

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 4

**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:** 16.01.2026

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



**Sportliche Aktivitäten in der freien Natur.** Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt das Bedürfnis, sich draussen zu bewegen. Wie wäre es mit regelmässigem Walking- oder Nordic-Walking-Training? Das Gehen, ergänzt durch Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ein ideales Training. Neben den wöchentlichen Treffen werden Einsteigerkurse angeboten. Erkunden Sie gerne die nähere und weitere Umgebung und erfreuen sich am Zusammensein mit Gleichgesinnten? Dann wäre eine Wandergruppe etwas für Sie. Die abwechslungsreichen Programme der Gruppen sind ab sofort erhältlich. Ist Velofahren Ihr Hobby? Auf gut vorbereiteten Touren entdecken Sie mit Gleichgesinnten neue Wege. Bei allen Angeboten wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Sowohl gut Trainierte als auch jene, die es lieber etwas gemütlicher haben, finden eine geeignete Gruppe. • Kennen Sie den Internetkiosk von Pro Senectute Kanton Aargau? Kommen Sie nach Aarau und surfen Sie im Internet; erledigen Sie Ihren Zahlungsverkehr oder schreiben Sie Briefe, stellen Sie Ihren Reiseplan zusammen. Der Internetkiosk steht Ihnen jeden Donnerstag von 9 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung an der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111 in Aarau zur Verfügung. Kosten pro Stunde: CHF 5.–. Auskünfte und Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder per Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

**Broschüre: Anordnungen für den Todesfall.** Die bewährte Broschüre, in der Anordnungen für den eigenen Todesfall festgehalten werden können, ist neu aufgelegt. So können Angaben zur Art der Bestattung oder Wünsche zur Abdankung aufgeschrieben werden. Einzelexem-

plare sind gratis erhältlich. • Kurse und Aktivitäten: Jetzt beginnen wieder verschiedene Kurse wie Computer-, Handy-Kurse, Gedächtnistraining, Autofahren, Jass- und Wellnessferien, Tanzen, Nordic Walking und Tennis. Zusätzlich gibt es regelmässige Gruppen für Turnen, Walking, Englisch und andere. Anmeldung und Auskunft bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30.

**Entlastungsdienst für pflegende Angehörige** älterer Menschen – ein neues Angebot. Immer mehr Menschen pflegen und unterstützen kranke Familienmitglieder im Alltag, damit diese so lange wie möglich zu Hause bleiben können. Um diese anspruchsvolle Aufgabe längerfristig wahrnehmen zu können, müssen pflegende Angehörige für sich Auszeiten einplanen. Hier setzt der Entlastungsdienst an. Er versteht sich als Ergänzung zu den Hilfsangeboten der Spitex und zum Tageszentrum. Die Helferinnen bringen pflegerische Grundkenntnisse sowie Betreuungserfahrung mit. Die Hilfe kann einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beantragt werden und kostet CHF 10.– pro Stunde, zuzüglich allfälliger Wegspesen von pauschal CHF 5.–. Die Abrechnung erfolgt direkt mit Pro Senectute. • Am 1. April heisst es wieder «Kino ab 60» im Theatersaal des Gymnasiums Appenzell. Vorgesehen ist der Film «Säntis – Der Berg». Beeindruckend sind nicht nur die Bilder über die Säntisregion und den Naturforschungspark, sondern auch die Geschichte über die Entstehung der Säntisschwebbahn. • Das Erzählcafé stiess auch zu Beginn dieses Jahres auf grosses Interesse. Die Teilnehmenden liessen wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen aus ihrer Vergangenheit aufleben. Das Erzählcafé vom 28. April steht unter dem Motto: Kleider machen Leute –

Mode und Frisuren von anno dazumal. • Neben regelmässigen Angeboten in den Bereichen Bewegung und Sport startet am 18. April ein fünfteiliger Kurs für Nordic Walking. Voraussetzungen sind der Witterung angepasste Kleidung und Laufschuhe mit gutem Profil. Die Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf wird nach dem Kurs ein wöchentliches Angebot weitergeführt. Vom 20. April bis am 29. Juni bieten wir donnerstags Bewegungs- und Entspannungsgymnastik. Dieses Angebot ist speziell auch für (Ehe-)Paare geeignet. Gerne informieren wir Sie ausführlich über die verschiedenen Dienstleistungen. Anmeldungen an die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

**Steuererklärungsdienst** von Pro Senectute Basel- land. 2005 füllten die Pro-Senectute-Steuerberater, meist selbst pensioniert, über 800 Steuererklärungen aus. Sie besuchen die Kundschaft am Wohnort und erledigen mit ihr gemeinsam das Ausfüllen der Steuerformulare. Als ehemalige Fachkräfte des Finanz- oder Verwaltungsbereichs verfügen sie über das nötige Wissen und erweitern dieses in regelmässigen Fortbildungen. Ein wichtiges Anliegen vieler Kundinnen und Kunden ist die Diskretion: Möchte jemand nicht von einem Berater aus dem gleichen oder dem Nachbardorf beraten werden, wird versucht, diesem Wunsch zu entsprechen. Der Steuererklärungsdienst richtet sich auf die Bedürfnissen älterer Menschen aus. Die Beraterinnen und Berater nehmen sich genug Zeit – auch für das persönliche Gespräch –, und sie geben kompetent Auskunft über weitere Dienstleistungen im Seniorenbereich. Den Steuererklärungsdienst von Pro Senectute Basel- land kann in Anspruch nehmen, wer über sechzig Jahre alt ist und

im Kanton Baselland im eigenen Haus oder in einer Mietwohnung lebt. Die Kosten sind abhängig vom Einkommen. Bis 20 000 Franken ist diese Dienstleistung kostenlos. Von Anfang Februar bis Ende April können die Pro-Senectute-Baselland-Steuerberater telefonisch gebucht werden, darauf folgt eine Auftragsbestätigung, und die Berater setzen sich direkt mit der Kundschaft in Verbindung. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Baselland, Bahnhofstrasse 4, 4410 Liestal, Telefon 061 927 92 33, Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch), [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)

**Besuchsdienst von Pro Senectute Region Bern** – Freiwillige gesucht. Neues erlernen und andere davon profitieren lassen? Pro Senectute Region Bern bietet älteren Mitmenschen den Besuchsdienst an. Wir suchen Freiwillige, die bereit sind, ältere Menschen regelmässig zu Hause zu besuchen, zur Ärztin, zum Arzt zu begleiten, zum Einkaufen oder Spazieren. Der Grundkurs zur Einführung in diese Tätigkeit legt eine gute Basis. Die Teilnehmenden erhalten Einblick in den Besuchsdienst und setzen sich mit ihren eigenen Vorstellungen als freiwillige Mitarbeitende auseinander. Sie werden sensibilisiert auf verschiedene Altersbilder, lernen gerontologische Modelle des Alterns kennen und erlernen so den sicheren Umgang mit älteren Mitmenschen. Interessierte wenden sich an Pro Senectute Region Bern, Frau Erica Stalder, Verantwortliche Freiwillige, Muristr. 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland.** Die Erinnerung hat die Kraft eines Jungbrunnens. Wer in sie eintaucht, kommt neu belebt wieder heraus. Werden Sie wieder jung durch das Schreiben der Lebenserinnerungen. In Biel erfahren Sie vom 24. April bis 16. Mai an vier Nachmittagen im Kurs «Von der Idee zum Buch», wie Sie Erinne-



rungen auffrischen und Spass am Schreiben (wieder) entdecken können. In einer Gruppe tauschen Sie erste Texte aus, lassen andere an Ihren Erlebnissen teilnehmen und bekommen Hinweise und Ideen für die Überarbeitung des Geschriebenen. Programme: Pro Senectute Biel/Bienne-See-land, Unterer Quai 92, 2501 Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel.bienne@be.pro-senectute.ch

**Region Berner Oberland.** Das neue Wankdorf-Stadion ist eröffnet. Interessierte haben am 8. Mai noch einmal die Möglichkeit, an einer Führung teilzunehmen. Für Kunstinteressierte geht die Reihe der Führungen im Zentrum Paul Klee in Bern mit der Ausstellung «Max Beckmann – Traum des Lebens» am 20. April und am 16. Mai mit der Sammlung Zentrum Paul Klee weiter. Wer seine Konzentrations- und Merkfähigkeit trainieren möchte, kann das in einem Gedächtnistrainings-Kurs ab dem 21. April in Frutigen tun. Möchten Sie selber Einladungen, Karten, Visitenkarten am Computer gestalten? Besuchen Sie unseren Kurs ab 5. Mai «Gestalten mit Word». Wer sich sprachlich weiter entwickeln will, kann folgende Kurse besuchen: Englisch für Anfänger Level 1, dienstags von 10.45 bis 12.15 Uhr, Schlosskirche Interlaken, Schloss-Scheune (Einstieg jederzeit möglich). Englische Konversation Level 2, dienstags von 9 bis 10.30 Uhr, Schlosskirche Interlaken, Schloss-Scheune (Einstieg jederzeit möglich). Unsere Feldenkrais-Gruppe in Interlaken bietet Ihnen die Möglichkeit, sich im Alltag leichter zu bewegen. Montag von 10.15 bis 11.15 Uhr, im Sport- und Fit-Center, Interlaken (Einstieg jederzeit möglich). Auch Handy-Kurse bieten wir an, Dienstag, 11. April, 9 bis 11.30 Uhr, Amadeus Interlaken. Bald wird es wärmer, und es zieht uns nach draussen. Turnschuhe anziehen, Nordic-Walking-Stöcke in die Hand nehmen, los gehts mit einem Einführungskurs, Freitag, 21. April, in

Thun. Verlangen Sie unsere Programme: Pro-Senectute-Regionalstelle Thun, Tel. 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69 oder Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region.beo.ch

**Region Emmental-Oberaargau.** Kultur- und Wandertage in der Tschechischen Republik, Freitag bis Montag, 2. bis 12. Juni. Detailprogramm bei Frau Therese Masshardt, Telefon 031 767 77 61 oder 079 327 40 65 oder Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Burgdorf, Telefon 034 420 16 50. • Tanzferien im Sporthotel Betelberg, Lenk, Montag bis Samstag, 12. bis 17. Juni. Es wird in der Gruppe zu Musik aus aller Welt getanzt. Information und Anmeldung (bis Mitte Mai): Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Konolfingen, Telefon 031 791 22 85. • Nordic-Walking-Kurse: laufend neue Kurse. Erkundigen Sie sich unter Telefon 031 791 22 85. • PC-Kurse für Senioren und Seniorinnen, Grundstufe, Münchenbuchsee, Freitag, ab 28. April, 6-mal, 13.30 bis 16.30 Uhr. Information/Anmeldung: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Langenthal, Telefon 062 916 80 95, oder Herr H. Leemann, Münchenbuchsee, Telefon 031 869 62 56. • Handy-Aufbaukurs in Langnau, 27. April, Information/Anmeldung: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Langenthal, Tel. 062 916 80 95.

**Sport.** Neu: Beckenbodentraining in Düringen und Freiburg. Mit Kräftigungsübungen stärken wir die Beckenboden-, Bauch- und untere Rückenmuskulatur. Die Übungen helfen, die ganzkörperlichen Zusammenhänge zu verstehen (auch bei Rückenproblemen empfohlen) und wirken vorbeugend gegen Inkontinenzprobleme. Alle Übungen können im Alltag angewandt werden. • Für den Frühling: Velofahren in Düringen, Niedermuhren und neu in Kerzers. Wandergruppen durchs Freiburgerland,

neu auch im Seebezirk, Greyerz und den Voralpengebieten. Walking- und Nordic-Walking-Gruppen in Düringen, Freiburg, Plaffeien, Kerzers, Bulle, Villars-sur-Glâne und Murten. GymFit-Seniorengruppe in Villars-sur-Glâne. Vorschau: Velotouren im Juni durchs Rhonetal (vier Tage) und im September durchs Rheintal (sechs Tage). Prospekt auf unserem Sekretariat • Bildung & Animation: Senioren spielen Theater. Nach der Suche interessierter Senioren für das Theaterspielen konnten wir ein Stück einstudieren. Nun freuen wir uns auf die Aufführungen: «Tante Galathe» (Lustspiel von K. Forrer, Regie Anny Bertschy). Aufführungen im Sensebezirk, Auskunft Frau Anny Bertschy, Telefon 031 741 10 18 • Kultureller Spaziergang in der Stadt Freiburg am 25. April. Lassen Sie sich von einem passionierten Führer die mittelalterlichen Kulturgüter unserer Stadt zeigen und entdecken Sie wichtige architektonische und interessante Bauten aus der späteren Zeit. Verlangen Sie das Kursprogramm auf dem Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



### Velofahren und Nordic-Walking.

Bewegung ist wichtig, und Bewegung macht Spass. Pro Senectute Kanton Glarus bietet neu einen Nordic-Walking-Kurs für Seniorinnen und Senioren an. Nordic Walking ist ein besonders gelenkeschonendes und effizientes Ganzkörpertraining. Der Kurs beginnt am 2. Mai und dauert 8-mal eineinhalb Stunden (jeweils dienstags, 9.30 bis 11 Uhr). Auch im Mai führt Pro Senectute Kanton Glarus die erste von vier schönen Velotouren für Seniorinnen und Senioren durch. Im Mai sind es zwei Nachmittags-touren (Mittwoch, 3. Mai/Montag, 15. Mai), Ganztagestouren finden am 3. Juli und am 4. September statt. Anmeldung für den Nordic-Walking-Kurs und die Velotouren bei Pro Senectute

Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Fax 055 645 60 21, Mail info@gl.pro-senectute.ch



### Finanz- und Vermögensplanung

vor der Pensionierung: In einem zweiteiligen Seminar mit Workshop zeigen Finanzexperten der Graubündner Kantonalbank auf, wie mit einer frühzeitigen, individuell abgestimmten Planung die finanzielle Situation nach der Pensionierung optimiert werden kann. Behandelt werden Themen wie Sicherung des Einkommens, AHV-Rente, Pensionskassenvermögen, Wertschriftenanlagen, Steuerplanung, Vererbung und Schenkung, vorzeitiger Ruhestand. Referate und Workshop liefern den Teilnehmenden wichtiges Grundlagenwissen für die persönliche Einkommens- und Vermögensplanung über die Pensionierung hinaus. Die Seminare finden jeweils samstagsvormittags in Thusis im April und in Samedan im Juni statt. Sie sind besonders geeignet für Paare. Auskunft: Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch



### Die bewährten Aquafitnessferien

auf Mallorca in Canyamel vom 18. Juni bis 2. Juli bieten abwechslungsreiche Wassergymnastik-, Aquafit- und Schwimmlektionen im Pool und im Meer. Auch Spiel und Spass im Wasser kommen nicht zu kurz. Sie werden von zwei Aquafitnessleiterinnen begleitet. Die gemütliche Hotelanlage liegt direkt am Meer in einer Bucht im Südwesten Mallorcas. Die Kosten für Flug, Vollpension und Wasseraktivitäten betragen für zwei Wochen im Doppelzimmer mit Balkon und Meersicht CHF 1715.– oder im Einzelzimmer mit Balkon und Landsicht CHF 1845.–. Eine Woche im Doppelzimmer mit Meersicht und Balkon kostet CHF 1145.–, im Einzelzimmer mit Balkon und Landsicht CHF 1210.–.



Bei Halbpension CHF 70.– weniger pro Woche. Anmeldung und Infos: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96.



### Pro Senectute Kanton Nidwalden.

Es werden folgende Ferien- und Mehrtagesangebote durchgeführt: Wandern: 20./21. Juni in Bad Ramsach und 12. bis 19. August in Adelboden; Velo: 17. bis 21. Juli in Murten und 12./13. September in Bellinzona; Begleitete Ferien: 9. bis 15. Juli in Flims und 20. bis 29. September in Contra. Informationen und Prospekte bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09.



### Wandern und Velofahren.

Die Wandersaison hat begonnen, und die erste Velotour findet am 26. April statt. Das ausführliche Programm mit elf Wanderungen und zwölf Velotouren wird Interessierten gerne gestellt. Anfang Mai beginnen wieder Computerkurse. Für Anfänger und Anfängerinnen wie für Fortgeschrittene sind Kurse in Alp- und Engelberg vorgesehen. Für alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.



### Kulturreise nach Budapest/Ungarn.

Unsere Kulturreise führt dieses Jahr im Mai nach Budapest. Professionell geführt, erkunden wir das historische Burgviertel und das Barock-Schloss Gödöllo. Genügend Freizeit bleibt für die Flaniermeile Vaci Urca und das Künstlerstädtchen Szentendre einberaumt. Der Tagesausflug nach Herend zur Besichtigung der weltberühmten, weltgrössten Porzellanmanufaktur ist sicher ein Highlight dieser Superreise. Sie wird durch ein

Reisebüro organisiert, professionell geführt und begleitet. Informationen und Anmeldungen unter Telefon 052 634 01 35, Pro Senectute Kanton Schaffhausen.



### Innerschwyz: Wir laden ein zur Tierparkwoche in Arth-Goldau.

Vom Montag, 19. Juni, bis Freitag, 23. Juni, bieten wir morgens thematisch verschiedene Führungen mit Fachleuten des Tierparks an. Die Führungen können auch einzeln gebucht werden. Information/Anmeldungen bei Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Sport:** Wie wäre es mit einem regelmässigen Nordic-Walking-Training? Diese beliebte Sportart ist für jedermann leicht zu erlernen. Kurse ab Frühjahr in Freienbach, Ibach und neu in Einsiedeln. Oder erkunden Sie lieber auf einer Wandertour mit Gleichgesinnten die nähere und weitere Umgebung? Wandergruppen bestehen in mehreren Gemeinden des Kantons. Detaillierte Programme und Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Region Ausserschwyz:** Bahnbetrieb früher und heute. In einer Führung wird die Wandlung des Eisenbahnverkehrs im Bahnhof Pfäfers SZ gezeigt. Billettautomaten und Internetfahrplan werden erklärt. In Einsiedeln bieten wir einen Handkurs, in Lachen im April einen Workshop Digitale Fotowelt. Internet- und Wordkurse sind als Wochenkurse im Programm. Der Kulturplausch lädt am 4. April, 14 Uhr, ins Pfarreiheim Gerbi Lachen, ein. Markus M. Haefliger referiert zu «Die neue Unterklasse oder die Papierlosen in der Schweiz». Pro Senectute Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)



### Geld und Alter.

Pro Senectute Kanton Solothurn wird sich im Jahr 2006 dem Thema Geld und Alter widmen. Am kantonalen Weiterbildungsnachmittag im April werden sich die Mit-

arbeitenden von Pro Senectute damit befassen. Die Regionalstelle Solothurn lanciert einen Schreibwettbewerb «Wir sprechen über Geld». Die anderen Regionalstellen planen Informationsanlässe zum Thema Altersvorsorge. Bei Pro Senectute Kanton Solothurn erfahren wir aus den täglichen Begegnungen, dass nicht alle älteren Menschen viel Geld besitzen. Es stimmt zwar, dass viele aktive Jungsenioren und Jungseniorinnen Auslandsreisen machen, sportlich und geistig aktiv sind und von Hotels und Gastgewerbe als Zielgruppe anvisiert werden. Wir sehen jedoch, dass es auch die andere Seite gibt. Die Sozialberatungen bei Pro Senectute nehmen von Jahr zu Jahr zu. In unseren Beratungen erfahren wir täglich, dass viele ältere Menschen unter dem Existenzminimum leben und nur die AHV erhalten. Die Sozialberaterinnen und -berater helfen ihnen, einen Antrag auf Ergänzungsleistung zu stellen, ein Budget zu erstellen, die Steuererklärung auszufüllen oder administrative Arbeiten zu erledigen. Mit den Ergänzungsleistungen kann die Person finanziell ihren Alltag bewältigen und sich einmal etwas Ausserordentliches gönnen, was sich positiv auf ihre Gesundheit und Psyche auswirkt. Pro Senectute Kanton Solothurn betreut jährlich etwa 1100 Personen – auch Bezugspersonen älterer Menschen werden beraten. Gemeinsam werden Lösungen erarbeitet. Punktuell bieten wir auch finanzielle Unterstützung an. Beim Eintritt ins Alters- oder Pflegeheim werden Wege zur Finanzierung aufgezeigt. Alle Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Pro Senectute Kanton Solothurn, Hans König, Geschäftsleiter, Telefon 032 622 97 80.



### Pro Senectute Kanton St. Gallen, Regionalstelle Rheintal:

Pro Senectute wird an der Rhema (Rheintaler Messe) zum Thema Senioren interessan-

te inhaltliche Beiträge leisten. Bis Redaktionsschluss konnten folgende Fachvorträge und Präsentationen im Rhema-Zelt festgelegt werden: Am Samstag, 29. April, ist von der Historikerin Heidi Witzig ein unterhaltsamer Vortrag zum Phänomen der heutigen jungen Alten zu erwarten. Sie tritt zusammen mit zwei Künstlerinnen auf. Am Donnerstag, 4. Mai, werden Prof. Dr. Helmut Bachmaier zum Thema Menschenwürde und Pfarrer und Gerontologe Klaus Stahlberger zum Thema ältere Menschen als Quelle von Wissen und Erfahrung sprechen. Am Sonntag, 7. Mai, wird Prof. Dr. Norbert Herschkowitz zum Thema Gehirnleistung in der zweiten Lebenshälfte informieren. • Von April bis Dezember findet in Widnau an 26 Halbtagen ein Seminar statt, das zum freiwilligen Engagement in sozialen Institutionen befähigt. Pro Senectute Rheintal ist an der Kursorganisation beteiligt. Mitarbeitende verschiedener Fachstellen führen in die sozialen Problemfelder ein und stellen ihre Institution vor. Die Teilnehmenden können Fähigkeiten erlernen und vertiefen, die im sozialen Engagement wichtig sind, und selber viel profitieren. Mitarbeitende von Pro Senectute Rheintal erhalten einen Beitrag an die Kurskosten von CHF 900.–. Bei der Regionalstelle ist ein Kursprospekt erhältlich. • Wir suchen in Au-Heerbrugg Ortsvertretung und Besuchsdienst. Ziel der Besuche bei älteren Senioren ist die Pflege des Kontakts und frühzeitige Information über örtliche Angebote für Senioren. Das Engagement ist unentgeltlich und erfolgt mit Unterstützung von Pro Senectute Rheintal. Die Besuche können selber geplant werden und sind sehr befriedigend für Personen, die Freude an Besuchen bei Senioren haben. Kontakt: Christoph Zoller, Pro-Senectute-Regionalstelle Rheintal, Bahnhofstr. 15, 9450 Altstätten, Tel. 071 757 89 09, Mail [christoph.zoller@sg.pro-senectute.ch](mailto:christoph.zoller@sg.pro-senectute.ch)





## Senioren-sportleiterinnen und -Sportleiter gesucht.

Gut ausgebildete Sportleiterinnen und Sportleiter tragen zu besserer Lebensqualität älterer Menschen bei. Pro Senectute Kanton Thurgau bietet in den meisten Ortschaften sportliche Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren an. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und mehr zu diesem dankbaren Einsatz wissen möchten, melden Sie sich bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden, Tel. 071 626 10 80. • Senioren fahren sicher Auto: Zusammen mit dem TCS werden Auffrischkurse «Sicher Autofahren im Alter» angeboten. Im Theorie-Teil werden die Teilnehmenden auf den neusten Stand der Verkehrsregeln gebracht. Im zweiten Teil wird an einem zu vereinbarenden Termin im eigenen Auto geübt. Die Leitung liegt in den Händen von speziell ausgebildeten Fahrlehrern. Die Kurse werden in Weinfelden und Steckborn durchgeführt. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Bildung + Kurse, Telefon 052 721 05 25 (vormittags).



## Spannende Ferien mit Pro

Senectute Ticino e Moesano. Angeboten werden Ferien am Meer und in den Bergen, Sportwochen, Thermalferien. Die Ferien werden von erfahrenen Personen geleitet, mehrere sprechen auch Deutsch. Das gedruckte Programm ist ab sofort erhältlich. • Mit Walking den Frühling begrüßen, sich mit Walking für den Sommer fit machen. Die gut angelaufenen Kurse im Locarnese dauern noch bis Ende Mai (dann ist Pause bis Ende September). Zurzeit hat es noch freie Plätze, neue Teilnehmende sind willkommen. Informationen zu Ferien und Walking bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, casella postale 4664, 6904 Lugano, Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, creativ.center@pro-senectute.org



## Frühjahrsreisen nach Österreich:

Im Mai haben Oberwalliser Seniorinnen und Senioren wieder die Möglichkeit, auf Reisen zu gehen. Dieses Jahr feiern wir «30 Jahre Reisen mit Pro Senectute». Das Feriengziel 2006 ist Brixen im sonnigen Südtirol. Die reizvolle Landschaft, die Kunst und Kultur laden zum Staunen und Geniessen ein. Auf dem Programm stehen Ausflüge in die nähere Umgebung und freie Zeit zum Entspannen und Bummeln. Den Senioren stehen drei Reisedaten zur Auswahl: 8. bis 12., 15. bis 19., 22. bis 26. Mai. Die Reise kostet pro Person mit Vollpension im Doppelzimmer CHF 770.– und im Einzelzimmer CHF 870.–. • Wanderwoche in Graubünden: Die wanderlustigen Seniorinnen und Senioren im Oberwallis fahren dieses Jahr nach Parpan, einem kleinen Ferienort mit Charme. Parpan liegt in der fantastischen Ferienregion Lenzerheide-Valbella. Die ehemalige Walsersiedlung hat den urchigen Charme trotz Fortschritts bewahrt. Sie ist Ausgangspunkt für geführte Wandertouren von drei bis fünf Stunden. Die Wanderferien beginnen am Montag, 19. Juni, und dauern bis Samstag, 24. Juni. Die Kosten pro Person mit Halbpension betragen im Doppelzimmer CHF 860.– und im Einzelzimmer CHF 950.–. Bei den Frühjahrsreisen wie bei der Wanderwoche sind eine Vertretung von Pro Senectute und eine Krankenschwester mit von der Partie. Auskünfte, Unterlagen und Anmeldeformulare bei Pro Senectute Kanton Wallis, Sekretariat Oberwallis, Visp, Tel. 027 946 13 14.



## Nach den Hochkulturen:

Die Achsenzeit der Weltgeschichte. Mit Dr. Heinz Greter. Der Philosoph Karl Jaspers hat die Zeit zwischen 800 und 300 v. Chr. als die «Achsenzeit der Weltgeschichte» bezeichnet, da damals, am Ende der Hochkulturen am Euphrat und Tigris, am Nil, Indus und am Huang Ho jene entscheidenden Menschen auf-

traten, die das Bewusstsein der Menschheit bis heute wesentlich prägten: Sokrates, Platon, Aristoteles, die Propheten des alten Testaments, Buddha Gautama, Lao Tse, Konfuzius und schliesslich Jesus. Die neuen geistigen Strukturen werden sichtbar in der völligen Neuorganisation der damaligen bekannten Welt: im Hellenismus des Riesenreiches von Alexander dem Grossen, im ersten chinesischen Grossreich und im Mauryareich des Kaisers Ashoka in Indien. Der Kurs möchte die bewegendsten Menschen und Fakten dieser Zeit näher betrachten. Mittwoch, von 17 bis 19 Uhr, 3. bis 24. Mai, CHF 160.–. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch, Internet www.zg.pro-senectute.ch



## Schreiben als Kraftquelle.

Pro Senectute Kanton Zug bietet verschiedene neue Kurse an, Informationen sind in Ihrem regionalen Dienstleistungszentrum erhältlich. Im Dienstleistungszentrum Stadt Zürich findet von Mai bis September an fünf einzelnen Tagen (ein Tag pro Monat) ein Schreibseminar statt mit dem Titel: «Erinnern und Erfinden». Geleitet wird der Kurs von einer Erwachsenenbildnerin mit einer Zusatzausbildung in «integrativer Poesie- und Bibliothekstherapie». In ermutigender und wertungsfreier Atmosphäre erhalten die Teilnehmenden Anregungen, die den Einstieg ins Schreiben erleichtern. Erinnerungen dienen als Grundlage von Geschichten, kurzen Texten und Gedichten. Dabei darf erfunden und zugefügt werden, bis der Text in sich stimmt. Vergangenes, Erlebtes, Erträumtes, die Sehnsucht des Heute, die Wünsche an die Zukunft fliessen zusammen und machen die Kraft der Schreibenden und des Geschriebenen aus. Im Austausch mit andern Teilnehmenden wird geübt, die eigene Geschichte zu

wagen und fremden Geschichten Aufmerksamkeit zu schenken. Schreiben entfaltet schöpferische, kreative Kraft. Hinweise aus Literatur und Kunst fördern das vertiefte Verstehen von Lebensgeschichten und Lebensträumen. Der Kurs setzt keine besonderen Vorkenntnisse voraus. Es braucht etwas Neugierde und den Mut zum Anfang. Anmeldeunterlagen und weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 5000.



## Leiterkurse für Outdoor-Sportarten.

Bewegung und Sport sind wichtig in der biologischen Altersvorsorge. Deshalb wurden viele ältere Menschen begeisterte Seniorensportler, um die schleichende Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit zumindest zu verlangsamen. Sport kann aber auch das Selbstvertrauen fördern und zu neuen Begegnungen führen. Wem die Turn- oder Schwimmhalle zu eng ist, der bewegt sich draussen in der Natur. Für diese Bewegungsangebote sucht Pro Senectute begeisterte Leiterinnen und Leiter, sei dies fürs Velofahren, Wandern, Walking oder Nordic Walking. Das nötige Rüstzeug dazu holen diese sich in einem zweitägigen Grund- und einem viertägigen Fachkurs, wo sie auf ihre verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet werden. Sollten Sie jemanden kennen, der für die Freizeit eine sinnvolle Tätigkeit sucht, so geben Sie ihr/ihm die richtige Telefonnummer: 044 283 89 89 (Fachstelle Pro Senectute Sport). Oder fühlen Sie sich selber angesprochen? Nächste Kurse: GK 06-105: 25. bis 27. April, Bienenberg BL, GK 06-106: 25. bis 27. April, Landquart GR, GK 06-107: 8./9. und 12. Mai, Zürich, FaK Walking und Nordic Walking: 4. bis 7. Mai, Kandersteg BE, FaK Velofahren: 21. bis 24. Mai, Rüdlingen SH, FaK Wandern: 14. bis 17. Juni, Schwarzenbühl BE.