

# Pro Senectute : Dienstleistungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



## Ferien und Ausflüge



In der Ferienwoche für pflegende Angehörige mit dementen Lebenspartnern gibts noch freie Plätze. Von Freitag, 26. September, bis Sonntag, 5. Oktober, verbringen Sie im Hotel Artos in Interlaken erholsame Tage. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut. Auskünfte: Pro Senectute, Zofingen, 062 752 21 61. • Ausflüge, Führungen, Besichtigungen: Besuch im Bundeshaus, Mittwoch, 24. September, Dienstag, 30. September. Besichtigung Chocolat Frey AG, Montag, 20. Oktober. Vindonissa mit Klosterkirche Königsfelden – zu Fuss erleben Sie am Dienstag, 14. Oktober, die Geschichte der Region Wasserschloss in Windisch. Klosterkirche Muri: Donnerstag, 4. September, erfahren Sie Geschichtliches über die Klosterkirche, am Donnerstag, 11. September, hören Sie spannende Geschichten zur Orgel; zum Abschluss spielt der Organist an der grossen Orgel. Auf den Spuren der Habsburger, Dienstag, 16. September. Naturkundliche Spaziergänge, Mittwoch, 10. September, Mittwoch, 15. Oktober. Waldsonntag «Grosseltern – Kind»: Mit allen Sinnen erforschen Kinder und Grosse Eltern an einem Sonntag im Herbst die Schätze des Waldes. Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Turnen, Kochen und andere Aktivitäten



Ab September erwartet Sie ein vielfältiges Kursprogramm mit neuen Angeboten. Männer ab 60 Jahren sind eingeladen zum gemeinsamen Turnen, für Fitness und die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit. • Im September startet der vierteilige Kurs Nordic Walking. Regelmässiges Laufen hilft gegen Rückenbeschwerden. • Am 10. September wird im Kurs «Wie fahre ich?» über Neuentwicklungen im Strassenverkehr informiert. Dann folgt eine Fahrstunde im eigenen Auto mit dem Fahrlehrer. • Anfang Oktober starten wir den Kurs Spinning 60+, ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining auf Spezialvelos. • Am 22. Oktober laden wir ein zum Kochkurs für Männer. Kursleiter ist Christian Ziegler, Ex-Küchenchef Spital Appenzel. • Das Programm finden Sie auch in der Broschüre für Erwachsenenbildung, die allen Haushalten im Kanton zugestellt wurde. Beachten Sie auch die Hinweise in der Tagespresse. Anfragen an Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzel Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzel, Telefon 071 788 10 21, Internet [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch)

## Neue Angebote im Kanton Bern



**Region Bern:** Suchen Sie neue Wohnmöglichkeiten und -formen? Am Informationsabend von Pro Senectute Region Bern haben Sie Gelegenheit, sich mit Fragen zum «Wohnen nach der Lebensmitte» zu befassen. 5. November, 19 bis ca. 21.30 Uhr, bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, 3006 Bern, Kosten CHF 25.–. Aus-

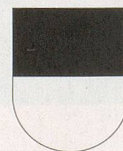
kunft/Anmeldung: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Im Kurs Qigong können Sie Ihre Gesundheit erhalten, mit sanften Bewegungen im Yoga Ihre Körperkraft stärken. Die «Atemschule nach Klara Wolf» sowie das Krafttraining mit Theraband laden Sie ein, etwas für Ihren Körper zu tun. Für die Fitness des Geistes finden Sie verschiedene Sprachkurse. An Vorträgen können Sie sich mit Fragen zur Gesundheit auseinandersetzen. Der Seniorenrat organisiert einen Besuch des Omega-Museums in Biel und eine Führung durch die Sonderausstellung «Venedig» in der Stiftung Beyeler in Riehen. Auskunft bei den Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Die nächsten Veranstaltungen: Besuch des Tropenhauses mit Störzucht in Frutigen, Spielnachmittag mit der Ludothek, die faszinierende Welt der Pilze, Mobil – sicher unterwegs im Alltag. Oder wie wärs mit einem Blick hinter die Kulissen der Tell-Freilichtspiele in Interlaken mit Besuch der Vorstellung? Für sportlich Interessierte: Nordic-Walking-Kurs, wöchentliche Wanderungen und Velotouren; Musik- und Tanzfreunde kommen beim Paartanzkurs auf ihre Rechnung. Dazu Sprachkurse, Gedächtnistraining und PC-Kurse. Programme: Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, oder Interlaken, Tel. 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Wir bieten ab Oktober viele Sportmöglichkeiten, etwa Internationale Volkstänze. Paarweise oder allein, alle sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dazu Turnen/FitGym, Aquafit/Schwimmkurse, Wanderungen. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 790 00 10. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und Angehörige: 24. August, Sonntagnachmittag einmal anders. Auskunft: Pro Senectute E-O, Bildung, Tel. 062 916 80 95.

## Beweglich bleiben mit Pro Senectute Kanton Freiburg



Walking und Nordic Walking in Courtepin, Villars-sur-Glâne, Schönberg, Plaffeien, Düdingen und Murten; Schwimmen in Murten, Aquafitness in Tentlingen und Freiburg; Internationale Volkstänze in Freiburg, Môtier/Vully und Murten. 2009: Gymnastik feiert das 40-Jahre-Jubiläum und ist aktiver denn je. Machen Sie mit in einer unserer 85 Gymnastikgruppen im ganzen Kanton. Kochen für Männer und Feldenkrais-Methode in Düdingen, Autogenes Training in Murten, Bad in Schönbühl alle Dienstage und Donnerstage, Einstieg jederzeit möglich. Ferien in Cinque Terre, 18. bis 24. September: Wandern Sie mit einer Begleitperson von Pro Senectute und fern von Lärm und Autos durch wunderschöne Olivenplantagen, Weingebiete und Pinienwälder. Information: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



### Lachen Sie mit Pro Senectute Kanton Graubünden!



Auf [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch) sammelt Pro Senectute Kanton Graubünden Witze zum Thema «Alter oder Altern». Wer einen trafen Witz kennt, sendet ihn an [witz@gr.pro-senectute.ch](mailto:witz@gr.pro-senectute.ch) und macht ihn so allen zugänglich, die gerne lachen. Humor ist nicht angeboren, sondern kann spielerisch erlernt und trainiert werden. Lachen wirkt befreiend, löst Blockaden und hilft in schwierigen Situationen. Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert Kurse und Anlässe wie «Humor im Pflegealltag von Demenzkranken oder pflegebedürftigen Menschen», Lachseminare für alle oder eine Wanderung auf dem Appenzeller Witzweg. Das neue Kursprogramm enthält überdies Sprach-, PC- oder Kreativ-Kurse, Bewegungs- und Entspannungstechniken oder Gedächtnistraining und ist kostenlos erhältlich unter der Telefonnummer 0844 850 844.

### Es geht schon bald wieder los



Für einige Bildung + Sport-Angebote im zweiten Halbjahr 2008 ist bald Anmeldeschluss. Mit wenig Aufwand zum Küchenprofi: In ungezwungener Atmosphäre mit Blick auf den Vierwaldstättersee zaubern Sie einfache und bekömmliche Gerichte auf den Tisch. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Männer und Frauen sind gleichermassen willkommen. 10., 17., 24. September, 16 bis 19 Uhr, CHF 160.-, Anmeldeschluss: 1. September. Bogenschiessen: Mit Spass und Stil ins Ziel – faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. Frauen und Männer stärken ihre Rückenmuskulatur und steigern die Konzentrationsfähigkeit. 27. August, 3. und 10. September, 10 bis 11.30 Uhr, CHF 190.-, sofortige Anmeldung erforderlich. Klettern in der Halle: Das gesicherte Herumturnen an farbigen Kunstgriffen ist für Jung und Alt, Frau und Mann geeignet. 8., 15., 22. September, 13.30 bis 15.30 Uhr, CHF 195.-, Anmeldeschluss 22. August. Infos/Programme: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon Bildung 041 226 11 96, Telefon Sport 041 226 11 99, Mail [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)

### Fremdsprachen lernen in Nidwalden



Seniorensprachkurse 2008/2009: Ab Anfang September führen wir unsere bisherigen Kurse weiter mit einer Lektion pro Woche zu 60 Minuten, insgesamt 25 Lektionen bis Ende Mai 2009. Die Kurse finden je nach Fremdsprache am Mittwoch, Donnerstag oder Freitag vormittags statt. Es gibt in verschiedenen Gruppen noch freie Plätze in den Sprachen Englisch (mit Grundkenntnissen oder guten Kenntnissen), Spanisch (mit Grundkenntnissen oder mit sehr guten Kenntnissen), Italienisch (mit guten Kenntnissen) und Französisch Konversation (für Fortgeschrittene). Einsteigerkurse beginnen erst wieder im Herbst 2009. Anmeldungen und Informationen über Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09 (8 – 11 Uhr).

### Wir haben neue Angebote für Sie



Neben Gedächtnistraining, Malen, Kunstbetrachtung, Kochen für Männer, Handy- und PC-Kursen sind neu im Programm ein Tanzkurs, Atemgymnastik, ein Jasskurs für Anfänger und Anfängerinnen, Schüssler-Salze, Sudoku sowie je ein Schnupperkurs Nordic Walking und Volkstanz. Anmeldeschluss für alle Kurse ist am 7. Oktober. Zum Thema «Auskommen mit dem Einkommen» ist ein Informationsnachmittag vorgesehen. Jeweils am Freitagmorgen treffen sich Tennisbegeisterte. Anfänger und Fortgeschrittene sind jederzeit willkommen. Im Aquafitness gibt es freie Plätze in der Gruppe C, die sich montags, 12 bis 12.45 Uhr, im Rütimattli trifft. Für diese Aktivitäten und über die Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung und Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflege-dienst sowie Alltagsassistenten geben wir Ihnen gerne Auskunft: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

### Aktiv in Schaffhausen



Die neue Agenda bis Dezember können Sie kostenlos beziehen. Highlights im Sport: Segeln auf dem Bodensee, Rudern im Team auf dem Untersee, Walking in Feuerthalen, Line Dance und attraktive «Bewegte Erlebnisse». Die Wanderferien im September führen ins Engadin nach Scuol. Neu bieten wir im Klettgau und in Feuerthalen Natel- und Gedächtniskurse an. Die E-Banking-, Testaments- und Erbrechtskurse oder Aquarellmalen in der freien Natur sind genauso gefragt wie Eurythmie und Qigong. Die nächste Kulturreise führt nach Barcelona. Detaillierte Broschüre, Infos über Treffpunkte, Zeiten und Anmeldungen: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 (Sport) oder 052 634 01 35 (Bildung). • Die IG WohnArt50+ vernetzt Personen, die in Schaffhausen eine alternative Wohnform für die zweite Lebenshälfte suchen. Damit sind selbstverwaltete Hausgemeinschaften gemeint, wo Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange selbstständig und aktiv leben können. Eine Kerngruppe sucht nach geeigneten Liegenschaften oder Bauland. IG WohnArt50+ Schaffhausen, Mail [igwohntart50plus-sh@gmx.ch](mailto:igwohntart50plus-sh@gmx.ch) Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Tel. 052 634 01 01.

### Machen Sie mit bei «Tischlein deck dich»!



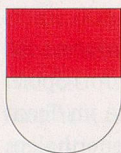
**Region Innerschwyz:** Wenn Sie bereit sind, für sich und drei weitere Gäste bei sich zu Hause ein Essen zu kochen, dann machen Sie mit bei «Tischlein deck dich». Als Gegenleistung sind Sie selber zu drei Essen eingeladen. Wir starten am Mittwoch, 27. August. Wie Unausgesprochenes in Gesten und Bewegungen doch zur Sprache kommt, lernen Sie an zwei Kursnachmittagen über «Nonverbale Kommunikation», Mittwoch, 3. und 10. September. Infos über alle Kursangebote: Sozialberatungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.



**Region Ausserschwyz:** Die Sprachkurse (Sp/E/F/I) auf verschiedenen Stufen haben begonnen. Sie können jederzeit schnuppern und einsteigen. Im Gespräch mit den Leiterinnen finden Sie den passenden Kurs. Mobil sein – mobil bleiben: Im Fahrtraining können Sie Ihr Können im eigenen Auto testen und verbessern. Yoga für Anfänger (neu auch in Freienbach) und Fortgeschrittene in Lachen sowie Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene in Freienbach. Der Kulturplausch veranstaltet am 23. September eine Stadtbesichtigung von Solothurn (Anmeldung bis 3. September). Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55.

**Sport kantonal:** Nordic Walking in Freienbach, Einsiedeln und Ibach. Für Schnellentschlossene sind noch Plätze frei bei den Aquafitkursen in den Hallenbädern Feusisberg und Brunnen. Am 30. September startet ein Einführungskurs für Krafttraining in Küsnacht. Auskunft/Detailprogramm bei der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

### Unser neues Kursprogramm für 2008/2009



Pro Senectute Kanton Solothurn leistet mit ihrem Angebot einen Beitrag zur Lebenszufriedenheit im Alter. Im Bereich Bildung erfahren Sie viel Neues und aktivieren Ihre eigenen Fähigkeiten. Bewegung und Sport stärken Ihr mentales, soziales und körperliches Wohlbefinden. Kursprogramm bei den Fachstellen oder bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstr. 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 626 59 79, [solothurn@so.pro-senectute.ch](mailto:solothurn@so.pro-senectute.ch) • Vorbeugen ist besser als heilen! Pro Senectute Kanton Solothurn bietet ab September neue Kurse. «Kochen für den Ein-bis-zwei-Personen-Haushalt» gibt praktische Tipps für kleine Haushalte. «Erfahren Sie, wie Sie fit und zwäg bleiben»: Eine Seniorensportexpertin erklärt Ihnen, wie Sie Übungen im Alltag einbauen können. «Unfallverhütung und Erste Hilfe»: Gesundheitsberaterinnen zeigen Ihnen, wie Unfälle im Haushalt vermieden werden und wie Sie im Notfall reagieren können. Dazu Kurse über «Patientenverfügung» und «Anordnungen für den Todesfall». Die Kurse finden alle in Solothurn und Olten statt. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 56.

### Lernfestival in Sargans



**Region Rheintal, Werdenberg, Sarganserland**  
Das Lernfestival, eine schweizerische Kampagne für «lebenslanges Lernen», wird bereits zum fünften Mal durchgeführt, dieses Jahr vom 5. bis 8. September unter dem Motto «Gut zu wissen!». An vielen Orten finden Veranstaltungen statt, wo Menschen jeden Alters die Lust am Lernen erleben, so auch in Sargans. Am Samstag, 6. September, 14.15 Uhr, lädt die Seniorentanzgruppe von Pro Senectute zum Tanzen ein. Wie Sie mit Humor älter werden und was Sie tun können, damit Ihnen Spanisch nicht länger spanisch vorkommt, erfahren Sie an Schnupperworkshops um 13.15 Uhr und um 14.45

Uhr. Einzelheiten unter [www.lernfestivalsg.ch](http://www.lernfestivalsg.ch) und bei Pro Senectute Werdenberg/Sarganserland, 9470 Buchs, 081 750 01 50, Mail [buchs@sg.pro-senectute.ch](mailto:buchs@sg.pro-senectute.ch)

**Region Gossau und St. Gallen Land:** Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach Abklärung der Bedürfnisse sucht die Einsatzleiterin die geeignete Haushelferin oder organisiert für Sie den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst sowie den Nähservice (Gossau/Andwil). • Lassen Sie sich individuell und kostenlos beraten zu den Themen «Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung». Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. • Wir ermöglichen Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen mit Kursen, Veranstaltungen, Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten. • Administrativer Dienst: Wir 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. Auskunft, Prospekte, Anmeldung: 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)

### Wir bieten jetzt noch mehr Beratung



Die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Thurgau wurde um eine neue Beratungsstelle im Hinterthurgau ausgebaut. Sie befindet sich im WAS (Wohnen im Alter Sirnach), Fabrikweg 11b, 8370 Sirnach, Telefon 071 966 55 25, mittwochs 14 bis 17 Uhr; Vormittag: Termine nach Vereinbarung. • Kurse: Gedächtniswerkstatt in Romanshorn; Feldenkrais in Arbon; Qigong in Frauenfeld; Malen und Gestalten in Frauenfeld; Braingym in Sirnach; Digitales Fotografieren in Arbon und Weinfelden; Sophrologie in Weinfelden. Infos/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

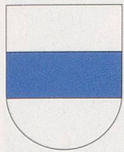
### Sport und Bildung sind wieder da



Die Kurse von Pro Senectute Ticino e Moesano: Aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen können Mann und Frau beim Sport (Walking, Gymnastik, Volkstanz, Aquafitness, Tai Chi) oder in einem der spannenden Kurse (Sprachen, Grafologie, Informatik). Dort ist auch Gelegenheit, mit Tessinern und Tessinerinnen zusammen zu sein. • Neu: In Zusammenarbeit mit Gemeinden, Vereinen und Gruppen gestalten Mitarbeiterinnen des Creativ Centers ein neuartiges Sport- und Bildungsprogramm. Es richtet sich vor allem an Deutsch sprechende Seniorinnen und Senioren, die seit einiger Zeit im Tessin leben und gerne unter die Leute gehen. Genaue Informationen bei Cristina Fraschina vom Pro-Senectute-Sekretariat in Lugano, Tel. 091 912 17 17, nachmittags (spricht Deutsch). Das Kursprogramm (Sport, Bildung, Ferien) sowie den Jahresbericht in italienischer Sprache bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Tel. 091 912 17 17; [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org), [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org)



### Wohneigentum im Alter – wie weiter?



Soll ich mein Haus den Kindern schenken oder an Dritte verkaufen? Kann ich das in die Liegenschaft investierte Kapital vor dem Verzehr durch anfallende Pflegekosten schützen? Antworten auf solche Fragen gibt Markus Schuler, Präsident des Hausvereins und Berater für Pro Senectute der Kantone Luzern und Zug. Mittwoch, 17. September, von 19 bis 21 Uhr, CHF 75.–, Anmeldung bis 27. August. Kennen Sie unsere Broschüre Horizonte mit unserem Gesamtangebot? Sie erhalten diese kostenlos bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Pensioniert? Wir brauchen Sie!



Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige mit Lebenserfahrung und guten kaufmännisch-administrativen Kenntnissen, die bereit sind, ältere Seniorinnen und Senioren bei monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt zu unterstützen. Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch Sozialarbeiterin, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungs-

angebote, Entschädigung für Spesen. Auskünfte bei Frau U. Matthey oder Frau S. Keller, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00. Zürcher Oberland und Region Pfannenstiel: Frau R. Hunn, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Oberland, Telefon 058 451 53 40.

### Besuchen Sie den Leiterkurs für Aquafitness!



Viele ältere Menschen sind begeistert von Bewegung, Spiel und Sport, um das Abnehmen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit zu bremsen. Immer mehr Menschen suchen andererseits für ihre Nachberufszeit eine sinngebende Tätigkeit. Die ideale Kombination finden viele als Leitende von Seniorsportangeboten wie etwa Aquafitness. Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu erwerben angehende Leitende im Fachkurs, der dieses Jahr am 25. Oktober und vom 7. bis 9. November in Hitzkirch stattfindet. Interessentinnen und Interessenten, die den vorgeschriebenen Grundkurs nicht besucht haben, erhalten dazu Gelegenheit vom 23. bis 25. September auf dem Bienenberg bei Liestal. Auskunft: Pro Senectute Schweiz, Fachstelle PS Sport, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Internet [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) – PS Sport – Sportarten – Aquafitness. Anmeldeschluss ein Monat vor Kursbeginn.

Inserat

„Meine 3 Wochen Aktion gegen Cholesterin.“

Dieter Bohlen

Machen Sie mit bei der  
**3 Wochen  
Aktion!**

„Beim Cholesterin helfen keine Sprüche.“

Becel pro-activ beeinflusst den Cholesterinspiegel günstig. Dieter Bohlen hat es 3 Wochen getestet und bleibt dabei: mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und täglich Becel pro-activ. Mehr über die 3 Wochen Aktion unter [www.becel.ch](http://www.becel.ch) – machen auch Sie mit!

Bonwert  
**2.-**  
CHF

Einlösbar bei **coop**



2 061000 166675

2,00 CHF Rabatt beim Kauf einer Becel pro-activ.

Bei Abgabe dieses Bons mit einer Becel pro-activ Packung erhalten Sie an der Kasse einen Rabatt von 2,00 CHF. Nur einmal einlösbar an der Kasse Ihres Coop Supermarktes und nicht kumulierbar mit anderen Bons. Bon gültig bis 20. September 2008.



ZL/09