Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 5

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: 10.07.2025

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

Pro Senectute

Ausflüge, Führungen, Besichtigungen

Besuch im Bundeshaus – am Dienstag, 8. Juni, können Sie einen Blick hinter die Kulissen werfen. • Einheimische Orchideen in Kunst und Natur – das Naturama Aargau öffnet am Donnerstag, 27. Mai, für Sie die kostbare Sammlung von Aquarellbildern des Orchideenkenners und Aarauer Rechtsanwaltes Dr. Gottfried Keller. • Orchideenlehrpfad Erlinsbach – eine Kennerin zeigt Donnerstag, 20. Mai, 16 einheimische Orchideenarten. • Die Messe von Muri – der Kirchenmusiker bringt Ihnen am Samstag, 22. Mai, den Fund aus dem Kloster Einsiedeln der anonymen «Messe von Muri» näher; Sie erleben, wie das Werk zur Aufführung in Muri vorbereitet wird. • Auf einer Besichtigung der Kathedrale und der Altstadt Fribourg am Freitag, 28. Mai, erfahren Sie mehr über die Sprache «Bolz» der Unterstadt. • Erkunden Sie Bremgartens reizvolle Altstadt: Dienstag, 18. Mai. Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

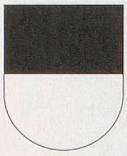
Jass mit Spass

Mit dem Handy sicher unterwegs: Im beliebten Handykurs für Anfänger und Fortgeschrittene am 5. Mai vermitteln Jugendliche Grundkenntnisse oder erklären weiterführende Einsatzmöglichkeiten. • Jass mit Spass: Der Jassnachmittag findet am 6. Mai im Restaurant Alpstein in Appenzell (Wohnen im Park) statt; gejasst wird einfacher Schieber mit zugelosten Partnern. • Am 12. Mai sind Sie eingeladen zum Kochkurs für Männer: Beim gemeinsamen Zubereiten und Geniessen entdecken Sie die Freude am Kochen – mit oder ohne Grundkenntnisse. • Am Mittwoch, 19. Mai, laden wir Sie erstmals zu einer begleiteten Velotour mit Lucia Rechsteiner ein: Freude am Velofahren in der Gruppe, ein gut gewartetes Velo – und Sie sind dabei. Infos, Anmeldungen und Tätigkeitsbericht 2009 bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21 (vormittags), www.ai.pro-senectute.ch

Gesund und selbstständig älter werden

Region Bern Drei Generationen im Klassenzimmer (win³) – wir suchen für den Sommer in Ostermundigen sowie in Schwarzenburg und Bern-Bethlehem Senior/innen, die gerne mit Kindern zusammen sind und pro Woche zwei bis vier Stunden Zeit haben. Sie unterstützen die Kinder und Lehrpersonen im Deutsch, Rechnen, Französisch, Werken oder Basteln, erzählen Geschichten, sind Zeitzeugen im Geschichtsunterricht (Kindergarten bis 9. Primarklasse): Telefon 031 359 03 03.
Region Biel/Bienne-Seeland Wanderung am 12. Mai auf dem Narzissenweg in Biel. • Im Kurs Bildbearbeitung lernen Sie, Fotos herunterzuladen, zu archivieren und zu bearbeiten oder am PC Briefe und Karten kreativ zu gestalten. • Eine geführte Reise mit den SBB bringt Sie am 18. Mai an den Genfersee, samt Schiffsreise. • Am 27. April um 15 Uhr beginnt in unseren Räumen mit der Vernissage die Ausstellung «Aus dem Fluss des Lebens» mit Bildern von Gina B. (bis 20. August); die Malerin bietet im Mai einen Kurs «Freies Malen» an. • Im Kochkurs vom 28. April werden Männer in guter Atmosphäre in die Kochkünste eingeführt. Infos: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch; Lyss, Telefon 032 384 71 46, www.pro-senectute.region-bbs.ch
Region Berner Oberland Kurse in Thun: Schweizer Armeemuseum am 5. Mai, Handy-Grundkurs ab Mai (neu) sowie neue Sprach- und Bewegungskurse (Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi). Schweizergarde-Museum am 17. Juni. • Kurse in Interlaken: Grillkurs am 29. April, Kochkurs für Männer ab 5. Mai (6-mal). Gratisprogramme: Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch
Region Emmental-Oberaargau Bewegung/Sturzprävention, Ernährung und Soziales sind Themen am 28. April in Huttwil. • Mobilitäts- und Billettautomatenkurs am 4. Mai von 14 bis 17 Uhr in Langnau. • Erfragen Sie die Daten der beliebten Tanznachmittage: PS Bildung, Telefon 062 916 80 95. Geniessen Sie Aktivwanderferien in traumhafter Umgebung im Wallis, 26. Juni bis 3. Juli oder 10. Juli bis 17. Juli. Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

Tanzfreude herrscht



Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung. • Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind da: Start der Velosaison im April mit einer Schnuppertour zum Ausprobieren. • Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons. Neu: Entdeckungswanderungen in Düdingen und Umgebung. Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Theaterprojekt mit Senior/innen

Nach achtmonatiger Probenzeit führen die zwölf Teilnehmenden des Theaterkurses Ende Mai ihr Stück «Bärendreck – oder wie wir ein Gasthaus spielend sauber bringen» auf, das die Senior/innen zwischen 65 und 87 Jahren aus Improvisationen und kleinen Geschichten kreiert haben: Im Gasthaus Bären trifft sich jeden Dienstag eine Gruppe von Seniorinnen zum Jassen – dem Bären-Wirt steht derweil wegen der Lebensmittelinspektorin das Wasser bis zum Hals … Aufführungen: Samstag, 29. Mai, 20 Uhr (Türöffnung 19 Uhr) und Sonntag, 30. Mai, 15 Uhr (Türöffnung 14 Uhr) im Schützenhaus, Glarus. Eintritt CHF 10.–, Vorverkauf ab 1. Mai: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, Telefon 055 645 60 20.

In Arosa die Denkfitness steigern

Möchten Sie Ihre Ferien mit anderen verbringen? Gemeinsam trainieren wir auf unterhaltsame Art Konzentration/Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie logisches und bildhaftes Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. In der Aroser

Bergwelt bieten sich auch Wanderungen an. Maya Hinder-Middendorp ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin, Wanderleiter Heinz Hinder ist pensionierter Kantonsschullehrer. Die Ferienwoche dauert vom 20. bis 26. Juni und kostet CHF 940.–, inkl. Kurskosten, Einzelzimmer (Hotel Streiff), Frühstücksbuffet, Abendessen, Bergbahnen, Bus. Wir freuen uns auf Teilnehmer/innen aus der ganzen Schweiz: Maya und Heinz Hinder, Spitzenwiesstr. 51, 8645 Jona, Tel. 055 534 32 85, oder Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844.

Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

Mit gezielten Übungen und Training wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert. Sie lernen an sechs Montagvormittagen, Ihre Fähigkeiten effizienter für die Organisation des Alltags zu nutzen, Ihre Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und so auch Ihre Aufmerksamkeit zu steigern: 26. April bis 7. Juni (ohne Pfingstmontag). • Zwei Sportferienwochen für aktive Personen ab ungefähr 60 Jahren: Die Wanderwoche findet vom 26. Juni bis 2. Juli in Lenk statt. Die Gruppe logiert im Parkhotel Bellevue mit Wellnessbereich; täglich werden zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten. Die Velofahrer haben das Hotel Holiday in Thun als Ausgangspunkt für die Veloferien vom 23. bis 27. August ausgesucht. • Begleitete Ferien und unvergessliche Tage in Herisau im schönen Appenzellerland vom 4. bis 10. Juli. Anmeldungen und Informationen: Pro Senectute Nidwalden, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch. Gerne senden wir Ihnen unser Jahresprogramm – oder studieren Sie unser Angebot auf www.nw.pro-senectute.ch

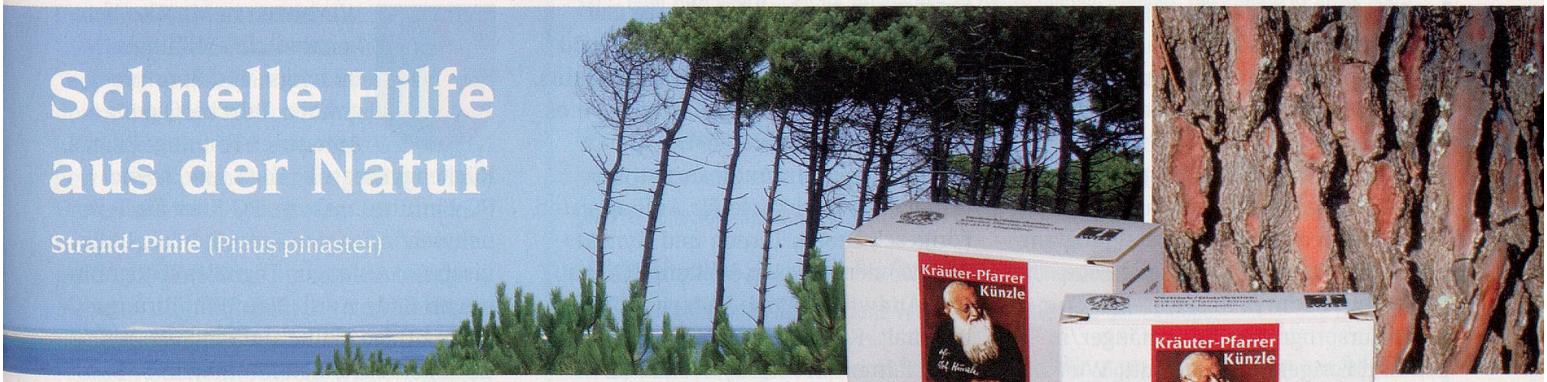
Begleitete Ferien und Wanderferien

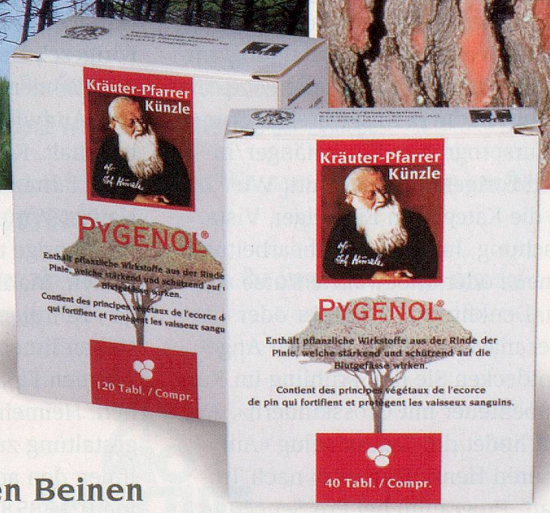
Die begleitete Ferienwoche für selbstständige Damen und Herren findet vom 15. bis 21. August in Wildhaus statt (Alleinstehende und Paare). Wir organisieren auch wieder Wanderferien in Brig VS vom 19. bis 25. Juni; an vier Tagen wird je eine Wanderung von mittlerer Schwierigkeit unternommen. • Sozialberatung: Ältere Menschen und Angehörige erhalten fachkundige Beratung bei Fragen zu Finanzen, Versicherungen und zum Wohnen sowie bei persönlichen und familiären Problemen – unentgeltlich und vertraulich. Unsere Sozialberaterin Miriam Schriber steht Ihnen am Telefon, auf der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause zur Verfügung. Gerne geben wir Auskunft oder senden Ihnen Unterlagen zu unseren Sport- und Bildungsangeboten sowie zu Alltags-

Inserat

Venenbeschwerden?

© DIENER & CAGLIOTI AG





Pygenol® hilft bei Venenbeschwerden

- rein pflanzlich mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen
- bei geschwollenen, schweren und schmerzenden Beinen
- bei Krampfadern
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Kräuter Pfarrer Künzle Zusatzempfehlungen: Pygenol Gel zur äusserlichen Anwendung, Lapidar 4 Tabletten.

Lesen Sie die Packungsbeilage.
Rezeptfrei erhältlich in Drogerien/Apotheken.
Packungen à 40 oder 120 Tabletten.
Ars Vitae AG, 4452 Itingen, **www.kp-künzle.ch**

Pro Senectute

assistenz, Mahlzeiten- und Reinigungsdienst: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Ferien auf Mallorca und in Barcelona

Wer kommt mit uns in die Ferne? Nach Mallorca vom Sonntag, 29. August, bis Sonntag, 5. September. Mit Aquafitness, Walking, Wandern, Gedächtnistraining und Ausflügen. Ausgebildete Leiterinnen begleiten Sie. • Kulturreiseprogramm «Barcelona»: Donnerstag, 9., bis Montag, 13. September – tolle begleitete Tage in einer faszinierenden Stadt. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 (Dienstag/Mittwoch), Mail rosmarie.fehrlin@sh.pro-senectute.ch

Bestellen Sie unsere Kursbroschüre!

Region Innerschwyz Der neue Treuhanddienst in Schwyz wird rege genutzt. Unsere geschulten Treuhänder/innen besuchen Sie zu Hause, regeln den Zahlungsverkehr, fordern Krankheitskosten zurück und erledigen administrative Arbeiten. Kosten je nach Vermögensverhältnissen. Information unter Telefon 041 811 39 77.
Sport Anfang April starten wieder die beliebten Nordic-Walking-Kurse in Ibach, Einsiedeln und Ausserschwyz. Detailprogramme bei der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55. Der kantonale Wandertag wird am Dienstag, 15. Juni, (Verschiebedatum Donnerstag, 17. Juni) auf die Gueteregg führen. Detailprogramme werden demnächst versandt.
Region Ausserschwyz Unser breites Computer-Kursprogramm für Anfänger/innen und Fortgeschrittene läuft: Wir bieten die Kategorien Einsteiger, Vista, Auffrischung, Internet, Fotobearbeitung. Auch neue oder altbewährte Kurse wie Handy, Denkfitness, 5 Tibeter oder «Kleider machen Leute» sind im Angebot. Entdecken Sie den Frühling im Kurs «Waldabenteuer mit Grosskindern». Am 18. Mai findet der Tagesausflug «Auf den Spuren Henry Dunants» nach Trogen statt. Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Gemeinsam lesen

Lesen Sie gerne – eine Geschichte, einen Roman, einen Artikel, ein Gedicht, ein Theaterstück –, aber meistens alleine? Möchten Sie mit anderen über das Gelesene diskutieren, Anregungen austauschen, einander Lieblingsstellen vorlesen? Dazu finden Sie Gelegenheit im Literaturclub von Pro Senectute Olten-Gösgen. Man trifft sich meist am letzten Donnerstag des Monats um 14.30 Uhr an der Martin-Disteli-Strasse 2 in Olten (direkt beim Bahnhof). Neue Teilnehmer/innen sind zum Schnuppern herzlich willkommen, Anfragen an Telefon 062 287 10 20. • Mit der Eröffnungstour vom 22. April startet die Velogruppe in die neue Saison. Alle 14 Tage unternehmen die Radelfreunde abwechslungsweise einen Ganz- oder Halbtagesausflug. Detailprogramm mit Angaben zu Anforderungsstufe und Kilometerzahl bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20.

Geistig und körperlich beweglich

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land Bildung und Sport: PC-Kurse (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking (Gossau und Andwiler Moos), Tanzen, Männerhaushalt, Kochkurs für Männer, Sicher Auto fahren (27. April). • Hilfe zu Hause: Wir entlasten Senior/innen und Angehörige und vermitteln Haushelferinnen, Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice. Wir stehen Ihnen auch bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung zur Seite oder vermitteln Ihnen den administrativen Dienst: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Telefonkette: Machen Sie mit!

Am Montag, 10. Mai, findet in Diessenhofen der Kurs «Patientenverfügung» statt. • Diverse Computerkurse starten in Amriswil und Arbon. An der Information, die jeweils etwa zwei Wochen vor Kursstart stattfindet, erhalten Sie Angaben zum Angebot. • Der Seniorenzyklus von Donnerstag, 6. Mai, steht unter dem Thema «Zum Staunen und Schmunzeln»: Amateurfilmer Werner Kaufmann zeigt seine Kurzfilme; 14.30 Uhr bei Pro Senectute Frauenfeld, Eintritt frei. • In Weinfelden startet Mitte Mai ein Italienischkurs für Fortgeschrittene, Dienstag, 16 – 18 Uhr. • Die Sophrologiegruppe in Frauenfeld sucht neue Mitglieder, jeweils montags 17 – 19 Uhr. • In Frauenfeld laufen Englisch- und Italienischkurse auf verschiedenen Stufen – schnuppern Sie unverbindlich. • Telefonketten: Im Oktober 2009 haben wir die erste Pilot-Telefonkette in Betrieb genommen, weitere sind im Aufbau. Die beteiligten Senior/innen schätzen die regelmässigen Kontakte. Interessierte melden sich unter Telefon 071 626 10 80. Weitere Auskünfte: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Rund um die SBB

Wir bieten in Muralto bei Locarno ein vielfältiges Bildungs- und Sportprogramm: Tai-Chi, Qigong, Autogenes Training, Pilates, Rückengymnastik, Yoga usw. sowie PC-Einführungskurs, PC-Kurs für Teilnehmer/innen des Grundkurses, Italienisch für Anfänger, Digitales Fotografieren ab Ende April. Neu: Einführungsnachmittage «Rund um die SBB» mit Übungen am Billettautomaten: 5. Mai, 14 bis 17 Uhr. Interessiert am Programm für deutschsprachige Senior/innen? Besuchen Sie www.prosenectute.org, und klicken Sie auf Formazione e corsi. Infos/Anmeldungen: Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano, Viale Cattori, 6600 Muralto (Franca Cipriani, Telefon 091 759 60 24). Bildungs- und Sportprogramm sowie Jahresbericht in Italienisch: Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Hilfe bei Rechnungen und Co.

Mit dem Treuhanddienst unterstützt Pro Senectute Kanton Zug Senior/innen bei der Erledigung aller finanziellen und administrativen Angelegenheiten. Dies umfasst Rechnungskontrollen, Zahlungsverkehr, Abrechnungen und Geltendmachung von Ansprüchen bei Versicherungen, Steuererklärung, Korrespondenz mit Behörden, Buchführung und Ablage. Pro Senectute vermittelt qualifizierte Freiwillige, die sorgfältig auf ihre Aufgaben vorbereitet und begleitet werden. Der Sozialarbeiter wählt den passenden Treuhänder, mit dem an einem gemeinsamen Erstbesuch alle Details besprochen werden. Die Treuhänder arbeiten diskret und sind an die Schweigepflicht gebunden. Auskunft: Pro Senectute Kanton Zug, Koordinationsstelle Treuhanddienst, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 61, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Alles frisch geputzt!

Der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich reinigt Wohnungen für Senior/innen, Behinderte und Langzeitpatienten. Zum Angebot gehört das Reinigen der Fenster inklusive Rahmen, Läden und Rollläden. In Wohn- und Schlafräumen werden Teppiche gesaugt und shampooniert, Bodenbeläge geputzt und gepflegt, Schränke ausgeräumt und gereinigt, Vorhänge gewaschen und wieder aufgehängt. Auch Betten auseinandernehmen, Matratzen saugen und Gestelle reinigen ist im Angebot. In der Küche putzen wir Geschirr, Dampfabzug, Kühlschrank und Gefriertruhe. Selbst Estrich, Keller und Garage reinigen oder entrümpeln wir. Wir bieten auch das Reinigen von Umzugswohnungen an – und der Umzug kann von unserer Umzugshilfe organisiert werden. Unsere erfahrenen Mitarbeitenden bringen Putzutensilien mit, arbeiten zu zweit, sind freundlich, rücksichtsvoll und auch in schwierigen Situationen professionell. Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Zürich, Reinigungsdienst, Telefon 058 451 50 04, www.zh.pro-senectute.ch

BILD: MARTIN GUGGISBERG

Das Alter hat viele Gesichter …

Daheim leben bis ins hohe Alter!

Pro Senectute bietet eine ganze Reihe von Dienstleistungen an, die es ermöglichen, dass Sie – oder Ihre Eltern – bis ins hohe Alter zu Hause bleiben können. Die Palette ist gross: Sie reicht vom Mahlzeitendienst bis zur Hilfe bei der Erledigung von Bank- und Krankenkassengeschäften. Und vom Reinigungsdienst bis zu regelmässigen Besuchen.

Möchten Sie mehr darüber wissen, was Pro Senectute Ihnen anbietet, damit Sie – wenn immer möglich – so lange in Ihrer angestammten Wohnung bleiben können, wie Sie das möchten? Die Pro-Senectute-Beratungsstellen geben Ihnen gerne Auskunft.

Auch in Ihrer Nähe gibt es eine Pro-Senectute-Beratungsstelle. Sie finden die Telefonnummer auf der eingehefteten Beilage ganz vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe.

Sie können aber auch Pro Senectute Schweiz anrufen. Wir sagen Ihnen gerne, an wen Sie sich wenden können: Telefon 044 283 89 89.

Daheim leben bis ins hohe Alter: ein Wunsch von vielen. Pro Senectute hilft mit, dass der Wunsch Wirklichkeit werden kann.

PRO SENECTUTE