

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleitungen

#### **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>**

**Ferienwoche für pflegende Angehörige** gemeinsam mit ihren dementen Partnerinnen/Partnern vom 28. Mai bis 6. Juni im Hotel Artos in Interlaken. Mit dem an Demenz erkrankten Partner erholsame Tage verbringen und gleichzeitig entlastet werden, das wünschen sich viele pflegende oder betreuende Angehörige. In der von Pro Senectute Kanton Aargau organisierten, von der Hatt-Bucher-Stiftung sowie von Pro Senectute Kanton Aargau finanziell unterstützten Ferienwoche wird dieser Wunsch erfüllt. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut. Für die Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit den leitenden diplomierten Pflegeexpertin Dorothee Kipfer sowie externen Experten auf dem Tagesprogramm. Das Dreisternehotel Artos in Interlaken ist rollstuhlgängig und verfügt über grosszügige Zimmer mit Dusche, WC, teilweise Balkon, Radio, TV und Telefon. Schöne Aufenthaltsräume, eine Wellnessoase, die Cafeteria und der Garten laden zum Verweilen ein. Die Reise nach Interlaken erfolgt individuell. Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Aargau, Beratungsstelle, 4800 Zofingen, Telefon 062 752 21 61 oder Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch) • Ferien mit Pro Senectute. Gruppenferien – begleitet und betreut von bewährten Ferienleitungen, für die der persönliche Kontakt untereinander einen hohen Stellenwert hat – bietet Pro Senectute Kanton Aargau schon seit vielen Jahren an. In den schönsten Ferienorten der Schweiz und in guten Hotels werden Ferien- und Sportwochen durchgeführt. Alle wesentlichen Leistungen sind im Pauschalpreis inbegriffen. Das Ferienprogramm 2006 kann bestellt werden bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70. • Alle aktuellen Angebote finden Sie auf unserer Internetseite [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)



**Broschüre für Erwachsenenbildung.** Mitte Januar ist die in Appenzell Innerrhoden bekannte Broschüre für Erwachsenenbildung mit dem Programm für die erste Jahreshälfte 2006 erschienen. Darin sind auch die Pro-Senectute-Angebote aufgeführt. Für die ältere Bevölkerung sind verschiedene Kurse und Anlässe ausgeschrieben. Am 4. März startet beispielsweise eine Neuauflage des erfolgreichen SIMA-Kurses mit dem Ziel, die Selbstständigkeit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter gezielt zu fördern. Und am 1. April heißt es wieder Kino ab 60. • Seit Anfang 2006 arbeitet das Tageszentrum in Gontenbad nach einem neuen Leitbild. Interessierte erhalten das Leitbild mit zusätzlichen Informationen zum Tageszentrum auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden oder direkt im Zentrum. • Gerne erinnern wir Sie an unsere Mittagstischangebote. Auch im neuen Jahr treffen sich in Appenzell und Oberegg regelmässig bis zu 30 Personen zum Essen und zum Gedankenaustausch. Dazu sind alle herzlich eingeladen. Beachten Sie bitte 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», dann rufen Sie uns an. Ihre Anfragen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



**Steuererklärungsdienst** von Pro Senectute Region Bern. Die Steuererklärungen flattern wieder ins Haus. Wer sich vom Ausfüllen entlasten oder seine Steuererklärung überprüfen lassen möchte, kann von der Dienstleistung von Pro Senectute Region Bern profitieren. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter füllen die Steuererklärung auch

bei den Kundinnen und Kunden zu Hause aus (mit Einberechnung der Wegzeit). Es werden allerdings lediglich einfache Steuererklärungen ausgefüllt. Personen mit nicht selbst bewohnten Liegenschaften und umfangreichem Wertschriftenportefeuille müssen sich anderweitig (beispielsweise bei einem Treuhandbüro) organisieren. Die Kosten betragen für die erste Stunde CHF 70.–, jede weitere halbe Stunde kostet CHF 20.–. Für EL-Bezügerinnen und -Bezüger gelten CHF 40.– pauschal. Auskunft, Anmeldung und Prospekte bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

#### **Region Biel/Bienne-Seeland.**

Haben Sie sich vorgenommen, etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen? Dann sind unsere Schnupperkurse genau das Richtige für Sie. Nordic Walking ist die gelenkschonende Sportart für jede Jahreszeit. In unseren Schnupperkursen erlernen Sie die richtige Technik und erleben die positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden. In Bargen, Lyss und Rapperswil beginnen im März neue Kurse. Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt (Anmeldetermine: 27.2. Bargen, 28.2. Lyss, 12.3. Rapperswil). Schneeschuhlaufen mit einem versierten Schneeschuhprofi? Die Technik erlernen Sie in unserem Schnupperkurs. Geniessen Sie die Wanderung durch eine verschneite, unberührte Gegend. Schneeschuhe können gemietet werden. Der Kurs findet am 11. März im Raum Magglingen/Prés d'Orvin statt (Anmeldetermin: 3.3.). Wir wandern auch im Winter und an Sonntagen. Die Winterwanderungen am 8. und am 10. März und die Sonntagswanderung am 5. März bieten Ihnen Wandererlebnisse der besonderen Art. Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich

an die Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder die Beratungsstelle in Lyss, Telefon 032 384 71 46 oder Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

#### **Region Berner Oberland.**

Die Tage werden länger. Da kommen die neuen Programme unserer Wandergruppen Thun, Frutig- und Saanenland sowie Brienz/Meiringen gerade recht. Wandern mit Gleichgesinnten, begleitet von erfahrenen Wanderleitern, ist Balsam für Körper und Seele. Das Gleiche lässt sich vom Tanzen sagen. Das Berner Oberland lädt Sie ein zu einer monatlichen «Tanz-Tournee» mit lüpfiger Live-Musik: Oberhofen jeden ersten Mittwoch, Uetendorf jeden zweiten Montag, Interlaken jeden dritten Donnerstag und Spiez jeden letzten Mittwoch im Monat.

Die Frauen haben diese Tanzvergnügen längst entdeckt. Die Männer laden wir besonders herzlich dazu ein. • Mit Führungen im neu eröffneten Zentrum Paul Klee in Bern bieten wir Kunstinteressierten veritable Leckerbissen. Die Führung vom 22. März wird die Stimmungslagen im Gesamtwerk von Paul Klee sichtbar und auch erlebbar machen. • Unsere Feldenkrais-Gruppe in Interlaken bietet Ihnen die Möglichkeit, sich im Alltag leichter zu bewegen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wer sich sprachlich weiterentwickeln will, kann im Englisch-Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, ebenfalls in Interlaken, erste Gehversuche machen. Verlangen Sie bitte unsere Kurs- und Detailprogramme bei der Pro-Senectute-Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, oder bei der Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14.

#### **Region Emmental-Oberaargau.**

Turnen: Regelmässiges, angepasstes Training im Bereich Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und der koordinativen Fähigkeiten tragen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit bei. Unsere ausgebildeten Seniorensportleitenden

freuen sich auf Sie und laden Sie gerne zu einer Gratisschnupperlektion ein. Auskunft erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Konolfingen, Abteilung Sport, Telefon 031 791 22 85. • Planen Sie einen Umzug? Unsere kompetenten, freundlichen Mitarbeiterinnen helfen Ihnen gerne, vor allem auch bei einem Umzug ins Altersheim. Unsere Vermittlerin, Frau Andrea Gfeller-Schwarz, Telefon 078 708 17 95, gibt Ihnen gerne Auskunft.

**Pro Senectute Kanton Freiburg** verfügt ab Januar neu über einen Steuererklärungsdienst im ganzen Kanton. Wünschen Sie sich eine kompetente und preisgünstige Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung? Für entsprechende Informationen wenden Sie sich bitte an Frau C. Dietrich, Telefon 026 347 12 47. • Der Frühling steht vor der Tür. Profitieren Sie von den folgenden Sportkursen: Velofahren in Düdingen, Niedermuhren und neu auch in Kerzers. Wandergruppen durch das Freiburgerland, neu auch im Seebereich, im Geyerz und in den Voralpengebieten. Walking- und Nordic-Walking-Gruppen in Düdingen, Freiburg, Plaffeien, Kerzers, Bulle, Villars-sur-Glâne und Murten. Zur Vorsorge haben wir die folgenden Angebote neu im Programm: Beckenbodentraining in Düdingen und Freiburg sowie eine GymFit-Seniorengruppe in Villars-sur-Glâne. Eine kleine Vorschau: Velotouren offerieren wir im Juni und September – im Juni durchs Rhonetal (vier Tage) und im September durchs Rheintal (sechs Tage). Lesen Sie dazu den Beitrag auf den Seiten 54 und 55. Prospekte erhalten Sie auf dem Sekretariat, Tel. 026 347 12 40. • Bildung und Animation: Informatikkurse in Matran für E-Mail sowie die Programme Excel und Word. Maximal vier Personen pro Atelier während zwei Nachmittagen. Thermalbad in Schönbühl: Abfahrt von Freiburg, Düdingen

und Umgebung. • Wir suchen freiwillige Helfer, welche ältere Menschen bei Spaziergängen in verschiedenen Regionen des Kantons begleiten könnten. Rufen Sie uns an, wenn Sie interessiert sind. Und verlangen Sie das neue Kursprogramm auf unserem Sekretariat, Telefon 026 347 12 40.

 **«O Madre»: ein Theater** mit Live-Musik über den Charme und den Fluch des Vergessens. Kathrin ist Besitzerin eines Blumenladens und Mutter zweier pubertierender Kinder. Seit zwei Jahren pflegt sie ihre demente Mutter samt deren Kater Diego. Das Zusammenleben mit der alten Frau fordert die Familie aufs Äußerste. Es heißt langsam Abschied nehmen von einem Menschen, der sich immer mehr in seine eigene Welt zurückzieht. «O Madre» ist ein sinnliches Theater- und Musikerlebnis. Eine tragikomische Geschichte über Frauen, die Zeit hinter und noch vor sich haben. Eine Geschichte übers Festhalten und Loslassen und über die Kunst, immer wieder zu lachen – allem Ernst des Lebens zum Trotz.

Die Premiere von «O Madre» ging im März 2005 in Willisau unter der Regie von Ueli Blum über die Bühne. Die Projektverantwortlichen sehen die Inszenierung als Stück für alle, die sich mit dem Abschiednehmen von den Eltern oder von Lebenspartnern beschäftigen. Pro Senectute Kanton Graubünden präsentiert das ebenso berührende wie amüsante Stück über das Tabuthema Demenz in Thusis. «O Madre» kann eine Gesprächsgrundlage für Angehörige dementer Menschen sein und soll gleichzeitig die Öffentlichkeit für eine tabuisierte Krankheit sensibilisieren. Nach der Vorstellung werden Besucherinnen und Besucher Gelegenheit finden, sich mit der Schauspielerin Vreni Achermann und den Musikern auszutauschen. Datum: 23. März 2006, Ort: Kino Rätia in Thusis, Beginn: 20 Uhr.

 **Die diesjährige Fachtagung** von Pro Senectute Kanton Luzern findet am 16. März zum Thema «Suizid im Alter» im Seminarhotel Sempachersee, Nottwil, statt. Vorgesehen sind vier Kurzreferate von Professor Martin Teising aus Frankfurt und von Maya Wyss, Stellenleiterin von «Die Dargebotene Hand», sowie von Esther Kissling, einer direkt betroffenen Partnerin, und von der Pflegefachperson Rosmarie Bürki. Im zweiten Teil findet eine Podiumsdiskussion unter der Leitung von Emil Mahnig, dem Chefredaktor der Zeitlupe, statt. Selbstmord von älteren Menschen ist ein stark tabuisiertes Thema, über das selten gesprochen wird. Dabei steigt die Suizidrate mit dem Lebensalter kontinuierlich an. Unsere Veranstaltung versucht, Lebenssituationen zu beleuchten, die alte Menschen in eine solche Not bringen, dass sie keinen Sinn mehr im Leben sehen. Die Veranstaltung dauert von 13.30 bis 17 Uhr, der Eintritt kostet CHF 50.–. Anmeldung unter Telefon 041 226 11 88.

 **Auch in diesem Jahr** können Sie wieder eindrückliche und stimmungsvolle Ferientage zusammen mit Pro Senectute Kanton Nidwalden erleben. Auf unserem Programm stehen die folgenden Ferienangebote: Veloferien vom 17. bis 21. Juli in Murten BE; Wanderferien vom 12. bis 19. August in Adelboden BE; Begleitete Ferien in Flims GR im Sommer (das genaue Datum ist vorläufig noch offen) und in Contra TI vom 20. bis 29. September. Weitere Informationen und Unterlagen sind erhältlich bei der Pro-Senectute-Geschäftsstelle in Stans, Telefon 041 610 76 09.

 **Von den guten und den schlechten Seiten des Vergessens.** «O Madre», ein Theater mit Live-Musik über das Vergessen. Pro Senectute Kanton

Schaffhausen führt diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Schauwerk durch. Genaue Angaben über dieses Theater, die Geschichte von Kathrin, Besitzerin eines Blumenladens und Mutter zweier pubertierender Kinder, und ihrer demennten Mutter finden Sie auf dieser Seite der Zeitlupe bei Pro Senectute Kanton Graubünden. Die Aufführung mit Vreni Achermann, Carlo Gamma und Christian Hartmann unter der Regie von Ueli Blum findet am Freitag, dem 24. März, um 20.30 Uhr im Kammgarn, Baumgartenstrasse 19, in Schaffhausen statt. Türöffnung und Begrüssungspéro: 19.30 Uhr. Der Apéro wird von Pro Senectute offeriert, das Stück dauert 60 Minuten.

 **Region Ausserschwyz.** Machen Sie Gebrauch von unserem reichhaltigen Kursangebot. Im nächsten Monat stehen die Veranstaltungen Philosophische Gesprächsrunde, Neue Verkehrsregeln, Fit durch Kinesiologie, Qigong, Specksteinkurs, Meditative Kreistänze im Programm. Im Kulturplausch referiert Dr. Joseph Bättig am 7. März im Gemeinschaftszentrum in Freienbach zum Thema Thomas Mann. Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch) Sport: Unsere aktuellen Detailprogramme der Sportarten Nordic Walking, Aquafitness, Krafttraining, Wandern und Turnen liegen auf. Neu ist, dass ab 2006 diese Angebote in einem gemeinsamen halbjährlichen Programm in Zusammenarbeit mit Bildung und Kultur erscheinen. Wir sind für Sie da, rufen Sie uns an. Pro Senectute Kanton Schwyz, Sport, Telefon 041 811 85 55, Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch)

 **Schon bald ist Frühlingsbeginn.** Die beste Zeit, wieder einmal unsere Frühlings- und Sommergartenrobe genauer zu

betrachten. Welche Farbe dominiert in meinem Kleiderschrank? Was passt eigentlich zu mir? Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Solothurn, bietet einen Kurs an, in dem Sie Antworten zum Thema Farben erhalten. Im Kurs «Gewusst wie – die Harmonie der Farben» lernen Sie die vier Jahreszeitenfarben kennen. Welche Farben harmonieren miteinander? Vergleich von kalt- und warmtonigen Farben an jeder Person. Was bewirken diese Farben in meinem Gesicht? Solche Tipps zum Kleiderkauf können mithelfen, Fehlkäufe zu verhindern. Der Kurs findet statt am 14. März, 14 bis 16 Uhr, im Kursraum von Pro Senectute. Programm und Anmeldung bei Pro Senectute Region Solothurn, Ressort Bildung, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, Telefon 032 622 2783, Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

INSERAT



### Ihr idealer Treppenlift

- hohe Sicherheit und Qualität
- ausgezeichneter Fahrkomfort
- unübertroffene Stabilität
- besonders leise Fahrt
- ansprechendes Design
- leicht bedienbar
- patentierter Traktionsantrieb
- Fernbedienung (Standard)
- Innen- oder Aussenbereich

**www.MEICOLIFT.ch**

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen  
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen über

- Sitzlifte  
 Plattformlifte  
 Hebebühnen

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort



Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück

### Regionalstelle Olten-Gösgen.

Im «Autofahren»-Auffrischungskurs im Kursraum der Pro-Senectute-Regionalstelle Olten informiert am Dienstag, dem 14. März, eine Fahrlehrerin aus der Region über die aktuellen Verkehrs vorschriften und über Fragen rund um das Thema Fahrtüchtigkeit im Alter. Dieser Theorienachmittag an der Martin-Disteli-Strasse 2 dauert von 13.30 bis 16 Uhr. Auf Wunsch kann danach mit der Fahrschule eine praktische Fahrstunde vereinbart werden, um die eigene Fahrtüchtigkeit besser einschätzen zu können. • Der Umgang mit dem Mobiltelefon kann besser gelingen nach unserem Handy-Einführungskurs am 2. März. Und wer diese Grundbedienung beherrscht, lernt dann im Aufbaukurs am 6. April auch SMS schreiben und anderes mehr. Für das Detailprogramm und Anmeldungen wenden Sie

sich bitte an die Pro-Senectute-Regionalstelle Olten-Gösgen, Telefon 062 297 13 84. • Pro Senectute und Tocca (Verein für integratives Theater) suchen spiellebige Seniorinnen und Senioren. Gemeinsam mit Laienschauspielerinnen und -schauspielern möchten wir ein Theaterstück entwickeln – und dabei auch von Ihrer Lebenserfahrung profitieren. Ein Ideensammel- und Informationsnachmittag findet am Montag, dem 27. März 2006, statt. Für weitere Auskünfte und eine Anmeldung wählen Sie Telefon 062 297 13 83. • Kompetente Steuerberaterinnen und Steuerberater bieten in Zusammenarbeit mit der Regionalstelle Olten ihre Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung an. Fachkundig und diskret wird das Formular mit Ihnen entweder auf der Regionalstelle oder auch bei Ihnen zu Hause ausgefüllt. Die Kosten sind abhängig vom Aufwand. Anmeldung unter Telefon 062 297 13 84.

jeweils am Freitagnachmittag zur Verfügung. Sie wird von Senioren betreut. Beachten Sie auch die weiteren Veranstaltungen: 3. März Spaziertour, 14. März Tanznachmittag in Marbach, 25. März um 17.15 Uhr Kino Madlen Heerbrugg (Film: «An Unfinished Life»), 27. März Volkstanzen in Heerbrugg. Informationen zu diesen Veranstaltungen sind erhältlich bei Pro Senectute Region Rheintal, Tel. 071 757 89 00, oder auch unter unserer Mailadresse rheintal@sg.pro-senectute.ch



### Geschäftsstelle und Beratungsstelle Weinfelden ziehen um.

Ab 27. Februar befinden sich die Geschäftsstelle und die Beratungsstelle Weinfelden von Pro Senectute Kanton Thurgau an der Rathausstrasse 7 (Zentrumspassage), 3. Stock, in Weinfelden. Auch die Bildungskurse finden dort einen neuen Raum. Die neue Telefonnummer lautet 071 626 1080, Fax 071 626 1081.

• Die Wander-, Velo- und Ferienbroschüre für das 1. Halbjahr 2006: Das vielfältige Bewegungsangebot mit Velotouren und Wandertagen ist in dieser Broschüre zusammengefasst. Diese kann bei der Geschäftsstelle bezogen werden. Die Ferientermine 2006: Wellnessferien in Fiss im Tirol vom 11. bis zum 18. Juni, Bergwanderwoche in Brunnen vom 17. bis zum 24. Juni, Wellnessferien im Tirol vom 3. bis zum 10. September. • Bildungsprogramm: Auch diese Broschüre mit einem vielfältigen Angebot ist neu aufgelegt worden. Bezug und weitere Auskünfte über die Telefonnummer 052 721 05 25 (nur vormittags). • Entlastung von administrativen Aufgaben und Ausfüllen der Steuererklärung 2005, Zahlungen, Rückforderungen von der Krankenkasse, Schriftverkehr mit Amtsstellen durch kompetente Vertrauenspersonen. Besonders für ältere Menschen wird der Verkehr mit Amtsstellen, Banken, Versicherungen oft zu einer grossen Belastung. Die Service-

leistung Administrative Hilfen und Treuhanddienste unterstützt Sie oder übernimmt diese Aufgaben durch kompetente Helferinnen und Helfer. Damit entlasten wir Sie oder Ihre Angehörigen von diesen notwendigen, aber meist eher unbeliebten Pflichten. Dass Sie auch bei dieser Serviceleistung von unserer hohen Sozialkompetenz profitieren können, ist für Pro Senectute Kanton Thurgau selbstverständlich.

**Bewegung ist gesund**, und man trifft dabei andere Leute. Auch im neuen Jahr finden die beliebten Tanznachmittage mit Live-Musik im Hotel Belvedere in Losone statt – am letzten Dienstag des Monats, jeweils von 14 bis 17 Uhr; der Eintritt kostet CHF 5.– (Sommerpause: Juni, Juli und August). Im Februar beginnt in der «Piscina AquaMarina» in Mezzovico ein neuer Aquafitness-Kurs. Es hat noch freie Plätze. Neu ausgeschrieben sind im Weiteren zwei Volkstanzkurse – in Savosa und in Lugano. • Lebenslanges Lernen ist im dritten Jahrtausend Trumpf. Pro Senectute macht auch hier verschiedene spannende Angebote, etwa Informatikkurse (in Locarno und Lugano), Italienischkurse für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene in Locarno. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vannoni 8/10, casella postale 4664, 6904 Lugano, Tel. 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99 oder Mail [creativcenter@pro-senectute.org](mailto:creativcenter@pro-senectute.org)

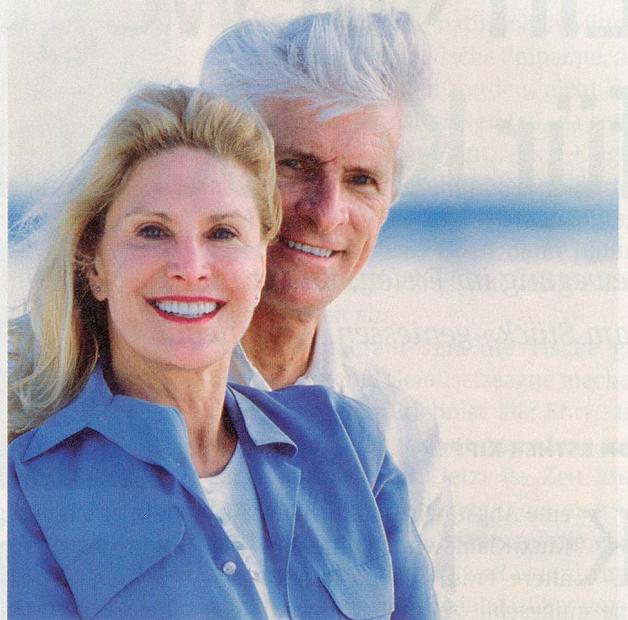
**Der Zerfall Jugoslawiens – Bosnien als Gesamtstaat überlebt: eine historische Rückblende.** Mit PD Dr. Paul Meinrad Strässle. Nach einer landeskundlichen Vorstellung des ehemaligen Jugoslawien wird zuerst nach den historischen Hintergründen von dessen Auflösung als Bundesstaat gefragt. Sodann werden die Ursachen des Krieges in Bosnien analysiert, wobei die verschiedenen Exponenten und

deren Motive im Fokus stehen. Und schliesslich interessieren uns die Auswirkungen des Friedensabkommens von Dayton 1995 sowie die Probleme und Perspektiven von heute. Dias von – auch kriegszerstörten und nicht mehr existenten – baulichen Zeugen des multikulturellen Zusammenlebens sollen zur Diskussion beitragen. Drei Abende, Montag, von 18 bis 19.45 Uhr. 3., 10. und 24. April, CHF 120.– Anmeldung bis 17. März bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, oder per Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

**Treue Hände gesucht.** Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt Seniorinnen und Senioren bei administrativen Problemen. Wegen der steigenden Nachfrage werden jetzt weitere pensionierte Frauen und Männer mit Berufserfahrung im kaufmännisch-administrativen Bereich gesucht. Halbtägige Grundschulungen finden in Winterthur und Zürich 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 dafür eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung.

Interessentinnen und Interessenten in der Region Winterthur wenden sich an Doris Wermelinger oder Bea Baltensberger, Treuhanddienst Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur, Brühlgartenstr. 1, 8400 Winterthur, Telefon 058 451 54 00 oder [doris.wermelinger@zh.pro-senectute.ch](mailto:doris.wermelinger@zh.pro-senectute.ch). Für die Stadt Zürich kontaktieren Sie bitte Catherine Tobler, Treuhanddienst Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00, oder Mail [catherine.tobler@zh.pro-senectute.ch](mailto:catherine.tobler@zh.pro-senectute.ch). Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme.

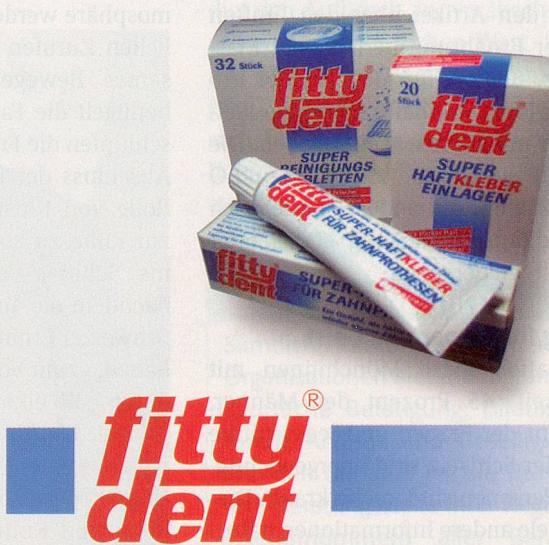
## Weltneuheit für Ihre 3. Zähne



Das patentierte fittydent-Super Haftmittel für Zahnprothesen basiert auf einer völlig neuen, revolutionären Technologie.

Fittydent ist nicht wasserlöslich und kann daher von Speichel und Getränken nicht ausgespült werden. Jetzt sitzt nicht nur Ihre Ober-, sondern sogar Ihre Unterkieferprothese sicher und fest den ganzen Tag! Kein Verrutschen der 3. Zähne, keine Speisereste mehr unter der Prothese.

Fittydent ist ausserdem geschmacksneutral. Sie können jetzt wieder kraftvoll zubeissen und geniessen!



**fittydent®**

Erhältlich in allen Apotheken und Drogerien.

# Ein «Bewegtes Erlebnis» für Körper und Geist

*Bewegung im Freien, Kultur und ein gemeinsames Essen – das können ältere Menschen jetzt «am Stück» geniessen. An einem halben Tag pro Monat bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen.*

**VON ESTHER KIPPE**

**K**eine Angst, wir sind nicht der Ku Klux-Klan, wir meditieren.» Die ältere Frau, die das sagt, trägt eine aufgeschlitzte Papiertüte auf dem Kopf. Als einen Kapuzenersatz. Langsam schreitet sie durch den halbdunklen Kreuzgang des ehemaligen Klosters Allerheiligen in Schaffhausen. Lesend, wie früher die Benediktinermönche, die sich anno 1050 hier angesiedelt hatten. Die beiden jungen Frauen, die aussehen wie Büroangestellte und im Kreuzgang ihre Zigarettenrunde drehen, lachen. Tratschend spazieren sie vorbei an 14 weiteren weiblichen «Mönchen», die lesend meditieren. Nur ein Mann ist darunter.

Aber es ist nicht Gottes Wort, was die mit hochgeschlagenen oder papiernen Kapuzen Wandelnden vor sich hertragen. Seite 5 der «Schaffhauser Nachrichten», den Artikel über den fünften Schweizer Ernährungsbericht, hat Margrit Hotz, Seniorenturnleiterin bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, der kleinen Schar mit auf den Weg gegeben. Die eine Hälfte der Gruppe soll alle O und Ö im Text zählen, die andere Hälfte nach dem Meditationsrundgang etwas über den Inhalt wiedergeben.

## Schwung für Körper und Geist

Das schaffen diese Mönchinnen mit Leichtigkeit. 45 Prozent der Männer, 29 Prozent der Frauen und jedes fünfte Kind in der Schweiz sind übergewichtig. 250 000 Personen sind zuckerkrank. Diese und viele andere Informationen haben sich die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer des neuen Mitmachangebots «Bewegtes Erlebnis» gemerkt. Das ist

auch kein Wunder, sind sie doch vor dieser Lesemeditation von Margrit Hotz körperlich und geistig so richtig auf Trab gebracht worden.

Um 9.30 Uhr ging es los. Treffpunkt beim Haupteingang des Schaffhauser Münsters. Zuerst zügiges Marschieren durch den Kreuzgang, allein, zu zweit, vor- und rückwärts. Dann Arme schwingen. Auf einem Bein stehen und das andere nach vorne strecken. Auf dem Platz vor der imposanten Schillerglocke gibts schliesslich Dehnungsübungen für den ganzen Körper. Margrit Hotz prüft mit geschultem Auge, dass Rumpf und Glieder wirklich gedehnt und nicht verdreht werden, lobt und lädt dann rasch entschlossen noch zu einem Spaziergang durch den Kräutergarten ein. «Wer kennt die Namen der Kräutlein?»

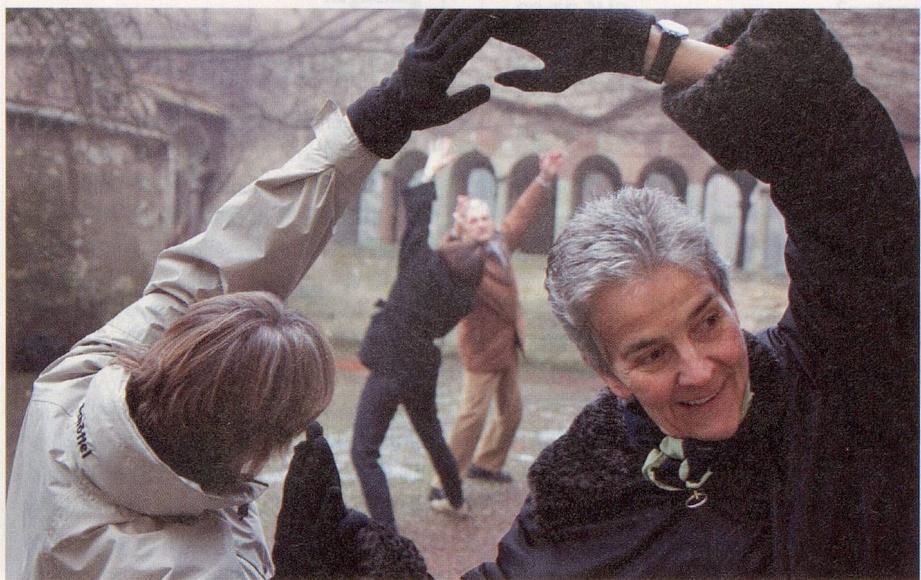
Das winterliche Grau, das über der Stadt liegt, und die klösterlich stille Atmosphäre werden von Lachen und fröhlichen Zurufen durchdrungen. Gemeinsames Bewegen schafft gute Laune, beflügelt die Fantasie. Mit Begeisterung schlüpfen die Frauen und der Mann zum Abschluss der Bewegungslektion in die Rolle von Klostermännern, um wieder zur Ruhe zu kommen. «Jetzt gehen wir ins Schiff», verkündet Margrit Hotz, nachdem die Teilnehmerinnen über den Schweizer Ernährungsbericht rapportiert haben, «zum Vortrag von Doktor Bigliardi um halb elf.»

Vier bis fünf Stunden dauert jeweils ein «Bewegtes Erlebnis»; in drei Teile ist es gegliedert: körperliche Bewegung, Bildung und Kultur, gemeinsames Essen. «Für 2005, das Internationale Jahr des Sports, wollte ich etwas Besonderes auf die Beine stellen», blendet Margrit Hotz

zurück. Die Bewegung ins Freie zu verlegen, das schwebte ihr vor, und sie mit einem Wissensgebiet und mit gemütlichem Beisammensein zu verbinden. Gestartet wurde im September 2005 mit «sportlichem Gehen dem Rhein entlang, Gedanken zur Ernährung, zäme ässe». Bis im August dieses Jahres hat Margrit Hotz bereits vorausgeplant. Themen wie «Verbogene Schätze in Stein am Rhein», «Kostbarkeiten der Literatur» in Zürich, «Frauenpfade» in Schaffhausen stehen auf dem Programm und werden jeweils von einer Fachperson begleitet. Den Bewegungsort und das gemeinsame Essen stimmt Margrit Hotz wenn möglich auf das Thema ab. Und erfahrungsgemäss machen jedes Mal bis zu zwanzig Personen im Alter zwischen 55 und 80 Jahren beim «Bewegten Erlebnis» mit.

## Zuhören und Erzählen

Heute referiert im Säli des Restaurants Schiff der bekannte Schaffhauser Dermatologe Paul Bigliardi über die alternde Haut. Die Haut sei das grösste menschliche Organ, führt er aus, «sie hat eine Fläche von durchschnittlich 1,6 Quadratmetern und ein Gewicht von 18 kg.» Die Pflege dieses Organs beginne im Kindesalter. Im ersten Lebensjahr sollten Kinder nicht der Sonne ausgesetzt werden, da sonst die Haut zu früh altere. Der Facharzt warnt vor Sonnenbrand, vor Solarien, vor dem Braun-sein-Wollen um den Preis einer gefährlichen Hauterkrankung, die häufig erst im Alter auftrete. In den Sommerferien sollte man sich zwischen 11 und 16 Uhr überhaupt nicht an der Sonne aufzuhalten. Und nicht vergessen: Im Alter braucht die Haut mehr Feuchtigkeitspflege.



BILDER: PETER SCHÖNENBERGER

**Dehnen:** Mit gemeinsamer Bewegung im Kreuzgang beginnt der Tag.



**Lauschen:** Im Gastreferat ist die Haut, das grösste menschliche Organ, das Thema.



**Meditieren:** Unter den Papierkapuzen wird gelesen und nachgedacht.

«Wie können Altersflecken beseitigt werden?», möchte eine Seniorin wissen. Mit Gurkenscheiben, Zitronensaft – auf jeden Fall zuerst mit natürlichen Mitteln ausprobieren. Kosmetische Präparate, die im Handel angeboten werden, nicht länger als einen Monat anwenden, da sonst die Haut Schaden nimmt. Auch Fragen zu persönlichen Hautproblemen dürfen die Frauen dem Facharzt vor dem Mittagessen noch stellen. Doch dann nimmt rasch der Hunger überhand und die Aufmerksamkeit ab.

Im Restaurant sind die Tische gedeckt. Salat und Gemüselasagne machen dem «Bewegten Erlebnis» alle Ehre: ansprechend, schmackhaft, irgendwie aussergewöhnlich gut. Jetzt ist Zeit zum Erzählen. Über die Sünden, die man im Laufe des Lebens in Bezug auf die eigene Haut begangen hat, weil man damals halt noch gar nicht so viel darüber wusste. Über den eigenen Alltag, über die «Bewegten Erlebnisse» vom letzten Jahr.

Es sei jedes Mal interessant, Margrit Hotz könne einen so richtig mitreissen, meint eine Teilnehmerin. Für sie seien diese Anlässe, nach dem Tod ihres Mannes, besonders wichtig geworden. «Wenn man plötzlich allein ist, muss man sich völlig neu orientieren, das «Bewegte Erlebnis» hilft mir dabei.» Eine andere Teilnehmerin schätzt vor allem, dass das «Bewegte Erlebnis» nur einmal im Monat stattfinde und sie sich nicht zum regelmässigen Mitmachen verpflichten müsse wie in einem Verein oder in einem Kurs.

«Meine Damen ...!» Margrit Hotz kündigt den Aufbruch an, verabschiedet alle mit einem persönlichen Wort. Der Himmel über der Kleinstadt ist immer noch grau. Beschwingt und leutselig machen sich 14 Frauen und ein Mann über die holprigen Schaffhauser «Bsetzisteine» auf den Heimweg. «Bis nächsten Monat um die gleiche Zeit ...» ■

#### BEWEGUNG UND KULTUR

Sämtliche Kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten Programme für sportliche Betätigung, Bildung, kulturelle Anlässe und Geselligkeit an. Wenden Sie sich an die Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern aller Beratungsstellen finden Sie auf dem Faltblatt vorne in diesem Heft.