

# Pro Senectute

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 12

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.

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>



# Pro Senectute

## Geschenkgutscheine bereiten Freude



Unsere Gutscheine können für Kurse, Ferienwochen, Sportabonnemente, beim Mahlzeiten- und Haushilfedienst eingelöst werden.

Bons für 20 oder 10 Franken können bei der Geschäftsstelle bezogen werden. Unser Kursprogramm für das erste Halbjahr 2013 verspricht eine bunte Palette an bewährten und neuen Kursen und Führungen. Lernen Sie in geselliger Atmosphäre und ohne Druck etwas Neues, frischen Sie Bekanntes auf, entdecken Sie Unbekanntes in fröhlicher Runde an einer Führung oder Besichtigung. In unseren begleiteten Ferienwochen können Sie den Alltag vergessen und sich einige Tage in schöner Umgebung verwöhnen lassen: Für die verschiedenen Bedürfnisse werden angepasste Ferienwochen organisiert, seien dies Wanderwochen, Ferienwochen mit Spaziergängen und Ausflügen oder eine spezielle Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Personen. Informationen und Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Unsere Beratung ist kostenlos



Hauptangebot von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden ist die kostenlose Sozialberatung. Häufigste Themen: Finanzen, Sozialversicherungen und Wohnfragen. Zudem bieten wir administrative Begleitungen und einen Steuererklärungsdienst. Im Bereich Sport und Bildung erscheint pro Semester ein Kursprogramm. In fast allen Gemeinden findet wöchentlich mindestens eine Sportlektion statt. Diese Gesundheitsförderung wird ergänzt durch Vorträge und Kurse von «Zwäg is Alter». Demnächst: Computerkurse (Fotobuch, Grundkurs Windows 7, Einfache Buchhaltung), Bewegungskurse (Yoga, Gleichgewicht). Nicht vergessen: Tanzcafé am 29. November im Treffpunkt in Herisau. Oder sehen Sie im Kino Rosental in Heiden am 4. Dezember «Intouchables», am 18. Dezember «Die Wiesenberger». Infos/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)

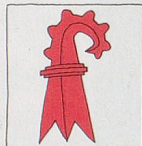
## Singen und fröhliches Beisammensein



Geniessen Sie mit Ihren Enkeln die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten

Sie persönliche Geschenke: am Freitag, 7. Dezember, von 15 bis 19 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell. Weitere Anlässe im Winter: In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen und zum fröhlichen Beisammensein. Singen Sie gerne? Unser Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstag nachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Allen Leserinnen und Lesern und speziell der älteren Bevölkerung in unserem Kanton wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Geschäftsstelle Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Von Aquafit über iPad bis Verdi



Pro Senectute beider Basel bietet über 500 Bildungs-, Kultur- und Sportkurse an. In unserem Kurszentrum können Sie Ihr Wissen erweitern oder Ihre Fitness verbessern. Wir organisieren Werkbesprechungen, Kunstführungen und Konzerte. Wir zeigen Ihnen,



wie man am Computer alte Fotos auffrischt, Glückwunschkarten selbst gestaltet oder gratis übers Internet telefoniert. Daneben bieten wir Sprach-, Tanz- und Fitnesskurse. Anfang Dezember erscheint das neue Kursbuch mit allen Kursen und Veranstaltungen im ersten Semester 2013 – bestellen Sie jetzt! Telefon 061 206 44 66, Mail [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)

## Die neuen Programme sind da!



**Region Bern:** Das Programm fürs erste Halbjahr 2013 ist erschienen. «Mach mit – sei fit» bietet Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Ausflüge und Besichtigungen, Computer und Kleinelektronik,

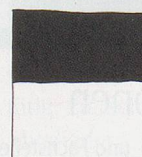
Sprachen, Kreativität, Alltagsthemen, Fitness und Entspannung, Gesundheit, Tanzen und Outdoor-Sportarten in der Gruppe – sicher ist in unserem Programm auch etwas für Sie dabei! Telefon 031 359 03 03, Mail [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Halbjahresprogramm Januar bis Juni 2013 mit den Angeboten für Informatik, Sprachen, Freizeit, Bewegung und Sport sowie vielen neuen gesundheitsfördernden Kursen ist erschienen. Ebenfalls erhältlich sind unsere Prospekte für Aktiv- und Wandertage in Klosters, Wander- und Velotouren, Schneeschuhwanderungen. Interessiert? Telefon 032 328 31 11, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Das Programm 2013 erscheint Anfang Dezember. Neuer Kurs in Thun: Digitale Bilder verwalten und präsentieren. ZiA-Kurse in Gstaad und Meiringen. Interlaken: Nothilfe am Kind, Spanisch Anfänger und Mittlere, Tastaturschreiben, iPhone. Unsere Besichtigungen: Tropenhaus Frutigen, Inselehospital Bern, Flugplatzkommando Meiringen. Programme gibts bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Langlauf- und Wanderkurstage im Obergoms, vom 3. bis 9. Februar sowie 3. bis 8. März (mit Wanderungen). Anmeldeschluss 10. Dezember resp. 11. Januar. Wöchentliche Langlauf- und Schneeschuhtouren finden Sie im Detailprogramm, erhältlich bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10, oder in der Kurs- und Informationsbroschüre «dynamisch sympathisch», erhältlich ab Mitte Dezember bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

## Sportlich in und um Freiburg



Weihnachtsessen und Lotto in Heitenried, Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar 2013, Schneeschuhwandern in den Freiburger Voralpen (Schnuppertour im Dezember), Kraft und Balance, Gymnastik, Nordic Walking, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und



Schmittlen, Thermalbad in Schönbühl. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

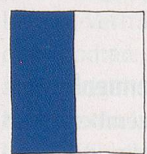
### Gemischter Seniorenchor Canziano!



«Miar ghören lang no nit zum alta Isa, das wämmer eu bewisa!» Das ist der Refrain des Canziano!-Songs, den Dirigent Rico Peterelli

eigens für den gemischten Bündner Seniorenchor Canziano! geschrieben hat. Was 2009 mit einem Projekt begonnen hat, wird seither in einem grossen Chor weitergeführt. Unter dem Patronat von Pro Senectute Graubünden treffen sich jeweils am ersten Samstag im Monat über 130 Sänger/innen in Chur zur Probe. Gesungen werden vor allem Volkslieder, begleitet von einem Pianisten und der Kapelle «Edel-Wiss» aus Chormitgliedern. Der Chor beweist, dass Singen kein Alter kennt und glücklich macht – wer singt, ist nie allein. Im April startet der Chor zu seiner dritten Konzertreihe und tritt auf Anfrage auch ausserhalb Graubündens auf. Auskünfte unter Telefon 081 252 75 83, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), Internet [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Den Winter im Schnee geniessen!



Bewegung im Schnee vor schönster Kulisse, in fröhlicher Gesellschaft und unter kompetenter Leitung. Sils Maria im Engadin: von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel Schweizerhof und seine Well-

nessoase mit Hallensolebad liegen eingebettet im Dorfzentrum. In wenigen Minuten sind die herrlichen Langlaufloipen des Oberengadins erreichbar. Angebot: Langlauf, Winter- und Schneeschuhwandern 19. bis 26. Januar, Halbpension mit Carfahrt, DZ CHF 1280.–, EZ 1420.–, Anmeldung bis 12. Dezember. Ulrichen im Obergoms: Das sonnige Oberwallis bietet dank idealer Lage auch im Spätwinter 100 Kilometer bestens präparierte Langlaufloipen. Das Hotel Alpina liegt direkt an der Loipe. Angebot: Langlauf, Winter-/Schneeschuhwandern, 24. Februar bis 2. März, Halbpension samt Bahnfahrt, DZ CHF 890.–, EZ 1070.–, Anmeldung bis 25. Januar. Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Die besonderen Merkmale an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort: 28. Dezember, 16. und 30. Januar sowie 20. Februar, Kosten CHF 16.– pro Wanderung. Auskünfte zu allen Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99 oder im neuen Kursprogramm des ersten Halbjahres 2013.

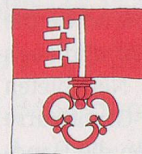
### Mit dem Docupass die Vorsorge regeln



Informationsveranstaltung am 4. Dezember, 19 Uhr, in der Aula der Berufsschule in Stans: Mit den neu herausgegebenen Docupass-Dokumenten von Pro Senectute mit den vier Elementen Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Vorsorgeauftrag und Anleitung zur Errich-

tung eines Testaments können Sie Ihre ganz persönliche Vorsorge umsichtig an die Hand nehmen. Besichtigung der Hofkirche Luzern mit Orgelspiel am Dienstag, 4. Dezember. Theaterkurs: Theaterspielen kennt kein Alter – am Montag, 3. Dezember, 14 bis 15 Uhr, findet ein Informationsanlass statt. Gedächtnistraining: Fitness fürs Hirn, Montag, 10. Dezember, 14 bis 15 Uhr. Unsere Sportferien für 2013: Wintersportwoche in Oberberg vom 18. bis 22. Februar, Wanderwoche vom 22. bis 29. Juni in Zermatt, Veleferien mit Ziel Bodensee 26. bis 30. August. 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)

### Service, Beratung, Sport, Bewegung



Unsere Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich bei verschiedenen Anliegen. Eine Terminvereinbarung ist von Montag- bis Donnerstagvormittag unter Telefon 041 661 00 40 möglich. Auch im Winter finden Aquafitness, Tennis, Volkstanz und Turnen statt. Schneeschuhwanderungen werden voraussichtlich ab Dienstag, 15. Januar, bis 12. März durchgeführt, das Verschiebedatum ist jeweils der Donnerstag. Langlauf-Schnupperkurs 5-mal am Mittwoch, 16. Januar bis 13. Februar, Anmeldung bitte bis 5. Januar. Über alle Angebote geben wir Ihnen gerne Auskunft und bieten ausserdem aus-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserate

[www.erlebnis-sprachreisen.ch](http://www.erlebnis-sprachreisen.ch)

## SPRACHREISEN 50-PLUS MIT GLOBO-STUDY

Erlebnis-Sprachreisen  
globo-study

SPRACHE & KULTUR  
50 PLUS  
BEST AGER

Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone für weitere Informationen über globo-study.

Bestellen Sie unseren neuen Katalog!

**globo-study**  
Sprachreisen weltweit

Birmensdorferstrasse 55 | 8004 Zürich | Tel. 044 455 34 00 | [info@globostudy.ch](mailto:info@globostudy.ch)

## Zeit zum 50plus Reisen

Eine Reisemarke der GLOBETROTTER GROUP

VON SPEZIALISTEN AUSGEWÄHLTE UND MASSGESCHNEIDERTE REISEN FÜR TEILNEHMER AB 50 JAHREN.

- Rund- und Aktivreisen
- Velo- und eBike-Reisen
- Wander- und Trekkingreisen
- Musik- und Kulturreisen
- Sprachreisen
- Ayurveda-Ferien

Besuchen Sie unsere Website und informieren Sie sich über unsere Angebote.

[www.50plus-reisen.ch](http://www.50plus-reisen.ch)



# Pro Senectute

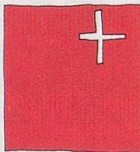
fürliche Unterlagen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags, [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

## Highlights aus unserer Agenda



Die neue Agenda Januar bis Juni 2013 ist da! Sport: Body Fit – die neue Bewegungslektion mit Elementen von Aerobic bis Zumba, Wander- und Velotouren auch mit dem Flyer, Everdance und der beliebte Line Dance, Hatha Yoga, Pilates, Spiraldynamik und Rückenschulung. Versuchen Sie es, Schnuppern erwünscht. Bildung: Mobil sein und bleiben, ein Kurs rund um den ÖV. Der Atemkurs «Dureschnufe» und Besser hören/Besser leben sind neu im Programm. Der Docupass, Testament und Erbrecht sowie die Vorbereitung für den Todesfall sind auch dieses Jahr wieder aktuell. Neu bieten wir auch iPhone- und iPad-Grundkurse an, wobei Sie in 3 x 2 Stunden die Handhabung erlernen. Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03/30 und 052 634 01 35, Internet [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

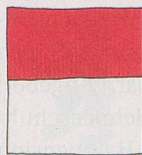
## Naturerlebnis Schneeschuhwandern



**Region Ausserschwyz:** Unsere Kursbroschüre für das erste Semester 2013 erscheint Ende November. Sprachkurse für Anfänger finden neu am Abend statt. Ein Philosophiekurs ist wieder im Angebot. Zum Thema Sicherheit stehen unser Kurs «Sicher unterwegs mit Schneeschuhen» und im Kreativbereich «Malen im Atelier» zur Auswahl. Am 11. Dezember findet die Adventsveranstaltung im Kloster Wurmsbach, Bollingen, statt. Auskunft erteilt Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

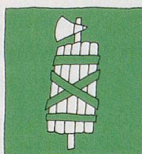
**Sport:** Ab Januar bieten wir jeden Dienstag Schneeschuhtouren in Einsiedeln und Umgebung an. Fitness sowie die Liebe zur Natur sind dabei die richtigen Voraussetzungen. Ebenfalls im Januar starten die Aquafitnesskurse in Brunnen und Feusisberg. Infos: Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

## Kurse zur Lebensgestaltung



Unser Kursprogramm für 2013 ist erschienen. Das Thema Lebensgestaltung bildet dabei ein Schwerpunkt. So werden zum neuen Erwachsenenschutzrecht und im Rahmen des Vorsorgedossiers Docupass folgende Kurse angeboten: «Patientenverfügung», «Vorsorge bei Urteilsunfähigkeit», «Anordnungen für den Todesfall». Wie immer bietet das Kursprogramm ein breites Spektrum: Sprach-, Computer- und Multimedia-Kurse, Gedächtnistraining, Malen, Fitness, Gymnastik, Wander- und Velotouren u. v. m. Sie finden das Programm unter [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch) oder beziehen es bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

## Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, bei 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, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an diesen Orten: 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.

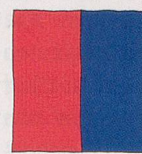
## Mach mit – tanz dich fit!



Der traditionelle Machmit-Anlass geht in die dritte Runde. Erleben Sie am 23. Januar von 13.30 bis 17 Uhr einen bunten Tanznachmittag in der Heubergturnhalle an der Affolterstrasse in Felben-Wellhausen. Schwingen Sie das Tanzbein, geniessen Sie attraktive Bühnenvorfürhungen, und machen Sie es sich in unserer Festwirtschaft gemütlich! Der Anlass ist offen für alle Generationen, Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich. Kommen Sie

vorbei! Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 93, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)  
Dezember: Besuchen Sie einen unserer Handy/Smartphoneworkshops. Fragen über Fragen – wir beantworten sie, und Sie profitieren auch von den Fragen anderer. Die Workshops ab Anfang Dezember dauern einen halben Tag, Kursorte sind Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Weinfelden.

## Abschlussfeier in Muralto



Das Europäische Jahr 2012 will die Schaffung einer Kultur des Aktiven Alters fördern. Pro Senectute Ticino e Moesano hebt in diesem Zusammenhang «Aktives und gutes Altern und Solidarität zwischen den Generationen» hervor. Was heisst aktiv älter werden? Wie sieht die Jugend die älteren Generationen? Was sind Gedanken, Erfahrungen zu diesem Thema? Junioren und Senioren haben alle auf ihre Art und Weise versucht, diese Fragen zu beantworten. So kamen wertvolle Erinnerungen und humorvolle Gedanken zusammen. Daraus ist eine Publikation entstanden, die am Weihnachtsapéro von Pro Senectute in Muralto vorgestellt wird. Wir erwarten Sie zur Feier am Dienstag, 4. Dezember, um 14 Uhr! Infos: Frau Fux, Telefon 091 759 60 20.

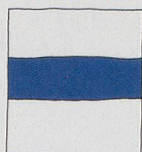
## E-Book-Reader und iPad kennenlernen



Am 13. Dezember stellt Eliane Latzel in der Kantonsbibliothek Uri neue Romane und Bücher vor. Sie haben auch die Möglichkeit, sich mit der «buchlosen» Lesewelt von E-Book-Lesegeräten und dem neuen iPad2 bekannt zu machen, die Geräte werden Ihnen demonstriert. Die Teilnahme ist kostenlos. Ende Dezember ist Anmeldeschluss für die Kurse Schneeschuhwandern und Snow Nordic Walking. Beide Kurse starten nach den Weihnachtsferien, jeweils Mittwoch und Donnerstag. Bis dahin wünschen wir allen eine schöne und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Informationen unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) – oder rufen Sie die Geschäftsstelle von Pro Senectute Uri an: Telefon 041 870 42 12.



### Besinnliches Singen für Jung und Alt



Das Jahr 2012 ist das «Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen». Aus diesem

Grund steht unsere diesjährige Adventsfeier unter dem Motto «Singen der Generationen». Sie findet am Mittwoch, dem 19. Dezember, von 14 bis 17 Uhr im Grossen Saal Casino Zug, statt, Türöffnung um 13 Uhr, der Eintritt ist frei. In einem ersten Teil des Nachmittags werden die Gesangs- und Musikgruppen von Pro Senectute Kanton Zug und der Kinder- und Jugendchor Rotkreuz weihnachtliche Lieder aus aller Welt anstimmen. Im zweiten Teil können Sie dann unter der Leitung der Chorleiterin mitsingen. Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und Kuchen. Anmeldung und Infos: Telefon 041 727 50 50, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Täglich eine gesunde Mahlzeit



Für viele Menschen, die in ihrer momentanen Lebenssituation nicht selber kochen können, ist der Mahlzeitendienst von Pro

Senectute Kanton Zürich ein unverzichtbarer Begleiter. Mehrmals wöchentlich liefern Verträgerinnen und Verträger in den Städten Winterthur und Zürich die ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten ins Haus. Jede Woche erwartet Sie ein abwechslungsreicher und saisonal abgestimmter Menüplan. Die Gerichte – Klassik- oder Diabetes-Menü, vegetarisch oder püriert – lassen sich einfach wärmen und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Gesundes Essen kann so einfach sein. Und dabei bleiben Sie auch flexibel: Sie bestimmen, wie oft und wie regelmässig Sie Ihr Essen einfach zu sich nach Hause liefern lassen. Die bezogenen Mahlzeiten bezahlen Sie bequem monatlich per Rechnung. Wohnen Sie in Zürich oder Winterthur? Dann rufen Sie uns an, und lassen Sie sich unverbindlich beraten! Testen Sie Qualität und Lieferung mit einer Gratis-Probemahlzeit. Stadt Winterthur Telefon 058 451 54 25, Stadt Zürich Telefon 058 451 50 03.



## Wer rastet, der rostet. Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung.

Begleitet von speziell ausgebildeten Leiterinnen und Leitern nutzen jährlich mehr als 100'000 Menschen das Pro Senectute Sport- und Bewegungsangebot. Tun Sie es Ihnen gleich: Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung und profitieren Sie von der Möglichkeit, beim gemeinsamen Langlaufen, Ski- oder Schneewandern in der Natur neue Kontakte zu knüpfen.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen in der Schweiz 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

