

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**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:** 06.02.2026

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

**Aargauisches Seniorensportfest 2004.** Am Donnerstag, 19. August, ab 10 Uhr findet bereits zum sechsten Mal in Beinwil am See das aargauische Seniorensportfest statt. Wanderer wählen zwischen zwei unterschiedlich langen Routen, Velofahrer und -fahrerinnen werden von sieben Startorten her an den Hallwilersee geführt, Walkerinnen und Walker nehmen den Weg vom Schloss Hallwil her unter die Füsse. Im und neben dem Strandbad können während des ganzen Tages verschiedene Sportarten ausprobiert werden. Geniessen Sie einen bewegten Tag mit viel Zeit zu gemütlichem Beisammensein. • **Kursprogramm zweites Halbjahr 2004.** Neu erscheint das Kursprogramm von Pro Senectute Aargau halbjährlich. Ein vielfältiges Kursangebot aus den Bereichen Sprachen, altersspezifische Themen, Lebenshilfe, Haus und Küche, Musik, Gestalten und Spiele, Kunst und Kultur, moderate Bewegungsangebote und EDV steht allen Interessenten ab 60 Jahren zur Auswahl. In jedem Programm finden Sie Kurse mit neuen interessanten Themen. Auch Sportkurse wie Tennis, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe sowie weitere Sportarten gibt es im Kursprogramm. Lassen Sie sich von der grossen Vielfalt überraschen. Weitere Auskünfte sowie das aktuelle Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tele-

fon 062 837 50 70 oder per Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch). Weitere Informationen finden Sie auf [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)



**Seit dem 1. Mai ist Edi Ritter-Rufer**, dipl. Sozialarbeiter, neuer Geschäftsleiter der Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. Bei allen Fragen der Lebensgestaltung steht er Menschen ab 60 Jahren und deren Angehörigen gerne beratend zur Verfügung. • Personen, welche aus unterschiedlichen Gründen noch nicht stationärer Pflege bedürfen, jedoch auf Betreuung angewiesen sind, bietet das Tageszentrum im Altersheim Gontenbad die nötige Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Einige wenige Plätze sind noch frei! • Ergänzend zum aktuell durchgeführten SIMA-Training wollen wir in der zweiten Jahreshälfte mit weiteren Angeboten die Selbstständigkeit im Alter unterstützen. Geplant sind deshalb die folgenden Kursangebote: «Besser Autofahren im Alter». In einem theoretischen und praktischen Teil werden aktuelle Fragen zum Verhalten im Strassenverkehr erläutert. Ein Handykurs wird die interessierten Teilnehmenden auf verständliche Weise in die Bedienung aktueller Handymarken einführen. Alltägliche Bewegungen wie Gehen, Aufstehen und Tragen brauchen Muskelkraft. Muskelschwäche führt zu Schmerzen und Abhängigkeit. Dagegen hilft

am besten gezieltes Krafttraining. Deshalb ist eine Einführung in gezieltes Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur geplant. Die Kurse werden in der Tageszeitung ausgeschrieben. Anmeldungen für alle Kurse nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 20.



**Seniorensportfestival am 4. September 2004 in Teufen.** An diesem ersten Seniorensportfestival werden die verschiedenen Sportarten von Alter + Sport vorgestellt. Ein attraktives Programm erwartet die Besucherinnen und Besucher: Vorführungen durch Sportgruppen und die Leiterinnen, verschiedene Parcours zum Ausprobieren, Aerobic, Tanzen, Tennis, Festwirtschaft, Musik, Tombola, Podiumsdiskussion zum Sport im Alter usw. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. • SIMA-Training «Selbstständig im Alter». In Herisau beginnt am 20. August ein neuer Kurs. Es hat noch Plätze frei. Informationen bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 50 30.



**Alle Dienstleistungen auf einen Blick.** In der neu erschienenen Broschüre wird das vielseitige Angebot von Pro Senectute Kanton Baselland auf informative Weise vorgestellt. Sie finden darin alle nützlichen Informationen zu unseren einzelnen Dienstleistungen. Die Broschüre ist in deutscher oder in italienischer Sprache erhältlich. Sie kann bestellt werden unter Telefon 061 927 92 33 oder Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch)



**Region Bern, Freiwillige für den Administrationsdienst gesucht.** Sie haben ein Flair für administrative Aufgaben und gehen einfühlsam mit älteren Menschen um: Für den Administrationsdienst suchen wir Freiwillige, die einen Teil ihrer Zeit

für ältere Mitmenschen einsetzen und sie in ihrem Alltag unterstützen. Zusammen mit den älteren Menschen erledigen Sie die monatlichen Zahlungen, schreiben Briefe, füllen Formulare zuhanden von Ämtern aus und bearbeiten Rückerstattungsansprüche bei Krankenkasse und Ausgleichskasse. Sie werden durch Pro Senectute Region Bern in die Tätigkeit eingeführt und können an speziellen Bildungsangeboten teilnehmen. Einführungskurse finden im August und im Oktober statt. Frau Erica Stalder nimmt Ihre Anmeldungen entgegen. Pro Senectute Region Bern, Postfach, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

**Biel Biinne-Seeland.** Seit bald drei Jahren beinhaltet unser Kursangebot Englischunterricht auf drei verschiedenen Niveaus. In kleinen Gruppen erlernen Sie die Sprache von Grund auf, oder Sie erweitern bereits erworbene Kenntnisse. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, nach acht Wochen an einem Folgekurs das Gelernte weiterzuentwickeln. Nicht nur die sprachbezogene Denkfitness wird trainiert, es ergeben sich auch interessante Begegnungen. Die nächsten Kurse beginnen nach den Sommerferien. Auskunft: Pro-Senectute-Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel.biinne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel.biinne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Emmental-Oberraargau.** Wander- und Kulturwoche in Masuren (Polen) vom 15. bis 27. September. Entdecken Sie mit uns Masuren, das Land der über 3000 Seen, der Kulturdenkmäler und der masurischen Wildnis. Besichtigen Sie mit uns auch Leipzig und Berlin, lernen Sie Warschau und Dresden kennen, fahren Sie mit dem Schiff auf romantischen Flüssen, wandern Sie durch verschlafene Städtchen und geniessen Sie dabei die Kameradschaft einer aufgestellten Gruppe. Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf.

INSERAT

Tierpark Goldau

www.tierpark.ch

365 Tage offen

Anmeldung und Auskunft bei Frau Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen, Telefon/Fax 031 767 77 61, Mail th.masshardt@bluewin.ch

**Thun, Berner Oberland.** Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist da. Viele Angebote in den Bereichen Information, Bildung, Sport und gesellige Aktivitäten erwarten Sie. Neben Bewährtem wie PC-Internetkursen, Sprachkursen, Gedächtnistraining, Beckenbodengymnastik, Sport und Bewegung weisen wir besonders auf unsere Velo- und Biketourengruppe hin. Besonders ans Herz legen wir Ihnen den Kurs «Diabetes vorbeugen!» in Thun und den Vortrag «Osteoporose» in Interlaken. Erstmals bieten wir in Interlaken Kurse in Feldenkrais und Yoga an. Wir laden Sie auch ein, an interessanten Führungen teilzunehmen, zum Beispiel durch die Kraftwerke Grimsel 2 und die Kristallklift, Besichtigung AVAG KVA AG Thun, Besuch beim Thuner Stadtpräsidenten H.-U. von Allmen. Bestellen Sie unser Programm bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

**Volkstanzen für Seniorinnen und Senioren.** Neu hat Pro Senectute Kanton Glarus seit diesem Frühjahr Volkstanzen für Seniorinnen und Senioren in ihr Bewegungsprogramm aufgenommen. Die erste Schnupperstunde vermachte über 30 interessierte Frauen und Männer anzulocken. Das neue Angebot unter der Leitung von Catharina Yersin Müller findet jeweils am letzten Dienstag jeden Monats (ausser während der Schulferien) im Gesellschaftshaus in Ennenda immer von 14 bis 16 Uhr statt. Herzlich willkommen sind Männer und Frauen mit oder ohne Tanzerfahrung, die Freude an der Bewegung zu Musik in einer Volkstanzgruppe haben. Auskunft

erteilen Catharina Yersin Müller, Telefon 055 611 20 76, oder Pro Senectute Kanton Glarus, Telefon 055 645 60 20.



#### Selbstständigkeit im Alter gezielt stärken.

Pro Senectute Kanton Graubünden bietet zum zweiten Mal das SIMA-Training an. SIMA bedeutet «Selbstständigkeit im Alter». Damit ist auch schon das Ziel dieser Trainingsmethode für Seniorinnen und Senioren formuliert. SIMA wurde an der Universität Erlangen in Deutschland entwickelt, erprobt und wissenschaftlich überprüft. Lebensweise und Lebensgefühl der neuen Generationen älterer Menschen sind im Umbruch. Der Wunsch, im Alter möglichst lange selbstständig zu bleiben und ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen zu können, ist ein zentraler Wert des Alters geworden. Unter dem Motto «Kompetenzen stärken, Fähigkeiten erhalten, Lebensqualität gewinnen» fördert das SIMA-Gruppentraining gezielt die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden im Alter und verhilft gleichzeitig dazu, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Nach der ersten erfolgreichen Durchführung vom Herbst 2003 bis im Frühling 2004 bietet Pro Senectute Kanton Graubünden ab 15. September 2004 zum zweiten Mal ein SIMA-Training an. Weitere Informationen sowie Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch

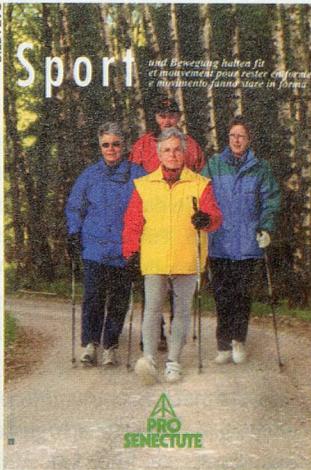


#### Fit durch den Sommer.

Am 20. Juli findet eine Wanderung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad im Gebiet Jochpass/Engelberg statt. Eine anspruchsvollere Wanderung führt dann am 3. August ins Eigergebiet. Anmeldungen für diese Wanderungen nimmt bis am Montagmittag vor der Wanderung Telefon 041 660 15 23 entgegen. Velo-

## SPEZIALMAGAZIN VON ALTER UND SPORT

BILD: ZVG



#### Sport und Bewegung halten fit

Sport und Bewegung sind wichtig für die biologische Altersvorsorge. Der Trend, nach der Pensionierung aktiv Sport zu treiben und körperlich und geistig fit zu bleiben, nimmt bei Frauen und Männern stetig zu. Das 16 Seiten starke Magazin «Sport und Bewegung halten fit», das Pro Senectute Schweiz vor kurzem produziert hat, soll die Lust auf Bewegung

fördern. Es präsentiert in Bild und Wort sieben für ältere Menschen besonders geeignete Bewegungs- und Sportarten (zwei Beiträge sind in französischer, einer in italienischer Sprache verfasst). Sie stehen stellvertretend für das umfangreiche Angebot an Sport- und Bewegungsmöglichkeiten, das die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen in der ganzen Schweiz anbieten.

Ob Sie Ihre Muskeln kräftigen, Ihre Geschicklichkeit verbessern oder Ihre Ausdauer trainieren möchten, bei Pro Senectute finden Sie das Richtige.

Das Magazin können Sie gratis beziehen bei Pro Senectute Schweiz, Alter + Sport, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89.

Sie können sich aber auch direkt an die Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region wenden und sich nach den aktuellen Sportangeboten erkundigen. Die Telefonnummer finden Sie vorne in dieser Zeitlupe.



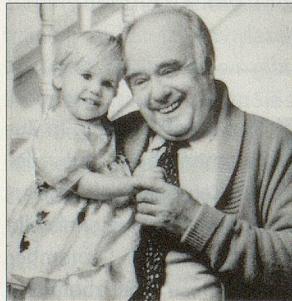
**Seniorenberatung.** In Zusammenarbeit mit der St. Galler Kantonalbank lanciert die Pro-Senectute-Regionalstelle Stadt St. Gallen ab 3. September eine kostenlose Finanzberatung für Senioren. Qualifizierte, pensionierte Kundenberater der St. Galler Kantonalbank, welche die Situation von Seniorinnen und Senioren kennen, helfen in allen Geldangelegenheiten. Das Angebot gilt für Personen ab 60 Jahren und umfasst Themen wie Zahlungsverkehr, Geldanlagen, Wohneigentum, Steueroptimierung und vieles mehr. Die Dienstleistung wird vorerst während einer halbjährigen Pilotphase angeboten. Im Anschluss wird über eine Fortführung des Angebotes

sowie Ausweitung auf weitere Regionalstellen im Kanton entschieden. Auskunft unter Telefon 071 227 6000.

**Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaisserwald) umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin zuerst die Bedürfnisse der Kunden ab und sucht dann eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Mahlzeiten-, der Coiffeur- und der Fahrdienst für Senioren. Neu bieten wir auch einen Nähservice für die Seniorinnen und Senioren der Gemeinden Gossau und Andwil an. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlose Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht

INSETART

## Ein Treppenlift ... damit wir es bequemer haben! «Wir warten viel zu lange»



sofort Auskunft  
**01 920 05 04** [www.herag.ch](http://www.herag.ch)



- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert

Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL.Juli/Aug.2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

jeden ersten Donnerstag im Monat durchgeführt. Die Agenda kann bei uns angefordert werden: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.

### **Region Ausserschwyz.**

Das Programm für das zweite Semester ist erschienen. Mit Sprachkursen wie beispielsweise für Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch, mit Computerkursen, Blockflötenunterricht, Philosophischen Gesprächsrunden, Gesundheitskursen, Kreativkursen und vielem mehr bieten wir Ihnen eine grosse Auswahl an Möglichkeiten, Ihre geistigen sowie körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und/oder sich weiterzubilden. Der Kulturplausch organisiert am 20. August eine Carfahrt nach Altdorf zu einer Theateraufführung von «Wilhelm Tell». Nähere Auskunft über alle diese Aktivitäten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch) oder Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

### **Region Innerschwyz.** Ab Montag,

6. September, widmen wir eine Kursreihe der alten deutschen Schrift, auch deutsche Kurrentschrift genannt. Drei Frauen engagieren sich im Raum Schwyz für die Erhaltung dieser schönen, schmucken Handschrift, welche unsere Eltern und Grosseltern seinerzeit noch in der Schule gelernt haben. Die Einführung ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht. Die Infos dazu erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Alter+Sport.** Begleitete Ferienwoche nach Bönigen am Brienzersee vom 28. August bis zum 4. September. Das Hotel Schlossli befindet sich in ruhiger Lage inmitten eines schönen Parkes direkt am See, umgeben von Bergen. Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Schwyz, Rubis-

wilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

**Ferien mit Pro Senectute Kanton Thurgau.** Vom 19. bis zum 26. September finden Wellnessferien in Fiss im Tirol statt. Dies bedeutet sieben Tage Erholung und/oder aktive Beteiligung auf einem sonnigen Bergplateau im Tirol. Wandermöglichkeiten und ein umfassendes Wellnessangebot bieten ein Ferienvergnügen, das keine Wünsche offen lässt. Ein erfahrenes Pro-Senectute-Leiterteam begleitet und betreut die Reisegruppe. Anmeldeschluss ist am 15. August (Platzzahl beschränkt). Informationen und Anmeldung: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden. • **Administrative Hilfen/Treuhanddienst.** Allen älteren Menschen im Kanton Thurgau, die sich von administrativen Aufgaben

entlasten möchten oder die nicht mehr in der Lage sind, solche Aufgaben selbstständig und im notwendigen Umfang wahrzunehmen, steht die neue Dienstleistung «Administrative Hilfen/Treuhanddienste» zur Verfügung. Kontakt: Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden.



**Walking-Event.** Möchten Sie sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Zusammen mit anderen aktiven Menschen einen unvergesslichen Marsch am idyllischen Zugersee geniessen? Dann machen Sie mit beim 4. Zuger Walking-Event! Walking heisst zügiges Gehen. Deshalb ist dieser Anlass auch für Personen geeignet, die bisher kein Walking betrieben haben. Allerdings sollten Sie genügend Kondition für zwei bis drei Stunden Wandern haben. Als Ein-

führung empfehlen wir Ihnen unsere Gratislektion Walking am 18. August. Wir fahren mit einem Extraschiff nach Buonas und walzen auf dem Seeuferweg zurück nach Zug. Strecke: 10,5 km. Im Zielgelände auf der Allmend werden ein Stretchingparcours sowie weitere Attraktionen und Verpflegungsmöglichkeiten angeboten. Verlangen Sie das ausführliche Programm oder informieren sich unter [www.zg.pro-senectute.ch/](http://www.zg.pro-senectute.ch/) aktuell. Sonntag, 22. August 2004, Besammlung: Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend, zwischen 8.30 und 9 Uhr. Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung, CHF 15.–, inklusive Schiff. Anmeldung durch Einzahlen des Startgeldes bis 22. Juli. Findet bei jeder Witterung statt.



**Gesucht: treue Hände.** Der Treuhanddienst Pro Senectute Kanton Zürich sucht pensionierte Frauen und Männer

mit Berufserfahrung im kaufmännisch-administrativen Bereich. Als Freiwillige unterstützen Sie mit monatlich ein bis zwei Besuchen ältere Seniorinnen oder Senioren bei ihren administrativen Angelegenheiten. Die entstehenden Spesen werden Ihnen entschädigt. Am 1. und 2. September (jeweils nachmittags) findet eine Grundschulung für künftige Freiwillige statt. Anlässlich eines vorgängigen persönlichen Gesprächs erfahren Sie Näheres über diese Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich bitte bei Frau C. Tobler oder Frau U. Matthey, Telefon 01 421 51 91 oder per Mail [matthey@zh.pro-senectute.ch](mailto:matthey@zh.pro-senectute.ch)

**SWISS TXT**

Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

INSETAT



6er-Pack 8.80

Bitte senden Sie den Coupon an:

ich-hoere.ch  
Martin Mischler  
Av. Frontenex 4 A  
1207 Genf

**RAYOVAC®**

**Die besten Hörgeräte-Batterien  
zum tiefsten Preis der Schweiz!**

oder bestellen Sie im Internet:

**www.ich-hoere.ch**

**Rayovac**

**Anzahl 6er-Pack**

**Name/Vorname**

5 [rot]

c/o

10 [gelb]

Strasse

13 [orange]

PLZ/Ort

312 [braun]

Telefon

675 [blau]

Unterschrift

Versand ab 10 6er-Pack GRATIS! Sonst 5.-

gegen Rechnung