**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 88 (2010)
**Heft:** 7-8

**Rubrik:** Pro Senectute

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

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

# Pro Senectute

## Seniorensportfest in Schinznach

Wir feiern 40 Jahre Sport + Bewegung am traditionellen Seniorensportfest. Das Fest stellt unsere Sportangebote vor und steht sämtlichen Bewegungsinteressierten offen. Am Donnerstag, 12. August (mit Verschiebedatum 19. August), treffen sich Senior/innen im Schwimmbad Schinznach, um einen geselligen und bewegten Tag zu verbringen. Wir bieten: Wanderung oder Velotour aus den verschiedenen Bezirken zum Austragungsort und wieder zurück, (Nordic-) Walking, Dehnen/mobilisieren, Minitennis, Volkstanz, Aquafitness, Pétanque, Bogenschiessen, Festwirtschaft, Tombola, Teststand Flyer-Velos u.v.m. Der neue Austragungsort erlaubt viele neue (Nordic-)Walking-, Velo- und Wanderrouten. Die idyllische und familiäre Badi ist die ideale Kulisse für einen unvergesslichen Tag. Infos: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

## Entlastung für pflegende Angehörige

Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung; Fähigkeiten und Ressourcen der Gäste stehen im Zentrum. Der Entlastungsdienst unterstützt Familienangehörige bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe – Hilfe kann einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. Unser Mahlzeitendienst bringt täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus und trägt viel zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm fürs zweite Halbjahr verschickt. Über unser Angebot informieren wir auf www.ai.pro-senectute.ch oder über das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20.

## Möchten Sie mithelfen?

**Region Bern:** Letztes Jahr wurden im Administrationsdienst der Stadt und Agglomeration Bern 1822 Stunden freiwillige Arbeit geleistet. Möchten Sie ebenfalls als Freiwillige/r mithelfen? Sie stehen älteren Menschen mit Rat und Tat bei administrativen Angelegenheiten zur Seite und helfen beim Erledigen der Zahlungen. Einsatz pro Monat drei bis fünf Stunden. Auskunft: Sina Florin, Telefon 031 359 03 03, Mail sina.florin@be.pro-senectute.ch

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Im August starten neue Computerkurse. Besuchen Sie am 25. August mit uns die Ausstellung Exma Vision für Hilfsmittel zur Selbstständigkeit, Mobilität und zu hindernisfreiem Wohnen in Oensingen. Ab dem 3. September können Sie im Kurs Gymnastik und Prävention lernen, wie Sie Ihre Gleichgewichtsfähigkeit erhalten. Am 9. September informiert Sie die Raiffeisenbank Bielersee über Pensions- und Nachlassplanung. Auskunft bei den Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

**Region Berner Oberland:** Neu im zweiten Halbjahr: Schachkurs, Klangerlebnis, Spass und Tricks mit dem Hund, Brainfit 60 +, Biografie und Literatur, Sicher auf dem Fahrrad, interessante Besichtigungen wie das Tropenhaus in Frutigen, BLS Schifffahrt, Rega-Basis Berner Oberland und Glockengiesserei Gusset in Uetendorf. Interessiert? Programme gibt es gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder in Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

**Region Emmental-Oberaargau:** Informationen über unsere Velo- und Biketouren bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Sich-

Inserat

PARAPIC®
hilft rasch bei Insektenstichen

Stillt den Schmerz
und Juckreiz,
beruhigt und kühlt.

In Apotheken und Drogerien erhältlich.

Bitte lesen Sie die

Vertrieb: Biomed AG

leteässe wie früher, organisiert durch die Arbeitsgruppe «Tanzveranstaltungen für Menschen mit Demenz» am Sonntag, 22. August, 11.30 bis 16.30 Uhr, CHF 15.– für Mittagessen. Auskunft unter Telefon 062 916 80 95. Das neue Kursprogramm «dynamisch – sympathisch» ist zu beziehen über Telefon 062 916 80 95.

## Unser neues Kursprogramm

Sommer-Walking in Villars-sur-Glâne ab Montag, dem 12. Juli. Unser neues Kursprogramm September 2010 bis Juni 2011 ist ab dem 1. Juli erhältlich. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Besuchen Sie unsere neue Homepage!

Pro Senectute Glarus hat ihre neu gestaltete Homepage aufgeschaltet. Sie bietet Ihnen rasch, übersichtlich und in einem modernen Gewand einen Überblick über unsere Angebote und viele weitere Informationen. Besuchen Sie uns unter der Adresse www.gl.pro-senectute.ch – und natürlich sind wir auch gespannt auf Reaktionen, Tipps und Wünsche. Sie erreichen uns über Mail info@gl.pro-senectute.ch oder per Telefon 055 645 60 20.

## Lernen Sie die Pilze kennen!

Pilze sind für den Wald lebensnotwendig und für uns ein Genuss. Ein dreiteiliger Kurs vermittelt Kenntnisse über die Welt der Pilze. Pilzkontrolleurin Maria Roffler aus Landquart bietet den Teilnehmenden an zwei Donnerstagvormittagen (am 19. und am 26. August) Theorie und Praxis zum Unterscheiden von Pilzen. Am Freitag, 27. August, folgt eine Exkursion im Wald. Für Interessierte ohne Pilzkenntnisse findet dieser Kurs jeweils am Vormittag von 9 bis 11.15 Uhr statt, fortgeschrittene Pilzkundige melden sich für den Nachmittag von 14 bis 16.15 Uhr an. Die Kosten für drei Halbtage betragen CHF 85.–. Infos und Anmeldungen: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch – hier gibts auch kostenlos das Programm für den Herbst 2010.

## Spannende neue Kursangebote

Das Kursprogramm für das zweite Halbjahr enthält neue Angebote wie Astronomie (der Mond), Einführung in die Welt der Orchideen, Einführung in den Mac-Computer, Feng-Shui, Kraft aus der Stille, Was macht der Jäger, wenn er nicht schiesst?, Mundart-Vorlesezirkel, Yoga, Aktiv gegen Rückenschmerzen, Märchen, vielseitige Quellen an Lebensweisheiten und diverse Kurse im Bereich Tanz (nicht Paartanz). Alle übrigen beliebten Aktivitäten bei Sprach- und Computerkursen (unter neuer Leitung) und allen anderen Sparten werden weiterhin angeboten. Bestellen Sie das neue Programm von Pro Senectute Kanton Luzern unter Telefon 041 226 11 96.

## Gemeinsam musizieren

Sind Sie Hobby-Musikant/in und möchten gern in einer Gruppe musizieren? Dann machen Sie von unserem neuesten Angebot «Gemeinsam musizieren» Gebrauch. Dabei sollen sich ältere Hobby-Musikanten kennenlernen und in Formationen gemeinsam musizieren können. Egal, ob Sie Akkordeon, Klarinette, Querflöte oder Gitarre spielen, und egal, welche Stilrichtung Sie bevorzugen: Kommen Sie mit Ihrem Instrument ans erste Treffen am Dienstag, 17. August, 14 Uhr, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, «Cafeteria» im 1. Stock. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, wir freuen uns über eine möglichst grosse Schnuppergruppe und Instrumentenvielfalt. Auskunft: Pro Senectute Nidwalden, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch

Inserat

MAGNESIUM BIOMED®
UNO
Trinkgranulat reich an Magnesium, mit frischem Orangengeschmack und Süssungsmitteln, zur Nahrungsergänzung

NEU

In Apotheken und Drogerien
Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf
www.biomed.c

# Pro Senectute

## Unterstützung bei allen Altersfragen

Das Programm für das zweite Halbjahr 2010 verschicken wir Mitte August. Die unentgeltliche Sozialberatung berät ältere Menschen und ihre Angehörigen fachkundig bei Fragen und Problemen rund ums Alter. Terminvereinbarung mit unserer Sozialarbeiterin Miriam Schriber: Montag bis Donnerstagvormittag über Telefon 041 661 00 40. Über alle Aktivitäten, Dienstleistungen und Angebote wie Sport, Bildung, Mahlzeiten-, Reinigungsdienst und Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen Unterlagen zu: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

## Unsere neue Agenda ist da!

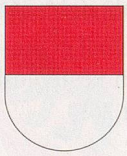
Wir bieten Neuheiten: Muskelkraft hilft, Ihre Selbstständigkeit zu bewahren! Was kann ich tun, wenn sich Kraft und Gleichgewicht im Alter verschlechtern? Unser Schnupperangebot beantwortet theoretische und praktische Fragen (eine Zusammenarbeit von Fitnesscenter Eurofit und Pro Senectute Schaffhausen). Neu auch unsere «Kofferreisen»: zwei- bis dreiteilige Veranstaltungen mit Vorträgen, Besichtigungen und praktischen Anschauungen. Ein Beispiel: Teil 1, die Ururenkelin der ersten Munotwächterin erzählt aus dem Leben ihrer Ururgrossmutter; Teil 2, Besichtigung des Munots unter dem Motto «Was man normalerweise nicht zu sehen bekommt». Anmeldungen und Informationen bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 35.

## Bildungs-, Kultur- und Sportprogramm

**Region Innerschwyz:** Das neue Programm bietet ab Ende August Themen wie Modernes Autofahren, Fabeln und Parabeln, Philosophie und Psychologie, Selbstverteidigung, Familienwappen, Weltreligionen, Bank im Internet usw. Laufend aktuelle Infos auf www.sz.pro-senectute.ch

**Region Ausserschwyz:** Das neue Programm für das zweite Semester mit Neuem, Bewährtem und Beliebtem: von Computer- und Sprachkursen über Philosophie- und Lesezirkel bis zur Schreibwerkstatt. Kurse wie Defibrillator richtig anwenden, Waldabenteuer mit den Enkeln oder eine Pilzexkursion stehen auf dem Programm. Ebenso finden Sie Mode- und Stilberatung, einen Kochkurs und diverse Gesundheitsangebote wie Yoga, Tai Chi Chuan und Muskelaufbautraining, Gesellschaftsspiele, Patience u.v.m. Der Kulturplausch veranstaltet am 7. September einen Tagesausflug mit Führung durch Luzern und Schloss Meggenhorn. Programme und Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

## Buntes Sommerprogramm



Tanzfreudige können in Olten, Solothurn und Lüterkofen das Volkstanzen gemeinsam erleben. Mit dem Ferienpass gestalten Grosseltern und Enkel gemeinsam bunte Bilder. Das Pétanque-Spiel können Kinder und Senior/innen in Trimbach kennenlernen. Eine Führung durch die Altstadt von Olten oder durch einen Heilkräutergarten, eine Besichtigung des Flughafens in Grenchen und vieles mehr bieten wir als Tagesanlässe an. Velofreunde entdecken auf einem E-Bike den Naturpark Thal zwischen der ersten und zweiten Jurakette. Am Freitag, 30. Juli, steht der Besuch der Generalprobe zur Sommeroper «Die Italienerin in Algier» von Gioacchino Rossini in Selzach auf dem Programm. 14 verschiedene Tages- und Kursangebote versprechen unterhaltsame und lehrreiche Stunden und Begegnungen. Informationen und Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 79, www.so.pro-senectute.ch

## Knüpfen und pflegen Sie Kontakte!

**Gossau und St. Gallen Land:** PC-Kurse (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englischkurse, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking (Gossau und Andwiler Moos), Tanzen.

- Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht für Sie die passende Haushelferin. Wir entlasten pflegende Angehörige und vermitteln Ihnen Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst oder Nähservice.
- Wir stehen Ihnen bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung zur Seite und vermitteln den administrativen Dienst: Tel. 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch

**Rheintal Werdenberg Sarganserland:** Computerkurse Einstieg und Aufbau (Word, Excel, Fotobearbeitung, Internet und E-Mail, Kaufen und Verkaufen im Internet). Sprachkurse: Englisch, Französisch, Spanisch auf verschiedenen Niveaus. Nützliche Tipps gibt es in den Kursen Fahrsicherheit, Rund ums Erben, Vorkehrungen für den Todesfall. Das Seniorenorchester, ein Singangebot, Literaturkreise und Spiel- und Kochkurse ermöglichen es, sich kulturell und kreativ zu betätigen. Fitness und Wellness: Velo-, Wander- und Spaziergruppen sowie Gymnastik. Programme und Informationen: Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

## Attraktiv in jedem Lebensalter

Lernen Sie jetzt im Tageskurs vom 3. Juli in Bottighofen die Feldenkrais-Methode kennen. In Arbon, Amriswil und Diessenhofen, in Frauenfeld, Sirnach und Weinfelden beginnen ab Mitte August Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene – informieren Sie sich an unseren Infoveranstaltungen. Mitte August findet in Frauenfeld ein Augenspaziergang statt: Interessierte bekommen einen Einblick ins ganzheitliche Augentraining. Neu in Diessenhofen: Yoga – wir richten uns nach den veränderten Bedürfnissen von älteren Personen. Im Kurs «Attraktiv und modisch in jedem Lebensalter» in Weinfelden erfahren Sie Tipps und Tricks zum Thema Kleidung. Im Digitalen Fotografieren im August in Arbon und Amriswil wird unter fachkundiger Anleitung fotografiert: The-

men sind Standort, Zeitpunkt, Bildausschnitt, Perspektive, Beleuchtung. Neu bieten wir einen Stulpenstrickkurs an, gestartet wird am 31. August in Amriswil. Auskunft und Anmeldung über Kurse und Kursorte bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

## Sport und Bildung trotz Ferien

Die «Over 60» können trotz Sommerpause aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen. Bei unseren Sommerangeboten wählen Sie zwischen wunderschönen Wanderungen, Exkursionen, Ferien am Meer usw. Für die Sport- und Bildungsangebote in Locarno ist neu Frau Amele Fux zuständig (spricht Deutsch, Mailadresse amele.fux@prosenectute.org). Für Informationen oder Anmeldungen rufen Sie bitte direkt das Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20 an. Unser Creativ Center arbeitet zurzeit das neue Kursprogramm (Sport, Bildung, Ferien) aus und wird nach den Sommerferien (wie Schulferien im Tessin) zu Ihrer Verfügung stehen. Unseren neuen Jahresbericht in italienischer Sprache können Sie jetzt schon verlangen, und zwar unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org – das Programm für deutschsprachige Senior/innen finden Sie auch auf www.prosenectute.org

## Die Dalcroze-Rhythmik macht sicherer

Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Studien zeigen, dass Rhythmik nach Emile-Jacques Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik; durch die abwechslungsreichen und spielerischen Wechsel von Bewegungsaufgaben zum Rhythmus der Musik werden Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Die Musik inspiriert, stimuliert und harmonisiert die Arbeit unseres Körpers. Die Rhythmik erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Männer und Frauen geeignet. Wagen Sie etwas Neues, und erleben Sie diese lustvolle Art, sich zu bewegen: 3. September bis 17. Dezember, jeweils Freitag, 15.15 bis 16.15 Uhr, 14 Lektionen, Kursort voraussichtlich Burgbachschulhaus, Kosten CHF 210.–. Anmeldung bis 13. August bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

## Individuelle Betreuung und Pflege

Die meisten älteren Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben. Wenn die Kräfte nachlassen, ist deshalb gezielte Unterstützung gefragt. Spitex-Visit von Pro Senectute Kanton Zürich bietet Haushalt- und Pflegeleistungen ab zwei Stunden oder tageweise bei Ihnen zu Hause, an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr und im ganzen Kanton. Unser Angebot umfasst individuelle Betreuung und Pflege, Entlastung von pflegenden Angehörigen, Sitzwache oder Besuche im Spital, Begleitung bei Ausflügen, zu Arztbesuchen, Therapien, Organisieren von Fusspflege, Mahlzeitendienst, Coiffeur usw. Auf Wunsch sind wir 24 Stunden durchgehend für Sie da. Nach Möglichkeit werden Sie immer durch dieselben Mitarbeitenden betreut. Bei uns machen alle alles; für medizinische Verrichtungen und die Erstabklärung setzen wir ausschliesslich Personal mit einem Diplom in Krankenpflege ein. Wir legen Wert auf gut ausgebildetes und erfahrenes Personal. Wir respektieren Ihre Privatsphäre und Gewohnheiten und betreuen Sie einfühlsam und flexibel. Informationen: Spitex-Visit, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 51, www.spitex-visit.ch

Inserat

# Im Alter fehlt es an Mobilität.

**Es geht auch anders.** In der Residenz Frauenhof in Altstätten (St.Galler Rheintal) bleiben Sie in Bewegung. Die 41 hellen und geräumigen Wohnungen befinden sich mitten im historischen Zentrum von Altstätten. Bus- und Bahnanschlüsse in nächster Nähe sorgen für grösste Unabhängigkeit und in wenigen Schritten ist man entweder im Grünen oder im Städtli. Hier bleiben Sie am Puls des Lebens. Und das mit dem ganzen Komfort, den eine Residenz zu bieten hat.

**Die Residenz Frauenhof – mitten im Leben und doch beschaulich.**

Gerne beraten wir Sie persönlich über das Wohnen mit mehr Lebensqualität.
Residenz Frauenhof, Tel. 071 750 09 09 oder rt immobilien Tel. 071 757 11 20
www.residenz-frauenhof.ch