

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 1-2

**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:** 13.01.2026

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



### 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 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 präsent. Insgesamt gibt es 116 Beratungsstellen. Sie finden die entsprechenden Angaben in Ihrem Telefonbuch.

Sie können uns auch anrufen –  
wir helfen Ihnen gern weiter:

Telefon 01 283 89 89.

### Wenn Sie mehr über Pro Senectute erfahren wollen...

Wenn Sie mehr über die Stiftung Pro Senectute erfahren wollen, schicken wir Ihnen gern die Broschüre «Pro Senectute – Wer wir sind und was wir tun». Die eigenen Publikationen von Pro Senectute zu Altersthemen finden Sie in der Übersicht «Publikationen 2001».

Hier können Sie die beiden Broschüren bestellen: Pro Senectute Schweiz, Bestell- und Versandstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, Mail [geschaeftsstelle@pro-senectute.ch](mailto:geschaeftsstelle@pro-senectute.ch)

### Wollen Sie mehr wissen zu Altersthemen?

Interessieren Sie sich für gesellschaftliche, medizinische, rechtliche oder politische Fragen, die in irgendeiner Weise mit dem Älterwerden, dem Alter sowie mit den Generationenbeziehungen zu tun haben?

Dann stehen Ihnen die Bibliothek und die Dokumentation von Pro Senectute Schweiz zur Verfügung. Gerne recherchieren wir für Sie auch im Internet. So finden Sie diese Dienstleistung: Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Lavaterstrasse 44, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 81, Fax 01 283 89 84, Mail [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch)



### Informationsnachmittag Steuererklärung 2001.

Per 1. Januar 2001 tritt für den Kanton Aargau das neue Steuergesetz in Kraft. Der Wechsel zur Gegenwartsbesteuerung wird Veränderungen mit sich bringen. Sicher haben Sie sich auch schon gefragt, wie der Übergang funktioniert und welche Neuerungen zu beachten sind. Pro Senectute Aargau und der Aarg. Senioren- und Rentnerverband bieten speziell für Rentnerinnen und Rentner einen Informationsnachmittag für die Steuererklärung 2001 an. Dieser wird Fragen im Zusammenhang mit der Situation von Rentenberechtigten behandeln und aufarbeiten. Für eine Anmeldung wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Aargau, Kantonale Geschäftsstelle Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch).



### Tageszentrum.

Unser Tageszentrum im Altersheim Gontenbad bietet Alleinstehenden, die zu Hause leben, eine willkommene und nützliche Abwechslung im Alltag. Durch den Aufenthalt der Senioren im Tageszentrum werden zudem die pflegenden Angehörigen entlastet. Die Tagesgäste werden im Bedarfsfall vom betriebs-eigenen Kleinbus am Morgen ca. um neun Uhr vor der Haustüre abgeholt. Sie verbringen den Tag zusammen mit anderen Gästen im Tageszentrum und werden abends gegen 17 Uhr wieder nach Hause gebracht. Der Tag wird mit kreativer Animation, Gymnastik, Gesprächen, Spaziergängen oder Ausflügen strukturiert. Am Mittag essen die Besucher und Besucherinnen gemeinsam im Zentrum. Am Nachmittag gibts einen Zvieri. Informationen und Anmeldungen bitte bei Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Telefon 071 788 10 21.



### Der Beruf ist OUT. Und Sie sind

IN. Unter diesem Motto organisieren Pro Senectute Kanton Bern und die Fachstelle Alter der Reformierten Kirchen Bern/Jura einen dreitägigen Kurs (22. bis 24. März 2001) zur persönlichen Auseinandersetzung mit der Pensionierung als neuem Lebensabschnitt. Detailprogramme sind erhältlich bei der Geschäftsstelle unter Telefon 031 921 11 11, Fax 031 921 11 72, Mail [peter.schütz@be.pro-senectute.ch](mailto:peter.schütz@be.pro-senectute.ch).

**Sicherheit beim Einkauf** – Senioren sind gute Kunden. Simonetta Sommaruga, die bekannte Konsumentenschützerin, gibt einen Einblick in ihre Tätigkeit. Die Veranstaltung des forum Alter + Gesellschaft findet am 23. Januar 2001 in Biel, Farel-Saal, Oberer Quai 12, von 17.00 bis 18.30 Uhr statt. Eintritt frei, es ist keine Voranmeldung nötig.

Das kantonale **Kursprogramm 2001 für Bildung und Sport** in der Region Bern und Oberwallis ist erschienen. Es enthält eine Fülle von interessanten und attraktiven Angeboten und richtet sich an alle, die freiwillig oder ehrenamtlich für Pro Senectute Kanton Bern tätig sind. Das Programm kann bestellt werden über Tel. 031 351 21 71 oder per Fax 031 368 39.

Auch im neuen Jahr finden im Gasthof Landhaus in Burgdorf wieder die beliebten **Seniorentanznachmittage** statt, und zwar jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr am 16. Januar, am 13. Februar, am 13. März 2001. Die Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, spielt für Sie. Kosten Fr. 8.–.



### Unsere Dienstleistungen im Überblick.

Unsere Infostelle ist die erste Anlaufstelle für Auskünfte zu Altersfragen, Kurzberatungen, Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt. • Wir putzen und bringen das Putzmaterial und die Geräte mit. • Wir zügeln und übernehmen auch Wohnungsräumungen und Warentransporte. • Wir gärtnern und pflegen Ihren Garten. • Wir bringen Mahlzeiten und Sie essen zu Hause à la carte. • Unser Kurs- und Sportangebot: Sprachen, EDV, Führungen, Turnen, Gymnastik und Tennis bis zu Tai-Chi und Feldenkrais. • Unsere Zeitschrift Akzent mit dem aktuellsten Kurs- und Dienstleistungsangebot. Auskunft erteilt Pro Senectute Kanton Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44, Mail [info@bs.pro-senectute.ch](mailto:info@bs.pro-senectute.ch).



### Unser neues Kursprogramm ist erschienen.

Endlich den Einstieg ins Internet schaffen, zum ersten Mal Carving-Ski anschnallen oder über das «Grosseltern-Sein heute» nachdenken. In unserem neuen Kursprogramm findet sich eine breite Auswahl an Bildungsmöglichkeiten für ältere Menschen. Für Seniorinnen und Senioren, die als Gäste in Graubünden, der Ferienecke der Schweiz, weilen, sind unsere Ferien-



# Erlebtes + Erdachtes

21 Geschichten aus einem Wettbewerb von Pro Senectute Graubünden

Die von Zeitzeugen verfassten Geschichten aus einem Schreibwettbewerb für Menschen ab 60 von Pro Senectute Graubünden. Die Lebenserinnerungen erzählen authentisch von früheren Zeiten. Bei älteren Leserinnen und Lesern werden sie Erinnerungen wachrufen und der jüngeren Generation auf eindrückliche Weise zeigen, wie es damals war. Wenn vom Wasserholen am Brunnen, von einem einstündigen Schulweg bei Wind und Wetter, von Kinderarbeit und -ausbeutung, von der Wirtschaftskrise der Dreissigerjahre usw. die Rede ist, wird einem bewusst, welch grosse Veränderungen innerhalb eines Menschenlebens stattgefunden haben. Die Geschichten eignen sich auch zum Vorlesen. ■



Die neue Publikation «Erlebtes + Erdachtes» mit 16 Geschichten in deutscher und 5 in rätoromanischer Sprache (174 Seiten), herausgegeben von Enrico Giacometti, kann zum Preis von Fr. 23.– zuzüglich Versandkosten bestellt werden beim: PS-Verlag, Postfach 499, 7001 Chur, Telefon/Fax 081 252 01 93.

## PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE

Liebe Leserinnen und Leser  
Wie gut wissen Sie Bescheid in Fragen rund um das Leben von Menschen 50+? Ab sofort können Sie Ihr Wissen testen. In jedem Heft finden Sie neu an dieser Stelle die Pro-Senectute-Quizfrage:

Welche statistische Lebenserwartung hat heute eine Frau im Alter von 65 Jahren?

- 14 Jahre
- 16 Jahre
- 21 Jahre

Senden Sie die richtige Antwort auf einer Postkarte bis zum 2. Februar 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).

wochen und die Schnee- und Skisportkurse interessant. Bestellen Sie das Programm kostenlos bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch).

**Neue Bildungs- und Sportangebote.** Die Infobroschüre für das erste Halbjahr 2001 von Pro Senectute Luzern stellt übersichtlich das gesamte Bildungs- und Sportangebot für Menschen ab sechzig Jahren vor. Im Bereich **Bildung** bieten wir u.a. Kurse an in EDV, Sprachen, Kochen, Babysitting, Teleguide, Qigong, Atem und Bewegung, Krafttraining, Kunst und Kultur sowie Referate. Im Bereich **Sport** sind es Langlaufkurse, Schneeschuhtouren, geführte Wanderungen, offene Turn-, Schwimm- und Volkstanzgruppen im ganzen Kanton, Tenniskurse, Walkinggruppen, Aqua-Fit-Kurse und Hallenklettern. Informationen erhalten sie bei der Fachstelle Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern über Telefon 041 226 11 99.

**Im Seniorenzentrum «Treffpunkt»**, St.-Klara-Rain 1, in Stans NW finden u.a. folgende Veranstaltungen statt: Infonachmittag: Umgang

mit Technik. Radio, TV, Video, Natel verstehen und bedienen. Leitung: Tony Zelger, Stans. Do., 1.2.2001, 14.00 Uhr. • Exkursion: Alphornbau Stocker, Kriens. Leitung: Maria Bellmont und Josef Nigg. Fr., 2.2.2001, nachmittags. • Vortrag: Wildtiere in Nidwalden. Referent: Hans Hug, Stans, pensionierter Wildhüter. Mo., 12.2.2001, 14.45 Uhr. • Infonachmittag: Steuererklärung ausfüllen. Leitung: Kantonales Steueramt Nidwalden. Do., 15.2.2001, 13.30 bis 15.30 Uhr. • Nähere Informationen, auch über Kurse und Veranstaltungen wie Jassnachmittage oder den Mittagstisch, erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09, vormittags, oder via Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch).

**Unsere nächsten Angebote.** Anfang März 2001 beginnen wieder unsere Malkurse mit Doris Windlin. Neu ist ein Kurs für Anfänger und Anfängerinnen vorgesehen. • Gedächtnistrainings werden ebenfalls im März in Sarnen, Kerns und Alpnach stattfinden. • Mit den beliebten begleiteten Badesfahrten nach Schinznach Bad starten wir am 12. März 2001. • Neu: **Fusspflege-dienst zu Hause.** Dieser Dienst richtet sich an Personen im AHV-Alter, die zu Hause wohnen und nicht die Möglich-

keit haben, auswärts einen Fusspflegedienst aufzusuchen. Für alle Angebote sind Prospekte mit ausführlichen Informationen erhältlich bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Tel. 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch).

**Zu Gast bei der Kantonspolizei.** Wo und wie arbeitet die Kantonspolizei Zug, wie ist sie strukturiert und welches sind ihre Hauptaufgaben und derzeitigen Schwerpunkte oder Probleme? Welches sind unsere Anliegen an die Polizei? Wir werden die Kantonspolizei kennen lernen und mit einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ins Gespräch kommen. Zwei interessante und informative Stunden warten auf Sie am Dienstag, 6. März 2001, 14.30–16.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bis 16. Febr. 2001 bei Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch).

Wir bieten Ihnen Sport und Spass im Schnee: Zum Beispiel **Tagesausflüge Ski alpin.** Bei guten Schneeverhältnissen finden jeden Montag Tagesausflüge ab Zürich ins Alpen- und Voralpengebiet statt. Kosten: Fr. 10.–

plus Reisekosten und Tageskarte. Anmeldung sonntags zwischen 18.00 und 19.00 Uhr bei Hans Nägelin, Telefon 01 767 16 92. Wenn Sie lieber im regelmässigen Rhythmus durch den glitzernen Schnee gleiten beim **Langlaufen oder Skiwandern**, dann kommen Sie mit uns vom 11. bis 17. März 2001 nach Münster, ins beliebte Langlaufmekka im Obergoms. Preis ab Fr. 995.– im DZ und mit Halbpension. Auskunft erteilt Heidi Frei, Telefon 01 771 85 00 (Mo bis Fr, 16 bis 17 Uhr). Detaillierte Unterlagen zu allen (Winter-)Sportangeboten sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter+Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21 oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch).

**Das Weiterbildungsprogramm** 2001 der Geschäfts- und Fachstelle Pro Senectute Schweiz ist erschienen. Die Kursausschreibungen richten sich in erster Linie an Pro-Senectute-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, aber auch an externe Interessierte. Das Programmheft kann kostenlos bezogen werden bei Pro Senectute Schweiz, Heinz Ernst, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 41, Fax 01 283 89 80, Mail [heinz.ernst@prosenectute.ch](mailto:heinz.ernst@prosenectute.ch). ■