



ALP- UND BERGHOTELS CHARME STATT LUXUS

Wem im Berghotel freundliche Gastgeber und einfaches Essen wichtiger sind als WiFi und eigene Dusche, der hat nun einen neuen «Wegweiser».

Fragt man einen Berghotelführer nach den Anzahl Sternen, so zeigt er zum Himmel. So in etwa könnte man den Witz und den Charme zusammenfassen, der von den 90 Beispielen im Führer «Alp- und Berghotels Schweiz» ausgeht. Die kleinen Gasthäuser und lauschigen Hotels wie das Hotel Waldrand-Pochtenalp in Kiental BE (Bild oben) liegen abseits der grossen Touristenorte. Sie sind einfach, aber «echt» und voller «Geschichte(n)», wie es im Buch heisst. «Alp- und Berghotels Schweiz», Werd & Weber Verlag, Richtpreis CHF 39.-.

Mit Kraft und Gleichgewicht durch den Alltag

Regelmässiges Training verringert die Sturzgefahr. Gezielte Übungen von Pro Senectute und bfu zeigen, wie sich dies einfach und effizient umsetzen lässt.

Pro Senectute und die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – haben Übungen für mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht zusammengestellt. Wer regelmässig trainiert, bleibt im Alter länger mobil und selbstständig.

Auf www.sichergehen.ch findet man alle Übungen zum Nachmachen – oder man stöbert in den über 500 Kursen von Aqua-Fitness über Gymnastik bis Volkstanz herum. Denn Bewegung in der Gruppe macht einfach mehr Spass.



©Pro Senectute Schweiz, Fotograf: Damian Poffet



©Schweizer Kindermuseum Baden

Abflug in Baden TOTAL ABGEHOBEN

Viele Kinder und Erwachsene sind vom Fliegen fasziniert. Das Schweizer Kindermuseum erzählt nicht nur die Geschichte des Fliegens, Jung und Alt dürfen auch experimentieren. Videos mit Vogel- und Skispringer-Perspektive lassen staunen. «Der Traum vom Fliegen», Schweizer Kindermuseum, Baden, bis 31. Dezember 2018. Telefon 056 222 14 44, www.kindermuseum.ch

Eine Minute Gartenarbeit entspricht 134 Schritten, Wandern sogar 201 Schritten.
www.graubuenden-bewegt.ch/schritzaehler-umrechnung

Die Zahl

1,22

Ein Gehtempo von 1,22 Metern pro Sekunde reicht, um einen Fussgängerstreifen mit Ampel rechtzeitig zu überqueren.

Die Schweizer Norm ist auch für Ärzte ein Richtwert: Wer selbstständig lebt, fällt selten unter einen Meter pro Sekunde.



©Prisma

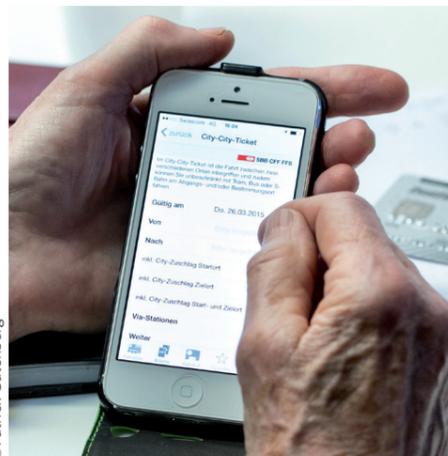
Autoradio DAB+ FÜR ALLE

Ab 2024 kann Radio in der Schweiz über das bisher genutzte UKW-Signal nicht mehr empfangen werden, sondern nur noch digital über den neuen DAB+-Standard.

Einige Radiosender werden ihre UKW-Frequenz schon vorher einstellen. Damit Sie im Auto trotzdem auf Empfang bleiben, sollten Sie beim nächsten Autokauf darauf achten, dass das Radio DAB+-fähig ist.

Für ältere Autos und Radios kann DAB+ aber auch nachgerüstet werden: kostengünstig durch einen sogenannten FM-Transmitter wie etwa den Blaupunkt DAB'n'play 370 für rund 150 Franken oder mit komplett in das bestehende Radio integrierten Nachrüstadaptern, die inklusive Einbau aber schnell ein paar Hundert Franken kosten.

Infos unter www.dabplus.ch



©Patrick Gutenberg

SBB-SCHULUNGEN EIN GUTER ZUG

Pro Senectute und die SBB vermitteln in kostenlosen Kursen, wie man am Computer oder am eigenen Handy eine Zugverbindung abfragt oder ein digitales Billett löst.

Ziel des zweistündigen Kurses «Rundum mobil» ist es, älteren Menschen ihre Berührungsängste gegenüber der SBB-Webseite oder -App zu nehmen. Die kantonalen Pro-Senectute-Organisationen geben über die nächsten SBB-Kursdaten Auskunft. Wer seine Zugreise weiterhin nach alter Schule herausfinden möchte: Der Verkehrs-Club der Schweiz (VCS) gibt das neue, etwas abgespeckte «Kursbuch 2018» (ohne Busverbindungen) heraus.

Infos und Termine zu den nächsten SBB-Kursen:
www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/bildung/sbb-kurse.html