

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **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:** 12.01.2026

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





CORNELIA RENGGLI

Mit Musik und farbigen «Nudeln» wird spielerisch die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit trainiert.

Wichtig sei, so erklärt Lucia Muff, dass die Teilnehmerinnen der Schwimm- und Wassergymnastikgruppen zu nichts gedrängt werden, was sie nicht wollen. «Viele ältere Menschen scheuen sich davor, das Gesicht ins Wasser zu tauchen. Das müssen wir respektieren.» Wer Nein sagen dürfe, wenn ihm etwas nicht behagt, baue leichter Vertrauen auf und werde mit der Zeit mutiger, Neues zu versuchen.

Ein «Gschpüri» für ältere Menschen und die Fähigkeit, auf Einzelne einzugehen, sind nach Lucia Muff denn auch die wichtigsten Voraussetzungen, die eine Schwimmgruppenleiterin mitbringen muss – abgesehen vom Rettungsbrevet der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft. Die heute 41-jährige Familienmutter schaut bereits auf sieben Jahre Erfahrung im Umgang mit wassersportbegeisterten älteren Menschen zurück. Sechs Gruppen betreut sie jede Woche. Und als Fachexpertin für Seniorensport bildet sie seit drei Jahren Schwimmgruppenleiter-Nachwuchs aus.

#### Wachsendes Interesse

Das Interesse an Schwimmgruppen für ältere Menschen werde in den nächsten

Jahren noch zunehmen, prophezeit die Fachverantwortliche für Aqua-Fitness bei Pro Senectute Kanton Luzern, Charlotte Rösli. Steigend sei auch der Bedarf an Aqua-Fitness-Angeboten, dem Lauftraining im Wasser, das vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur stärkt. «Es kommen Jungsenioren nach, die wasserbewohnter sind. Die Erkenntnis, dass man

auch im fortgeschrittenen Alter noch schwimmen lernen kann, setzt sich immer mehr durch.»

Schliesslich werden sich auch die Männer der allgegenwärtigen Werbung fürs Fitbleiben bis ins hohe Alter nicht mehr entziehen, hofft Lucia Muff. Immerhin: Ihr ältester «Kunde» ist neunzig und ein Mann. Ein gutes Omen? \* Name geändert

#### SCHWIMMEN UND WASSERGYMNASTIK BEI PRO SENECTUTE

**H**aben Sie Lust, schwimmen zu lernen oder ihre Fertigkeiten regelmässig in einer Gruppe Gleichgesinnter zu trainieren? In sämtlichen Deutschschweizer Kantonen bietet Pro Senectute offene Schwimm- und Wassergymnastikgruppen an. Sie laden Menschen ab sechzig Jahren mit und ohne Schwimmkenntnisse ein, sich unter kundiger Leitung wöchentlich während einer Stunde im Wasser zu bewegen.

Die Leiterinnen und Leiter der Schwimm- und Wassergymnastikgruppen verfügen über das Brevet der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft und sind in Zusammenarbeit von Pro Senectute und dem Interverband für Schwimmen für ihre Aufgabe ausgebildet worden. Die Ausbildung erfolgt nach den an der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen erarbeiteten Richtlinien für Seniorensport und befähigt die Absolventinnen und Absolventen, auf die besonderen Bedürfnisse und Gegebenheiten älterer Menschen einzugehen.

Mehr über die Schwimm- und Wassergymnastik-Angebote von Pro Senectute erfahren Sie bei Ihrer regionalen Pro-Senectute-Beratungsstelle. Die Telefonnummern sämtlicher Beratungsstellen der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen finden Sie vorne in der Zeitlupe auf einem Faltblatt zum Herausnehmen.



**WEB-TREFF der Senioren und Seniorinnen.** Pro Senectute Aargau und die Neue Aargauer Bank organisieren vom 2. bis 6. Juli 2001 den ersten WEB-TREFF für Seniorinnen und Senioren im Kanton Aargau. Kursziel ist die Einführung in die Welt des Internet. Schwerpunkt bildet das Vorstellen von Bankapplikationen übers Internet. Es werden Grundkenntnisse der PC-Anwendung vorausgesetzt. Kursort ist die Pro-Senectute-Beratungsstelle an der Bachstrasse 111 in Aarau. Die Kurse werden geleitet von der Neuen Aargauer Bank, welche auch die Kurskosten übernimmt. Kursdauer jeweils 1½ Std. pro Kurstag. Anmeldungen bitte sofort an: Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau. Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

**Senioren-Tanznachmittage** Jeden Monat findet in Burgdorf im Gasthof Landhaus jeweils an einem Dienstag von 14.30 bis 17.30 Uhr ein Senioren-Tanznachmittag mit der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, statt. Für einen Unkostenbeitrag von Fr. 8.– können Sie am 12. Juni, am 14. August und am 11. September wieder das Tanzbein schwingen.

**Neue Hilfsmittel-Ausstellung.** Brauchen Sie eine Gehhilfe, einen Rollstuhl, ein Pflegebett oder praktische Hilfen für Bad und WC? Dann sind Sie bei Pro Senectute in Liestal genau an der richtigen Adresse. In unserer ständigen Ausstellung können Sie all unsere Hilfsmittel begutachten, ausprobieren und preiswert mieten. Eine Fachperson berät Sie bei der Wahl des geeigneten Hilfsmittels, informiert über Mietkonditionen und Finanzierungsmöglichkeiten (AHV, EL, Krankenkasse). Auf Wunsch beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause, liefern das Hilfsmittel direkt ins Haus oder vermitteln Ihnen günstige Occasionen. Unser Hilfsmitteldienst richtet sich an alle älteren Menschen der Kantone BL, BS, SO

## PRO SENECTUTE IST FÜR SIE DA

Die Stiftung Pro Senectute ist für alle älteren Menschen sowie für deren Angehörige da. Die Stiftung ist die grösste schweizerische Fach- und Dienstleistungsorganisation im Dienst der älteren Menschen.

- Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich und vertraulich bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die sich in finanzieller Bedrängnis befinden.
- Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Daheimleben bis ins hohe Alter.
- Pro Senectute verfügt über ein grosses Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen aller Art.

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben, wenn Sie Hilfe brauchen oder wenn Sie Bildungs- oder Sportangebote suchen. Wir beraten Sie gern.

### Pro Senectute ist überall in der Schweiz in Ihrer Nähe.

Die Stiftung ist in jedem Kanton mit einer eigenen Geschäftsstelle sowie mit regionalen Beratungsstellen vertreten. Insgesamt gibt es rund 120 Beratungsstellen. Sie finden die entsprechenden Angaben in jeder Ausgabe der Zeitlupe auf dem vorne eingelegten Adress- und Telefonverzeichnis zum Herausnehmen und Aufbewahren.

und AG. Schauen Sie doch mal vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Unsere Adresse: Pro Senectute Baselland, Hilfsmitteldienst, Bahnhofstrasse 4, 4410 Liestal, Telefon 061 927 92 31, [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)

**Die Sozialen Dienste** der Stiftung Pro Senectute Nidwalden können von älteren Menschen und ihren Bezugspersonen beansprucht werden. Die sozialen Dienstleistungen stehen Frauen und Männern aus allen Gemeinden des Kantons zur Verfügung: Persönliche Beratung und finanzielle Hilfen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige, Rollstuhltaxi Nidwalden, ambulanter Fusspflegedienst, Mahlzeitendienst und betreute Ferien. Weitere Informationen erteilt gerne die Beratungsstelle, Tel. 041 610 25 24. Alle Angebote in den Bereichen **Bildung und Begegnung** werden für Leute ab ca. 60 Jahren angeboten. Im Seniorenzentrum «Treffpunkt» am St. Klara-Rain 1

in Stans werden Kurse (Wissensvermittlung und Fremdsprachen) sowie Vorträge organisiert. Verschiedene Veranstaltungen, Jassen und Exkursionen mit Besichtigungen stehen auf dem Programm. Computerkurse und die Computera in Stansstad sind für alle «EDV-Fans» im Angebot. Verlangen Sie Programme und Prospekte bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

**«Depression».** Zu diesem Thema findet am Donnerstag, 7. Juni, der letzte Informationsnachmittag um 14.00 Uhr im Betagtenheim «am Schärmä» in Sarnen statt. • In Giswil wird am 11. Juni und in Sarnen und Engelberg am 28. Juni zum **Mittags-tisch** geladen. • Die Sozialarbeiterin steht für Beratungen in den Gemeinden wie folgt zur Verfügung: 6. Juni in Giswil, 7. Juni in Kerns, 27. Juni in Alpnach und 28. Juni in Engelberg. • **Vier Wanderungen** in den Sommermona-

ten Juli und August bietet Pro Senectute OW an. Die erste Juli-Wanderung findet am 3. Juli auf Melchsee-Frutt statt. Anmeldungen sind bis am Montagmittag an Telefon 041 660 15 23 zu richten. • Auskünfte und Prospekte für alle Angebote erhalten Sie über Telefon 041 660 57 00 oder Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

### Neues Gesamtprogramm:

Radwandern, Walking und Wandern. Wir stellen für die Region Olten seit zehn Jahren ein Jahresprogramm Wandern für Senioren und Seniorinnen zusammen. Viele Wanderer aus der Region Solothurn haben uns ermutigt, ähnliches auch in Solothurn anzubieten. Wir haben erfahrene Leiterinnen und Leiter für diese verantwortungsvolle Aufgabe gefunden. Zusammen mit diesen Fachleuten kamen wir auf die Idee, zu den Wandervorschlägen die bereits bestehenden Radwander- und Walkingangebote mit ins Programm aufzunehmen. Jetzt sind alle Outdoor-Angebote in einem Bulletin zusammengefasst. Es bietet interessierten Bewegungsmenschen von Mai bis Oktober 2001 wöchentlich Radwandern, Walking oder Wanderanlässe an. Das Programm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Tel. 032 622 38 53 oder Tel. 032 622 27 83; Mail [pia.stampfli@so.pro-senectute.ch](mailto:pia.stampfli@so.pro-senectute.ch)

**Im neuen Créativ-Center** in Lachen werden laufend neue **PC-Kurse** angeboten. Zudem ist die erste Computera im Kanton Schwyz jeden Montag offen. Nähere Informationen erteilt die Beratungsstelle in Lachen SZ, Telefon 055 42 65 55 • In Schwyz und Lachen werden neu **Englischkurse** für Anfänger und für Konversationsgruppen angeboten. Detailprogramme bei den Beratungsstellen Schwyz, Telefon 041 810 00 48 und Lachen Tel. 055 42 65 55 • **Begleitete Ferienwoche** in Bönigen vom 26.8. bis 2.9.2001. Ein erfahrenes Leitungs-



team begleitet Sie ins Berner Oberland, ins Parkhotel Bönigen. Für eine Woche ist Entspannen, Geniessen und gemütliches Beisammensein mit auswählbaren Ausflügen angesagt. • Neue **Walking-Gruppe in Seewen**. Jeden Montag walken Senioren zusammen in einer Gruppe und geniessen die gesundheitsorientierte Sportart draussen in der freien Natur. Auskünfte über Ferien und Walking gibt Tel. 041 811 48 76.



#### Sommer-Ferienangebote:

Vom 23. bis 30. Juni sind berggängige Personen mit einem SAC-Leiter von Scuol aus unterwegs. Die tägliche Marschzeit beträgt fünf bis sechs Stunden. • Eine weitere Wanderwoche findet in Silvaplana vom 7. bis 14. Juli statt. Die Gegend ist ideal auch für kürzere Wanderungen. • Als weitere Möglichkeit locken die Fit- und Wellnessferien in Leutasch im Tirol vom 30. Juni bis 7. Juli. Die Gegend lädt zum Spazieren, Wandern und Velofahren, aber auch zu Ausflügen kultureller Art ein. Zudem stehen ein Sole- und Sprudelbad im Freien sowie ein Hallenbad zur Verfügung. • Für die Woche in Gersau vom 30. Juli bis 6. August möchte Pro Senectute Thurgau Personen ansprechen, die es nicht mehr wagen, auf eigene Faust in die Ferien zu fahren. Auskunft erteilt gerne Telefon 071 622 51 20.



#### Vielfältige Angebote und Dienstleistungen:

Angehörigengruppen, Aus- und Weiterbildung von SeniorensportleiterInnen, Anlaufstelle für Alzheimer-Fragen, Bildungsveranstaltungen, Coiffeurdienst, Fusspflege und Podologie, Haushilfe Stadt Winterthur, Ideen-Bulletin, Mahlzeitendienst, Ortsvertretungen in Gemeinden, Projekt- und Organisationsberatung, Pensionierungsvorbereitung, «Perle» Haus- und Begleitdienst Winterthur und Umgebung, «Pro Mobil» Transporte für Personen mit Mobilitätsbehinderung, Reinigungsdienst,

### PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE

Liebe Leserinnen und Leser

Wie gut wissen Sie Bescheid in Fragen rund um das Leben von Menschen 50+? Testen Sie Ihr Wissen. In jedem Heft finden Sie an dieser Stelle eine Quizfrage\*.

**Frage: Warum gibt es heute in der Schweiz – im Gegensatz zur Zeit vor 1948 – keine eigentliche Altersarmut?**

- A) Die meisten Seniorinnen und Senioren haben heute eine gute Pensionskasse.
- B) Die gute Wirtschaftslage macht es möglich, dass die Seniorinnen und Senioren heute für das eigene Alter genug sparen können (3. Säule).
- C) Die heutigen Seniorinnen und Senioren haben dank der AHV und allenfalls dank Ergänzungsleistungen eine ausreichende Existenzsicherung.

Senden Sie Ihre Antwort (Postkarte) bis zum **18. Juni** an: Zeitlupe, Pro-Senectute-Quiz, Postfach 642, 8027 Zürich.

**\*Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir eine Pro-Senectute-Quarz-Armbanduhr im Wert von Fr. 54.– (ein Damen- oder Herrenmodell).**

#### Auflösung der Quizfrage aus dem letzten Heft

Die Frage im letzten Heft hiess: – Was kostet die Beratung bei einer Pro-Senectute-Beratungsstelle?

**Die richtige Antwort ist B) und lautet:**

**Die Beratung bei Pro Senectute ist in jedem Fall gratis – unabhängig davon, wie lange sie dauert.**

#### Gewinnerin des Pro-Senectute-Quiz

**Frau Lucia Bönzli, 3233 Tschugg BE, gewinnt eine Pro-Senectute-Quarz-Armbanduhr.**

Seniorengruppen, Sozialberatung, Sozialzeit-Engagement, Spitex-Organisationsberatung, Spitex-Schulung und Fortbildung, Steuerberatung, Treuhanddienst, Umzugshilfe, «Visit» Spitex-Leistungen für alle, Vermögens- und Erbrechtsberatung, Wohnberatung und Wohnungsanpassung. • **Alter+Sport:** Aqua-Fitness, Langlauf, Schneeschuhwandern, Selbstverteidigung, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/ Qi Gong, Velo fahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Yoga, Sport- und Aktivferien etc. • Detaillierte Informationen über das vielfältige Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich erhalten Sie über Tel. 01 421 51 51 oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)



#### «Die Orgel – Königin der Instrumente»

Sie werden in die musikalischen und technischen Geheimnisse der grossen Orgel zu St. Michael Zug eingeführt, hören und erleben Präludien, Fugen, Toccaten, Orgeltrios. Sie geniessen typische Orgelwerke aus Renaissance, Barock, Klassik, Romantik und der Gegenwart. Es erwarten Sie drei unvergessliche Stunden mit Paul Rohner, im Zeitraum vom 30. August bis 13. September 2001, jeweils am Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr. Kosten Fr. 60.–. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 17. August bei Pro Senectute Kanton Zug über Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60 oder Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)



#### Drei Broschüren für Migrantinnen und Migranten

zur Vorbereitung auf die Pensionierung haben Fachleute von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Ausländerkommission und Migros-Kulturprozent gearbeitet. Die neuen Broschüren informieren Migrantinnen und Migranten gezielt über ihre Rechte, Pflichten und Chancen, die sie als Pensionierte in der Schweiz, in ihrem Heimatland oder als Pendler zwischen den beiden Welten haben.

• **Der Fotoroman «Heimweh»** schildert das Fallbeispiel eines frisch pensionierten Migranten und seiner familiären Umwelt. Er ist geeignet als Information vor der Pensionierung.

• **«Vorbereitung auf die Pensionierung»** heisst jene Broschüre, die über Rechte, Chancen und Pflichten beim Hierbleiben, Rückwandern oder Pendeln aufklärt.

• **«Pensionierung. Persönliches Dossier»** ist als Arbeitsheft geeignet für Beratungssituationen: der Arbeitsbogen, vom Beratern ausgefüllt, wird zum persönlichen Dokument, das die Daten der individuellen Situation und die Perspektive des Migranten oder der Migrantin festhält.

Die Publikationen sind gratis erhältlich in Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Portugiesisch bei der EDMZ, 3003 Bern, Fax 031 325 50 58; Infos im Internet: [www.alter-migration.ch](http://www.alter-migration.ch)

#### Leiter-Kurs für Aqua-Fitness

Der Schweizerische Schwimmverband, die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft und Pro Senectute bieten unter dem Dach des Interverbandes für Schwimmen (IVSCH) vom 31.8. bis 2.9. in Sumiswald (BE) einen Leiterkurs «Aqua-Fitness für Seniorinnen und Senioren» an. Voraussetzung ist ein regionaler Grundkurs. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Fachstelle Alter+Sport, Tel. 01 283 89 89 oder IVSCH, Tel. 01 737 37 92. ■