

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.06.2024**

### **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>



## Bildung und Kultur

- 4 Exkursionen & Besichtigungen
- 6 Alltag & Natur
- 7 Am Puls der Zeit
- 8 Gestalten & Spielen
- 10 Musik
- 12 Sprachen
- 14 Wissen & Kultur
- 15 Gesundheit & Wohlbefinden
- 16 Digitale Senioren:  
UpDate und A la Carte
- 17 Moderne Kommunikation
- 19 Computer (Windows)
- 20 Computer (Mac)

## Gemeinsame Interessen

- 21 Vielseitige Treffen
- 22 Notruflösungen

## Sport und Bewegung

- 23 Bewegung & Tanz
- 26 Fitness & Gleichgewicht
- 27 Tennis
- 27 Polysport
- 28 Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

## Offene Gruppen «Outdoor»

- 29 Nordic Walking
- 30 Radsport
- 31 Mountainbike
- 32 Wandern
- 35 Schneeschuh
- 36 Skilanglauf

## Offene Gruppen «Indoor»

- 37 Fitgym
- 40 Wasserfitness
- 41 Tanzen

## Ferien 2021

- 42 Begleitet, aktiv, spazieren, wandern
- 44 Wintersportferien in Pontresina
- 44 Badeferien in Mallorca

⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

# Editorial



Fotos: zVg

Das Bildung+Sport-Team im Dienste der Digitalisierung und Aktivitäten für zu Hause: v.l.n.r. Nadia Bongard, Susanne Röth, Claudia Burri, Corinne Kathriner und Michèle Albrecht.

## «Die Digitalisierung verändert auch den Alltag der Seniorinnen und Senioren.»

Michèle Albrecht

### Liebe Leserinnen und Leser

Das Zeitalter der Digitalisierung brachte in rasanter Geschwindigkeit neue Informations- und Kommunikationstechnologien hervor. Die Corona-Pandemie beschleunigte das Angebot von digitalen Dienstleistungen und trieb die Digitalisierung weiter voran.

Auch an den Seniorinnen und Senioren geht die Digitalisierung nicht spurlos vorbei: Digitale Angebote unterstützen uns dabei, während der Corona-Krise oder aus Mobilitätsgründen mit dem Umfeld in Kontakt zu bleiben.

Aber wie beliebt sind Tablet, Smartphone und Co. bei Seniorinnen und Senioren? Die dritte Auflage der Studie «Digitale Senioren» im Auftrag von Pro Senectute zeigt, dass die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien je länger, je mehr Eingang in den Alltag der Generation 65+ finden.

Wie erlangen also tendenziell isolierte und mobil eingeschränkte ältere Menschen mehr Selbstständigkeit? Moderne

digitale Angebote können die Selbstorganisation fördern und stärken. Doch dazu müssen Betroffene befähigt werden, sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

Im aktuellen «impulse» erfahren Sie mehr über die entsprechenden Angebote und Innovationen rund um die Digitalisierung im Alter und Aktivitäten für zu Hause:

**Live-stream** Livestream – Online-Video-Unterricht (siehe Button auf diversen Seiten)

> A la Carte – Computer-Dienstleistungen (siehe Seite 16)

> SmartLife Care – Notruflösungen (siehe Seite 22)

> DomiGym – Training zu Hause (siehe Seite 36)

Machen Sie mit – halten auch Sie sich körperlich und geistig fit! Wir unterstützen Sie gerne dabei.

**Michèle Albrecht**

Bereichsleiterin Bildung+Sport  
Mitglied der Geschäftsleitung  
Pro Senectute Kanton Luzern