzerinnen und Tänzer sind hier jederzeit willkommen. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 071 626 10 80. Auch ansprechende Wander- und Velotouren stehen in unserem Angebot. Bitte fordern Sie unseren entsprechenden Prospekt an: Telefon 071 626 10 80. • Günstige begleitete Wellnessferien in Fiss/Tirol, 11. bis 18. Juni. Fordern Sie unsere Ausschreibung an unter Telefon 071 626 10 80.

Die Zeit der Renaissance

Dr. Heinz Greter führt Sie in diese faszinierende Epoche ein. Jacob Burckhardt, einst Professor an der Universität Basel, der Mann auf unserer 1000-Franken-Note, beschrieb im 19. Jahrhundert in seinem Buch «Kultur der Renaissance in Italien» jene Zeit, welche in Europa den Wechsel vom Mittelalter zur Neuzeit darstellt. In kaum einer Epoche des Abendlandes kamen derart radikal neue Ideen auf, wurden so bahnbrechende Entdeckungen in Kunst, Wissenschaft, Religion und Philosophie gemacht, dass sie noch heute nicht nur Europa prägen, sondern in gewisser Weise geradezu eine «Europäisierung» der Welt ausgelöst haben. Der Kurs möchte den wichtigsten Paradigmenwechseln nachgehen und zeigen, dass zur Zeit der Renaissance nicht nur die Antike «wiedergeboren» wurde, sondern unsere Neuzeit ihren Anfang nahm. 31. Mai bis 21. Juni, jeweils mittwochs 17 bis 19 Uhr, CHF 160.–. Anmeldung bis 12. Mai bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Alles frisch geputzt

Der Frühling hat Einzug gehalten und damit die Zeit der Frühlingsputzete. Wer Hilfe braucht beim Fensterputzen, Wohnzimmersäubern, Reinigen von Küche und Bad oder beim Entrümpeln, für den ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich da. Senioren, Behinderte und Langzeitpatienten können die Wohnung oder einzelne Bereiche reinigen lassen – durch erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Zweierteam, mit den mitgebrachten Reinigungsgeräten. Informationen über Angebot und Preise von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr, Telefon 058 451 50 04. • Visit – Spitexleistungen für alle. Es gibt Momente, da wird Hilfe von aussen notwendig. Etwa bei einer Erkrankung oder nach einem Unfall, bei Behinderungen und Altersbeschwerden, einer chronischen Krankheit oder zur Unterstützung und Entlastung von Angehörigen. In solchen Situationen sorgt Visit für professionelle Pflege und Hilfe im Haushalt. Diese Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen jeden Alters, die zu Hause gepflegt und betreut werden möchten. Gut ausgebildete und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen rund um die Uhr zur Verfügung – auch für Gespräche, Vorlesen, Spiele, Spaziergänge oder Begleitung zu Arztterminen und Therapien. Dank diesem massgeschneiderten Angebot erhalten Sie genau die Unterstützung, die Sie brauchen. Visit ist von allen Krankenkassen anerkannt. Informationen zu diesem Dienst gibt Ihnen gerne: Visit, Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 40.