

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 4

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>

Pro Senectute – Dienstleistungen



Verdiente Verschnaufpause

Wir laden Sie ein zu einer Ferienwoche für pflegende Angehörige mit ihren dementen Partnern oder Partnerinnen: Sie findet statt vom Donnerstag, dem 4., bis zum Samstag, dem 13. Oktober, im Hotel Artos in Interlaken im Berner Oberland. Gemeinsam mit dem an Demenz erkrankten Partner erholsame Tage zu verbringen und entlastet zu werden – das wünschen sich viele betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten Ferienwoche wird darum diesem Wunsch Rechnung getragen. Die erkrankten Menschen werden hier von geschulten Begleiterinnen betreut und in ihrem Tagesablauf unterstützt. Für die Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der leitenden diplomierten Pflegeexpertin Dorothée Kipfer sowie mit externen Experten auf dem Programm. Das Hotel Artos in Interlaken ist rollstuhlgängig und verfügt über grosszügige Zimmer mit Dusche, WC, teilweise Balkon, Radio, TV und Telefon. Schöne Aufenthaltsräume, eine Wellness-oase, die Cafeteria und der Garten laden zum Verweilen ein. Die Reise nach Interlaken erfolgt individuell. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute, Beratungsstelle Zofingen, Telefon 062 752 21 61. • Ferien- und Sportwochen: Noch hat es in verschiedenen Ferien- und Sportwochen freie Plätze. Das Programm erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle. Informationen zu diesen und weiteren Angeboten finden Sie auf der Internetseite unter www.ag.pro-senectute.ch. Genauere Auskünfte erhalten Sie auch bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch.



Stürze sind vermeidbar

Am 3. April beginnen in Speicher und Herisau Kurse für Sturzprophylaxe. Es ist bekannt, dass Stürze oftmals drastische Folgen haben können und dass gestürzte Personen nicht selten Pflegefälle werden. Die Kurse dauern zwölf Nachmittage, die Kosten betragen CHF 225.–. • Ende März beginnen PC-Kurse in Herisau: Internet/E-Mail, CD-Brennen. Platz hat es noch in den Englischkursen in Herisau. Für alle jene AHV-Rentnerinnen und -Rentner, welche die Steuererklärung noch nicht ausgefüllt haben, steht unser Steuerklärungsdienst zur Verfügung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden kommen zu Ihnen nach Hause und helfen Ihnen beim Ausfüllen der Steuererklärung. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 071 353 50 30.



Wie man Erinnerungen pflegt

Am Freitag, dem 23. März, lädt Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden ins Erzählcafé ein, zum gemeinsamen Auffrischen von Erinnerungen und zum Erzählen aus vergangenen Zeiten. Ein Überraschungsgast führt ins Thema ein. Im Erzählcafé vom ersten Freitag im Mai werden dann Taufe und Erstkommunion das Kernthema sein. • Mit dem Kurs «Sturzprophylaxe» können Sie an zwölf Dienstagnachmittagen Ihr Gleichgewicht verbessern und Sicherheit gewinnen. Starttag ist der 3. April, der Kurs findet jeweils von 14 bis 15 Uhr statt. • Am 10. April beginnt der Nordic-Walking-Kurs. In fünf Veranstaltungen erlernen Sie die Grundtechnik. Nach dem

Kurs besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am wöchentlichen Lauftreff. • Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining lässt sich auch im Alter die Muskulatur des ganzen Körpers aufbauen. Am Mittwoch, dem 18. April, und am Freitag, dem 20. April, startet je ein Kurs für ältere Menschen. Diese Kurse dauern acht Wochen, die Trainings beginnen jeweils um 9.30 Uhr und dauern eine Stunde. • Gesunde Ernährung im Alter bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit. Essen und die Begleitumstände wie etwa Raum, Zeit und Gesellschaft stehen in einem engen Zusammenhang mit unserer physischen und psychischen Gesundheit. Jeannette Bischofberger, Ernährungsberaterin, wird am 25. April von 14 bis 16 Uhr in einem Vortrag verschiedene Aspekte einer gesunden Ernährung im Alter aufzeigen. Mitte Mai bieten wir zudem einen Kochkurs für Männer an. Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Dienstleistungen. Ihre Anmeldungen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Es ist jeweils an den Vormittagen unter der Telefonnummer 071 788 10 21 erreichbar.



Freiwillige für den Besuchsdienst gesucht

Pro Senectute Region Bern bietet für ältere Menschen einen Besuchsdienst an. Wir suchen Freiwillige, die ältere Menschen regelmässig zu Hause besuchen, sie zur Ärztin oder zum Arzt, zum Einkaufen oder auf einen Spaziergang begleiten. Ein Grundkurs, der am 5. und 12. Juni, jeweils von 13.30 bis 17 Uhr, stattfindet, führt Sie in dieses soziale Engagement ein. Die Teil-

nehmenden erhalten Einblick in die Tätigkeit im Besuchsdienst und setzen sich mit ihren persönlichen Vorstellungen als freiwillige Mitarbeitende auseinander. Sie werden sensibilisiert für die verschiedenen Altersbilder, lernen gerontologische Modelle kennen und beschäftigen sich mit ihrem Menschenbild und Altersbild. Interessierte Personen wenden sich bitte an Pro Senectute Region Bern, Erica Stalder, Verantwortliche Freiwillige, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland:

Das neue Halbjahresprogramm ist dem grössten Gemüsegarten der Schweiz gewidmet. Es ist so vielfältig wie das Gemüsepotpourri im Seeland. Der Sprachbereich wird mit Italienisch für Anfänger und Italienisch mit wenig Grundkenntnissen ergänzt. Neu bieten wir Hatha Yoga, BrainGym (Gehirngymnastik), Alexander-Technik und Gedächtnistraining in französischer Sprache. Für Männer gibt es wieder einen Kochkurs. • Im Mai finden unsere betreuten Ferien am Vierwaldstättersee statt. • Auch der Seniorenrat hat interessante Angebote zusammengestellt: Die SBB laden am Mittwoch, 28. März, 13.30 bis 15.30 Uhr, zum Gratiskurs über Bedienungsmöglichkeiten der Billettautomaten ein. Anmeldungen bis zum 24. März an Peter Hämmerli, Telefon 032 331 01 63, Mail peterhaemmerli@bluewin.ch.

Das Halbjahresprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland. Auskunft erteilen gerne die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefonnummer 032 384 71 46 oder Mail seeland@be.pro-senectute.ch.

Region Berner Oberland: Im Mai starten wir mit der ersten leichten Velotour rund um Thun. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die farbige

Pracht des Frühlings mit dem Velo. Die geführten Touren von rund 35 Kilometer Länge, mit ausgebildeten InstruktorInnen, sind auch für Einsteiger und EinsteigerInnen ideal. Weitere Touren führen um den Murtensee, durchs Simmental oder durchs Emmental. • Bringen Sie mit unserem Veloflickkurs im April Ihr Velo wieder auf Vordermann! Verlangen Sie bitte unser Detailprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78 oder Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Weg mit dem Winterstaub! Braucht Ihre Wohnung eine gründliche Reinigung? Unser Reinigungsdienst putzt auch Fenster, Estrich, Keller, Sitzplatz, Schränke. Planen Sie einen Umzug? Der Pro-Senectute-Umzugsdienst ist Ihnen behilflich: Packen, Entsorgen, Zügel inklusive Endreinigung mit Abgabegarantie. Vermittlung Reinigungs- und Umzugsdienst: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Telefon 078 708 17 95, Frau Gfeller. • Kursangebote: Autofahren mit sicherem Gefühl. Datieren Sie Ihr Wissen in einem zweistündigen Theoriekurs auf. Auf Wunsch kann eine Fahrt mit Fahrlehrer gebucht werden. Kursdaten: Burgdorf, Donnerstag, 26. April, 14 bis 16 Uhr, Herzogenbuchsee, Dienstag, 17. April, 14 bis 16 Uhr. Kreuzworträtsel: Rätseln mit Edy Hubacher in Burgdorf, Donnerstag, 29. März und 12. April, 14 bis 16 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Telefon 062 916 80 95. Infostelle Alter: Besuchen Sie www.senioren-info.ch • Abwechslungsreiche Seniorenferien

verbringen Sie am verträumten Sarnersee im renovierten Hotel Krone in Sarnen. Es wird gesungen, gespielt, geturnt, gelacht. Auf bequemen Ausflügen mit dem Car oder auf einer Schifffahrt lernen Sie dabei die Innereschweiz kennen. Engagierte LeiterInnen sind für Sie da. Die entsprechenden Daten: Ämter Burgdorf und Fraubrunnen, 12. bis 19. Mai; Ämter Konolfingen und Signau, 19. bis 26. Mai. Nähere Auskunft gibt Ihnen gerne Frau Wyss, Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 420 16 50.



Interessante Kurse und Freizeit Sicherheit am Steuer: Montag, 26. März, Foyer Beauséjour, Freiburg (mit dem Amt für Strassenverkehr Freiburg). Wäsche waschen für Männer: Dienstag 17. April, 9 bis 11.30 Uhr, Centre Riesen in Granges-Paccot. Aktive und teilnehmerorientierte Ferien (sechs Nächte) mit einer Begleitperson von Pro Senectute: Juni im Wallis, Saas Almagell; September in Italien, Cinque Terre. Nordic Walking in Düringen, Plaffeien, Börsingen, Schönberg. Schwimmen für Männer in Murten, Velofahren und Wandern im ganzen Kanton. Begleitetes Ferienlager für behinderte ältere Menschen vom 16. bis 26. Mai im Hotel Solsana in Saanen. Reinigungsdienst für Senioren im ganzen Kanton: Hilfe bei Grossreinigungen aller Art wie Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen. Informationen: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



Gesundheitsgesetz und Patientenverfügung: Gemeinsam mit

dem Glarner Seniorenverband organisiert Pro Senectute Kanton Glarus einen öffentlichen Informationsnachmittag für Seniorinnen und Senioren zum neuen Gesundheitsgesetz, das an der Landsgemeinde im Mai zur Abstimmung kommen wird. Regierungsrat Dr. Rolf Widmer wird das Gesundheitsgesetz vorstellen und dabei vor allem auf Punkte eingehen, die für die älteren Menschen wichtig sind. Anschliessend an das Referat können Fragen gestellt werden. In einem zweiten, kurzen Referat wird Frau Anya Bremi auf die Möglichkeiten und Grenzen von Patientenverfügungen eingehen. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 11. April, um 14 Uhr im Schützenhaus in Glarus statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.



Aktiv in den Frühling und Sommer starten: Rechtzeitig auf die warme Jahreszeit halten wir Sportangebote im Freien für Sie bereit. Die Wanderungen werden monatlich und in zwei unterschiedlichen Gruppen durchgeführt. Die Wanderferien finden vom 14. bis zum 21. September in Lugano statt, eine Zweitageswanderung führt am 28. und am 29. Juni in den Kanton Glarus. Die Velotouren mit abwechslungsreichen Routen werden über die Sommerzeit ebenfalls monatlich durchgeführt, die Ferienwoche findet in Buchs SG vom 20. bis 24. August statt. Wöchentlich auf dem Programm stehen Walking oder Nordic Walking, Turnen/Gymnastik, Aquafitness und Volkstanzen. Alle diese Sportarten bringen Bewegung in den Alltag. Zu allen Angeboten sind Prospekte und Informationen erhältlich bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.



Ein reiches Sportangebot

Pro Senectute Sport bietet verschiedene (Sommer-)Sportarten an wie beispielsweise Wandern, Aquafitness, Wassergymnastik oder Nordic Walking. Die Programme zu den verschiedenen Sportangeboten erhalten Sie unter Telefon 041 811 85 55. Eine Wanderferienwoche in Saas Almagell organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz vom 1. bis zum 8. September. In dieser wunderschönen Landschaft werden den unternehmungslustigen Seniorinnen und Senioren abwechslungsreiche Wanderungen geboten. Die Programme erscheinen im April. Auskunft erteilt Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55. Eine begleitete Ferienwoche vom 26. August bis zum 2. September führt nach Lenzerheide. Diese Ferienwoche ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Verschiedene Ausflüge sind geplant. Die Teilnehmenden werden von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet. Auskunft und Programme ab April bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Region Innerschwyz: Ab Mittwoch, 11. April, entstehen im Kurs «Erwachsene zaubern für Kinder» geheimnisvolle Zauberkisten. Das Vorführen von einfachsten Zauberkünsten wird hier geübt. Und der Kursnachmittag «Fair streiten» vom Dienstag, 17. April, zeigt Möglichkeiten auf für die Bewältigung von Konfliktsituationen. Information und Anmeldung bei der Pro-Senectute-Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz: «Vino, pasta e amore» ist ein Seniorenintensivkurs für Ferienreisende nach Italien. In lockerer Atmosphäre kann man sich hier die

Pro Senectute – Dienstleistungen

wichtigsten Italienischkenntnisse aneignen. Dieser Kurs findet während zweier Wochen jeweils von Montag bis Donnerstag an den Vormittagen statt, und zwar im Creativ-Center in Lachen. Computerferienkurs in Camogli, Italien: In einem entspannten, mediterranen Ambiente wird hier den Seniorinnen und Senioren das nötige Basiswissen für das Windows-Betriebssystem sowie für die Programme Word, Excel und PowerPoint vermittelt. Daneben bleibt noch genügend Zeit, um die Schönheit Italiens zu geniessen. Das Viersternhotel liegt direkt am Meer. • Im Kurs «Erfolgreich Filme machen» lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einfach und praxisnah die Kamera zu bedienen. Ein Selbstverteidigungskurs sowie eine Einführung in neue Verkehrsregeln sind weitere Kurse. Sie werden in Einsiedeln und Lachen angeboten. • Der Kulturplausch lädt alle Interessierten am 17. April, 14 Uhr, ins Pfarreiheim Gerbi, Lachen, zum Film «Hirtenreise» von Erich Langjahr ein. Genauere Informationen gibt es bei Pro Senectute Ausser-schwyz Lachen, Telefonnummer 055 442 65 55 oder im Internet unter www.sz.pro-senectute.ch



Hier gibts praktische Hilfe

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald) bietet einen Steuererklärungsdienst/Administrativen Dienst: Wir füllen die Steuererklärung für Sie aus und helfen Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. • Hilfe zu Hause: Nach der Abklärung Ihrer

Bedürfnisse sucht die zuständige Spitex-Leiterin für Sie die geeignete Haushelferin. Der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und auch der Nähservice (Gossau/Andwil) gehören ebenfalls zum Spitex-Angebot. • Information und Beratung: Wir beraten Sie individuell und kostenlos zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. • Gruppen und Kurse im Frühling: Wir ermöglichen Begegnungen und Austausch zwischen älteren Menschen. Unsere Kurse und Gruppen sind darauf ausgerichtet, Ihre geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Ihre Begabungen zu fördern und zu unterstützen. • Der neue Nordic-Walking-Einsteigerkurs startet am 29. März. Im Laufe der acht Treffen lernen Sie ein bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. • Am 27. März führen wir wieder den beliebten Weiterbildungskurs «Sicher Autofahren» durch. Im ersten Teil werden die theoretischen Kenntnisse aufgefrischt, im praktischen Fahrteil macht Sie der Fahrlehrer auf allfällige falsche Gewohnheiten am Steuer aufmerksam. Dadurch erhalten Sie auch mehr Sicherheit. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung für diesen Kurs entgegen, senden Ihnen Prospekte oder informieren Sie über weitere Angebote. • Am 4. Mai startet ein neuer Feldenkraiskurs. Ein späterer Einstieg in die bereits laufende Feldenkraiskursgruppe ist möglich. Mit behutsamen und aufmerksamen Bewegungsabläufen erforschen wir unsere Möglichkeiten und Grenzen und erweitern sanft unsere körperliche und geistige Beweglichkeit. • Möchten Sie gerne Ferien in der Gemeinschaft erleben? Eine begleitete Ferienwoche wird vom 21. bis zum 26. Mai in Weggis am Vierwaldstättersee durch-

geführt. Untergebracht sind wir dabei im Wellnesshotel Rössli in Weggis. Anmeldung, Prospekte oder Informationen über weitere Angebote: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84 oder via Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau



Spannendes Gespräch zwischen den Generationen

Pro Senectute Kanton Thurgau lädt ein weiteres Mal zu einem Generationentreff ein. Ziel ist die Förderung des Austausches zwischen den Generationen. Julia Onken und Maya Onken sprechen über das Thema «Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter!». Diese Veranstaltung für alle Mütter, Töchter, Frauen und Männer, die sich mit den Rollenbildern der Geschlechter auseinandersetzen wollen, findet am Dienstag, dem 27. März, von 19 bis 21 Uhr in Weinfelden statt. Auskunft und Anmeldung unter der Telefonnummer 071 626 10 83. • Ferien in Tirol: Von Samstag, 16. Juni, bis Samstag, 23. Juni, können Sie mit Gleichgesinnten die Seele baumeln lassen und die herrliche Berglandschaft geniessen. Das Hotel Seiwald und seine Umgebung bieten die verschiedensten Möglichkeiten, sich aktiv zu betätigen (Wandern, Velofahren, Turnen, Schwimmen) oder sich einfach verwöhnen zu lassen. Auskunft und Anmeldung unter Telefon 071 626 10 82. • Gleichgewichtskurse: Die Sturzgefahr nimmt im Alter zu, und die Folgen sind gravierend. Durch ein gezieltes Training können Stürze vermieden und die Sicherheit beim Gehen wesentlich verbessert werden. Pro Senectute Kanton Thurgau bietet Kurse an, in denen das Gleichgewicht und die Muskulatur mit spielerischem

Training geschult und verbessert werden. Durch regelmässiges Üben festigen Sie Ihr erlerntes Wissen, bleiben beweglich und gehen «standfest» durch den Tag. Über unser vielfältiges Angebot informiert Sie unser Kursprogramm, das wir Ihnen gerne kostenlos zustellen. Wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 80, Mail info@tg.pro-senectute.ch



Die «Bourbakis» kommen!

Der Grenzübergang der französischen Ostarmee in die Schweiz während des Deutsch-Französischen Kriegs (1870/1871) forderte die Eidgenossenschaft in vielerlei Hinsicht heraus. Die Internierung der Bourbaki-Armee stellte die Schweiz auf eine politische und rechtliche, aber auch wirtschaftlich-soziale und moralisch-ethische Probe. Sie stand damit vor einem gigantischen Organisationsproblem. Die Zivilbevölkerung hatte viel Gelegenheit, ihre Nächstenliebe zu zeigen. Trotz unübersehbarer Mängel wurde aber die Prüfung mit grossem Erfolg bestanden. Wir fragen nach den Hintergründen des Deutsch-Französischen Kriegs von 1870/1871 und leuchten verschiedene Aspekte des Grenzübergangs und der Internierung der Bourbaki-Armee aus. Besonders thematisiert werden Logistik, Mobilisierung, humanitäre Hilfe, Wehrbereitschaft, Rotes Kreuz und Kriegssanität, Grünes Kreuz, Rezeption des Ereignisses in der Kunst. Es besteht auch die Möglichkeit, das Bourbaki-Panorama in Luzern und den Schauplatz in Les Verrières zu besuchen (1 Tag). Der Kurs mit PD Dr. phil. Paul Meinrad Strässle findet an sechs Abenden, jeweils Dienstag von 18.30 bis 20.15 Uhr, vom 10. April

bis zum 15. Mai statt und kostet CHF 270.–. Anmeldung bis zum 27. März bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60 oder Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Alles frisch geputzt

Der Frühling hält bald Einzug und damit die Zeit für den Frühlingsputz. Wer Unterstützung braucht beim Fensterputzen, Wohnzimmersäubern, beim Reinigen von Küche und Bad oder beim Entrümpeln, für den ist der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich da. Seniorinnen und Senioren, Behinderte und Langzeitpatienten können die ganze Wohnung oder einzelne Teilbereiche reinigen lassen. Die Reinigung wird durch erfahrene und geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchgeführt, in der Regel im Zweierteam. Reinigungsgeräte werden mitgebracht. Informationen über Angebot und Preise erhalten Sie von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr unter Telefon 058 451 50 04. • Visit – Spitex-Leistungen für alle in Stadt und Kanton Zürich: Es gibt Momente, da wird Hilfe von aussen notwendig. Beispielsweise bei einer Erkrankung oder einem Unfall, bei körperlichen Einschränkungen und Altersbeschwerden, bei chronischer Krankheit oder zur 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 für Haus- und Krankenpflege zur Verfügung.

Aber auch für Gespräche, Vorlesen, Spiele, Spaziergänge oder Begleitung zu Arztterminen und Therapien. Dank dem massgeschneiderten Angebot erhalten Sie genau die Unterstützung, die Sie brauchen, damit Sie zu Hause genesen können. Visit ist von allen Krankenkassen anerkannt. Informationen: Visit, Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 40.



Leiterkurse für Outdoor-Sport

Fast unbemerkt nimmt etwa vom 50. Altersjahr an die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Regelmässige Bewegung kann diesen Abbau verlangsamen. Spiel, Spass und Sport sind die wichtigste biologische Altersvorsorge für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Sport kann aber auch das Selbstvertrauen fördern und zu neuen Begegnungen führen. Wem die Turn- oder Schwimmhalle dafür zu eng ist, der bewegt sich besser draussen in der Natur. Für all diese Bewegungsangebote sucht Pro Senectute immer wieder begeisterte Leiterinnen und Leiter, sei dies für Velofahren, Wandern oder Nordic Walking. Das nötige Rüstzeug holen diese sich in einem dreitägigen Grund- und einem viertägigen Fachkurs, wo sie auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet werden. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann rufen Sie die Fachstelle Sport von Pro Senectute Schweiz an und verlangen die Unterlagen. Telefon 044 283 89 89. Grundkurse: 24. bis 26. April, Bienenberg BL; 7., 8. und 11. Mai, Zürich; 15., 16. und 30. Juni, Arenenberg TG. Fachkurse: Nordic Walking, 29. März bis 1. April, Kandersteg BE; Velofahren, 20. bis 23. Mai, Rüdlingen SH; Wandern, 6. bis 9. Juni, Schwarzenbühl BE.

Roger Federer ziert Schweizer Briefmarke

INSERAT

161 Wochen ununterbrochen ATP-Weltranglisten-Nummer 1! Roger Federer hat die Welt erobert – mit seinem Spiel, mit seinem Charme, mit seiner Natürlichkeit. Sein virtuosos Können mit dem gelben Filzball hat die Schweizerische Post dazu bewogen, eine Sondermarke herauszugeben.

Dass Roger Federer längst zu einer Marke avanciert ist, ist eine Tatsache. Dass es ab dem 10. April 2007 eine Roger-Federer-Briefmarke gibt, ebenfalls.

Talent und Können des Baselbieters sind Ausnahmen. Dies ist für die Schweizerische Post Grund genug, eine solche Ausnahme zu machen: Die Roger-Federer-Briefmarke ist so einzigartig wie der Sportler selbst. Denn Markensujets werden in der Regel nicht an lebende Personen vergeben. Roger Federer repräsentiert die Marke Schweiz weltweit auf höchstem sportlichem, sozialem und gesellschaftlichem Niveau. Seine Leistungen sind herausragend. Diesem einzigartigen Menschen steht diese einzigartige Marke zu!

Erhältlich ist die Roger-Federer-Briefmarke ab dem 10. April 2007 in allen Schweizer Post- und Philateliestellen oder im Internet unter www.post.ch/philashop.

Kein Vorverkauf!



Weitere Sujets der Briefmarkenausgabe 1/2007

- 1000 Jahre Stein am Rhein
- 300. Geburtstag von Leonhard Euler
- 100 Jahre Schweizerische Nationalbank
- 100 Jahre Schweizerischer Klub für Berner Sennenhunde
- Sagenhafte Schweiz
- Frauenfussball

Ab dem 6. März 2007 sind diese Marken in allen Schweizer Post- und Philateliestellen erhältlich. Sie können auch im Internet unter www.post.ch/philashop bestellt werden.