Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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 entsprechende Angebote und Innovationen rund um die Digitalisierung im Alter und Aktivitäten für zu Hause:

Livestream – 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