

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 7-8

**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:** 20.01.2026

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



### Aargauisches Seniorensportfest 2002.

Am Dienstag, 13. August, ab 9.00 Uhr, findet das Seniorensportfest in Beinwil am See statt. Im Strandbad werden verschiedene Sportarten wie Walking, Nordic-Walking, Tennis für Einsteiger, Aqua-Jogging, Schwimmen, Volkstänze und Stretching angeboten. Die Velo-gruppen treffen sich in Aarau, Wohlen, Schöftland, Zofingen oder Reinach und fahren gemeinsam zum Seniorensportfest. Für die Wanderer sind ab Bahnhof Boniswil und Bahnhof Beinwil zwei Routen vorgesehen. Die Beteiligungskarte kostet CHF 10.– und beinhaltet neben dem Eintritt ins Strandbad und der Teilnahme an der Tombola auch eine Wurst, Brot und ein Getränk. Für Gruppen ist eine Anmeldung erforderlich. Ein erlebnisreicher Tag mit viel Bewegung und kameraschaftlichem Beisammensein mit Freunden und Bekannten verspricht das diesjährige Seniorensportfest. Der Anlass wird von Pro Senectute Kanton Aargau zusammen mit dem Department für Bildung, Kultur und Sport durchgeführt. Das Detailprogramm sowie weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Alter+Sport, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70.



### Sicherheit auf Reisen für

Senioren und Seniorinnen. Mit einer grösseren Informationsveranstaltung richten sich die Schweizerische Mobiliar und Pro Senectute Region Bern an die Senioren und Seniorinnen der Region Bern, um ihnen Möglichkeiten eines effizienten Schutzes auf Reisen aufzuzeigen, und zwar am Donnerstag, 12. September 2002, 14.00 Uhr, in der Aula der Mobiliar Versicherung (Direktion Bern) an der Bundesgasse 35 in Bern: Sicherheit auf Reisen: Mobi Tour, die Abteilung Versicherungsschutz für Ferien und Reisen, informiert zum Thema. Die Schweizerische Rettungsflugwacht REGA berichtet über Rückführungen

von verunfallten Personen aus dem In- und Ausland. Interessierte Senioren und Seniorinnen können sich für diese Gratis-Informationsveranstaltung bei Pro Senectute, Bildung + Sport Region Bern, telefonisch unter der Nummer 031 351 21 71 anmelden.

**Seniorentanznachmittage.** Es gibt Gelegenheit, das Tanzbein zu schwingen, und zwar in Interlaken, im Kursaal, Restaurant Spycher, am Donnerstag, 18. Juli und am Donnerstag, 15. August 2002, jeweils ab 14.30 Uhr – und in Burgdorf, im Gasthof Landhaus mit der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, am 13. August und am 10. September 2002, jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr.

**Tanzferien in Lenk** vom 16. bis 21. September im Sporthotel Bettelberg Lenk. Eine ganze Woche lang tanzen in der Gruppe zu Musik aus aller Welt und dabei Einblick in fremde Kulturen erhalten! Beweglichkeit, Koordination und Gedächtnis schulen. Volkstanz ist für Einzelpersonen und Paare geeignet. Daneben bleibt genügend Freiraum für individuelle Bedürfnisse und gemeinsame Aktivitäten im Hotel oder in der wunderschönen Umgebung. Verpassen Sie nicht die letzte Gelegenheit, sich anzumelden. Melden Sie sich bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Bildung + Sport der Ämter Konolfingen (Telefon 031 791 22 85), Signau (Telefon Langnau 034 402 38 13) und Trachselwald (Telefon Huttwil 062 959 80 48).

**Sommerzeit in Biel.** Pro Senectute Biel-Bienne lockt ältere Menschen ins Freie. Zum Beispiel mit den Wanderungen der beliebten Happy Trampers am 10. Juli zum Schwarzensee, am 14. August in den Jura und am 11. September zum Chuderhüsi BE. Wers etwas gemütlicher liebt, zieht wohl eher einen Sonntagsbummel vor oder trifft sich beim spannenden Boccia-Spiel am Dienstagnachmittag

auf einer sonnigen Terrasse mit grandioser Aussicht auf die Stadt. Oder wie wäre es, wenn Sie sich wieder einmal auf Ihr Fahrrad schwingen würden? Schöne Velo-Touren quer durchs Seeland laden zum Mitmachen ein. Und für die ganz Sportlichen steht der Dienstagvormittag mit dem Walking-Angebot im Vordergrund. Interessierte erhalten detaillierte Auskünfte direkt über Telefon 032 328 31 11 oder via Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch



### Krafttraining im Alter?

Treppensteinen, die Einkaufstasche tragen, kleinere Spaziergänge machen – diese Bewegungsabläufe sind für viele Menschen oft mit Beschwerden und grossen Anstrengungen verbunden. Doch dies muss nicht zwingend so sein: Oft fehlt es einfach an Kraft sowie an der notwendigen Ausdauer, um den Alltag auf angenehme und selbstständige Weise bestreiten zu können. Mit einem gezielten Programm zur Stärkung der Muskulatur sowie der Ausdauer kann diesen Beschwerden vorgebeugt werden. Nützen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand, denn: Kraft lässt sich in jedem Alter erfolgreich aufbauen. Unser Kurs «Krafttraining» bringt Sie dem Ziel – mehr Mobilität und Flexibilität im Alltag – ein beträchtliches Stück näher. Unter professioneller Anleitung trainieren Sie an verschiedenen Kraftgeräten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Weitere Informationen zum Kursprogramm Sport erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Baselland über Telefon 061 927 92 57 oder per Mail sport@bl.pro-senectute.ch



### Mit 80 auf den Kilimandscharo?

Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt die Potenziale der Gesundheit im Alter. Die vielfältigen Kurse und Veranstaltungen im Bereich Bildung + Sport bieten aktive Gesundheitsförderung. Das Kursprogramm für

das zweite Halbjahr 2002 bringt nebst vielen bewährten Angeboten eine breite Palette von Neuem: Zum Beispiel anlässlich des Referates der Ärztin Frau Dr. Katharina Kreilinger-Ming zum Thema «Mit 80 auf den Kilimandscharo?» erhalten ältere Menschen Anregungen, was sie selber zu ihrer Gesundheit im Alter beitragen können. Körperliches und geistiges Aktivsein werden auch praktisch gefördert durch ein breites Kursangebot. Die Themen reichen von «Atemmethode nach Ilse Middendorf» über «Kurzentspannung im Alltag» bis zu Qigong und Yoga. Das Kursprogramm kann bestellt werden bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern über Telefon 041 226 11 88.



### Ein zusätzlicher PC-Kurs.

Aufgrund der Nachfrage wird nach den Sommerferien ein zusätzlicher Fortsetzungskurs Word angeboten. Dieser Kurs richtet sich an Absolventen und Absolventinnen des Einführungskurses oder an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Der Kurs dauert vom Mittwoch, 21. August, bis Dienstag, 24. September 2002, jeweils von 12.00 bis 13.30 Uhr. Anmeldeschluss ist am 15. Juli. Unsere Bürozeiten: Montag bis Freitag, 08.00 bis 11.30 Uhr, Telefon 041 660 57 00, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen. Unsere Beratungsstelle erreichen Sie über Telefon 041 661 00 40. Ausführliche Informationen über Pro Senectute Kanton Obwalden und unsere Angebote und Aktivitäten finden Sie auch im Internet: [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)



### Ferienpass für Seniorinnen und Senioren.

Sportangebote bei Pro Senectute Kanton Solothurn sind während der Sommerferien reduziert. Pia Stampfli, Leiterin Ressort Sport, organisiert in dieser Zeit einen Ferienpass für Seniorinnen und Senioren. Solche oder ähnliche Angebote bestehen bereits in ande-

ren Kantonen. Entstanden ist ein vielfältiges Programm, welches in verschiedenen Regionen des Kantons (Breitenbach, Olten, Balsthal, Solothurn, Grenchen) angeboten wird. Geleitet wird die Ferienpass-Woche von erfahrenen Sportleiterinnen und Sportleitern von Pro Senectute Kanton Solothurn. Die Teilnehmenden können auswählen: Tennis, Volks- und moderner Tanz, Kraft-Fitness, Walking (auch Nordic-Walking), Velofahren, Minigolf, Badminton, Rückenturnen oder schwungvolle Gymnastik, Waldexkursion, Aerostepp, sowie aus Angeboten im Aerobic-Bereich (zum Beispiel Low Impact). Der Pass gilt für die Woche vom 5. bis 9. August 2002. Die detaillierten Programme für die einzelnen Durchführungsorte sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Ressort Sport, Pia Stampfli, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, über Telefon 032 622 38 53 oder Mail pia.stampfli@so.pro-senectute.ch

**+ In Innerschwyz** sind im Bildungsbereich folgende Veranstaltungen zu empfehlen: 3.9. Vortrag «Gesundheit im Alter» vom Rheumatologen Dr. W. Baumert. 10. und 17.9. Kurs «Rückengerechtes Verhalten» im Alltag, im Haushalt sowie Krankenpflege. 6.10. bis 27.11. Kurs «Autogenes Training» mit Mentaltrainer Julius Burri. 4. bis 25.11. Kurs «Geschichten, die mein Leben schrieb», Autobiografische Schreibwerkstatt. Ab November widmet sich die Beratungsstelle Schwyz dem Thema «Alzheimer und andere Demenz-Erkrankungen» mit einer Kursreihe sowie mit einem Fachvortrag in Schwyz. Detailprogramme sind erhältlich bei Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz über Telefon 041 811 39 77 oder Postfach 442, 6431 Schwyz, Mail info@sz.pro-senectute.ch

**Region Ausserschwyz.** Das neue Herbst-Kursprogramm ist erschienen. Neu im Programm sind Spanisch für Anfänger, Qigong, Öl-

## SAG-IMPULSTAG AUF SCHLOSS WALDEGG



### Die kleinen Dramen des Alltags

Beziehungen im Spannungsfeld von älteren Menschen, Angehörigen und Fachkräften der Altersarbeit.

In der Altersarbeit sind Dreierbeziehungen häufig: Pflegebedürftige ältere Menschen bilden mit Angehörigen und Fachpersonen ein dynamisches System, welches sich erfahrungsgemäss nicht immer im Gleichgewicht befindet. Biographische und familiäre Verstrickungen zwischen älteren Menschen und ihren Angehörigen können für Begleitpersonen und Institutionen eine grosse Herausforderung darstellen. Die fachliche Kompetenz der Pflegenden liegt oft in einem Spannungsfeld mit den Zielen und Wünschen von Angehörigen.

Am SAG-Impulstag werden Fragestellungen rund um dieses Thema von kompetenten Fachpersonen in Form von Referaten behandelt und in work-shops diskutiert.

**Der Impulstag findet am 18. Oktober in Solothurn statt.** Detailprogramm und Anmeldung: SAG Schule für Angewandte Gerontologie, Telefon 01 283 89 40 oder Mail sag@pro-senectute.ch und [www.sag.pro-senectute.ch](http://www.sag.pro-senectute.ch)

malen für Anfänger und Fortgeschrittene, Märchenwelt für Grossmütter, Grossväter und Grosskinder, Biographie meines Lebens. Im September sind Kursnachmittage für den Umgang mit elektronischen Telefonen, Billettautomaten der SBB sowie Bancomat und Zahlungsverkehr vorgesehen. Neue PC-Kurse: Fotobearbeitung mit dem PC, Sicherheit im Internet. Der Kulturplausch beginnt im Herbst mit einem geführten Stadtrundgang in Zug. Broschüren bei Pro Se-

nectute Beratungsstelle Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

- Neu startet ab Mitte August im Hallenbad Feusisberg für Ausserschwyz erstmals ein Aquafit-Kurs. Detailprogramme bei der Fachstelle Alter + Sport in Schwyz oder Telefon 041 811 48 76.
- Begleitete Ferienwoche in Lugano. Vom 28.9. bis 5.10. geniessen Sie eine unvergessliche Ferienwoche in der Gruppe. Zwei Begleitpersonen sorgen für Ihre Sicherheit.

Programme und telefonische Auskünfte direkt bei Frau M. Th. Schuler, Tel. 041 811 48 76.



### Wer sucht per 2003 eine neue Herausforderung?

Seniorensport ist an kein Alter gebunden, nur sollte er insbesondere den körperlichen Fähigkeiten angepasst sein. Dies bedingt, dass die Lektionen für die Teilnehmenden interessant und bewegungsmotivierend gestaltet werden und die Sportleiter und -leiterinnen bereit sind, sich dauernd weiterzubilden. Das Anforderungsprofil an die Sportleiterinnen und -leiter hat sich in den letzten Jahren in Richtung «Ganzheitlichkeit» ständig weiterentwickelt, Es geht um persönliche Weiterentwicklung. Die Beteiligten lernen sich selber und ihren Körper besser spüren und verstehen. Die gesammelten Erfahrungen wiederum werden verständnisvoll und an die jeweilige Sportgruppe angepasst vermittelt. So vielseitig wie die Fortbildung ist auch die Leiterausbildung 2003. Wer fühlt sich angesprochen und möchte Erfahrungen im Bereich Seniorenturnen, Velofahren, Wandern, Volkstanzen oder Aqua-Fitness sammeln, vertiefen und weitergeben können? Themen, Inhalte und Zielrichtungen orientieren sich am Basis Lern- und Lehrmittel für Senioren der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Bewegen – begegnen – begreifen – behalten ist die Kernbotschaft für alle aktiven und zukünftigen Sportleiter und Sportleiterinnen. Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.



**Seniorenradrennen in der Waadt.** Nehmen Sie am Samstag, 7. September 2002, am dritten Senior Classics in der Westschweiz teil! Alle drei Routen führen ausgehend von Bassins auf Landstrassen durch die prächtige Umgebung von Genf wieder zurück zum Ausgangsort Bassins. Es wird ein Überraschungspunkt er-

**SENO DIVA**  
DAS VERSTEHGERÄT

**WIDEX**  
high definition hearing

**NUR DAS GESUNDE OHR  
HÖRT NOCH BESSER!**

Trotz grosser Fortschritte in Forschung und Entwicklung auf dem Gebiet der Hörgeräte-Technologie bereiten viele Hörsituationen den Hörgeschädigten weiterhin Probleme. Sprache wird wohl gehört, aber nicht verstanden. Widex, der Pionier der digitalen Hörgeräte, hat neue, revolutionäre und hochpräzise Lösungen entwickelt – das Verstehergerät Senso Diva.

**Senso Diva definiert Hören neu:**

- Klein, unauffällig und bedienungsfreundlich
- Hoher Hörkomfort und verbessertes Verstehen von Sprache selbst in geräuschvoller Umgebung
- Leise Signale werden hörbar, laute aber nie unangenehm
- Automatisches, intelligentes Richtmikrofon
- Natürliche Wiedergabe der eigenen Stimme und von Musik

Für kostenlose Informationen Coupon ausschneiden und senden an Widex Hörgeräte AG, Postfach, 8304 Wallisellen (Tel. 01 839 10 50)

Name: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

[www.widex.ch](http://www.widex.ch)



**Neu: Rezeptanpassungen beim Aarberger Gelierzucker**

Senden Sie mir mit Einzahlungsschein

- Gelierzucker-Rezeptbüchlein** neueste Ausgabe mit überarbeiteten Sommer- und Winterrezepten zu Fr. 5.–. ★
- Garnitur praktischer Klebeetiketten für Konfigläser** zu Fr. 3.–.

Gewünschtes bitte ankreuzen.

Name: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

**Coupon einsenden an Zuckerfabrik Aarberg, 3270 Aarberg**  
Fax 032 / 391 62 40 · Internet: <http://www.zucker.ch> · E-Mail: [info@zucker.ch](mailto:info@zucker.ch)

**PRO SENECTUTE | DIENSTLEISTUNGEN**

wartet und das Tricot eines «Superveteran» überreicht. Die Wettkämpfe sind für alle offen: Kategorie Männer/Frauen mit Altersunterschieden von jeweils 5 Jahren. Je nach Form und Trainingskondition wählen Sie eine der drei Strecken mit entsprechendem Schwierigkeitsgrad aus: Superstrecke, 88 km, 900 m Höhenunterschied; Große Strecke, 45,7 km, 800 m Höhenunterschied; Kleine Strecke, 25,2 km, 300 m Höhenunterschied. Eine Mahlzeit und eine Tombola sind in der Anmeldegebühr von CHF 50.– inbegriffen. Ihre Begleiter oder Begleiterinnen können ebenfalls am Essen teilnehmen (CHF 35.–). Nähere Auskunft und Anmeldetalons bei Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89.

**2. Walking Event am Zugersee.** Sonntag, 25. August 2002. Programm: Besammlung zwischen 8.30 und 9.15 Uhr beim Leichtathletik-Stadion in Zug; Marsch zum Schiffssteg; Schifffahrt nach Buonas; Wanderung/Marsch zurück zum Ausgangsort, Strecke 10,5 km; spezielles Programm am Zielort mit Verpflegungsmöglichkeit. Startgeld inklusive Schifffahrt CHF 12.–, bei Anmeldung bis zum 9. August; CHF 15.– bei Anmeldung vor Ort. Bezahlung am Ausgangsort. Durchführung bei jeder Witte rung. Es erwarten Sie ein unvergessliches Erlebnis in freier Natur und eine Ihren Bedürfnissen angepasste sportliche Herausforderung. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch), Fax 041 727 50 60.

**Essen Sie à la carte beim Mahlzeitendienst.** Seit über 30 Jahren erhalten Menschen, die darauf angewiesen sind oder dies wünschen, Tag für Tag ihre Mahlzeiten in gekühlter, pasteurisierter Form von Pro Senectute Kanton Zürich nach

Hause geliefert. Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes müssen sich seit Mai 2002 nicht mehr jeden Tag von der jeweiligen Menükombination überraschen lassen. Jetzt gibt es die Menüwahl! So bestimmen die Bezügerinnen und Bezüger selbst, was auf den Tisch kommt. Und zwar von zu Hause aus anhand einer variantenreichen Speise karte. Auswählen können die Kundinnen und Kunden zwischen normaler oder leichter Vollkost, fleischlosen oder auf Altersdiabetes ausgerichteten Mahlzeiten – auf Wunsch mit Suppe oder mit Fruchtsaft. Auch püriertes Essen wird angeboten. Mit diesen Auswahlmöglichkeiten ist eine differenzierte Preisgestaltung verbunden. Kundinnen und Kunden, die nicht nach diesem System bestellen wollen, können selbstverständlich weiterhin auf unbestimmte Zeit den Mahlzeitendienst in der bisherigen Form beanspruchen. Weitere Auskünfte: Mahlzeitendienst Pro Senectute, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

**Sportlicher Ferienplausch im Toggenburg** für alle, die in den Ferien etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und Entspannung tun möchten. Pro Senectute Kanton Zürich führt vom 1. bis 7. September 2002 eine Ferienplauschwoche in Wildhaus durch. Das ländliche Ober toggenburg mit seinen imponierenden Bergzügen und den idealen Wanderverhältnissen eignet sich hervorragend für Wandern, Walking, Gymnastik, Spiele und Entspannung. Die Ferienplauschteilnehmenden logieren in einem attraktiven Dreistern-Hotel mit eigenem Hallenbad und können verschiedene Sportarten unter fachkundiger Leitung kennen lernen. Kosten ab CHF 730.–. Auskunft und Anmeldung: Helen Artho, Ehrismannstrasse 45, 8004 Zürich, Telefon 01 241 33 79. ■