

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 9

**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:** 02.02.2025

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



# Pro Senectute – Dienstleistungen



**Mittagstische von Pro Senectute Kanton Aargau.** Pro Senectute bietet Ihnen die Möglichkeit, mit älteren Mitmenschen aus Ihrer Gemeinde beim Mittagessen in einem Restaurant Kontakte zu pflegen, zu plaudern, zu lachen, zu diskutieren. Die Mittagstische schaffen Begegnungen und führen Menschen mit gleichen Interessen und Bedürfnissen zusammen. Wann und wo man sich zum Mittagstisch in Ihrer Gemeinde trifft, erfahren Sie bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk. • Das Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2006 verspricht eine Vielfalt von neuen Kursen. Eine Auswahl: St. Petersburg – Stadtgeschichte und Stadtkunde; Vinodnissa – Museum und Ausgrabungen; Klosterkirche Königsfelden, Naturskulptur, Backkurs für Diabetiker, Lust und Frust im Alter sowie ein Kursblock zum Thema Osteoporose. Neu werden neben den beliebten Nokia-Handykursen auch Kurse für Handys der Marken Sony, Ericsson, Motorola und Siemens angeboten. Verlangen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk. Weitere Informationen auf der Internetseite [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch) oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



**Welt-Alzheimerstag vom 21. September.** Die Beratungsstelle der Alzheimervereinigung lädt zu diesem Tag die Bevölkerung ins Kino ein. Gezeigt wird der Film «Iris», der in eindrücklicher Weise beschreibt, wie die englische Autorin Iris Murdoch und ihr Ehemann mit der Alzheimerkrankheit um-

gegangen sind. Im Anschluss an den Film werden Fachleute der Alzheimervereinigung und der Spitex Herisau über die Alzheimerkrankheit informieren. Am Informationsstand sind diverse Broschüren erhältlich. Die Beratungsstelle freut sich über zahlreiche Besuche: Donnerstag, 21. September, 14 Uhr, Cinetreff Herisau. Eintritt frei/Kollekte. • Kursprogramm 2. Semester: Angeboten werden diverse Computerkurse, Handykurse, Gedächtnistraining, Autofahrkurs, Augentraining, kreatives Schreiben, Turnen, Bewegung und Gedächtnistraining, Tanzen, Wandern, Walking, Sturzprophylaxe, Schneeschuhwandern, Langlauf, Aquafit, Tennis und Yoga. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Tel. 071 353 50 30 (Vormittag).



**Unser Kursprogramm.** Wir laden Sie ein, an unseren unterschiedlichen Angeboten teilzunehmen. Neben regelmässigen Sportaktivitäten erwartet Sie ein vielfältiges Programm zum Lernen und zum Geniessen. Einige Tipps: die beliebten Yoga- und Nordic-Walking-Kurse, und ab 5. September sind Sie zum Kurs Sturzprophylaxe eingeladen. Sie lernen die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen und erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können. • Mitte September treffen sich interessierte Autofahrerinnen und Autofahrer zu «Wie fahre ich?». An diesem Kursnachmittag wird über Neuentwicklungen im Strassenverkehr unterrichtet. Im praktischen Teil haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, bei einer Fahrt im eigenen Fahrzeug mit einem diplomierten Fahrlehrer das Gehörte anzuwenden. • Geschichten erzählen und hören aus früheren Zeiten. Diesen anregenden Austausch von Erinne-

rungen bietet Ihnen wiederum das Erzählcafé jeden Monat. • Beachten Sie bei allen Kursen auch die Inserate in der Tagespresse. Interessiert Sie unser Kursprogramm oder haben Sie Fragen, so rufen Sie uns an. Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



**Bildung und Sport im Herbst und Winter 2006/07.** In unserem neuen Kursprogramm präsentieren wir Ihnen einen abwechslungsreichen Mix. Das Internet wird zu einer immer wichtigeren Informationsquelle. Der schnellste Weg zu Telefonnummern, Fahrplänen oder Veranstaltungsinformationen, auch zum bequemen Einkaufen sowie zu Post- und Bankgeschäften von zu Hause aus, führt übers Netz. Im neuen Kurs «Internet – ganz einfach!» erlernen Sie die Grundlagen in der Bedienung von Computer und Internet. Weiterhin bieten wir auch einen umfassenden Kurs «Einführung in die Informatik mit Internet und E-Mail» sowie den Vertiefungskurs «Klick & Klar für Seniorinnen und Senioren» an. In Zusammenarbeit mit der Basellandschaftlichen Kantonalbank ist zudem ein Kurs «Internet Banking» im Angebot. Oder für Foto-begeisterte: Sie haben das Auge für den rechten Bildausschnitt, den Riecher fürs Motiv? Wissen bisher aber noch nicht, welche Möglichkeiten der Computer und die digitale Fotografie bieten? Die Kurse «Bildbearbeitung mit dem PC» und «Die Welt der digitalen Fotos» zeigen es Ihnen. Männer, die es kulinarisch mögen, haben ab diesem Semester die Möglichkeit, einen der neu in sieben Gemeinden angebotenen Kurse

«Kochen für Männer» zu besuchen. • In zahlreichen Baseltbieter Gemeinden haben Sie die Möglichkeit, sich unseren Turngruppen anzuschliessen. Auch modernere Bewegungsformen gibts im neuen Kursprogramm. Neben Feldenkrais und Pilates, die bereits zum zweiten Mal angeboten werden, sind ab diesem Semester neu auch Yoga und Tai-Chi im Angebot. Ob Walzer, Fox-trott, Slowfox, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive oder Swing: Wir bieten Kurse in Gesellschaftstanz für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Wer lieber folkloristische Tänze mag, ist im Kurs «Tänze aus aller Welt» am richtigen Ort. Und die Damen haben auch im neuen Semester die Möglichkeit zu Orientalischem Bauchtanz. Neu im Angebot finden Sie «Line Dance». Entgegen der allgemeinen Meinung braucht es dazu nicht zwingend Coltgürtel, Cowboyhut und Lederstiefel. Line Dance eignet sich für verschiedene Tänze. Sie finden im neuen Kursprogramm weiterhin auch Angebote zu Trend-Sportarten wie Walking und Nordic Walking, zu dem wir neu einen regelmässigen Treff anbieten, sowie Aquajogging und Aquafitness. Wenn Sie nähere Informationen zum Bildungs- und Sportangebot wünschen, senden wir Ihnen gerne unser kostenloses Kursprogramm zu. Pro Senectute Baselland, Telefon 061 927 92 33, Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch), Internet [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)



**Besuchsdienst** – Neues erlernen und andere davon profitieren lassen. Pro Senectute Region Bern bietet für ältere Mitmenschen den Besuchsdienst an. Für diese Arbeit suchen wir Freiwillige, die bereit sind, ältere Menschen regelmässig zu Hause zu besuchen



oder jemanden zu begleiten: zur Ärztin, zum Arzt, zum Einkaufen oder auf einen Spaziergang. Der Grundkurs, der zur Einführung in diese Tätigkeit gehört, legt eine gute Basis für dieses soziale Engagement. Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die Tätigkeit im Besuchsdienst und setzen sich mit ihren Vorstellungen als freiwillige Mitarbeitende auseinander. Sie werden sensibilisiert für verschiedene Altersbilder, lernen gerontologische Modelle des Alterns kennen, setzen sich mit ihrem Menschenbild und dem Altersbild auseinander und erlernen so den sicheren Umgang im Kontakt mit älteren Mitmenschen. Interessierte wenden sich an Pro Senectute Region Bern, Erica Stalder, Verantwortliche Freiwillige, Telefon 031 359 03 03.

**Region Berner Oberland.** In der Region Interlaken starten diese neuen Kurse: Gedächtnistraining (Grundkurs), vom 8. September bis 13. Oktober, 9 bis 10.30 Uhr, Tastaturschreiben (Grundkurs), 21. September bis 7. Dezember, 17 bis 18 Uhr, Handykurse im September und Oktober, 9 bis 11.30 Uhr. In der Region Thun werden diverse Walking- und Nordic-Walking-Kurse angeboten: Dienstag, Mittwoch und Freitag. Gedächtnistrainingskurse in Thun, Frutigen und Zweisimmen ab dem 2. Oktober. Mein Weg durchs Leben – Grundkurs (Biografie aufzeichnen) in Thun ab dem 9. Oktober. Referat und Informationen über Handys und Notrufgeräte in Thun am 24. Oktober. Am 28. September und am 12. Oktober besichtigen wir die Emmi Frischprodukte AG in Ostermundigen. Sicher Auto fahren, Privatfahrstunde mit Ihrem Auto in Begleitung von einem Fahrlehrer ab dem 22. September. Dies und noch vieles mehr finden Sie in unserem Dienstleistungs-, Kurs- und Veranstaltungsprogramm, welches Sie gratis bei uns erhalten. Pro Senectute Regionalstelle

Thun, Telefon 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](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch). Oder besuchen Sie unsere Homepage [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau.** Senioren-Mittagessen in Burgdorf: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Mittagessen im Bahnhoftreff Steinhof. Ein ausgewogenes Essen mit saisongerechten Frischprodukten wird garantiert. Der Preis inklusive Salat, Tee und Dessert beträgt CHF 12.–. Für Seniorinnen und Senioren besteht in Langenthal ein ähnliches Angebot. • Seniorennachmittage: Jeden 2. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr treffen sich Seniorinnen und Senioren zu Kaffee und Kuchen. Es lässt sich dabei angeregt diskutieren, interessante Vorträge und Geschichten runden das Programm ab. Diese Anlässe werden in Zusammenarbeit mit dem Bahnhoftreff Steinhof durchgeführt. Informationen erhalten Sie beim Bahnhoftreff unter der Telefonnummer 034 423 04 08, jeweils Dienstag, Donnerstag und Freitag oder bei der Beratungsstelle Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Telefon 034 420 16 50. • Wanderwoche in der Toskana: Vom 1. bis 8. Oktober machen wir uns auf den Weg, um das wirkliche Gesicht der Toskana zu ergründen, Schritt für Schritt. Frau Therese Masshardt, Telefon 031 767 77 61, oder Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Telefonnummer 034 420 16 50, geben Ihnen gerne weitere Informationen. Oder verlangen Sie das Detailprogramm. • Viele interessante Bildungs- und Kursangebote finden Sie in unserer Region. Informationen und Kursprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau Langenthal, Bildung, Telefon 062 916 80 95.



**Das neue Kursprogramm** bietet unter anderem folgende Neuigkeiten: einen Feldenkrais-Kurs in Düdingen – lernen Sie neue Bewegungsabläufe, um wiederkehrende Verspannungen und Schmerzen abzubauen. Ausserdem ein Beckenbodentraining in Plasselb und Autogenes Training in Murten. Wir empfehlen Ihnen auch ein Fitnessprogramm in der Gruppe. Unter Anleitung trainieren Sie Ihren Muskelaufbau, verbessern Ihre Körperhaltung und profitieren von allen Anlagen in einem Fitnesscenter. Des Weiteren sind unsere beliebten Nordic-Walking- und Walking-Programme enthalten, Wanderungen, Velofahren, Aquafitness und vieles mehr. • Kultureller Spaziergang in der Stadt Freiburg: Lassen Sie sich von einem passionierten Führer die mittelalterlichen Kulturgüter unserer Stadt zeigen. • Dienstag, 26. September, 14 Uhr, Natelbenützung für Senioren: Der Kurs beinhaltet die Elemente Ein- und Ausschalten des Apparates, Anrufe entgegennehmen und tätigen, SMS-Textmeldungen senden und empfangen, Nummern speichern, Notfallnummern anrufen. • Senioren spielen Theater: Willkommen sind alle, die Freude am Theaterspielen haben und bereit sind, auf spielerische Weise kleine Texte zu lernen. Begegnungszentrum Flamatt, Donnerstag, 21. September, 14 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Frau Anny Bertschy, Telefon 031 741 10 18. Ciné Club Murten: Eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren hat für Sie Filme ausgelesen, welche zu einer speziell bequemen Zeit gespielt werden. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Piet Los, Telefon 026 670 40 50. Verlangen Sie das neue Kursprogramm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



**Die grauen Zellen aktivieren.** Unser Gehirn ist enorm anpassungs- und lernfähig – und dies bis ins hohe Alter. Gemäss neuen Erkenntnissen der Hirnforschung steht fest, dass auch im erwachsenen Hirn neue Verschaltungen entstehen oder für bestimmte Aufgaben zusätzliche Hirnregionen rekrutiert werden. Das Gehirn braucht jedoch Herausforderungen und Training. Deshalb bietet Pro Senectute Kanton Graubünden im neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm an verschiedenen Orten Gedächtnistrainingskurse an. Ein Preisrätsel als andere Trainingsform fürs Gehirn findet sich ebenfalls im Kursheft. Das vielfältige Kursangebot von Pro Senectute Kanton Graubünden umfasst im Weiteren Sprachen, PC, Internet oder Digitalfotografie, Handybedienung, Malen, Kochen sowie Bewegungs- und Sportkurse. Ein Kursbesuch bedeutet stets Herausforderung, Abwechslung, Training fürs Gehirn und ist hilfreich im Kampf gegen das Vergessen. Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist kostenlos erhältlich unter Telefon 0844 850 844 oder unter [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)



**Thera-Band – Das kleinste Fitnesscenter der Welt.** Dieses neue Kursangebot im Bereich Turnen/Gymnastik richtet sich an alle, die durch regelmässiges Training ihr Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und fördern möchten. Die einfach zu erlernenden Übungen können auch zu Hause selbstständig durchgeführt werden. • «Sanftes Aerobic für Seniorinnen und Senioren» ist ein effizientes



Herz-Kreislauf-Training, bei dem Ausdauer, Flexibilität und Koordination geschult und verbessert werden. Was in diesem Kurs auch zählt: Spass, sich mit Musik bei gemässigtem Tempo auf sanfte Art zu bewegen. Informationen zu allen Angeboten des Bildung+Sport-Halbjahresprogramms von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon 041 226 11 96 (Bereich Bildung) oder 041 226 11 99 (Bereich Sport).



**Begleitete Ferien** im Nidwaldner Ferienheim in Contra (Tessin): Vom Mittwoch, 20., bis Freitag, 29. September, können Sie für zehn Tage mit Pro Senectute Kanton Nidwalden in den sonnigen, warmen Süden verreisen. Das Angebot ist gedacht für Personen, die auch in den Ferien auf (wenn notwendig) bestimmte Hilfe und Unterstützung angewiesen sind und deshalb das Angebot von «begleiteten Ferien» schätzen. Wir können jedoch keine «Pflegeferien» anbieten. Die Ferien im Nidwaldner Ferienheim bieten eine einfache Unterkunft in Zwei- oder Mehrbettzimmern. Das Haus hat nach dem Umbau einen Lift und ist zweckmässig eingerichtet, aber ohne Hotelkomfort. Haben wir Sie neugierig gemacht? Freuen Sie sich auf erholsame und gemütliche Ferien unter kundiger Leitung und Betreuung? Verlangen Sie bei Pro Senectute Kanton Nidwalden in Stans, Telefon 041 610 76 09, den Prospekt.



**Besuch des Filmstudios in Glattfelden.** Am Donnerstagnachmittag, 21. September, besteht die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen von «Lüthi & Blanc» zu

werfen. Telefonische Anmeldungen für die Carfahrt nach Glattfelden nimmt Pro Senectute Kanton Obwalden bis 15. September entgegen. • Das Herbstprogramm ist da: Gedächtnistraining, Handy- und PC-Kurse, Malen, Kochen für Männer, Curling, Thera-Band und ein Kurs «Mehr Gelassenheit im Alltag» stehen auf dem Programm. Am 2. September führt das Verkehrssicherheitszentrum einen Tag der offenen Tür durch. Pro Senectute wird mit weiteren Partnern an einem Stand vertreten sein. • Für die Hilfe zu Hause stehen der Mahlzeitendienst, der Reinigungsdienst, der Fusspflege-dienst und die Alltagsassistenten zur Verfügung. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Hilfen zu Hause geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.



**Innerschwyz:** Die Kulturgruppe Kastanie besucht am Montag, 4. September, das Kloster Einsiedeln. Und es geht nun wieder los mit Computer- und Sprachkursen und weiteren Themen wie Patienzen legen, Märchen, Erinnerungen, Ahnenforschung, Gedächtnistraining, Mentaltraining. Verlangen Sie das detaillierte Bildungsprogramm bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

**Region Ausserschwyz:** Sprachkurse für Englisch, Spanisch und Italienisch in verschiedenen Klassen sind bereits angelaufen. Schnupperlektionen und Einstieg sind jederzeit möglich. Handykurse bieten wir in Lachen und in Einsiedeln an. PC-Kurse für Anfänger in Windows, Internet, Word

und Excel werden als Wochenkurse angeboten. Fotobearbeitung mit Power Point ist ein Nachmittagskurs mit viermal zwei Lektionen. Breussmassage und Astrologiegrundkurs sind in Lachen vorgesehen. Wiederum im Programm ist Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene in Freienbach. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Tel. 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch



**Aktivitätenprogramm im neuen Kleid.** Das Programm von Pro Senectute Kanton Solothurn kommt jetzt im Format A4 und enthält die Kurse für alle Regionen des Kantons Solothurn. Pro Senectute Kanton Solothurn setzt bei der Auswahl der Kursangebote auf vier Schwerpunkte: Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Sport), Förderung der mentalen Fitness (Gedächtnistraining, Bridge, Sprachen), Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, Kommunikation. Die Kurse von Pro Senectute sind eine gute Plattform, um soziale Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen. Oft entstehen Freundschaften, man besucht sich gegenseitig bei Krankheit oder verbringt gemeinsame Ferien. Das Programm ist zu bestellen bei der Regionalstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 79.

**Regionalstelle Olten-Gösgen.** Das neue Kursprogramm beinhaltet alle Kurs- und Sportangebote im Kanton Solothurn und kann bei allen Regionalstellen angefordert werden. Für das Programm der Region Olten-Gösgen findet an der Martin-Disteli-Strasse 2 in Olten am Freitag, 8. September, von 10 bis 15 Uhr eine Informationsveranstaltung statt. Interessierte können

sich unverbindlich über die verschiedenen Angebote informieren, Kursleiterinnen und -leiter sowie Kursort kennen lernen und herausfinden, welche Kurse und Aktivitäten am besten ihren Bedürfnissen entsprechen. Beachtung verdient besonders die Palette von neuen Computerkursen vom Einsteiger bis zum Videoschnitt-Künstler, über das der Kursleiter im Detail informieren wird. Kontakt: 062 297 13 84.



**Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Spitex-Haushilfe: Unsere Spitex-Leiterin klärt die Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrten für Seniorinnen und Senioren sowie der Nähservice (Gossau/Andwil). • Sozialberatung: Kostenlos und individuell erhalten Sie Informationen und Beratung zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heim-eintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Neu! Administrativer Dienst/Steuererklärungs-dienst: Speziell für diese Aufgabe geschulte Mitarbeitende helfen bei den monatlichen Zahlungen, der Eingangskontrolle, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt und führen eine geordnete Ablage. • Gruppen und Kurse: Pro Senectute bietet verschiedene Kurse und Gruppen an mit dem Ziel, Begabungen zu fördern und zu unterstützen. Am 12. September führen wir ein weiteres Mal den beliebten Weiterbildungskurs «Sicher Auto fahren» durch. Im ersten Teil werden



die theoretischen Kenntnisse aufgefrischt, im praktischen Fahrteil macht Sie der Fahrlehrer auf eingeschliffene, falsche Gewohnheiten aufmerksam. Dadurch erhalten Sie Sicherheit und mehr Fahrvergnügen. Regelmässige, gezielte Aktivität steigert Ihr Wohlbefinden und die geistige und körperliche Fitness. Nordic Walking erfreut sich dank der gelenkschonenden Bewegungen mit ganzheitlicher Wirkung auch bei den Senioren wachsender Beliebtheit. Im Laufe der acht Treffen lernen Sie ein bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Wir senden Ihnen gerne unsere Prospekte, informieren Sie über weitere Angebote oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen.

• **Zurzeit aktuelle oder in Planung befindliche Kurse:** Italienisch, Französisch und Englisch auf verschiedenen Stufen, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Yoga, Qigong, Flötenspiel, Aquarellmalen, Singen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. Prospekte, weitere Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Gossau und St. Gallen Land, Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



**30 Jahre reisen mit Pro Senectute.** Seit 1976 organisiert Pro Senectute Oberwallis Reisen und Ausflüge für Seniorinnen und Senioren im In- und Ausland. Während dieser langen Zeit gab es viele zufriedene und regelmässige Reiseteilnehmerinnen und -teilnehmer. Das Angebot umfasste Wanderferien, betreute Ferien, Langlauferferien, Frühlingsreisen, Wallfahrten, Ausflüge, Exkursionen. Begleitet werden die

Reisen von Vertreterinnen und Vertretern von Pro Senectute und einer Krankenschwester. Ende August 1976 startete die erste Ferienreise von Pro Senectute Oberwallis nach Portoroz, das damals noch zu Jugoslawien gehörte. Die Abreise musste wegen verschneiter Strassen (Ende August!) um einen Tag verschoben werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren dennoch begeistert, und so wurde mit dieser Reise der Grundstein zu einem der erfolgreichsten Angebote von Pro Senectute Oberwallis gelegt. Mehrere tausend Seniorinnen und Senioren haben im Lauf der Jahre an einer Reise teilgenommen, viele von ihnen sind Stammgäste geworden. Ein Jubiläumsangebot führt im September ins Tirol und nach Salzburg, eine viertägige Reise zu den Stätten einer grossartigen Vergangenheit. Auch in Zukunft werden Reisen, Ferien und Ausflüge für Seniorinnen und Senioren zum Angebot von Pro Senectute Kanton Wallis gehören.



**Hip-Hop? Hip-Hop!** Diese Veranstaltung in der Burg Zug lässt alles andere als mittelalterlich aussehen und ermöglicht den Dialog zwischen den Generationen. Hip-Hop ist nicht nur Musik. Es ist eine Kunstform, die zum Denken anregen, Veränderungen herbeiführen, aber auch Spass machen soll. Der sympathische Hip-Hopper Thomas Murer aus Steinhausen wird Sie in die vier Grundelemente des Hip-Hop einführen und diese auch demonstrieren. Kostproben von seinen Fernsehauftritten sind mit im Programm. «Hip-Hop ist eine Art Ventil», meint Thomas. Auch für Junggebliebene wie Sie. Zug, Burg Zug, Mittwoch, 20. September, 15 bis 16 Uhr, CHF 7.–, an der Kasse zu bezahlen. Anmeldung bis 8. Sep-

tember 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](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch). Weitere Kurse oder Angebote finden Sie im Gesamtprogramm «Älterwerden», das wir Ihnen gerne kostenlos zustellen. Unsere Angebote finden Sie auch unter [www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)



**Unterstützung für Demenzbetroffene.** Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen Limmattal/Knonaueramt. Mit zunehmender Lebenserwartung nehmen auch die vor allem im Alter auftretenden Demenzerkrankungen zu. Heute liegt die Zahl der Dementen in der Schweiz bei rund 90 000 Personen. Eine demenzielle Erkrankung betrifft in erheblichem Ausmass auch die Angehörigen und das weitere Umfeld. An der ersten Limmattaler Alterskonferenz im November 2004 stellten Fachleute aus dem Limmattal fest, dass es vor allem an einer Anlauf- und Beratungsstelle fehle. Ab Herbst gibt es in Schlieren eine Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen (BID), unter der Trägerschaft von Pro Senectute Kanton Zürich. Das niederschwellige, breite Angebot für direkt und indirekt von Demenz Betroffene steht allen Ratsuchenden aus der Region offen. Die BID bietet Information, Beratung und Unterstützung an oder vermittelt diese gegebenenfalls. Die BID befindet sich im Pro-Senectute-Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt in Schlieren. Für Interessierte aus dem Knonaueramt werden auch Beratungen in Affoltern a. A. angeboten. Ratsuchenden aus Gemeinden, welche das Projekt mitfinanzieren, steht die Beratungs- und Informationsstelle kostenlos zur Verfügung. Einwohnern und

Einwohnerinnen der übrigen Gemeinden wird ein Stundenansatz von CHF 70.– verrechnet. Vorläufig läuft das Projekt für eine zweieinhalbjährige Pilotphase. Weitere Infos zu Angebot und Öffnungszeiten: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren, Telefon 058 451 52 00. Ratsuchende aus dem ganzen Kanton Zürich können sich an die Sozialberatung in den regionalen Dienstleistungszentren wenden. Dort gibt es Infos über regionale Angebote und Entlastungsmöglichkeiten. Adressen/weitere Angaben: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)



**Aquafitness-Gruppen leiten.** Es ist eine Tatsache: Immer mehr Menschen mit Freude an Bewegung, Spiel und Sport suchen für ihre Nachberufszeit eine sinngebende Tätigkeit. Kennen Sie so jemanden oder fühlen Sie sich gar selbst angesprochen? Mitmenschen für regelmässiges Bewegen, für Spass am Nass in einem entsprechenden sozialen Umfeld zu begeistern und kompetent zu begleiten, ist die Hauptaufgabe engagierter Leiterinnen und Leiter Aquafitness von Pro Senectute. Diese Fertigkeit vermitteln wir im Fachkurs vom 4. November und vom 10. bis 12. November in Magglingen. Dem Fachkurs vorgelagert ist der Grundkurs. Mit Vorteil vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin mit der Pro-Senectute-Fachstelle Ihres Kantons, bei dem alle Fragen besprochen werden können. Interessentinnen und Interessenten erhalten nähere Auskunft zum Kursangebot bei der Geschäfts- und Fachstelle Pro Senectute Schweiz, Sport, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.