

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 5

**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:** 19.02.2026

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

**Fällt Ihnen manchmal die Hausarbeit schwer?** Die Haushelferinnen von Pro Senectute Kanton Aargau übernehmen die Arbeiten der Hausfrauen, beziehungsweise der Hausmänner, und helfen Ihnen dadurch, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung bleiben zu können. Was sind unsere Dienstleistungen? Haushilfendienst, Entlastungsdienst, Wäschedienst und Reinigungsdienst. Die Einsätze finden stundenweise nach Absprache und in regelmässigen Abständen statt. Die Einsatzleiterinnen der Beratungsstellen beraten Sie gerne über die Modalitäten und vermitteln die geeignete Helferin. Weitere Auskünfte erteilt auch die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70.

**Sicher am Steuer.** Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden führt wieder einen Kurs «Sicher am Steuer in der zweiten Lebenshälfte» für Personen ab 60 Jahren durch. Neue Verkehrsregeln und Signalisationen, aber auch immer grösser werdende Verkehrsaufkommen zwingen uns, die Fahrweise mit dem Auto ständig anzupassen. Der angebotene Fahrkurs hat zum Ziel, dass Sie sich im heutigen Verkehr sicher bewegen können. Es werden alle Neuerungen vorgestellt und bewährtes Wissen und Können in Theorie und Praxis wieder aufgefrischt. Im praktischen Teil setzen Sie mit einem Fahrlehrer im eigenen Wagen die Theorie in die Praxis um. Der Fonds für Unfallverhütung erstattet einen Teil der Kurskosten wieder zurück. Der Kurs findet am 27. Mai 2002 in Herisau statt. Auskünfte und Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Appenzell AR in Herisau, über Telefon 071 353 50 34 oder auf der Homepage [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

**Pro Senectute Region Bern.** Einer der ersten Schritte im Rahmen der Regiona-

lisierung der Pro-Senectute-Sektionen im Kanton Bern wird vollzogen. Per 1. Mai 2002 ziehen die beiden Sektionen Pro Senectute Bern-Stadt und Pro Senectute Bern-Land gemeinsam in den Campus Muristalden und werden neu zu Pro Senectute Region Bern. Durch die Zusammenlegung des operativen Geschäfts wird die Sektion zuständig sein für die Ämter Bern, Seftigen, Schwarzenburg und Laupen. Unsere neue Anschrift lautet: Pro Senectute Region Bern, Muristr. 12, Postfach, 3000 Bern 32. Sie erreichen uns auch über Telefon 031 351 21 71 oder Fax 031 351 04 88 oder Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch)

• **Angebote Bildung+Sport** der Ämter Konolfingen, Signau und Trachselwald. • Am Freitag, 24. Mai 2002, findet eine Besichtigung des Kultur- und Kongresszentrums Luzern (KKL) statt. Bis hinaus in den Vierwaldstättersee reicht das Dach des Gebäudes, das dank der unverwechselbaren Architektur von Jean Nouvel zum neuen Wahrzeichen von Luzern geworden ist. Wir haben die Gelegenheit, an einer Führung durch das Gebäude teilzunehmen. • Neu in Langnau: Die Feldenkrais-Methode. Gruppenleitung unter Anleitung einer Feldenkrais-Lehrerin und Physiotherapeutin. Sie bewegen sich am Boden liegend, stehend oder auf einem Stuhl sitzend. In spielerisch und sanft ausgeführten Bewegungsabläufen verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und lernen Ihre Bewegungsmuster kennen. Für Fragen und Anmeldung melden Sie sich bei den Beratungsstellen: Konolfingen, Tel. 031 791 22 85, Langnau, Tel. 034 402 38 13, und Huttwil, Tel. 062 959 80 48.

• **Kultur und Wandern in Ungarn.** Pro Senectute Burgdorf und Frau-brunnen bietet vom 22. September bis 1. Oktober 2002 eine Kultur- und Wanderwoche in Ungarn an. Auf einer interessanten Rundreise lernen Sie Land und Leute, Kultur und unbekannte Gegen-

den dieses faszinierenden Landes kennen. Wir sind mit Bus, Schiff und Eisenbahn unterwegs. Die Reise bedingt, dass wir an verschiedenen Orten Unterkunft beziehen. Die Hotels sind der Kat. A und B (nach ungarischem Standard) zugeordnet. Kosten CHF 1490.–. Fragen, Anmeldungen bitte an die Leiterin, Frau Th. Masshardt, Tel. 031 767 77 61 oder Mail: [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch)

• **Seniorentanznachmittage** gibt es in Burgdorf am 14. Mai und am 11. Juni. Es spielt die beliebte Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, im Gasthof Landhaus Burgdorf jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr.

**Denkfitness und Wandern.** In einer Kursferienwoche kann Sinnvolles und Angenehmes verbunden werden. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet in Arosa im Juli eine Ferienwoche an, in welcher die Teilnehmenden gleichzeitig ihre Denkfitness trainieren und schöne Wanderferien machen können. Das Kursleiter-Ehepaar Maya und Heinz Hinder von Chur hat sich zum Ziel gesetzt, Körper, Geist und Seele in dieser Kursferienwoche gleichermassen zu aktivieren. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in Denktraining und Heinz Hinder ist Wanderleiter und Kantonsschullehrer. Feriendauer: Sonntag, 14. Juli, bis Samstag, 20. Juli. In den Kurskosten von CHF 870.– ist alles inbegriiffen: Kursleitung und Unterkunft im Dreisternehotel Panarosa mit Halbpension. Auskunft und Anmeldung direkt bei Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstr. 35, 7000 Chur, Tel. 081 353 15 77, oder bei Pro Senectute, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

**«Gsund und zwäg».** Pro Senectute Kanton Luzern präsentiert sich «gsund & zwäg» in Meggen! Am Samstag, 4. Mai, findet in der luzerner Vorortsgemeinde Meggen ein Gesundheitstag statt. Von 9 bis 17 Uhr werden unzählige Aktivitäten rund um Gesundheit und Prävention angeboten. Der «Gsund&zväg»-Tag wird organisiert von der kantonalen Stelle für Gesundheitsförderung und der Gemeinde Meggen in Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen. Pro Senectute wird sich als Fachorganisation für Altersfragen mit ihrem Dienstleistungsangebot aus den Bereichen Sozialberatung, Bildung+Sport sowie Hilfen zu Hause einer breiten Öffentlichkeit vorstellen.



**Sport und Hilfe im Haushalt.** Neben den saisonalen Angeboten wie Wandern, Velofahren, Walking lädt Pro Senectute Kanton Obwalden aktive Senioren und Seniorinnen ein, Tennis unter Gleichgesinnten auszuüben und die Kameradschaft zu pflegen. Eine sehr gut ausgebildete Leiterin (Seniorentennis-Leiter 2, Swiss Tennis) mit viel Erfahrung im Senioren-Tennis steht zur Verfügung und erteilt die Lektionen. • Für die Veloferien vom 5. bis 9. August 2002 in Suhr ist am 15. Juni Anmeldeschluss. • Der Reinigungsdienst für gröbere Reinigungsarbeiten sowie regelmässige, gründliche Reinigungen kann ab sofort angefordert werden. Verlangen Sie detaillierte Auskunft und Programme auf unserer Geschäftsstelle an der Brüningstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00.



**Gesprächsgruppe in Balsthal.** Frau Esther Fluri aus Balsthal gründete 1995 die «Gesprächsgruppe für Menschen ab 60». Die Gruppe umfasst etwa 20 Personen im Alter von 67 bis 92 Jahren. Die engagierte Runde trifft sich jeden zweiten Monat an zwei Vormittagen zu einem bestimmten Thema, welches von einer vierköpfigen Gruppe vorbereitet wird, zum Beispiel: Unsere Jugendzeit – die heutige Jugend?, Vorbilder, Leitsprüche, Idole, was ich dir wünsche – was ich mir

wünsche usw. Die Themenrunden werden durch ein Rollenspiel der Vorbereitungsgruppe eingeführt, wodurch die Diskussion angeregt wird. Zweimal jährlich findet ein geselliges Zusammensein statt. Dabei wird viel gesungen, diskutiert und gelacht. Für diese Anlässe wie auch für die Diskussionsvormittage kann das katholische Pfarreiheim Balsthal genutzt werden. Die Motivation, ein Forum für Menschen ab 60 Jahren anzubieten, war für Frau Fluri der Umstand, dass für den Körper zwar alle erdenklichen Angebote bestehen und ständig ausgebaut werden, die geistige Nahrung aber zu wenig berücksichtigt wird. Als ehemalige Primarschullehrerin fällt es ihr leicht, sich zusammen mit den anderen aus der Vorbereitungsgruppe auf die Themen einzustimmen und eine Struktur in den Ablauf hineinzubringen. Interessierte melden sich bitte direkt bei Frau Esther Fluri-Hafner, Balsthal, Telefon 062 391 41 79.

**+ Am 16. Mai findet die Vereins-Mitglieder-Versammlung von Pro Senectute Kanton Schwyz statt. Gäste sind herzlich willkommen! Ort und Zeit entnehmen Sie bitte der Tageszeitung.**

- **In Innerschwyz** findet am 14. Mai ein Sicherheitsvortrag der KAPO Schwyz «Sicherheit für mich und mein Eigentum» in Ibach statt. Sie erhalten wertvolle Tipps und Ratsschläge direkt vom Fachmann! Verlangen Sie doch das detaillierte Programm bei der Beratungsstelle Schwyz, Postfach 442, 6431 Schwyz, oder Tel. 041 811 39 77.
- **In Ausserschwyz** lädt der Kulturplausch im Juni ins Gemeinschaftszentrum nach Freienbach ein. Es referiert Hans Tschudi zur Geschichte Ägyptens im 20. Jahrhundert. Allmonatlich trifft sich die Gesprächsgruppe «Angehörige pflegen Angehörige» in Altdorf. In einem geschützten Kreis werden die Schwierigkeiten und Freuden bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen be-

sprochen. Die neuen Daten für die Kurse im 2. Halbjahr sind in Planung. Bald erscheint das neue Programm für Computerkurse, Sprachkurse, Yoga, Atem und Bewegung, Töpfekurs, Malkurs und vielen weiteren neuen, interessanten Angeboten. Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Tel. 055 442 65 55.



**Ein Blick aufs Ferienprogramm.** Pro Senectute Kanton Thurgau organisiert massgeschneiderte Ferien für Seniorinnen und Senioren. Erfahrene Ferienleiter begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, erledigen alles Organisatorische und stellen ein abwechslungsreiches, jedoch freiwilliges Tagesprogramm zusammen. Die Unterkunft und Verpflegung, meist Halbpension, wird durch bewährte und freundliche Hotels gewährleistet. Alle wesentlichen Leistungen sind im Pauschalpreis inbegriffen. Bergwandern in der Region Disentis vom 22. bis 29. Juni oder eine Wellnesswoche in Leutasch/Tirol vom 23. bis 30. Juni sowie eine Madrisa-Rundtour vom 18. bis 20. September steht auf dem Programm. Für betagte Personen, die nicht mehr so aktiv, jedoch noch nicht pflegebedürftig sind, bietet sich eine Möglichkeit zum Geniessen und Auftanken vom 4. bis 11. Juli im Zillertal. Die Hin- und Rückfahrt erfolgt mit dem Car; während der Woche finden verschiedene Ausflüge in der Umgebung statt. Das detaillierte Programm erhalten Sie auf der Geschäftsstelle in Weinfelden, Tel. 071 622 51 20, oder bei den Beratungsstellen in Frauenfeld, Kreuzlingen und Romanshorn.



**Ein Walking-Tag für Jung und Alt** findet am Samstag, 25. Mai, in Locarno statt. Der Anlass wird organisiert von Pro Senectute Ticino e Moesano in Zusammenarbeit mit dem Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Tessin. Infor-

mationen sind erhältlich bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano, Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99.



**Musik-Raum Zug** – Ein Projekt der Musikschule der Stadt Zug mit Pro Senectute Kanton Zug. Musik machen, Musik hören und sich mit Musik beschäftigen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Und: Musik ist für Menschen jeden Alters. Im Musik-Raum Zug bieten wir Ihnen Musikunterricht und die Möglichkeit zum Zusammenspiel an, Ihren Talenten und Bedürfnissen entsprechend. Die Musikerinnen und -lehrer freuen sich auf das Musizieren mit Ihnen und sind gerne bereit, auf Ihre Wünsche einzugehen. Die Tarife sind nach Einkommen abgestuft. Im Weiteren kann Pro Senectute Kanton Zug dank eines Projektbeitrags zusätzliche notwendige Vergünstigungen anbieten. Haben Sie Fragen, machen Sie mit? Dann melden Sie sich bei der Musikschule Zug, Schulhaus Neustadt 1, Tel. 041 711 88 71, oder bei Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55.



**Montagswanderungen** sind ein neuer sportlicher Programmpunkt von Pro Senectute Kanton Zürich. Zwei Sportleiter von Pro Senectute führen Sie während des Wanderns oder Walkens in die interessante Welt des Kartenlesens ein, Dauer zwei bis drei Stunden. Irgendwelche Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Einführung erfolgt auf einfache und kameradschaftliche Art. Beitrag an die Unkosten (Karten usw.): 8 Franken pro Mal. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Diese sportliche Aktivität findet an verschiedenen Orten im Kanton Zürich statt: am 6. Mai 2002 in Winterthur, Eschenberg, Treffpunkt: 14.00 Uhr, Breiti (Bus Nr. 4 ab Bahnhof); am 3. Juni 2002 im Zürcher Oberland, Ro-

sinli, Treffpunkt: 13.45 Uhr, Adetswil (Bus Wetzikon ab 13.20 Uhr); am 1. Juli 2002 im Zürcher Unterland, Rafzerfeld, Treffpunkt: 14.15 Uhr, Rafz, Bahnhof (Identitätskarte mitnehmen). Auskunft erteilen Werner Flühmann, Tel. 01 869 00 37, und Heiri Sprecher (inkl. Anmeldung am Vorabend zwischen 19.00 und 20.00 Uhr), Tel. 01 860 07 40.

**Pensionierte freiwillige Treuhänder und Treuhänderinnen gesucht:** Pro Senectute Kanton Zürich sucht pensionierte Frauen und Männer, die sich Zeit für ältere Menschen nehmen und sie bei administrativen Arbeiten unterstützen. Sie helfen den Zahlungsverkehr erledigen, Briefe zu schreiben und regeln Versicherungsangelegenheiten. Diskretion und Verschwiegenheit sind für Sie selbstverständlich. Wenn Sie pensioniert sind und über kaufmännische Erfahrung verfügen, bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen. Sie werden auf diese Einsätze gut vorbereitet und erhalten eine Spesenentschädigung. Auskünfte erteilen: Erika Györög und Rosmarie Fröhlich, die Koordinatorinnen Treuhanddienst für Betagte Zürich, Telefon 01 421 51 51.



**Altern und Lebensraum,** lautet das Thema der Sommerakademie zur Gerontologie, die vom 2. bis 6. September 2002 an der Universität Freiburg/Schweiz stattfindet. Sommerakademien haben zum Ziel, unter Mitwirkung nahmhafter in- und ausländischer Fachdozenten die Kenntnisse der Teilnehmenden über gerontologische Fragestellungen zu vertiefen und die Auseinandersetzung zwischen Theorie und Praxis einzuleiten. Willkommen sind Fachleute aus allen Bereichen der Altersarbeit und der Alterspolitik. Programm bei: Pro Senectute Schweiz, Fachwissen Alter, Heinz Ernst, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89 oder Mail heinz.ernst@pro-senectute.ch – Anmeldeschluss: 15. Mai 2002. ■