

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 6

**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:** 04.04.2025

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

**Ferienwoche für pflegende Angehörige** gemeinsam mit ihren demenzen Partnern/-innen, 10. bis 16. Oktober im Hotel Artos in Interlaken. Gemeinsam mit dem an Demenz erkrankten Partner einige erholsame Tage verbringen zu können und gleichzeitig entlastet zu werden – das wünschen sich viele pflegende oder betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten und von der Alzheimervereinigung Aargau finanziell unterstützten Ferienwoche kann diesem Wunsch Rechnung getragen werden. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut und in ihrem normalen Tagesablauf unterstützt. Für die pflegenden Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der leitenden diplomierten Pflegeexpertin Dorothee Kipfer und externen Fachexperten auf dem Tagesprogramm. Das Dreisternhotel 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. Weitere Auskünfte zu dieser Ferienwoche erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Bezirksberatungsstelle Zofingen, 4800 Zofingen, Telefon 062 752 21 61, oder bei [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Auf der Geschäfts- und Beratungsstelle** von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden in Appenzell ist per 1. Mai nach 34 Jahren Tätigkeit Emil Hersche, Geschäftsleiter, in Pension gegangen. An seine Stelle wurde Edi Ritter-Rufer, 45, dipl. Sozialarbeiter FHS, bisher Dozent an der Fachhochschule für Sozial-

arbeit St. Gallen, gewählt. • Das erste SIMA-Training (Selbstständig im Alter) hat in Appenzell begonnen. • Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden führt dieses Jahr wiederum einen Kurs «Besser Auto fahren im Alter» durch. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, entgegen. Telefon 071 788 1020. • Im Alterszentrum (Tagesheim) sind noch Plätze frei. Die Tagesstätte ist auch für Besucher und Besucherinnen aus Appenzell Ausserrhoden offen. Anmeldungen: Telefon 071 788 1021.

**SIMA-Kurs «Selbstständig im Alter».** Dank dem grossen Erfolg findet im August ein neuer Kurs statt. Sie trainieren in einer Gruppe – mit viel Spass und ohne Stress – Ihr Gedächtnis, Ihre Psychomotorik und Ihre persönlichen Kompetenzen. Damit können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Beweglichkeit längerfristig erhalten. Dieser Kurs basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen. Durch das Training wird erwiesenermassen die Selbstständigkeit im Alter erhöht. Die Zielgruppe für diesen Kurs sind gesunde Senioren und Seniorinnen, die gerne etwas für sich selber tun möchten. Der Kurs dauert 30 Nachmittage und wird von zwei speziell dafür ausgebildeten Kursleiterinnen geführt. Die Kosten betragen 590 Franken, inklusive Kursmaterialien. Kursort ist das Alterszentrum Heinrichsbad, 9100 Herisau, Kursbeginn: 20. August 2004, jeweils Freitag 14 bis 16 Uhr. Für weitere Informationen und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 5030.

**KiNomol, Reprisen im Kino Heiden.** Speziell für jung gebliebene und ältere Senioren und Seniorinnen zeigt das Kino Heiden jeden zweiten Dienstagnachmittag Filme aus früheren Jahren. Reservieren Sie sich das Datum der nächsten Vorführungen und

nehmen Sie Ihre Bekannten mit. In der Pause servieren freiwillige Helferinnen Kaffee und Kuchen. 8. Juni: «Der blaue Engel» (mit Marlene Dietrich und Emil Jannings), 22. Juni: «Oberstadtgass» (mit Schaggi Streuli und Margrit Rainer). Beginn: 14.15 Uhr. Halbjahresprogramme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 5030.

**Region Bern. Beratung bei allen Fragen rund um das Alter.** Die Sozialberatung von Pro Senectute Region Bern berät Menschen ab dem sechzigsten Lebensjahr sowie deren Angehörige und Bezugspersonen bei allen Fragen der Lebensgestaltung im Alter. Häufige Themen sind: Finanzielle Schwierigkeiten, AHV, Ergänzungsleistungen (EL), Hilflosenentschädigung (HE), Fragen zu Krankenkassenleistungen oder zur Entschädigung pflegender Angehöriger, Wohnen im Alter, Fragen im Zusammenhang mit der Gesundheit. Diese Beratungen sind persönlich, vertraulich und unentgeltlich. Diplomierte Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen beraten Sie in den Beratungsstellen und in besonderen Situationen auch bei Ihnen zu Hause. Zu Pro Senectute Region Bern gehören die Amtsbezirke Bern, Laupen, Seftigen und Schwarzenburg. Vereinbaren Sie bitte einen Termin, damit wir uns für Sie Zeit nehmen können. Telefon 031 359 0303.

**Emmental-Oberaargau.** Auch wenn Sie leichte Betreuung brauchen und nicht mehr gerne alleine verreisen, sollte Sie dies nicht vom Kofferpacken abhalten. Bringen Sie mit uns vom 5. bis zum 12. August eine Ferienwoche in Interlaken. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Beratungsstelle Burgdorf, organisiert für Sie im Hotel Artos unbeschwerte Ferientage. Alles, was Sie von Ihrer Seite dazu beitragen müssen, ist gute Laune. Für den Rest sind

unsere engagierten Leiterinnen zuständig. Es erwarten Sie gemütliche Stunden in einer fröhlichen Gruppe, Ausflüge und natürlich Zeit zum Plaudern und Spielen. Die Adresse für Anmeldung und Auskunft: Frau Vreni Wyss, Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 422 75 19.

**Biel Bienne-Seeland.** Wandern ist eine Wohltat für Körper und Seele. Naturwandern tut der Psyche gut und ist ein gutes Mittel, um sich körperlich fit zu halten. Gerade durch das Bergwandern müssen die Muskeln mehr Kraft umsetzen, der Körper bekommt mehr Ausdauer, und die Lunge nimmt vermehrt Sauerstoff auf. Zudem kommt auch das Gesellschaftliche nicht zu kurz – neue Freundschaften können entstehen. Gerne laden wir Sie ein, an unseren abwechslungsreichen Wanderungen von Pro Senectute Biel Bienne-Seeland teilzunehmen. Weitere Auskunft erteilt Ihnen die Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch) oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Viva und «en Gueta»!** Vollwertige, abwechslungsreiche, feine Mahlzeiten – ohne zu kochen. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet älteren Menschen während des ganzen Jahres einen Mahlzeitendienst an. Gesund und gut essen, das muss auch im Alter kein Wunschtraum bleiben. Ob Normalkost, leichte Vollkost, Essen für Diabetiker oder Vegetarisches – einmal pro Woche werden die vakuumverpackten und saisonal abgestimmten Menüs in Chur durch freiwillig Tätige ins Haus, im übrigen Kanton durch den Volg-Frischedienst ins nächstgelegene Lebensmittelgeschäft gebracht. Diese ausgewogenen, seniorengerechten Mahlzeiten können ohne grossen Aufwand mittels Mikrowelle, Wasserbad oder direkt in der Pfanne erwärmt werden. Haben wir Sie «gluschtig» gemacht?

**SWISS TXT**  
Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

Dann rufen Sie uns an, Pro Senectute Kanton Graubünden ist für Sie da. Telefon 081 252 75 83.

**Verspüren Sie Lust auf herbstliche Badeferien,** möchten gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun und die Geselligkeit mit Gleichgesinnten geniessen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet im Herbst Badeferien mit Aqua-Fitness auf Mallorca an. Kommen Sie mit? Zwei erfahrene Leiterinnen werden Sie begleiten und betreuen. Sie können an täglichen Wasserlektionen teilnehmen (freiwillig). Das Hotel Laguna in Canyamel (Ostküste) liegt direkt am Meer. Daten: 29. August bis 12. September (eine oder zwei Wochen möglich). Kosten für eine Woche pro Person: 1150 Franken (Doppelzimmer), 1200 Franken (Einzelzimmer); für zwei Wochen pro Person: 1850 Franken (DZ) und 1950 Franken (EZ). Inbegriffen sind Hin- und Rückflug, Flughafentaxe, Abflugzuschlag, Vollpension, tägliche Wasserlektionen, Annullierungskostenversicherung, die Leitung durch Seniorensportleiterinnen für Aqua-Fitness. Information und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 99.

**Senioren Bühne Luzern.** Die Senioren Bühne Luzern beendete am 14. Mai im Paulusheim Luzern ihre 25. Saison mit dem Lustspiel «Miin Schutzengel Josephine» – nach 33 Aufführungen in Betagtenheimen und an Altersnachmittagen. Die nächste Saison steht vor der Tür. Auch für sie gilt der Leitsatz: «Aus Freude Theater spielen und diese Freude an Mitmenschen weitergeben.» Wollen Sie mitspielen? Vor allem theaterfreudige Herren werden gesucht! Telefon 041 460 16 20 gibt Ihnen gerne Auskunft.

**Auch in der wärmeren Jahreszeit** finden sich genug Möglichkeiten in Nidwalden, um in Bewegung zu bleiben und Kontakte zu pflegen. Sport-

angebote wie beispielsweise Turnen und Gym 60, Aqua-Fitness, Tennis, Tanzen, Velofahren, Wandern und Walking finden auch in den Sommermonaten statt. Eine interessante Zweitages-Wanderung, Wander- und Veloferien runden dieses Programmangebot ab. Prospekte und Informationen zu den verschiedenen Angeboten sind erhältlich über Telefon 041 610 76 09, vormittags, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Nidwalden, Stans.

**Hilfen zu Hause.** Unser Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst und Fusspflegedienst erleichtern den Alltag und ermöglichen es älteren Menschen, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Diese Dienstleistungen stellen wir Interessierten gerne näher vor. • Fit und gesund. Am ersten Dienstag eines jeden Monats finden geführte Wanderungen statt (im Juli und August zwei). Für Velofahrer und Velofahrerinnen werden unter anderem eine Wauwilermoos-Tour, eine Höllgrotten-Tour, eine Beromünster-Tour und eine Brienzsee-Tour organisiert. Zur Fitness trägt auch das Tanzen in unserer Volkstanzgruppe bei. Diese trifft sich jeden Montagnachmittag (ausser während der Schulferien). Für alle diese Angebote gibt es Prospekte bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenchwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald). Unser Angebot umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht dann eine dafür geeignete Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Mahlzeitendienst und der Fahrdienst

## FERIENAUSCH IM KANTON GRAUBÜNDEN



BILD: SWISS-IMAGECH

### Neuland entdecken – als Gast und Gastgeber

Neue Landschaften erkunden, andere Menschen und deren Lebensgewohnheiten kennen lernen, den eigenen kulturellen Horizont erweitern. Im Kanton Graubünden, dem Land der 150 Täler, beginnt in diesem Sommer, was bald einmal in der ganzen Schweiz Wirklichkeit werden könnte: Seniorinnen und Senioren nehmen unentgeltlich andere ältere Menschen für ein paar Ferientage (mindestens drei) bei sich auf und geniessen dafür später Gegenrecht am Wohnort ihres Gastes.

«Ferienaustausch für Senioren» ist eine Projektidee, die im Herbst 2003 von der 70-jährigen Bergellerin Anna Fasciati entwickelt wurde. Im Rahmen des Projektideen-Wettbewerbs «Buna saira», initiiert von der Evangelisch-Reformierten Landeskirche und der Katholischen Landeskirche Graubünden, wurde das Projekt im Februar 2004 mit einem ersten Preis ausgezeichnet.

Bereits ab Juni sollen die ersten Interessentinnen und Interessenten ihren Kurzurlaub bei privaten Gastgebern im Kanton Graubünden geniessen können. Das Angebot richtet sich an aufgeschlossene, kontaktfreudige Paare und Einzelpersonen im AHV-Alter. Organisation und Koordination des Ferienaustausches liegen beim Sekretariat von «Moving Alps» Bregaglia, 7603 Vicosoprano, Telefon 081 834 01 10, Fax 081 834 01 11. Auskunft erteilt auch Othmar Lässer, Pro-Senectute-Regionalstelle Samedan, Telefon 081 852 34 62.

für Senioren. Neu bieten wir auch einen Coiffeurdienst an. Sie können sich bequem zu Hause eine schöne Frisur machen lassen, sei dies für den Alltag oder für besondere Festlichkeiten. Und in der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast

allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ausserdem werden Englisch-, Mal-, Informatik- sowie Handy-Kurse angeboten und neu jetzt auch die Kurse Gedächtnistraining, Flötenspiel, Kochen für Männer und Sicheres Autofahren. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. Genauere Auskunft erhalten Sie unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84,

Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

**Pro Senectute Rheintal.** Am 18. Juni und am 9. Juli beginnen zwei Handykurse. Im Grundkurs werden die wichtigsten Funktionen des Handys vermittelt. Im Vertiefungskurs wird das Gelern-te geübt und vertieft. • Wandern und Velotouren. Am 15. Juni findet eine Wanderung auf dem Toggenburger Sagenweg statt. Die Velotour am 22. Juni führt nach St. Margrethen und Hard. • Spazieren. Die geführten Spaziergänge von rund einer bis zwei Stunden finden jeden ersten Freitag im Monat in eher flachem Gebiet im Rheintal statt. • Ferien-woche in Davos. Die Ferienwoche findet vom 12. bis 19. Juni in Davos statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von zwei erfahrenen Leiterinnen geführt. Diese Ferienwoche ist speziell auf die Bedürfnisse der älteren

Menschen abgestimmt. Das genaue Programm ist bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten erhältlich. • Informationen, auch über weitere Angebote, bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.



### Freiwillige Führung von Beistandschaften – Einführungskurs.

Im Zusammenhang mit den von Pro Senectute Kanton Schaffhausen geführten Beistandschaften für Menschen im Seniorenalter suchen wir Leute, die im Rahmen von Freiwilligenarbeit interessiert sind, einen Menschen im Alltag zu begleiten. Im Juni findet ein Einführungskurs statt, und zwar an den folgenden Daten: jeweils am Mittwoch von 18 bis 21 Uhr, am 9., 16., 23. und 30. Juni. Für detaillierte Informationen melden Sie sich bitte beim zuständigen Mitarbeiter: Robert Kradolfer, Telefon 052 634 01 06, oder Mail [robert.kradolfer@sh.pro-senectute.ch](mailto:robert.kradolfer@sh.pro-senectute.ch).

pro-senectute.ch, der Ihnen gerne weitere Auskünfte gibt oder Unterlagen sendet. Das entsprechende Infoblatt kann im Internet unter der Adresse [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch) als pdf-Datei heruntergeladen werden.



### Neue Dienstleistungsangebote der Pro-Senectute-Regionalstelle Olten.

Ein Umzug ist für jeden Menschen ein Einschnitt im Leben und ein Unternehmen, das mit viel Arbeit und Umtrieben verbunden ist. Besonders gross ist eine solche Herausforderung für ältere Menschen. Sie wohnen vielleicht bereits seit Jahrzehnten im selben Haus und sind verwurzelt mit dem Ort. Wenn Sie vor der Entscheidung stehen, in eine Alterswohnung oder in ein Heim umziehen zu müssen, dann bedeutet dieser Schritt für Sie, nochmals neu zu beginnen und eine ganze Reihe von organisatorischen Aufgaben lösen zu müssen.

Für diesen Fall bietet die Pro-Senectute-Regionalstelle Olten-Gösgen einen Zügel-service mit umfassender Hilfe an. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen setzen sich mit den Ratsuchenden zusammen und besprechen die persönliche Situation. Vielleicht besucht man zusammen das neue Zimmer im Altersheim und berät, welche persönlichen Sachen mitgenommen werden können. Pro Senectute übernimmt auf Wunsch auch die Kündigung und Wohnungsübergabe und andere organisatorische und administrative Arbeiten. Der Umzug selbst wird von einem erfahrenen Transportunternehmen durchgeführt. Auch Reinigung und Abgabe der Wohnung können in Auftrag gegeben werden.

• Reinigungsdienst. Unser Reinigungsdienst versteht sich als Ergänzung zum normalen «Kehr». Wenn Kraft und Zeit fehlen für besonders gründliche oder aufwendige Arbeiten, zum Beispiel um Fenster und Storen zu reinigen, Backofen und Dampfzug

wieder zum Glänzen zu bringen, Teppiche zu shampooonieren und ähnliche Arbeiten zu erledigen, kann über die Pro-Senectute-Regionalstelle Olten-Gösgen eine professionelle Putzkraft engagiert werden, die den Seniorinnen und Senioren diese Arbeiten abnimmt. Informationen zu diesen Dienstleistungen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Olten-Gösgen, Beratungsstelle für Altersfragen, Stephan Reichenbach, Martin-Disteli-Strasse 2, 4600 Olten, Telefon 062 296 64 44.



### Region Ausserschwyz: Treuhanddienst für Senioren.

Ausgewiesene Treuhänder von Pro Senectute erledigen mit Ihnen daheim administrative Arbeiten wie Versicherungen regeln, Rückansprüche an Krankenkassen, Zahlungsverkehr, Steuererklärungen ausfüllen, Briefe an Ämter und Institutionen usw. Der Treuhanddienst für Senioren ist eine echte Entlastung. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Beratungsstelle Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen SZ, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch)

**Region Innerschwyz.** Die Schwyzer Kulturgruppe «Kastanie» reist am Dienstag, dem 22. Juni, mit einem Bus auf den Gotthard. Dort werden die Reisenden dann durch das Nationalmuseum und das Festungsmuseum geführt. Auskunft über diese Reise erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 810 32 27.



### Aktivferien für Senioren.

Pro Senectute Kanton Thurgau organisiert auch dieses Jahr vier Ferienwochen, drei davon im benachbarten Ausland. 25. Juni bis 2. Juli: Bergwanderferien im Hotel Engadinerhof, Pontresina. Zwei von Pro Senectute ausgebildete Wanderleiter haben je nach Wetter verschiedenen anspruchsvollen und reizvollen

INSERAT

## Ein Treppenlift ... damit wir es bequemer haben! «Wir warten viel zu lange»



sofort Auskunft  
01 920 05 04 [www.herag.ch](http://www.herag.ch)

- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert

Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL Juni 2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

Touren rekognosziert. Die Teilnehmenden entscheiden dabei selber, in welche der Leistungsgruppen sie eingeteilt werden möchten, ob die Kondition für drei bis vier Stunden reicht oder für fünf bis sieben.

• 27. Juni bis 4. Juli: Wellnessferien in Leutasch/Tirol. Im Hotel Quellenhof wird man richtig verwöhnt und kann neue Kräfte tanken. Fakultative Ausflüge, sportliche Betätigung oder nur sich selber sein.

• 14. bis 21. August: Velofahrt von Ulm nach Passau. Diese Tour machen die Teilnehmenden mit dem eigenen Velo. Ein moderner Reisecar samt Anhänger begleitet die Gruppe während der ganzen Woche. Die Betreuung der Teilnehmenden übernehmen zwei von Pro Senectute ausgebildete Sportleiter.

• 5. bis 12. September: Wellnessferien im Schlosshotel in Fiss/Tirol. Die Teilnehmenden finden alle Annehmlichkeiten, die man

sich nur wünschen kann. Hallen- und Freibad stehen neben den Gymnastikräumen zur sportlichen Betätigung zur Verfügung. Das Verwöhnangebot des Hotels bietet für alle etwas. Für genauere Informationen über diese Ferienwochen und für die Anmeldung wählen Sie bitte Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden.

**Das Ferienprogramm für 2004 steht.** Angeboten werden von Pro Senectute Ticino e Moesano Ferien am Meer und in den Bergen, Sportwochen, Thermalferien. Die Leiter und Leiterinnen sind erfahrene Leute, die auch Deutsch sprechen. Unterlagen und Informationen: Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 1799, oder Mail [americo.bulla@ti.pro-senectute.ch](mailto:americo.bulla@ti.pro-senectute.ch)

**Das Halbjahresprogramm «Älter werden»** ist erschienen. Sie finden darin das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Aktivitäten, Kursen und Sportgruppen. Dieses neue «Älter werden» können Sie kostenlos bestellen 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)

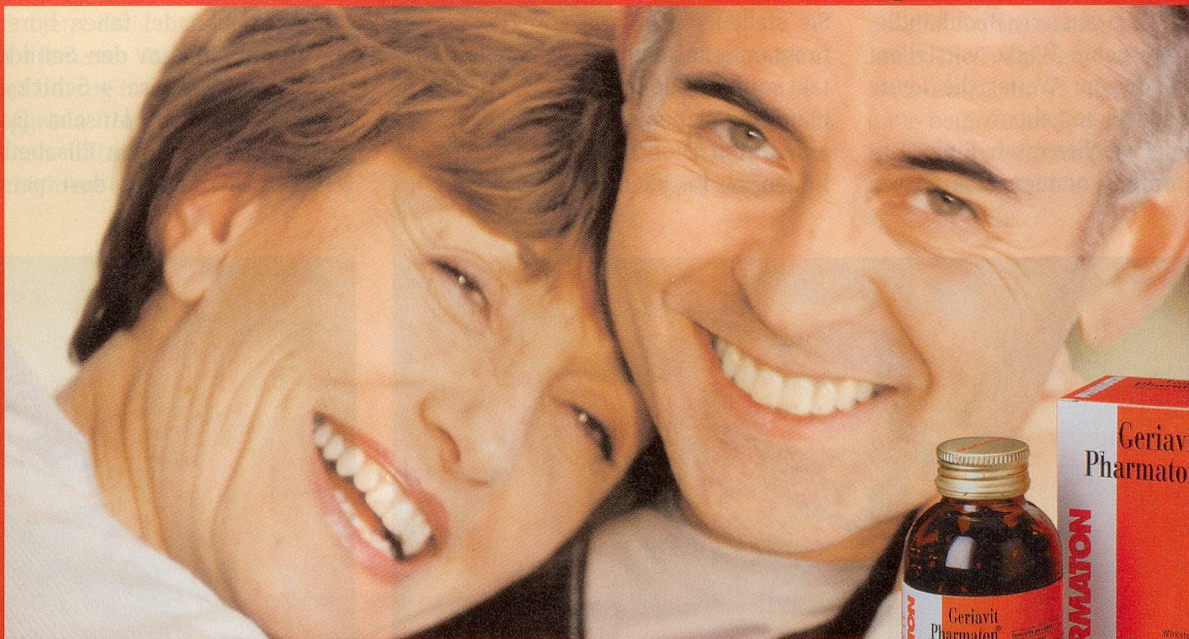
**Der Coiffeurdienst feiert sein 25-Jahr-Jubiläum.** Sie möchten gut frisiert sein, auch wenn Sie die eigenen vier Wände nicht mehr verlassen können? Der Coiffeurdienst von Pro Senectute Kanton Zürich verhilft jüngeren und älteren Menschen in der Stadt Zürich zu einer guten Frisur. Waschen, schneiden, legen, föhnen – bei Ihnen daheim! Denn oft kommen Menschen in die Lage, in der sie aus gesundheitlichen

Gründen nicht mehr selbstständig aus der Wohnung oder aus dem Haus gehen können. Trotzdem möchten sie auf einen guten Haarschnitt nicht verzichten. Der Coiffeurdienst von Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt dann Damen- und Herrencoiffeusen und -coiffeure, die zu Ihnen ins Haus kommen. Die Coiffeuse oder der Coiffeur besucht Sie und schneidet, föhnt, färbt oder wickelt Ihre Haare. Auch Dauerwellen sind möglich. Weitere Spezialwünsche besprechen wir gerne mit Ihnen.

Und so können Sie reservieren: Telefon 01 273 40 00, Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr. An diesen fünf Vormittagen vermitteln wir Ihnen eine Coiffeuse oder einen Coiffeur. Und alle weiteren Details lassen sich am Telefon genauer besprechen. Weitere Auskunft gibt Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 21.

INSERAT

## Gerivait Pharmaton® macht spürbar fit.



Gerivait Pharmaton® ist die bewährte Wirkstoffkombination für Menschen über 50 zur Vorbeugung und Behandlung allgemeiner Alterserscheinungen. Zudem stellt es die körperliche Leistungsfähigkeit wieder her und wirkt anregend auf das geistige Leistungsvermögen. Die bewährte Schweizer Original-Formel von Gerivait Pharmaton® enthält Ginsengextrakt G115, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Deanol.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Hersteller: Pharmaton SA, Lugano. Vertrieb: Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH