

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 12  
  
**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:** 18.01.2026

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





**Spannende Kurse für Seniorinnen und Senioren.** Das Kursprogramm für das erste Halbjahr 2007 ist erschienen. Es ist wiederum breit gefächert und bietet eine vielfältige und abwechslungsreiche Palette an Kursen und Aktivitäten für Personen ab sechzig Jahren. Neben den beliebten Sprach-, Computer-, Handy- und Bewegungskursen finden Sie im Programm auch neue Kurs-themen wie Sudoku, Patientenrecht und Patientenverfügung, Zeichnen und Skizzieren, Erinnerungswerkstatt und kulturelle Kurse wie «Kloster Wettingen». Auch Sportkurse wie Einführung ins Nordic Walking, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe oder Aquafitness sind im Angebot zu finden. • Ferien- und Sportwochen mit Pro Senectute Kanton Aargau: Das Programm 2007 verspricht eine bunte Auswahl an Ferienangeboten. Ferienwochen mit Spaziergängen, Ausflügen und gemütlichem Beisammensein in verschiedenen Regionen der Schweiz werden von bewährten Ferienleiterinnen und -leitern vorbereitet und begleitet. Die Wanderwochen oder Tanztage sind ein Angebot für die sportlich aktiven Senioren. Für all jene Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, wird eine spezielle Ferienwoche angeboten. Für Angehörige, die gerne gemeinsam mit ihren dementen Partnern einige Ferientage verbringen möchten, hat Pro Senectute Kanton Aargau ebenfalls ein Angebot. Die aktuellen Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, oder Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch) – weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage im Internet: [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)



**Für die kommenden Wintermonate** möchten wir Sie auf einige regelmässig stattfindende Anlässe aufmerksam machen, zu welchen Sie herzlich eingeladen sind. In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum gemeinsamen Mittagessen und zum fröhlichen Beisammensein. • Nebst den wöchentlich stattfindenden Hallenangeboten in den Bereichen Gymnastik und Bewegung treffen sich Läuferinnen und Läufer regelmässig am Dienstagmorgen um 9.30 Uhr im Nordic-Walking-Treff bei der St.-Anna-Kapelle in Steinegg. Bringen Sie der Witterung angepasste Kleidung und Laufschuhe mit gutem Profil mit, und schon sind Sie dabei. Die Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. • Sie singen gerne? Unser initiativer Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe. • Speziell möchten wir Sie auf einen Anlass in der Adventszeit hinweisen: Geniessen Sie beim Kerzenziehen die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit, und gestalten Sie Ihre individuellen Geschenke. Ihre Enkelkinder sind ebenso dazu eingeladen, gemeinsam mit Ihnen am Donnerstag, 7. Dezember, von 16 bis 19 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell persönliche Kerzen zu gestalten. Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Rufen Sie uns an! Allen Leserinnen und Lesern und speziell natürlich allen älteren Bewohnerinnen und Bewohnern in unserem Kanton wünschen wir eine frohe und besinnliche Ad-

vents- und Weihnachtszeit. Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



**Pro Senectute Region Bern** bietet eine Veranstaltungsreihe über das Wohnen nach der Lebensmitte an. An vier Abenden werden Sie über Wohnmöglichkeiten und -angebote informiert, reflektieren Ihre aktuelle Wohnsituation und besuchen eine Wohngemeinschaft. Weiter besteht für Männer und Frauen, die sich ein Leben in einer Hausgemeinschaft vorstellen können und in der Region Bern leben, die Möglichkeit, sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anzuschliessen. Wenn Sie sich für die Veranstaltungsreihe anmelden, mehr über neue Wohnformen wissen, sich einer Hausgemeinschaft anschliessen möchten, melden Sie sich bei Rosmarie Okle, Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail [rosmarie.okle@be.pro-senectute.ch](mailto:rosmarie.okle@be.pro-senectute.ch), oder Elisabeth Schneller, Schneller-Immobilien AG, Tel. 031 318 48 80, Mail [elisabeth@schneller-immobilien.ch](mailto:elisabeth@schneller-immobilien.ch)

**Region Berner Oberland.** Mit unseren Serviceleistungen erleichtern wir Ihnen das Leben zu Hause. Administrationsdienst: individuelle, kompetente Unterstützung bei den monatlichen Zahlungen, Briefen an Amtsstellen oder beim Ausfüllen von Formularen. Entlastend, persönlich, diskret. Steuerklärungsdienst: Fachleute füllen Ihre Steuererklärung für das Jahr 2006 aus. Vermögensverwaltung: «Senioren beraten Senioren». Alles rund ums Thema Sparen, Anlegen und Vorsorgen. Eine Dienstleistung in Zusammenarbeit mit pensionierten Bankfachleuten der BEKB. • Besuchsdienst: persönliche Kontakte und regelmässige Besuche

mit gemeinsamen Gesprächen, Spaziergängen, Ausflügen, Spielen oder Handarbeiten. Mahlzeitendienst: Fünf verschiedene Fertig Mahlzeiten werden einmal pro Woche nach Hause geliefert. Vier Kostformen und eine Alternative für den kleinen Hunger stehen zur Auswahl. Umzugs- und Reinigungsdienst: umziehen, räumen, reinigen. Zusammen mit einer Partnerfirma übernehmen wir Ihren Umzug, die Räumung und die Reinigung samt Abgabegarantie. Wasch-/Bügelservice: Gemeinsam mit einer Partnerfirma nehmen wir Ihnen diese Arbeit gerne ab (nur Thun und Umgebung). Sind Sie interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf: Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, oder Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14.

## **Region Emmental-Oberaargau.**

Wandern: Am Dienstag, 5. Dezember, organisieren wir für Sie eine «Chlousewanderig». Es ist eine leichte Wanderung (Wanderzeit 1 bis 1½ Stunden). Treffpunkt 13 Uhr in Grosshöchstetten. Am Donnerstag, 21. Dezember, führt uns die vorweihnachtliche Wanderung von Vevey nach Montreux (Besuch des Weihnachtsmarktes). Reine Wanderzeit 2 bis 3½ Stunden. Erkundigen Sie sich nach den genauen Daten: Pro Senectute, Sport, Telefon 031 791 22 85. Kommen Sie mit in eine herrliche Winterwanderwoche am Reschenpass (Nauders) vom 13. bis 20. Januar 2007. Auskunft/Anmeldung: Frau Theresse Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Fraubrunnen, Telefon und Fax 031 767 77 61 oder Handy 079 327 40 65, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch) • Möchten Sie den Dezember mit Musik ausklingen lassen? Dann sind Sie richtig bei unseren beliebten Tanznachmittagen. 4. Dezember: Grosshöchstetten; 12. Dezember: Burgdorf; 20. Dezember: Herzogenbuchsee. • Offenes Singen,



Neumattkirche Burgdorf: 20. Dezember. Genauere Angaben erhalten Sie bei Pro Senectute, Bildung, Telefon 062 916 80 95. • Bildungs- und Sportprogramm 1. Semester 2007: Sind Sie interessiert an Computer, Sprachen, Gesundheit, Gestalten/Handarbeit, Kochen, Kunst, Literatur, Malerei, Musik, Vorträgen? Oder möchten Sie sich körperlich betätigen mit Turnen, Aquafitness, Schwimmen, Volkstänzen, Nordic Walking, Langlauf? Wir haben viele interessante Angebote für Sie zusammengestellt, die Sie in unserem neuen Programmheft finden. Zu beziehen ab Mitte Dezember bei Pro Senectute, Bildung, Telefon 062 916 80 95.



**Neues Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Freiburg** für Januar bis Juni 2007: Wir bieten über 150 Kurse in den Bereichen Sport, Bildung und Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren in allen Regionen des Kantons. Verlangen Sie das neue Kursprogramm auf unserem Sekretariat. • Grosse Nachfrage besteht im Outdoorsport. Wir bieten Ihnen Walking- und Nordic-Walking-Kurse, Langlauf, Schneeschuhwandern im Schwarzsee- und Freiburgergebiet, Winterferien in Ulrichen VS vom 15. bis 20. Januar 2007. Neu im Angebot: Feldenkrais-Methode in Düringen. Verlangen Sie das Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



**Geschenkidee – Gutscheine für Dienstleistungen** von Pro Senectute: Das Angebot von Pro Senectute Kanton Glarus ist vielfältig, und vielfältig sind daher auch die

Möglichkeiten, jemandem mit einem Gutschein eine sinnvolle Freude zu bereiten. Man kann einen Handkurs (dreimal zwei Stunden) schenken. Pro Senectute Kanton Glarus bietet auch Computer- und Englischkurse an. Möglich sind auch Gutscheine für Sportangebote (Volkstanz, Nordic-Walking-Einführungskurs). Jedes Jahr flattert die Steuererklärung ins Haus: Ein Gutschein für den Steuerklärungsdienst von Pro Senectute entlastet von der in der Regel eher ungeliebten Aufgabe. Auch Reinigungsdienststunden kann man schenken oder Einsätze von «Senioren für Senioren» von Pro Senectute, die Botengänge übernehmen, den Rasen mähen und vieles mehr. Beziehen kann man die Gutscheine bei Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Tel. 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)



**Schneesportkurse.** Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert im kommenden Winter attraktive Schneesportkurse. Unter Leitung einer erfahrenen Langlauf- und Seniorensportleiterin trifft sich ab 4. Januar 2007 eine aufgestellte Skiwandergruppe in der Region Lenzerheide. Gemeinsam wird die Technik auf den schmalen Latten geübt, und es werden leichte Skiwanderungen unternommen. In den wunderschönen Skigebieten Klosters-Madrusa und Gotschna-Parsenn kommen die Alpinskifahrer und -skifahrerinnen zum Zuge. Im Januar finden drei jeweils vier-tägige Kursblöcke statt. In der geführten Gruppe lassen sich Skiabfahrten leichter und ohne Angst bewältigen. Am 11. Januar findet in Champfèr im Engadin ein Schnuppernachmittag für alle statt, die das Schneeschuhlaufen

ausprobieren möchten. In allen unseren Schneesportkursen sind auch Seniorinnen und Senioren, die im Bündnerland in den Ferien weilen, herzlich willkommen. Wir erteilen gerne Auskunft: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 und Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)



**Ausbildung zur Wanderleiterin/ zum Wanderleiter.** Haben Sie Interesse, die Ausbildung zum Seniorensportleiter, zur Seniorensportleiterin im Bereich Wandern zu absolvieren? Möchten Sie als freie Mitarbeiterin, als freier Mitarbeiter von Pro Senectute Kanton Luzern Wanderungen für ältere Menschen planen und durchführen? Begeisterung für das Wandern und Erfahrung, gepaart mit Leitungs- oder Führungserfahrung, sowie Freude im Umgang mit älteren Menschen sind Voraussetzungen. Diese sinnvolle, interessante und mit Verantwortung verbundene Tätigkeit wird auch Sie erfüllen. Die Ausbildung dauert sieben Tage, ein Drittel der Kurskosten geht zulasten der Teilnehmenden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Für Anfragen und Kursunterlagen wenden Sie sich bitte an Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport, Telefon 041 226 11 99.



**Unterstützung und Hilfe im Alltag.** Die sozialen Dienstleistungen in unserem Kanton im Bereich «PS-Service» können nützliche Hilfen sein für den Alltag zu Hause. Wir organisieren für Sie den Mahlzeitendienst, der frisch zubereitete Hauptmahlzeiten direkt in die Wohnung bringt. Der

ambulante Fusspflegedienst kommt ebenfalls direkt in die gute Stube und ist eine geschätzte Dienstleistung für die Füße, wenn Sie Mühe haben, die Wohnung zu verlassen. Wer im Alltag auf den Rollstuhl angewiesen ist, schätzt es, wenn das Rollstuhltaxi vor der Haustüre wartet und Fahrdienste übernimmt. Einmal die eigenen vier Wände verlassen und Abwechslung im Alltag finden, das ist der Sinn der begleiteten Ferien, die zweimal jährlich organisiert werden. Prospekte mit den Angaben zu allen Dienstleistungen können bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden unter Telefon 041 610 76 09 bestellt werden.



**Innerschwyz.** Das Programmheft mit den Bildungs-, Kultur- und Sportangeboten für den Frühling 2007 erscheint im Dezember und wird noch vor den Festtagen an alle ehemaligen Kursteilnehmenden und die Pro-Senectute-Mitglieder verschickt. Wir haben viele spannende Aktivitäten für Sie vorbereitet. Sport: Verlangen Sie das Programm Schneeschuhwandern 2007. Senioren, die diesen Sport in der verschneiten Winterlandschaft geniessen möchten, werden von einer ausgebildeten Schneeschuhleiterin taktvoll und sicher geführt. Vorgängig können Sie an einem Gratisschnuppertag teilnehmen. Wenn Sie keine eigenen Schneeschuhe besitzen, kein Problem: Die Kursleiterin bietet Schneeschuhe und Stöcke für Ihre ersten Gehversuche an. Melden Sie sich bei der Kursleiterin, Telefon 079 689 63 31, oder Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Tel. 041 811 85 55.

**Ausserschwyz.** Die neue Kursbroschüre ist erschienen, und die Anmeldungen laufen bereits. Im Programm sind wiederum ver-



schiedene Sprachkurse, die Ende Januar beginnen; vier Englischvarianten, vier Italienischstufen sowie Spanisch. Ebenfalls im Januar startet das breite Computer-Kursprogramm unter anderem mit den trendigen Kursen Digitale Fotowelt, Fotobearbeitung, Fotoalbum mit PowerPoint erstellen. Im Kulturplausch findet am 12. Dezember die Adventsveranstaltung im Kloster Au, Einsiedeln, statt. Verlangen Sie bitte das Programm mit den detaillierten Angaben bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, oder besuchen Sie die Homepage [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** und ihre Dienstleistungen für die Gemeinden Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald. Aktuell: Unsere Mitarbeitenden übernehmen für Sie oder unterstützen Sie bei herbstlichen Gartenunterhalts- und Aufräumarbeiten. • Administrativer und Steuererklärungs-dienst: Wenn Ihnen «das Büro über den Kopf wächst», helfen Ihnen speziell eingeführte Mitarbeitende von Pro Senectute bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge,

der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit den Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt und führen eine geordnete Ablage. • Spitex-Haushilfe: Unsere Spitex-Leiterin klärt die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, der Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren sowie der Nähservice (Gossau/Andwil). • Sozialberatung: Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht und beraten Sie kostenlos und individuell bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Zurzeit aktuelle oder in Planung befindliche Gruppen und Kurse: Italienisch-, Französisch- und Englischkurse auf verschiedenen Stufen, Volkstanzgruppe, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Yoga, Flötenspiel, Aquarellmalen, Singen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. • Am 16. November informierten die SBB mit Erfolg über die Handhabung von Billettautomaten mit Touchscreen. Weitere Durchführungsdaten für diese praktische Anleitung geben wir Ihnen auf Anfrage gerne bekannt. Sind Sie interessiert? Rufen Sie uns einfach an. Wir senden Ihnen gerne unsere Prospekte, informieren Sie über wei-

tere Angebote und nehmen Ihre Anmeldung entgegen. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



**Unser Halbjahresprogramm «Horizonte» ist erschienen.** «Horizonte» steht für Übersicht, Weitblick, Aus- und Weitsicht, Höhe (in Metern und an Jahren), Raum, Platz, Ruhe, Gesamtschau, Vogelperspektive, Erfahrung, Grosszügigkeit, Ausgeglichenheit, Weisheit. Sie finden hier das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Veranstaltungen, Kursen und Sportgruppen. Das neue «Horizonte» können Sie kostenlos bestellen 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](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)



**Sport und Spass im Schnee mit Pro Senectute Kanton Zürich.** Die Wintersaison für Seniorinnen und Senioren ist eröffnet: Bereits in wenigen Wochen beginnen die ersten Wintersportferienwochen von Pro Senectute Kanton Zürich. Skifahren, Langlauf und Schneeschuhwandern sowie Winterwandern sind beliebte und gesundheitsfördernde Sportarten für jung gebliebene Menschen ab 60. Im Kreise von aktiven Seniorinnen und Senioren können Sie Ihre Kondition stärken, Kontakte knüpfen, die winterliche Natur geniessen. Sport in der frischen Winterluft, mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun, neue Bekanntschaften knüpfen – Pro Senectute Kanton Zürich bie-

tet Menschen ab sechzig seit zehn Jahren die beliebten Tagesausflüge und Ferienwochen an. Speziell ausgebildete Sportleiterinnen und -leiter begleiten die Gruppen, vermitteln die notwendige Technik und gewährleisten die Sicherheit. Winterwandern im Engadin: 20. bis 27. Januar, Ski Alpin in Hochgurgl (A): 7. bis 12. Januar, Ski Alpin in der Lenzerheide: 21. bis 27. Januar, Ski Alpin in Wengen: 21. bis 28. Januar, Ski Alpin in Flims: 4. bis 10. März, Langlauf in Celerina: 13. bis 20. Januar, Langlauf in Seefeld (Tirol, A): 21. bis 28. Januar, Langlauf in Münster/Goms: 4. bis 10. März, Schneeschuhwandern, Tagesausflüge von Dezember 2006 bis März 2007, Schneeschuhwandern in Alt St. Johann: 28. Januar bis 2. Februar. Weitere Angaben und detaillierte Unterlagen sind im Internet unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) abrufbar oder erhältlich bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstr. 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Fax 058 451 51 01. • Vorbereitung auf die Pensionierung: Die Pensionierung verändert das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend. Gewohnte Strukturen fallen weg, neue Möglichkeiten stehen offen, Beziehungen verändern sich. Nun gilt es, diesen spannenden Lebensabschnitt gut vorzubereiten und rechtzeitig eine Standortbestimmung vorzunehmen. Pro Senectute vermittelt Ihnen in einem 2½-tägigen Seminar Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt. Weitere Angaben sowie die Daten dieser Seminare im Jahr 2007 sind im Internet abrufbar unter [www.pensionierungskurse.ch](http://www.pensionierungskurse.ch) – oder bestellen Sie den Prospekt bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Altersvorbereitung, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00.

INSERAT

**vergesslich?  
unkonzentriert?  
gefordert?**

**Steigert die geistige Leistungsfähigkeit, fördert Gedächtnis, Lernvermögen und Konzentration.**

**IQ-Energy®**

Informationen + Muster: 071 454 70 80. [www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch) Ein Produkt von Alpinamed.

In Drogerien und Apotheken.

