

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 3

**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:** 11.01.2026

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



**SIMA-Kurs.** Ende Januar haben alle 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Kurs zur Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit im Alter erfolgreich abgeschlossen. Erfreulich ist, dass sich die meisten Kursbesucher zur Teilnahme an einem Folgeangebot entschlossen haben, das im März starten wird. Mit regelmässigem Gedächtnis- und Bewegungstraining werden weiterhin Selbstständigkeit und Wohlbefinden im Alltag unterstützt. • Die Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene auf der Windows-XP- und Office-XP-Oberfläche beginnen Ende Februar und im April. Der Grundkurs bietet Einblick in die Handhabung des Computers und in das Textverarbeitungsprogramm Word. Daneben werden spezifische Kurse fürs Outlook (Adressverwaltung, Kalender, Mails) und die Bearbeitung von Digitalbildern am PC angeboten. Der Auffrischkurs im April gewährt eingeweihten PC-Anwendern die Möglichkeit, das projektorientierte Arbeiten mit Word kennen zu lernen. Ebenso lernen sie den Umgang mit dem Internet. • Wegen grosser Nachfrage wird der Handygrundkurs wiederholt. Erneut werden Jugendliche in die Kniffe rund um das Handy und die Grundfunktionen wie telefonieren, Nummern speichern, SMS-Mitteilungen einführen. Der Kurs findet Anfang März statt. • Im Bereich Alter und Sport soll das Angebot 2005 mit neuen Sportarten erweitert werden. Dazu wurde das Arbeitspensum von Erika Wiederkehr als Sportverantwortlicher erhöht. • In Zusammenarbeit mit dem FilmApp-Team sind im April und Juni zwei Kinonachmittage für das ältere Publikum geplant. Welche Kinoklassiker Sie dabei in die Filmwelt

eintauchen lassen werden, ist noch offen. Lassen Sie sich überraschen. • Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen ums Thema «Älterwerden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse! Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 1021.



### Neue Übersichtslisten.

Bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden wurden folgende Listen und Übersichten aktualisiert: Notrufsysteme und Notfallhandys, Fahrdienste in Appenzell Ausserrhoden, Patientenverfügungen – Übersicht über die verschiedenen Patientenverfügungen. Die Listen können bestellt oder auf der Homepage ([www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)) heruntergeladen werden. Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 5030.



### Pro Senectute Region Bern.

Frühlings-Skiplausch an der Lenk, Skiwoche von Pro Senectute Region Bern. Sonntag, 13., bis Freitag, 18. März. Das Skilehrerinnen- und Skilehrerteam begleitet Sie in drei Niveaugruppen über die Pisten. Das Sporthotel Betelberg liegt ruhig und zentral am Fusse des Lenker Hausbergs. DZ: CHF 690.-; EZ: CHF 730.-, inklusive fünf Übernachtungen, Frühstücksbuffet, Viergang-Abendessen, Skiunterricht, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Nicht inbegriffen: Reise, Mittagessen, Getränke, Skiabonnement (rund CHF 130.-). Verlangen Sie die Detailausschreibung. • Alte Schweizer Lieder und Gotthelf-Texte: eine Gelegenheit, das Gotthelf-Jahr nachklingen zu lassen. Diese Veranstaltung findet statt am Sonntag, 27. Februar, 10.30 bis etwa 11.30 Uhr. Mit Denise Bregnard, Sängerin, Anna de Capitani, Pia-

nistin, Hans Messerli, Sprecher. Eintritt: CHF 25.-, Seniorinnen und Senioren CHF 20.-, Campus Muristalden. Dies ist eine Veranstaltung von Pro Senectute Region Bern und dem Campus Muristalden. Informationen und Reservation bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Emmental-Oberaargau.** Seniorenferien im Tessin vom 28. Mai bis 4. Juni. Sie werden von engagierten Leiterinnen begleitet. Ausflüge, Spiele usw. Die Woche ist auch für nicht ganz «topfitte» Leute geeignet. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Burgdorf, Frau Wyss, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf, Telefon 034 422 75 19 (Anmeldefrist Anfang Mai 2005). • Kulturgenuss und Wandererlebnis in der Toskana (Italien) vom 20. bis 27. Mai. Sie fahren ab Bern mit dem Car nach Montecatini Terme. Information und Anmeldung bei Kursleiterin Therese Masshardt, Fraubrunnen, Telefon 031 767 77 61 oder bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 422 75 19 (Anmeldefrist 20. März). • Tanzferien im Sporthotel Betelberg, Lenk, vom 6. bis 11. Juni. Information und Anmeldung bei Pro Senectute Konolfingen, Chiesenmattweg 12a, 3510 Konolfingen, Telefon 031 791 22 85 (Anmeldefrist Mitte Mai). • Reinigungsdienst. Benötigen Sie Hilfe beim Frühlingsputz, bei der Reinigung von Fenstern und Schränken oder beim Umzug? Melden Sie sich bei der Vermittlerin Frau Fankhauser, Zollbrück, Telefon 034 496 80 27, oder bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, oder der Beratungsstelle Langnau, Telefon 034 402 38 13.

**Thun, Berner Oberland.** Trauer ist die natürliche Reaktion des Menschen auf Verluste. Am 9. März findet in Interlaken ein Vortrag und ab 22. März ein Kurs über Abschiede, Verluste und Trauer im Leben statt. • Fitness und Bewegung, Wohlfühlprogramm im TC Trainingscenter Thun. Möchten

Sie noch viele Jahre selbstständig zurechtkommen? Dann ist dieser Kurs für Sie. • Selbstverteidigungskurs in Thun. In Theorie und Praxis lernen Sie Verhaltensregeln und Techniken, wie Sie Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen können. • Wandergruppe Thun. Schöne Wanderungen in verschiedenen Stärkekassen während des ganzen Jahres. • Saanenland: Das Wander- und Wintersportprogramm Januar bis März ist da. Langlaufschnupperkurse, Langlaufwanderungen, Rundwanderungen, Schlittelplausch. Verlangen Sie das Kurs- und Veranstaltungsprogramm kostenlos 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](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)

• Steuerklärungsdienst: Falls Sie Ihre Steuererklärung durch unsere kompetenten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ausfüllen lassen möchten, reservieren wir Ihnen gerne einen Termin. • Auf unseren Umzugsdienst können Sie sich verlassen. Einpacken, Entsorgen, Reinigung, Möbeltransport in eine neue Wohnung oder ins Altersheim. Pro Senectute Berner Oberland hilft weiter und vermittelt Fachleute. Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14.

### Programm erstes Semester 2005.

Sport: Aquagym in Tentlingen, Walking in Düringen, Freiburg und Murten, Wanderungen im Freiburgerland, Tennis in Murten und Bödingen, Volkstänze in Murten und Mötier • Bildung und Animation: Sprachen, Informatik, Kreatives Gestalten, Yoga, Tai-Chi, Thermalbad, Natel, Bankkarten, E-Banking, Theater, Gesprächsgruppe für Frauen. Neue Adresse: Pro Senectute Kanton Freiburg, Chemin de la Redoute 9, Postfach 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

**SWISS TXT**

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



## Öffentlicher Verkehr für Seniorinnen und Senioren.

Wie bediene ich die verschiedenen Billettautomaten? Wie finde ich mich im Fahrplan zurecht? Wie wird der Bahnhof Chur nach dem Umbau aussehen? Solche und weitere Fragen werden an unserem Kurstag beantwortet. Im Bahnhof Chur wird praktisch an den Billettautomaten geübt. Ein Stadtbus und ein Postauto stehen zur Verfügung. Fachleute informieren über deren Benützung und beantworten Fragen. Das Tiefbauamt informiert über die baulichen Veränderungen am Bahnhof Chur. Der Kurstag findet erstmals am 1. März im Rahmen des nationalen Projektes «mobilsein – mobil bleiben» statt. Unter dem Patronat der Stadt Chur haben sich die Anbieter des öffentlichen Verkehrs in Chur, der VCS und Pro Senectute Kanton Graubünden zusammengeschlossen und bieten allen Interessierten die Möglichkeit, ihre Kenntnisse im Umgang mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in Chur zu erweitern. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Tel. 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

## Liebe, Zärtlichkeit und Erotik im Alter

sind noch oft ein Tabu. Pro Senectute Kanton Luzern will mit einer halbtägigen Veranstaltung die Diskussion rund um das Thema Sexualität im Alter möglichst breit und in all seinen Schattierungen mit ausgewiesenen Fachleuten und interessierten Laien aufnehmen. Ziel dabei ist es, einen Beitrag zu einem differenzierten gesellschaftlichen Altersbild leisten zu können. Die Veranstaltung findet am 3. März von 13.30 bis 17 Uhr (anschliessend Apéro) im Seminarhotel Sempachersee in Nottwil statt. Die Tagungskosten betragen CHF 50.– pro Person. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Telefon 041 226 11 88.

## Ferienangebote 2005. Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

bieten sich auch 2005 interessante und schöne Gelegenheiten für gemeinsame Ferientage und gemütliche Stunden zusammen mit Gleichgesinnten aus dem Kanton Nidwalden. Seniorenferien in Contra TI vom 13. bis 22. April, Zweitagewanderung über den Gemmipass VS am 30. Juni/1. Juli, Veloferien in Rapperswil SG vom 15. bis 19. August, Wanderferien in Saas Almagell VS vom 20. bis 27. August. Informationen und Programme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09.

## Walking: Am 3. März beginnt nach der Winterpause wieder das wöchentliche Walking.

Treffpunkt ist jeweils um 9 Uhr auf dem Parkplatz bei der Kapuzinerkirche in Sarnen. • Ab Montag, 21. Februar, fährt der Car fünfmal nach Schinznach Bad. Mittags kann an verschiedenen Stationen im Kanton zugestiegen werden. Auch über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflege-dienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00.

## Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land

(Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen beispielsweise in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden sich u.a. Englisch-, Mal-, Informatik- und

## AKTIONSWOCHE VON PRO SENECTUTE AARGAU



BILD: RENATE WERNLI

### «Turnen – fit und zwäg»

Im Internationalen Jahr des Sports möchte Pro Senectute Kanton Aargau im Rahmen von Sport und Bewegung einen nachhaltigen Beitrag leisten. Wagen Sie den ersten Schritt. Beugen Sie vor, um bis ins hohe Alter beweglich, mobil und selbstständig zu bleiben. Mit Bewegung, Spiel und Sport können Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination auch im Seniorenalter erhalten oder gar verbessert werden. Besuchen Sie regelmässig eine Turnstunde, gestaltet und geleitet von gut ausgebildeten Turnleiterinnen und Turnleitern. Vom 7. bis 11. März finden in den Gemeinden des Kantons Aargau Schnupperstunden statt.

Pro Senectute Kanton Aargau sowie die Turnleiterinnen und Turnleiter Ihrer Gemeinde laden Sie ein mitzumachen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Schauen Sie einfach herein. Sie sind herzlich willkommen. Bringen Sie neben bequemer Kleidung auch etwas Zeit mit, um nach der Turnstunde gemütlich zusammenzusitzen.

Wo und wann in Ihrer Gemeinde die Schnupperstunde stattfindet, erfahren Sie bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk (Telefonnummern siehe vorne in diesem Heft) oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Sport + Bewegung, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 77 oder [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

Handykurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Qigong», «Gedächtnistraining», «Sicheres Autofahren» und ganz neu in Abtwil «Yoga für Senioren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehört auch der Nähservice (Gossau/

Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Für Auskünfte und eine Prospektbestellung erreichen Sie uns unter Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Gossau und St. Gallen Land, Tel. 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



**Pro Senectute Rheintal.** Feldenkrais zum Thema Stehen – Gehen – Laufen. Die Feldenkrais-Methode basiert darauf, unsere «inneren» und äusseren Bewegungen, die tatsächliche Bewegung und unsere Vorstellung davon optimal zu verbinden. Die bisherigen Geh- und Laufbewegungen werden über sensibles Erspüren nach Verschleiss und unnötigem Kraftaufwand abgesucht. Schritte werden (wieder) angenehmer und sicherer. Eine ideale Methode für älter werdende Menschen. • **Wander- und Velotourenprogramm 2005:** Das neue Jahresprogramm mit den beliebten Wanderungen und Velotouren kann bezogen werden. • **Computeria:** Senioren, die in lockerer Atmosphäre im Internet surfen, Computererfahrungen austauschen und sich Tipps holen möchten, steht neu die Computeria bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten zur Verfügung. Sie wird von Senioren betreut. • **Vortrag:** Wie ordne ich meine letzten Dinge? Der Vortrag gibt Hinweise, was alles geregelt werden soll, und zeigt Lösungen auf. Stichworte sind Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament. • **Vortrag:** Hilfe und Pflege zu Hause. Gute Hilfe erfolgt so, dass die Benutzer ihr Leben zu Hause fortführen können wie früher, als Haushalt- und Selbstversorgung noch in der eigenen Hand lagen. Der Vortrag zeigt vor allem auch Angehörigen von betreuungsbedürftigen Men-

schen, welche Entlastungsmöglichkeiten es gibt, wie man zu dieser Hilfe kommt und was sie kostet. Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00 oder rheintal@sg.pro-senectute.ch



**Gedächtniswerkstatt.** Im vergangenen Herbst ist in Schaffhausen eine «Gedächtniswerkstatt» entstanden. Sie setzt sich zusammen aus Interessierten aus unsern Kursen «denken & bewegen» und aus dem SIMA-Kurs («Selbstständig im Alter»). Am ersten Montag im Monat treffen sich momentan acht bis zwölf Interessierte am Vormittag für zwei Stunden, um gemeinsam zu trainieren. In partnerschaftlicher Art und Weise beschäftigen sie sich mit Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und themenbezogener Wissenserweiterung. Dieses Angebot wird angeleitet und pro Teilnahme bezahlt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechender Vorkenntnis sind willkommen. • Bereits zum vierten Mal führen wir vom 19. bis 25. Juni die polysportiven Ferientage auf der Lenzerheide durch. Sie wählen jeden Tag nach Lust und Wetter: Volkstanz, Wandern, Nordic Walking, Aquafit. Je nach Befinden sind täglich zwei bis drei Sportarten möglich. Unser Programm kann ab März angefordert werden. Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03.



## Region Ausserschwyz.

Im Creativ-Center Lachen finden erneut diverse Computerkurse statt. In Wochenkursen, jeweils am Vormittag, sind die Kurse Einstieg in die Computervelt, Word, Internet und Excel. Steuererklärung am PC ausfüllen und Telebanking lernen Sie an je einem Kursnachmittag. Digitale Fotowelt beinhaltet neun Lektionen, verteilt auf drei Nachmittage. In Einsiedeln und Pfäffikon SZ gibt es Infoveranstaltungen «Rund um die Steuererklärung». Ein Novum in unserem Angebot ist der Kurs «Was nützt uns Psychologie im Alter?» mit Elisabeth Zortea. Die Gesundheitskurse Feldenkrais, Qigong, Tai Chi Chuan, Atem und Bewegung, Sehtraining, Gedächtnistraining beginnen im März. Im Handytreff befassen sich die Seniorinnen und Senioren im Februar mit dem Thema «Bestes Handy». Im März kommt das Thema Zeit/Kalender zur Sprache. Am 10. März um 14 Uhr referiert Dr. Joseph Bättig über Gottfried Keller. Der Anlass, organisiert vom Kulturplausch, findet im Gemeinschaftszentrum Freienbach statt. Detailprogramme gibt es bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, 8853 Lachen SZ, Telefon 055 442 65 55 oder im Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Innerschwyz.** Sie haben im April die Wahl zwischen drei Kursangeboten in Ibach-Schwyz. Im Kalligraphiekurs erlernen Sie die Schönschreibkunst. Ratschläge rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung erhalten Sie im Kurs «Gesund älter werden». Zweimal im Monat trifft man sich im Erzählkaffee «So war es damals», wo gemeinsam mit einem Gast in vertrauter Runde Erinnerungen aufgefrischt werden. Anmeldung und Information Pro Senectute Kanton Schwyz, Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Alter + Sport.** Die neuen Sportprogramme liegen auf. Pro Senectute Kanton Schwyz bietet im

Sommer vom 6. bis 13. August eine Wanderwoche in Davos an. Ebenso findet die Begleitete Ferienwoche vom 20. bis 27. August in Davos statt. Als neues Angebot wird am 14. März in Freienbach ein Walking-Kurs gestartet. Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter + Sport, Rubiswilstrasse 8, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.



## Entlastung von administrativen Aufgaben.

Erladigung der Zahlungen, Steuererklärungen, Rückforderungen von Krankenkasse, Schriftverkehr mit Amtsstellen durch kompetente Vertrauenspersonen. Besonders für ältere Menschen wird der Verkehr mit Amtsstellen, Banken, Versicherungen eine grosse Belastung. Die Serviceleistung Administrative Hilfen/Treuhanddienste unterstützt oder übernimmt diese Aufgaben durch kompetente Helferinnen und Helfer und entlastet Sie oder Ihre Angehörigen von diesen notwendigen, doch meist unbeliebten Aufgaben. In der Dienstleistung, die zu moderaten Preisen angeboten wird, ist die Führung einer einfachen Buchhaltung inbegriffen. Dadurch ist die finanzielle Übersicht ständig gewährleistet. Dass Sie auch bei dieser Serviceleistung von einer hohen Sozialkompetenz profitieren können, ist für Pro Senectute Kanton Thurgau selbstverständlich. Erstkontakt über Telefon 071 622 51 20, Pro Senectute Kanton Thurgau, Schützenstrasse 23, 8570 Weinfelden. • **Neue Seniorensportleiterin oder -leiter gesucht!** Als gut ausgebildete Sportleiterin und Sportleiter tragen Sie viel zur Verbesserung der Lebensqualität und zum Wohlergehen von älteren Menschen bei. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und mehr erfahren möchten, melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20. • **Wander-, Velo- und Ferienbroschüre 2005.** Das vielfältige Bewegungsangebot ist in einer

INSERAT



**Mein Treppenlift ist von Rigert**

**[www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)**

Rigert AG, Treppenlifte  
Eichlihalde 1, 6405 Immensee  
[mk@rigert.ch](mailto:mk@rigert.ch)

Rigert in Ihrer Nähe  
Telefon 041 854 20 10

✂

Ausfüllen und abschicken ☐ im Haus ☐ im Freien

Name  PLZ/Ort

Strasse  Telefon

05/M/05



Broschüre zusammengefasst. Diese kann bei der Geschäftsstelle bezogen werden. Ferientermine 2005: Wellnessferien in Fiss (Tirol), 19. bis 26. Juni; Bergwanderwoche Davos, 9. bis 16. Juli; Veloferien Passau-Wien, 13. bis 20. August; Betreute Ferien in Weggis, 21. bis 28. August; Wellnessferien in Leutasch (Tirol), 4. bis 11. September.

**Ikone und Orthodoxie.** Ein Kurs mit PD Dr. Paul Meinrad Strässle. Wir wollen uns der geheimnisvollen Rolle und Bedeutung der Ikone in der orthodoxen Glaubenswelt in Geschichte und Gegenwart bewusst werden. Zu diesem Zweck fragen wir zunächst nach der Entstehung und Entwicklung der Ikone als Kunstwerk unter typologischen Aspekten. Sodann wenden wir uns dem Aufbau der Ikonostase zu und beobachten deren Entwicklung. Schliesslich ergründen wir den theologischen Zusammenhang zwischen der Ikone und der Orthodoxie. Mit Dias. Vier Abende, montags von 18 bis 20 Uhr, 4. bis 25. April, CHF 160.-. Anmeldung bis 18. März. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

**Treue Hände gesucht.** Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt Seniorinnen und Senioren bei administrativen Angelegenheiten und erledigt die Steuererklärung. Wegen steigender Nachfrage werden zusätzliche freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Berufserfahrung im kaufmännisch-administrativen Bereich gesucht. Eine halbtägige Grundschulung findet in Winterthur am 17./18. März und in Zürich am 7./8. April statt. Die Pensionierten werden von Pro Senectute Kanton Zürich für den freiwilligen Einsatz ausgewählt, geschult und persönlich betreut. Sie besuchen ihre Kundinnen und

Kunden ein- bis zweimal pro Monat und erhalten eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung. Interessenten und Interessentinnen wenden sich an Frau Catherine Tobler, Treuhanddienst Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 044 421 51 91, Mail catherine.tobler@zh.pro-senectute.ch oder an Frau Bea Baltensberger, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Telefon 052 269 24 43, Mail bea.baltensberger@zh.pro-senectute.ch

### **Fachkurs Walking und neu auch Nordic Walking.**

Erstmals wird in diesem Jahr neben dem Fachkurs Walking auch ein Fachkurs Nordic Walking durchgeführt. Walking gehört bei Pro Senectute bereits zu den renommierten Bewegungsformen. Nebst erwachsenenbildnerischen Themen werden im Fachkurs auch Technik, Spiel und Spass, Stretching, Mobilisieren und Kräftigen vermittelt. Mit Walking wollen wir unseren Seniorinnen und Senioren ein Stück Lebensqualität in der freien Natur vermitteln. Nordic Walking ist die Bewegungsform, welche zurzeit in ganz Europa hohe Wellen schlägt. Pro Senectute will mit diesem Fachkurs all die positiven Aspekte von Nordic Walking aufzeigen, seniorengerechtes Nordic Walking vermitteln und den Stock als Spiel und Sportgerät erleben lassen. Zwei Fachkurse mit fast demselben Namen, aber zwei völlig verschiedene, nicht verwandte Sportarten. Das Ausbildungsteam freut sich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Fachkurs Nordic Walking vom 28. April bis 1. Mai in Kandersteg, wie auch für den Fachkurs Walking vom 16. bis 19. Juni auf dem Bienenberg. In beiden Kursen werden die zwei letzten Tage als Quereinsteigskurs geführt. Weitere Auskünfte: Fachstelle Alter + Sport, Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.

## Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

### MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflgelinie von Kopf bis Fuss aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen, pflegenden Inhaltsstoffen



ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei  
ISO 9002 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die nachhaltige, gesunde und sehr schonende Pflege jeder Haut, von Jung bis Alt; ideal verträglich bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives COVERDERM® 24h Abdeck-Make-up & Kompakt puder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an



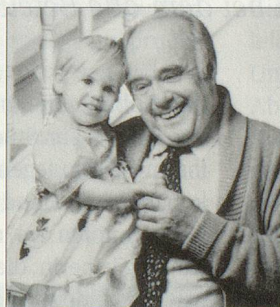
GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH

Sonnmatstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen | Tel. 061 421 30 44 | Fax 061 421 30 53

Messepräsenz | GESUND/MUBA | Messe Basel | 18. - 27.2.2005

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



sofort Auskunft  
044 920 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 März 2005

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See





BILDER: MARTIN GUGGISBERG

**Neue Kenntnisse:** Elisabeth Balmer lässt die Kinder von ihrem Wissen profitieren und nimmt ein Körbchen voller Erlebnisse mit.

# Erfahrung und Neugier

*Ältere Menschen leisten freiwillige Einsätze in Schule, Hort und Kindergarten.  
Ein Generationen verbindendes Projekt, das in immer mehr Zürcher Gemeinden  
Schule macht und bei dem alle Beteiligten nur gewinnen können.*

**VON ESTHER KIPPE**

**H**eute ist ein besonderer Wochentag im Kindergarten Wettsteinstrasse in Zürich. Um halb zehn Uhr kommt Frau Balmer. Wie jeden Montag. Monika Gauthier, die Kindergärtnerin, hat schon eine Liste im Kopf, wo die Seniorin an diesem Morgen einspringen kann: Die selbst gemachten Steckenpferde von Gian-Andrea und Haris haben noch keine Mähnen, Ismet kann Ansporn brauchen beim Basteln seiner kleinen Laterne, Bianca und Amida sollen ermutigt werden beim Ausfüllen ihrer «Aufgabenblättli» mit den Vierermengen.

Ein Kind nach dem anderen setzt sich zu Elisabeth Balmer an den Tisch. «Es macht nichts, wenn du die Streifen etwas schmaler schneidest, dein Pferdchen hat dann einfach feinere Haare», ermuntert die ehemalige Diakonieangestellte einen

der Buben, die unter ihrer Obhut mit der Schere ein Stück Filz bearbeiten. In ihrem Beisein legen die Kinder ruhig und konzentriert Hand an. Ist die Aufgabe fertig, hüpfen sie mit dem Resultat zur Kindergärtnerin, die sich in der Zwischenzeit mit einem anderen Grüppchen beschäftigt. «Gut hast du das gemacht», sagt sie und setzt ein Kreuzchen in eine Tabelle. So weiss sie immer, wo die Kinder mit ihren Arbeiten stehen.

## **Für Kinder eine Lanze brechen**

Nach anderthalb Stunden zieht Elisabeth Balmer den Mantel an. Ihr Einsatz ist im Flug vergangen. «Eigentlich könnte man immer so jemanden brauchen», meint Kindergärtnerin Monika Gauthier. Die Kinder seien selbstständiger und selbstbewusster geworden durch die regelmässigen Besuche der Seniorin. Denn jedes Mal, wenn sich Elisabeth Balmer

mit einzelnen Kindern beschäftigt, bleibt der Kindergärtnerin mehr Zeit für die anderen. Beides wirke sich positiv aus auf die Entwicklung der Kinder.

Dennoch war es nicht in erster Linie der Wunsch nach Entlastung, der Monika Gauthier vor anderthalb Jahren bewog, sich am Projekt «Generationen im Klassenzimmer» zu beteiligen. Kinder geniessen keinen Bonus in unserer Gesellschaft. Das fällt ihr auf, wenn sie mit ihrer 18-köpfigen Schar unterwegs ist und sich bei deren Anblick die Mundwinkel vieler Erwachsener nach unten ziehen. Seniorinnen und Senioren, die in Kindergarten, Hort oder Schule mitarbeiten, können Kinder und Öffentlichkeit einander näher bringen, glaubt die Pädagogin. «Und für Kinder ist es wichtig, Beziehungen zu älteren Menschen zu haben. Viele unter ihnen haben keinen regelmässigen oder überhaupt keinen



Kontakt zu den eigenen Grosseltern, weil diese weit weg, oft sogar in einem anderen Land leben.»

Die Idee «Generationen im Klassenzimmer» stammt ursprünglich aus den USA, wo Pensionierte schon seit Jahrzehnten Einsätze in Schulen leisten. Vor etwas mehr als vier Jahren setzte Pro Senectute Kanton Zürich in Winterthur die Idee in die Tat um. Inzwischen ist sie in vielen Zürcher Gemeinden Realität. In der Stadt Zürich starteten im Frühling 2003 Pro Senectute Kanton Zürich und das Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich aufgrund eines Pilotversuchs des Seniorenrats.

### Mehr Verständnis auf beiden Seiten

Regelmässig finden Informationsveranstaltungen statt: auf dem Land in den einzelnen Gemeinden und in der Stadt in den einzelnen Schulkreisen. An diesen Anlässen haben die interessierten Kindergärtnerinnen, Lehrpersonen, Hortbetreuerinnen und einsatzwillige Seniorinnen und Senioren Gelegenheit, einander kennen zu lernen und sich über die Projektidee zu informieren. Ziel der Veranstaltungen ist die Vermittlung neuer Zusammenarbeitsverhältnisse.

Elisabeth Balmer war seit einem Jahr pensioniert, als eine Bekannte sie auf das Projekt hinwies. Sie besuchte den Informationsabend und wurde mit zwei Kindergärtnerinnen einig. Jeden Kindergarten besucht sie einmal in der Woche. «Ich wollte wissen, wie die heutigen Lebensumstände aus der Perspektive der Kinder aussehen, welche erzieherischen Wege es heute gibt», begründet die alleinlebende Seniorin ihr Interesse an den



**Hand in Hand:** Wenn die Seniorin einen Teil der Kontakte übernimmt, hat die Kindergärtnerin mehr Zeit für die Kinder.

Einsätzen. Sie könne den Kindern etwas von ihrem handwerklichen Geschick weitergeben, dem einzelnen Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Und sie sehe, was Kindergärtnerinnen heute alles leisten müssen. «Ich lerne dadurch eine ganz andere Welt kennen.»

Gerade dieser Blick älterer Menschen in den Kindergarten- und Schulalltag könnte dazu beitragen, dass «draussen» auch das Verständnis für die anspruchsvolle Arbeit der Lehrpersonen wächst, hofft Ruth Tappa, Koordinatorin des Stadtzürcher Projekts «Generationen im Klassenzimmer» bei Pro Senectute Kanton Zürich. «Viele Leute haben ein undifferenziertes Bild vom Lehrerberuf.

Seniorinnen und Senioren, die Einsätze im Klassenzimmer leisten und die Arbeit der Lehrpersonen und die Anliegen der Kinder miterleben, können dieses Bild zurechtrücken.» Es brauche natürlich auch etwas Mut von Seiten der Kindergärtnerinnen, Hortleitenden und der Lehrerschaft, sich für eine Zusammenarbeit mit einer Klassenhilfe zu entscheiden und sich somit ein Stück weit für die Öffentlichkeit aufzuschliessen.

Doch dieser Mut scheint sich erfreulich schnell auszubreiten. In 26 Zürcher Gemeinden ist das Projekt «Generationen im Klassenzimmer» definitiv eingeführt. Pro Senectute und Schulbehörden haben in 14 weiteren Gemeinden die Planung aufgenommen. Rund 250 pensionierte Frauen und Männer sind derzeit im Kanton Zürich als freiwillige Klassenhilfen im Einsatz. Und das Interesse seitens der Lehrpersonen ist so gross, dass bereits Wartelisten geführt werden müssen. Wen wundert's: Laut Ruth Tappa, der Projektkoordinatorin in der Stadt Zürich, sind die bisherigen Erfahrungen mit der Zusammenarbeit von Lehrpersonen, älteren Menschen und Kindern überaus positiv. Nur selten springt jemand wieder ab.

### Auch Frau Balmer hat verlängert

Auch Elisabeth Balmer hat sich letzten Sommer entschlossen, für ein weiteres Kindergartenjahr dabei zu bleiben: «Vielleicht möchte ich später auch noch die Unterstufe kennen lernen», überlegt sie. Aber inzwischen habe sie mit einigen Kindern intensiv gearbeitet und eine gute Beziehung zu der Kindergruppe aufgebaut. «Vorläufig bleibe ich im Kindergarten.»

## DAS PROJEKT «GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER»

**Die Idee:** Ältere Menschen stellen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit der Schule, dem Hort oder Kindergarten an zwei bis vier Stunden pro Woche zur Verfügung.

**Einsatzmöglichkeiten:** Auf allen Stufen der Volksschule und in städtischen Horten. Zum Beispiel beim Lesen und Rechnen, Geschichtenerzählen, als Begleitung bei Exkursionen, Hilfe bei Handarbeiten, Projektwochen oder Einzelarbeiten. Die zuständigen Projektberaterinnen und -berater in den Dienstleistungszentren von Pro Senectute Kanton Zürich klären in der jeweiligen Region, zusammen mit Seniorinnen und Senioren, Lehrpersonen und Behörden, mögliche Bedürfnisse und Einsatzfelder ab.

**Voraussetzungen:** Freude am Kontakt und der Arbeit mit Kindern, tolerante Grundhaltung, Geduld, Humor und Offenheit für Neues. Pädagogische Fachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**Fachliche Begleitung:** Die Klassenhilfen werden von Pro Senectute Kanton Zürich zweimal pro Jahr zu einem Erfahrungsaustausch eingeladen. Klassenhilfen und Lehrpersonen werden bei Fragen durch die Koordinatorinnen und Koordinatoren unterstützt.

**Anerkennung:** Die Klassenhilfen erhalten den Schweizerischen Sozialzeitenausweis und können unentgeltlich vom Kursangebot für Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Zürich Gebrauch machen.

**Interessiert?** Wenden Sie sich für weitere Auskünfte an die zuständige Stelle in Ihrer Region (Adressen vorne in diesem Heft).