Ein Geschenk für Sie!

Autor(en): **Bucher, Judith**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725811

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.e-periodica.ch

Jahreskalender 2014 von Pro Senectute und Coop – mit vielen praktischen Tipps für ein gutes und gesundes Altern.

Ein Geschenk für Sie!

Pro Senectute und Coop lancieren für 2014 einen Kalender mit Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, die dazu anregen sollen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Ratschläge für ein gutes und gesundes Altern gibt es zuhauf. Die Frage ist nur, ob wir sie beherzigen oder nicht. Pro Senectute und Coop haben im Rahmen ihrer Partnerschaft einen Tischkalender kreiert, der durch einfach umzusetzende Tipps für den Alltag besticht.

Seien es Ideen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, praktische Hinweise für die tägliche Bewegung oder Anregungen für die Entspannung – der Kalender mit seinen stimmungsvollen Bildern motiviert auf eine sympathische Art und Weise, die guten Vorsätze im neuen Jahr auch tatsächlich umzusetzen.

Der Tischkalender hat eine Spiralbindung und kann einfach aufgestellt werden. Die Kalenderblätter zeigen Grossaufnahmen von Natursujets. Auf der Rückseite werden – passend zur Jahreszeit – jeweils drei Monatstipps gegeben. Beim Thema Ernährung stand die Coop-Ernährungsberatung mit ihrem Fachwissen Patin. Pro Senectute lieferte die Tipps, wie Bewegung und Entspannung in den Alltag integrierbar sind.

Eine Leseprobe gefällig? Zum Beispiel der Bewegungstipp des Monats Januar: «2,5 Stunden Bewegung pro Woche bringen den Kreislauf in Schwung. Benützen Sie also ab und zu die Treppe statt Aufzüge und Rolltreppen. Beim Sport reicht es vollends, etwas ausser Atem zu kommen.» Oder der Entspannungstipp des Monats Februar: «Wenn es draussen kalt und grau ist, könnten Sie eine herzerwärmende und farbenfrohe Ausstellung besuchen. Zum Beispiel in Ihrem Lieblingsmuseum – oder einmal in einem Ihnen noch unbekannten Museum.»

Der Kalender ist kostenlos. Sie können ihn ab sofort an folgenden Orten abholen:

➜ bei einer Pro-Senectute-Organisation in der Nähe oder bei Pro Senectute Schweiz (Adressen via Telefon 044 283 89 89 oder unter www.pro-senectute.ch),

➜ beim Kundendienst in Coop Warenhäusern und in den grossen Coop-Megastores (siehe Coop-Verkaufsstellen in Ihrer Nähe: www.coop.ch/kalender),

➜ beim Online-Einkauf als kostenlosen Artikel über www.coopathome.ch

Das Angebot ist begrenzt und gilt, solange der Vorrat reicht.

Judith Bucher

Gemeinsam für das Alter

Pro Senectute und Coop verbindet seit 2007 eine strategische Partnerschaft. Beiden Organisationen sind das Wohl und die Selbstbestimmung älterer Menschen ein grosses Anliegen. Gemeinsam möchten Pro Senectute und Coop noch besser auf Wünsche ihrer Kundinnen und Kunden im Seniorenalter eingehen, um ein selbstbestimmtes und autonomes Leben im Alter zu unterstützen.
Pro Senectute bietet älteren Menschen ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot, mit dem sie sich gesund und fit halten können. Daneben stellt Pro Senectute zahlreiche Dienstleistungen zur Verfügung, um die Selbstständigkeit, Lebensfreude und Entspannung bis ins hohe Alter zu unterstützen. Das Fachwissen und die Erfahrung von Pro Senectute haben für Coop einen zentralen Stellenwert, um die Anliegen der Kundinnen und Kunden im Seniorenalter noch besser erfüllen zu können.

Artweger®
Die feinere ART im Bad
NEU!
ARTLIFT
Duschen. Baden. Hebesitz.
ARTLIFT bietet 3 Vorteile in einem:
1. Dusche & Badewanne
2. bequemer Einstieg
3. integrierter Komfort-Hebesitz
Ihre Mobilitäts-Garantie im Bad.

Nähere Infos unter:
061 5113 461