

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 6

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: 13.01.2026

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

Pro Senectute – Dienstleistungen



Lernen Sie uns persönlich kennen!

Pro Senectute Schweiz wird 90 Jahre alt. Pro Senectute Kanton Aargau feiert mit und wird aus diesem Anlass an Informationsständen in verschiedenen Coop-Filialen präsent sein, um unsere Organisation und unsere Dienstleistungen vorzustellen. Kommen Sie uns besuchen, lernen Sie uns besser kennen, und lassen Sie sich überraschen. Vom 18. bis zum 30. Juni finden Sie uns in den folgenden Filialen: Aarau-Telli, Bremgarten, Frick, Lenzburg, Lupfig (Seebli Center), Möhlin, Reinach, Wettingen-Tägipark, Zofingen. Vom 3. bis zum 15. September werden wir uns dann nochmals in verschiedenen Filialen präsentieren. Informationen zu unserem vielfältigen Angebot wie Sozialberatung, Haushilfe- und Mahlzeitendienst, Steuerklärungsdienst, Bildungskurse, Interessengruppen, Sport + Bewegung finden Sie auf unserer Internetseite unter der Adresse www.ag.pro-senectute.ch. Sie können die aktuellen Prospekte auch bei Pro Senectute Kanton Aargau, Kantonale Geschäftsstelle, Bachstr. 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, oder bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrem Bezirk bestellen.



Jetzt sind wir direkt im Netz!

Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden verfügt neu über eine eigene Homepage. Unter www.ai.pro-senectute.ch informieren wir Sie ganz aktuell über unser Gesamtangebot. Der Veranstaltungskalender gibt laufend Auskunft über die aktuellen Aktivitäten und Kurse. • Pro Senec-

tute Schweiz feiert in diesem Jahr ihr 90-Jahre-Jubiläum. Aus diesem Anlass werden auch im Coop in Appenzell im Juni (und im September) viele bekannte Schweizer Produkte wie beispielsweise Ragusa, Elmer Citro oder Sugus in nostalgischen Verpackungen angeboten. Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden wird dort mit einem Stand präsent sein und Interessierte persönlich über ihre Angebote und Aktivitäten informieren. Gerne beantworten wir Ihre Fragen und geben Ihnen Unterlagen zu verschiedenen Themen ab. Ergänzt wird die Standaktion mit kleineren Aktivitäten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Coop in den beiden Wochen vom 18. bis zum 30. Juni. • Seit April kommt die Alzheimer-Angehörigengruppe jeweils im Sitzungszimmer von Pro Senectute zu einem monatlichen Treffen zusammen. Für zahlreiche Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit bedeutet eine solche Begegnung mit Gleichbetroffenen Unterstützung und gibt ihnen neuen Mut. Die Treffen finden in der Regel am ersten Montag im Monat statt. Weitere Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. • Beachten Sie bitte die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die Aktivitäten im Kanton informieren. Ihre Anfragen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefonnummer 071 788 10 21 gerne entgegen.



Wir zeigen Ihnen, wo unsere Mahlzeiten herkommen

Pro Senectute Region Bern. Wer über Zollikofen nach Oberlindach fährt, kommt bei der alten Käse-

rei vorbei. Dort werden seit zwei Jahren Mahlzeiten für Pro Senectute Region Bern gekocht und zubereitet. Susi Stuber und ihr Team laden Sie nun zu einer Besichtigung ein – und zwar am Dienstag, dem 19. Juni. Viele Rohmaterialien für die Mahlzeiten stammen vom eigenen Hof, auch vegetarische Menüs und Mahlzeiten für Diabetiker und Diabetikerinnen sind im Angebot. Der Nachmittag wird abgerundet mit einem kleinen Imbiss und einer Besichtigung des Bauernhofes. Wer der Köchin unseres Mahlzeitendienstes über die Schulter und in die Töpfe gucken möchte, kann sich dafür anmelden bei Pro Senectute Region Bern unter Telefonnummer 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch – der Unkostenbeitrag für diese Besichtigung beträgt CHF 20.–.

Region Biel/Bienne-Seeland.

Haben Sie Lust auf Wander- und/oder Velotage? Vom 23. bis zum 30. Juni offerieren wir Ihnen abwechslungsreiche Wanderungen im Goms im Oberwallis, wo Sie sich im Hotel Landhaus in Münster-Geschinen verwöhnen lassen können. Vom 26. August bis zum 1. September wohnen Sie dann in Brunnen, direkt am Vierwaldstättersee, wo Sie an verschiedenen Wanderungen teilnehmen können. An den meisten Tagen bieten unsere Wanderleiterinnen und -leiter zwei verschiedene Wanderungen mit unterschiedlicher Anforderungsstufe an. Falls Sie einmal nicht daran teilnehmen möchten, kann Sie unsere Wanderleitung auch über andere mögliche Ausflugsziele beraten. Vom 27. bis zum 29. August radeln wir dann von Biel nach Lausanne. Das Gepäck führen wir mit, und am Tagesziel ist jeweils ein Hotel reserviert. Die Rückfahrt erfolgt per Zug. Mehr Informationen entnehmen Sie bitte unserem

Detailprospekt, den Sie unverbindlich unter folgender Telefonnummer bestellen können: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Telefon 032 384 71 46 oder Telefon 032 328 31 11.

Region Berner Oberland.

Pétanque spielen – so lautet ein neues Angebot in unserem Programm. Pétanque, das Kugelspiel aus Südfrankreich, wird auch hierzulande immer beliebter. In einem Park unter Bäumen, in lockerer Atmosphäre, lernen Sie die wichtigsten Begriffe und Spielregeln kennen. Gemeinsam üben wir dann die verschiedenen Würfe und Taktiken und wetteifern dabei um kleine Preise. Schnuppermorgen: Dienstag, 10. Juli, Kurs ab 17. Juli, sechsmal. • Nordic Walking am Sonntag: Nordic Walking ist ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, ideal für ältere Menschen. Unsere Kurse beginnen ab dem 15. Juli. Die entsprechenden Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Tel. 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder Zweigstelle Interlaken, Tel. 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau.

Sind Sie interessiert an Tagesrouten mit dem Velo? Jeden Dienstag vom 29. Mai bis zum 25. September starten Sie in Herzogenbuchsee beim Parkplatz Hallenbad oder vom Mittwoch, dem 30. Mai, bis zum 26. September ab Bahnhof Langenthal. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Konolfingen, Sport, Telefon 031 791 22 85. Wir machen Sie auch aufs neue Kursprogramm Bildung und Sport, 2. Semester 2007, aufmerksam. Es ist ab Mitte Juni zu beziehen bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.



Wir bieten ein reichhaltiges Freizeitprogramm

Vorschau: Am 20. September findet der Westschweizer Wanderntag von Pro Senectute unter dem Motto «Wanderer im Gruenwald» statt. Aktive und nutzerfreundliche Ferien (sechs Nächte) mit einer Begleitperson von Pro Senectute bieten wir vom 15. bis zum 21. September in Cinque Terre (Italien). Kochen für Männer ist das Thema eines Einstiegerkurses in Düdingen. Die Einstieger lernen hier die Zubereitung einfacher Alltagsmenüs unter Berücksichtigung der wichtigsten Grundregeln ausgewogener Ernährung. Nutzen Sie unseren Reinigungsdienst für Senioren im ganzen Kanton: Wir leisten Hilfe bei Grossreinigungen aller Art wie beispielsweise Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen. Das Detailprogramm und weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



Mit uns lernen Sie die Schweiz kennen

Sommerzeit ist Ferienzeit! Wer Zeit und Lust hat, mit Pro Senectute Kanton Nidwalden und Gleichgesinnten aus dem Kanton einige unbeschwerde und erholsame Ferientage zu geniessen, kann gerne von den folgenden Angeboten profitieren: Veloferien in Buchs SG vom 20. bis zum 24. August, begleitete Ferien in Brig vom 30. August bis zum 6. September, Wanderferien in Lugano vom 14. bis zum 21. September. Gerne senden wir Ihnen unverbindlich die Prospekte zu diesen Angeboten: Wenden Sie

sich bitte an die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09 (jeweils vormittags).



Barfuß gehen – ein Naturerlebnis

Zusammen mit anderen Teilnehmenden erkunden Sie mit einer Leiterin in schöner Umgebung verschiedene Untergründe wie Moos, Gras, Erde, warme Steine oder vielleicht sogar Sumpf. Viermal am Mittwochmorgen, ab dem 20. Juni. Anmeldung bis zum 11. Juni. Zu unseren Wanderungen und Velotouren sind Frauen und Männer ab 60 Jahren aus allen Gemeinden herzlich willkommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Über alle Aktivitäten und die weiteren Angebote wie Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflegedienst geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen auch ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, jeweils vormittags.



Jahresthema Sterben und Abschied

Am 29. März sind wir erfolgreich mit unserem Jahresthema gestartet. Rund 100 Personen nahmen an der ersten Veranstaltung teil. Weitere Anlässe zu diesem Thema sind: «Wie begegne ich trauernden Angehörigen?» im Mai, «Mit dem Bestattungsamt im Waldfriedhof» im Juni, «Abschied feiern – Trauerfeier in Würde und Selbstbestimmung» im Juli, «Patientenverfügung und Testament und Erbrecht» im September, «Berührung – die sanfte

Begegnung mit Sterbenden» im Oktober und «Nachhaltig trauern» im November. Eine detaillierte Broschüre, weitere Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 052 634 01 35 bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen.



Wir gehen auf Wanderschaft

Die Wandersaison von Pro Senectute Kanton Schwyz ist eröffnet. Die Programme zu den verschiedenen Wanderungen erhalten Sie bei der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55. Der Kantonale Wandertag führt Sie am Dienstag, dem 12. Juni (das Verschiebedatum ist der Donnerstag, der 14. Juni), auf die Holzegg. Eine Wanderferienwoche in Saas Almagell organisiert Pro Senectute Kanton Schwyz vom 1. bis zum 8. September. Es werden abwechslungsreiche Wanderungen angeboten. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55. • Die begleitete Ferienwoche vom 26. August bis zum 2. September führt dieses Jahr nach Lenzerheide. Diese Ferienwoche ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Verschiedene Ausflüge sind geplant. Die Teilnehmenden werden dabei von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet. Auskunft und Programme gibt es bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Innerschwyz: Am Dienstagnachmittag, dem 26. Juni, macht die Kulturgruppe «Kastanie» ihren letzten Ausflug vor der Sommerpause. Diese begleitete Carreise führt uns ins Schloss Wildegg im Aargau, wo wir auf acht Etagen durch 33 Wohn- und Arbeitsräume geführt werden. Information und Anmeldung unter Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz: Brauchen Sie Unterstützung und Begleitung bei administrativen Alltagsaufgaben? Fachkundige Senioren unseres Treuhanddienstes stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam wird der Zahlungsverkehr geregelt, Rückansprüche der Krankenkasse werden weitergeleitet, Briefe an Verwaltungen und Ämter geschrieben, es wird über einfache Versicherungsangelegenheiten beraten, und der Verkehr mit den Sozialversicherungen, Krankenkassen, Versicherungen, Banken, Post wird organisiert. Auch die Steuererklärung wird ausgefüllt. Sind Sie am Treuhanddienst interessiert, dann melden Sie sich bitte bei Pro Senectute. Wir suchen dann eine geeignete Treuhandperson und vereinbaren mit Ihnen ein Treffen: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder www.sz.pro-senectute.ch



Kommen Sie zu Pro Senectute an die Gewerbeausstellung!

An der alljährlichen Gewerbeausstellung Heso im Herbst in Solothurn wird jeweils in einem separaten Zelt eine Sonderausstellung zu einem gesellschaftspolitischen Thema geführt. In diesem Jahr heisst das Thema dieser Sonderschau «Alt werden im Kanton Solothurn». Eine Gruppe von Non-Profit-Organisationen der Region Solothurn, welche im Altersbereich tätig sind, wurden von der Heso-Leitung angefragt, diese Sonderausstellung 2007 gemeinsam zu gestalten. Zur Kerngruppe dieser Organisatoren gehören nebst der Pro-Senectute-Fachstelle für Altersfragen Solothurn und Umgebung auch das Schweizerische Rote Kreuz, die Spitzex, die Gemeinschaft Solothurnischer Altersheime, die Organisation der

Gesundheitsberufe sowie die Alzheimervereinigung. Die Heso findet in diesem Jahr vom 21. bis 30. September statt.

Pro-Senectute-Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen. Im Sommer bietet die Pro-Senectute-Fachstelle Olten Computerkurse für Daheimgebliebene an. Die Kurse werden an verschiedenen Wochentagen vormittags in der Computerschule in Lostorf in Kleingruppen von fünf Personen angeboten. Das Programm umfasst einen Einstiegskurs in die Computerwelt, einen Kurs für Textverarbeitung (Word) sowie eine Einführung in Internet und E-Mail. Für fortgeschrittene Computerbenutzer gibt es einen Einstiegskurs in die Bildbearbeitung am PC. Auch zur besseren Nutzung des Mobiltelefons gibt es zwei Sommerkurse in Olten: am 18. Juli eine Einführung ins Handy und am 8. August eine Fortsetzung, in der vor allem das Schreiben von SMS geübt wird. Details und Kursdaten: Telefon 062 297 13 84.



Mit dem Velo unterwegs

Vom 11. bis zum 18. August führt Pro Senectute Kanton Thurgau eine Velotourenwoche durch. Entlang dem Hochrhein geht die Reise von Andermatt über den Oberalppass bis nach Basel. Die Tour machen Sie mit Ihrem eigenen Velo. Ein Kleinbus mit Veloanhänger und Ihrem Gepäck wird die Gruppe während der ganzen Woche begleiten. Die Strecke von rund 450 km ist in sieben Tagesetappen von 50 bis 85 km Länge aufgeteilt. Möchten Sie an einem Tag pausieren, dann besteht die Möglichkeit, eine Strecke mit dem Bus zurückzulegen. Übernachtet wird in Landgasthöfen und velofreundlichen Hotels entlang der Route. Tourenleitung: Samuel

Mischler, Steckbornstrasse 29, 8505 Pfyn, Telefon 052 765 16 28. Frühzeitige Anmeldung empfohlen, da die Teilnehmerzahl auf zwölf Personen beschränkt ist. Auskunft und Unterlagen bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 82 (Frau B. Hohl). • Zum 20-jährigen Bestehen des Thurgauer Seniorenorchesters findet ein Jubiläumskonzert in Weinfelden im Traubensaal statt: Samstag, 23. Juni, 15 Uhr. Gespielt werden klassische Werke und Salonmusik. Der Eintritt ist frei (Kollekte). • Das Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2007 kann ab Mitte Mai kostenlos bestellt werden: Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 80.



Neue Angebote in der Gegend Locarno geplant

Eine neue Mitarbeiterin ist daran, in der Gegend von Locarno verschiedene neue Angebote für deutschsprachige Seniorinnen und Senioren zu entwickeln, vor allem in den Bereichen Sport und Bewegung sowie Bildung. Das Projekt soll sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Nutzer und Nutzerinnen orientieren. Die Bereichsleitung Creative Center von Pro Senectute Ticino e Moesano nimmt gerne die Anregungen und Empfehlungen entgegen. Rufen Sie doch beim Sekretariat an, und hinterlassen Sie Ihre Adresse. Sie werden dann von der zuständigen Mitarbeiterin kontaktiert. Telefon 091 912 17 17 (am Nachmittag ist eine Deutsch sprechende Person anwesend). • Vom 6. bis zum 18. August organisiert Pro Senectute Ticino e Moesano Kur- und Badeferien in Scuol. Neben der Badekur (mit Arzvisite) können sich die Teilnehmenden auch

sportlich betätigen (Turnen, Wandern und so weiter) sowie an kulturellen Anlässen teilnehmen. Die Gruppe wird von zwei Leiterinnen geführt. Weitere Infos unter Telefon 091 912 17 17 (am Nachmittag ist eine Deutsch sprechende Person anwesend).



Mit dem Schiff zum Konzert

Romantische Werke für Streicher und Orgel: Nach einer Schifffahrt von Ägeri nach Morgarten geniessen Sie ein Kammermusikkonzert in der Kirche Morgarten mit Arlette Hock-Meier, Violine, Emanuel Rütsche, Violoncello, und Felix Gubser, Orgel. Es gelangen dort romantische Werke des Liechtensteiner Komponisten Josef Rheinberger (1839–1901) zur Aufführung (unter anderem Suite in c-Moll, op. 149 für Orgel, Violine und Violoncello). Auf der Rückfahrt werden Sie auf dem Schiff mit einem Apéro verwöhnt. Treffpunkt Schiffsteg Unterägeri, Sonntag, 24. Juni 2007, 13.30 Uhr, eigene Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Schiff in Unterägeri ab: 13.45 Uhr, Morgarten an: 14.20 Uhr, Schiff Morgarten ab: 15.55 Uhr, Unterägeri an: 16.35 Uhr, CHF 35.– inklusive Schifffahrt, Konzert und anschliessenden Apéros auf dem Schiff. Bitte Vorverkauf benutzen, Billettkasse Pro Senectute, Konzertkasse dreissig Minuten vor Beginn. 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



Wir besuchen Sie zu Hause

Fehlt Ihnen manchmal ein Ge- genüber für eine Plauderstunde

bei Kaffee und Kuchen? Wünschen Sie sich eine Begleitung für einen Spaziergang oder jemanden, der Ihnen aus der Zeitung oder einem Buch vorliest? Oder haben Sie Lust auf einen Spielnachmittag, aber keinen Gegenspieler? Frauen und Männer, die sich im Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich engagieren, besuchen oder begleiten Sie und bringen Abwechslung in Ihren Alltag. Der Besuchsdienst richtet sich an Einzelpersonen oder Paare im AHV-Alter. Er ist eine Ergänzung zu professioneller Hilfe beispielsweise im Pflegebereich, aber auch zu nachbarschaftlichen Kontakten. Wer in Zukunft auf einen Schwatz bei Ihnen vorbeikommt oder Sie an eine Veranstaltung oder einen Ausflug begleitet – diese Personen suchen wir sorgfältig aus. In vielen Gemeinden nehmen die Ortsvertretungen von Pro Senectute Kanton Zürich die Aufgaben des Besuchsdienstes wahr. Das (teilweise kostenpflichtige) Angebot ist vielfältig und kann individuell abgestimmt werden. In einem persönlichen Gespräch lässt sich klären, welches Ihre Bedürfnisse sind und welche Dienstleistungen wir Ihnen in Ihrer Region anbieten können. Gerne besprechen wir mit Ihnen die Möglichkeiten. Genauere Informationen zum Besuchsdienst in Ihrer Gemeinde gibt Ihnen gerne das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region: Dienstleistungszentrum der Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00; Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Telefon 058 451 52 00; Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Telefon 058 451 52 20; Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Telefon 058 451 53 00; Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Telefon 058 451 53 20; Dienstleistungszentrum Oberland, Telefon 058 451 53 40; Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Telefon 058 451 54 00.