

# Pro Senectute

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 10

PDF erstellt am: **24.07.2024**

## **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.

# Pro Senectute

## 1. Oktober – Tag der älteren Menschen



Besuchen Sie am Montag, dem 1. Oktober, einen unserer Informationsstände: An verschiedenen Orten im ganzen Kanton informieren dort Mitarbeitende von Pro Senectute Aargau über die Bedeutung des «Tags der älteren Menschen», über unser vielfältiges Dienstleistungsangebot sowie über die Möglichkeiten, sich für ältere Menschen zu engagieren. In diesem Jahr machen wir ganz speziell auf den neuen Docupass aufmerksam (Patientenverfügung, Anordnung im Todesfall, Vorsorgeauftrag, Testament) und geben Ihnen dazu Informationsmaterial ab. Zum Docupass bieten wir ausserdem zwei Kursmodule, nämlich «Docupass: Patientenverfügung» sowie «Docupass: Vorsorgeauftrag», die auch einzeln besucht werden können und durch ausgewiesene Fachpersonen geleitet werden. Mehr über die Kursausschreibung und -daten erfahren Sie bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gern Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Computer, Sprache und Bewegung



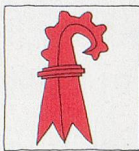
Beziehen Sie unser neues Kursprogramm auf der Geschäftsstelle. In nächster Zeit finden statt: Computerkurse (Word, Workshop Dateiverwaltung und Grundkurs Windows 7), Sprachkurse (Englisch Einsteiger und Fortgeschrittene), Bewegung (Yoga, Velofahren und Standfest-Gleichgewichtstraining), eigene Biografie entdecken. Bei den Englisch- und Yoga-kursen können Sie auch unverbindlich schnuppern. Das Reprisenkino «KiNo-mol» in Heiden startet wieder: mit dem Film «Leergut» am 23. Oktober um 14.15 Uhr. Wer gerne singt, ist herzlich in die Singgruppe Herisau eingeladen, 14-täglich am Donnerstagnachmittag. Und nicht vergessen: Tanzcafé mit Livemusik am letzten Donnerstag im Monat im Treffpunkt Herisau, 14 bis 17 Uhr. Auskunft/Anmeldung: Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Mail [info@ar.pro-senectute.ch](mailto:info@ar.pro-senectute.ch), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Leckerbissen im Kursprogramm



Kurse und abwechslungsreiche Anlässe finden Sie in unserem neuen Herbstprogramm. Einige Leckerbissen: Das Kino-Team ist am 28. September für Sie im Mesmerhaus bereit, «Säumer zum Rotsteinpass» und «SOS im Fels» heissen die Filmhöhepunkte des Nachmittags. «Jass mit Spass» tönt es am 5. Oktober wieder: Wir begrüßen Sie im Restaurant Krone in Haslen. Im Erzählcafé vom 19. Oktober stehen technische Errungenschaften der 50er- und 60er-Jahre im Zentrum. Interessiert Sie Gesichtspflege ab 60? Am 22. Oktober erfahren Sie Wissenswertes zu Hauttyp und Hautpflege. Anmeldungen und Anfragen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden gerne entgegen: Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21. [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert laufend.

## Die besten Hilfsmittel für Sie



Pro Senectute beider Basel führt in Liestal einen eigenen Hilfsmittelshop. Von der Gehhilfe über Rollstuhl, Polstersessel mit Aufstehhilfe bis zu Matratzenschutzhüllen finden Sie alles, um möglichst lange bequem und sicher zu Hause zu leben. Unsere Fachleute beraten und helfen Ihnen gerne, das passende Produkt zu finden. Anfang Oktober erscheint die neue kostenlose Hilfsmittelbroschüre mit allen Produkten. Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an, oder mailen Sie uns: Telefon 061 206 44 33, Mail [service@bb.pro-senectute.ch](mailto:service@bb.pro-senectute.ch) – die Übersicht über alle Angebote und noch viel mehr finden Sie in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder auf [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

## Älterwerden will gelernt sein



**Region Bern:** Die Jobbörse ist ein gemeinsames Angebot mit dem Jugendamt der Stadt Bern. Senior/innen können Jugendliche für persönliche Unterstützung in Handy- und Computerfragen engagieren. Für

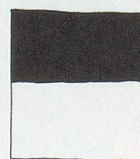
CHF 15.– pro Stunde erhalten Sie individuelle Beratung für Benutzung, Kauf oder Installation eines Gerätes. Wir leiten Ihre Anmeldung gerne weiter: Telefon 031 359 03 03, [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** «Wer aufhört zu lernen, ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig sein.» (Henry Ford). Wir bieten interessante Kurse in den folgenden Bereichen: Informatik (Windows, Internet, iPhone), Sprachen, Kreatives (Aquarellmalen, Zeichnen, Kochen) oder Bewegung/Gesundheit (Beckenbodengymnastik, Qigong, Yoga, Vorträge). Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Anmeldung: Telefon 032 328 31 11, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Seniorenmarkt in Thun am Samstag, 20. Oktober. Kurse in Thun: Freies Tanzen, Garten für Senioren. Kurse in Interlaken: Hatha Yoga, Nothilfe, Tai-Chi und Qigong, Englisch für Anfänger. Veranstaltungen: Besuch bei Choco Camille Bloch in Courtelary. Detailprogramme bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, 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:** Festessen mit Livemusik am Sonntag, 23. September, 11.30 bis 16 Uhr in Langenthal. Billettautomatenkurs in Langnau am 23. Oktober, 14 bis 17.15 Uhr. «Älterwerden will gelernt sein» am 31. Oktober, von 14 bis 16.30 Uhr in Langenthal. Auskunft erhalten Sie unter Telefon 062 916 80 95. Internationale Volkstänze/Line Dance kennenlernen: paarweise oder alleine, alle sind willkommen, Kurse ab Oktober. Detailprogramm unter Telefon 031 790 00 10.

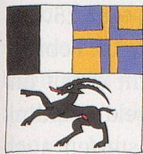
## Schnuppern Sie Tanzluft!



Kurse und Veranstaltungen: Langlauf, Schneeschuhwandern, Aquafitness, Weihnachtsessen und Lotto in Heitenried, Besuch der «Chemin de fer du Kaeserberg», Fitness für Gehirn und Körper. Internationale Kreis- und Volkstänze: Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann schnuppern Sie Tanzluft in Schmitten und Giffers! Auskunft und Programm beim Se-

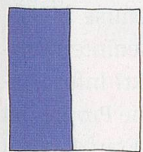
kretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### www.jugendfotowettbewerb.ch



Pro Senectute Graubünden lanciert im Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen Generationen 2012 den [www.jugendfotowettbewerb.ch](http://www.jugendfotowettbewerb.ch) – wir suchen die besten Bilder zu den Themen Aktives Altern und Generationen. Gefragt ist die Auseinandersetzung mit dem aktiven Altern und dem Verständnis zwischen den Generationen, festgehalten in ideenreichen Fotoarbeiten. Jugendliche von 12 bis 19 Jahren aus der Schweiz sind eingeladen, sich mit der Kamera auf den Weg zu machen. Die Bilder werden von einer Fachjury beurteilt – nach Kreativität, fotografischer Qualität, Ästhetik, Übereinstimmung mit dem Thema und Aussagekraft. Der Startschuss fällt am 1. Oktober, dem Tag des Alters, gleichzeitig wird die Website [www.jugendfotowettbewerb.ch](http://www.jugendfotowettbewerb.ch) aufgeschaltet, wo die Fotos hochgeladen werden können. Auskünfte unter Telefon 081 252 75 83, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Wagen Sie den Computereinstieg!



Unser neuer Fachleiter Michel Prigione leitet zusätzlich zu seinen seit Jahren beliebten PC-Kursen in Neuenkirch seit dem 20. August auch unsere Computerkurse in Luzern. Die technische Infrastruktur

ist auf dem neusten Stand (neue PCs und Bildschirme), und für den Unterricht werden die bewährten Lehrmittel aus dem Herdt-Verlag verwendet. Wir vermitteln Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer, Sie werden in Ihrem Tempo Schritt für Schritt in die neue Technologie eingeführt. Machen Sie sich mit der Windows-Oberfläche vertraut, und meistern Sie nach dem Kursbesuch Ihre Alltagsaufgaben am PC oder Notebook. Pflegen Sie Kontakt und Austausch mit Freunden, Verwandten und Gleichgesinnten. Mit Internet und E-Mail steht Ihnen das «Tor zur Welt» offen, und Sie bewegen sich gekonnt auf den Websites. Ort: Theaterstrasse 7, Luzern, Leitung Michel Prigione, Beginn jederzeit, Auskunft und Anmeldung unter Telefon 041 226 11 96. Bestellen Sie gratis unser neues Kursprogramm, auch im Internet über [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

### Gesucht: Freiwillig tätige Senior/innen



Haben Sie Freude am Umgang mit Menschen und stellen gerne Ihre Geduld, Zeit und Lebenserfahrung zur Verfügung? Gerne informieren wir Sie über die möglichen Einsätze. Unser neues Kursprogramm Herbst 2012 bis Sommer 2013 ist eben erschienen. Zeit im Alter – Umgang mit einem kostbaren Gut: Am 12. Oktober um 14 Uhr laden wir zum öffentlichen Nachdenken über Zeitgestaltung im Alter mit Stephan Klapproth und anderen ein, eine Anmeldung ist erforderlich.

Kommen Sie an unsere Tanznachmittage: Wir laden alle Tanzfreudigen ein, in der Schützenstube des Schiessstands Herdern in Ennetbürgen am 20. September um 14 Uhr das Tanzbein zu schwingen. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

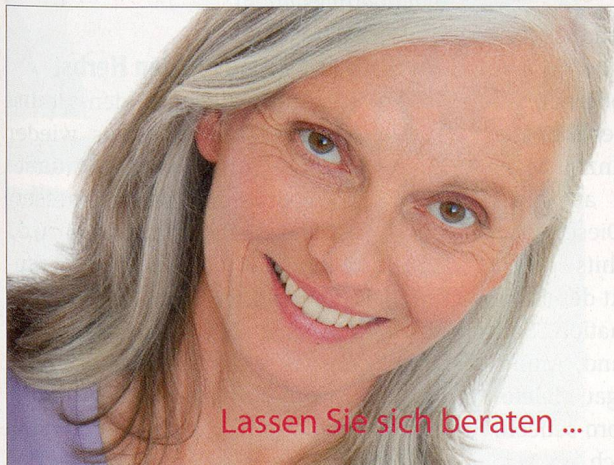
### Der Herbst naht



Und damit ist es wieder Zeit, sich anderen Interessen zu widmen. Aus unserem Kursprogramm: Alle Menschen sind Philosophinnen und Philosophen – neuer Philosophiekurs ab Mittwoch, 17. Oktober, spannende Nachmittage sind garantiert! Die Einführungskurse für Word, Internet, E-Mail und Facebook starten ebenfalls am 17. Oktober. Country-Western oder eher aufregende lateinamerikanische Rhythmen? Tanzinteressierte können sich in die Welt des Line Dance oder Zumba einführen lassen. Auf der Heilpflanzen-Exkursion in Giswil am Freitag, 5. Oktober, 14 bis 17.15 Uhr, erfahren Sie Interessantes über einheimische Heilkräuter: Sie sind 1 bis 1,5 Stunden auf einfachen Wegen unterwegs und stellen dann unter fachkundiger Leitung einen Wurzelwein her. Fordern Sie unser neues Halbjahresprogramm an, oder besuchen Sie uns im Internet auf der Website [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch): Pro Senectute

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

Inserat



### ... wir belohnen Sie mit einem strahlenden Lächeln!

Überzeugen Sie sich bei einem Besuch von der Kompetenz unserer qualifizierten Zahnärztinnen/Zahnärzte und Dentalhygienikerinnen/Dentalhygieniker.

Melden Sie sich jetzt für eine Voruntersuchung in unserer Ausbildungsklinik an.

Careum Dentalhygiene – Prophylaxeklinik  
Minervastrasse 99, 8032 Zürich, Telefon 043 311 35 00  
[www.careum-dentalhygiene.ch](http://www.careum-dentalhygiene.ch)

careum Dentalhygiene

Lassen Sie sich beraten ...

# Pro Senectute

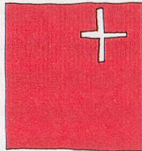
te Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sar-  
nen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vor-  
mittags, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

## Gesundheit und Geselligkeit



Sturzgefahr?!, Unsicherheit im Gehen?!, Schwindel und Stolpern... Der Einführungskurs «Sicher gehen» startet Mitte Oktober. Yoga, Eurythmie, Spiraldynamik und Rückenschulung sind weitere Kurse, die wir diesen Herbst anbieten. Unsere Lehrerinnen haben sich auf das Seniorenzielpublikum spezialisiert. Alle Bewegungsarten fördern die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Geselligkeit. Alle diese neuen Angebote finden Sie in unserer Seniorenagenda. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie: Telefonnummer 052 634 01 35 und 052 634 01 03 oder 30, Internet [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

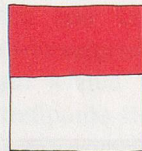
## Ein vielfältiges Kursangebot



**Region Ausserschwyz:** Eine vielfältige Auswahl an Kursen und an Ausflügen für das zweite Semester 2012 finden Sie in unserem neuen Programm sowie auf unserer Homepage. Interessierte an Kultur und Begegnung treffen sich am 11. Oktober zu einem Geo-Stadtspaziergang, einer Dorfführung in Elm GL. Bestellen Sie das Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch), [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Sport:** Ab September starten wir mit den Krafttrainingskursen. Für ältere Menschen ist ein gut betreutes und gezieltes Krafttraining besonders wichtig; wird die Muskelkraft nicht regelmässig geübt, wird sie kleiner und geht mit der Zeit verloren. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

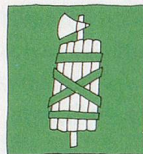
## Werden Sie Bewegungscoach!



Alltagsbewegungen spielen im Leben eines älteren Menschen eine wichtige Rolle: eine Strasse sicher überqueren, zu Fuss einkaufen, vom Stuhl aufstehen oder die Treppe hochsteigen können. Pro Senec-

tute Solothurn bildet freiwillige Personen zu Bewegungscoaches aus, die ältere Menschen bei Alltagsaktivitäten begleiten. Durch die individuelle Bewegungsförderung sollen diese Sicherheit in den Alltagsbewegungen erlangen, das Sturzrisiko soll minimiert und soziale Isolation vermindert werden. Durch begleitete Spaziergänge, gemeinsames Radfahren oder Unterstützung bei Alltagsaktivitäten wird das Selbstvertrauen gestärkt und so die Lebensqualität verbessert. Der Bewegungscoach kann sein Wissen und seine Fähigkeiten für andere Menschen sinnvoll einsetzen. Kontakt: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 56, Mail [julia.linder@so.pro-senectute.ch](mailto:julia.linder@so.pro-senectute.ch)

## Die Altersfachstelle in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, wir organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

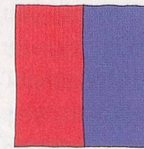
## Tanzen hält aktiv und fit



Im neuen Everdance-Kurs werden einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes in losen Gruppen getanzt. Mann und Frau sind somit nicht auf einen Tanzpartner angewiesen. Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich grosser Beliebtheit, stärkt den Kreislauf und fördert die Koordination. Start am 1. Oktober, Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 87, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

Bereits Tradition sind unsere beliebten Tanznachmittage im Dance Inn in Münchwilen: Tanzen Sie zu Livemusik in gemütlicher Atmosphäre, es ist keine Anmeldung erforderlich. Daten: 25. Oktober, 29. November und 14. Februar 2013, 14 bis 17 Uhr. Auskunft erteilt unsere Fachleiterin Tanz, Gisela Maldini, Telefon 052 722 28 55. Es starten auch wieder Computerkurse in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen oder Sirnach.

## Neue und bewährte Angebote



Unser neues Bildungs- und Sportprogramm 2012/2013 ist da! Da die bisherigen Kurse grossen Anklang fanden, bietet Pro Senectute in Muralto das Programm für deutschsprachige Senioren im Tessin wieder an: Italienisch (verschiedene Stufen) und für Bewegungsfreudige Pilates, Yoga, Autogenes Training, Qigong, Rückengymnastik, Everdance, Fitness für Männer und Sanftes Turnen. Informatikliebhaber kommen nicht zu kurz: PC-Kurse, Digitales Fotografieren und kleine Workshops warten auf Sie. Der monatliche Tanztee-Nachmittag und das gemeinsame Essen finden weiterhin statt. Neuheiten ab September: Kurse in Gedächtnistraining und Märcheninterpretation. Ist Ihr Interesse geweckt? Infos, Anmeldungen oder das deutsche Programm erhalten Sie kostenlos bei Frau Fux im Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20 oder im Internet unter der Adresse [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

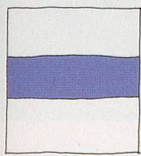
## Sportlich und kreativ in den Herbst



Pünktlich auf den Herbst beginnen bei uns wieder viele interessante Kurse: Bewährt sind unsere gut besuchten Englisch- und Italienischkurse auf verschiedenen Stufen. Seit dem letzten Jahr im Programm und beliebt ist «Kalligrafie – eine Einführung in die Kunst des Schönschreibens». Für alle Kreativen bieten wir neu «Ausdrucks malen» an: Dabei kommt es nicht auf Ästhetik an, sondern auf die Lust,

mit Formen und Farben etwas entstehen zu lassen. Weiterhin im Programm stehen das Malen und Zeichnen. Für alle, die gerne im Freien Sport treiben, ist Nordic Walking geeignet. Tanzen ohne Partner/in zu bekannten Evergreens kann man im Everdance. Alle Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Uri, Telefon 041 870 42 12, Internet [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch)

### Den Geist kreativ formen



Unsere vielen Angebote stimulieren die grauen Zellen und fördern die Kreativität. Beispielsweise findet ab 9. Oktober dienst-

tags von 14 bis 17.15 Uhr das «Kreative Schreiben» statt: Anhand verschiedener Methoden lernen Sie, Geschichten aus Ihrem Leben neu anzupacken und zu gestalten. Oder aber Sie lernen im Kurs «Patience» ab 15. Oktober montags von

9 bis 12.15 Uhr verschiedene Varianten des beliebten Kartenspiels und trainieren nebenher ihre Konzentration und geistige Beweglichkeit. Beide Kurse finden jeweils in unserem Kursraum an der Artherstrasse 27 in Zug statt. Infos und Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vorher bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Treue Hände gesucht!



Sie verfügen über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht Freiwillige, die ältere Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit den Sozial-

versicherungen und dem Steueramt unterstützen. Wir bieten den Interessierten: Eignungsgespräch und Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote, Spesenentschädigung. Für neue Freiwillige führen wir Grundschulungen durch: am 24. und 25. Oktober in Winterthur für die Regionen Oberland, Pfannenstiel, Winterthur, Limmattal/Knonaueramt und Unterland/Furttal sowie am 8. und 9. November in Zürich für die Stadt Zürich und die Region Zimmerberg. Auskünfte erhalten Sie bei der Auskunftsperson Ihrer jeweiligen Region: Unterland/Furttal, Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 06; Limmattal/Knonaueramt, Sandra Eberhart, Tel. 058 451 52 71; Oberland und Pfannenstiel, Ruth Hunn, Telefon 058 451 53 75; Winterthur, Eva Deringer, Telefon 055 451 54 48; Stadt Zürich, Susanne Keller/Hans Bachmann, Telefon 058 451 50 00.

Inserat



## Vorbeugen ist besser als heilen. Fördern Sie Ihre Standfestigkeit.

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Dieses Risiko lässt sich mit einfachen Massnahmen senken. In Balance-Kursen von Pro Senectute verbessern Sie unter Anleitung speziell ausgebildeter Leiterinnen und Leitern mit gezielten Übungen Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Dadurch gewinnen Sie Sicherheit beim Gehen und wahren Ihre Bewegungsfreiheit im Alltag.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1



Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia