

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 7-8

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



Ein Fest für Seniorensportler

Am Donnerstag, 16. August, ab 10 Uhr findet in Beinwil am See das aargauische Seniorensportfest nun schon zum neunten Mal statt. Für Wanderer stehen drei Wanderungen (zwei bis drei Stunden Marschzeit) zur Auswahl, die Velofahrerinnen und -fahrer werden von elf Startorten an den Hallwilersee fahren, und die Walkenden und Nordic-Walkenden nehmen den schönen Weg den See entlang vom Schloss Hallwil zum Strandbad Beinwil unter die Füsse. Im und neben dem Strandbad sowie im Wasser können die Teilnehmenden an diesem Tag verschiedene Sportarten ausprobieren. Neu können auch Flyer-Velos getestet werden. Wer sich zwischendurch lieber sitzend vergnügt, der findet auch eine grosse Auswahl von Spielen. • Das Kursprogramm fürs 2. Halbjahr 2007 verspricht wieder eine grosse Auswahl an Kursangeboten aus den Bereichen Sprachen, Computer und Handy, altersspezifische Themen und Lebenshilfe, Ernährung und Kochen, Musik, Gestalten und Spiele, Kunst und Kultur. Etliche neue Kursthemen ergänzen das bewährte Angebot. Bei unseren Sprachkursen ist der Besuch einer Schnupperstunde nach Voranmeldung jederzeit möglich. Weitere Schnuppermöglichkeiten finden Sie im Kursprogramm. Die Bewegungsaktivitäten wie Atemgymnastik, Beckenboden- oder Rückengymnastik, Qigong und Yoga oder auch Gesellschaftstanzkurse sowie die Sportkurse wie Aquafitness, Tennis, Gleichgewichtstraining oder Nordic Walking erfreuen sich grosser Beliebtheit. Alle Kurse stehen Interessentinnen und Interessenten ab 60 Jahren offen. Sollten Sie Ihren Wunschkurs vermissen,

melden Sie sich bei uns. Wir sind offen für neue Ideen. Weitere Auskünfte und das aktuelle Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefonnummer 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch – oder informieren Sie sich auf unserer Homepage www.ag.pro-senectute.ch



Infos zur Erwachsenenbildung

Mitte August erscheint in Appenzell Innerrhoden eine Broschüre für Erwachsenenbildung mit dem vielfältigen Programm für die zweite Jahreshälfte. Beachten Sie dabei die Seiten mit den Kursangeboten von Pro Senectute. • Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung. Die verschiedenen Fähigkeiten und Ressourcen unserer Gäste stehen dabei im Zentrum der Betreuung. • Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige älterer Menschen bietet sich Familienangehörigen an und entlastet diese in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Diese Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Verschiedene Angebote finden auch während der Sommerwochen statt. Informieren Sie sich dazu auf unserer aktuellen Homepage unter www.ai.pro-senectute.ch, oder rufen Sie uns an. Interessieren Sie sich für unsere Aktivitäten im Kanton, oder haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre Anfragen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell gerne entgegen. Sie erreichen uns unter Telefon 071 788 10 21.



«Bärner Kultur»

Unter dem Thema «Bärner Kultur» wollen wir dem Matteänglisch und der Berner Geschichte auf die Spur kommen. Folgende Veranstaltungen (jeweils dienstags) stehen auf dem Programm: Am 17. Juli liest der Präsident des Matteänglisch-Clubs Mattegieu-Geschichten von Ernst Marbach. Um Gespenster und Geister in der Matte und der Stadt Bern geht es am 14. August. Am 11. September werden das Mattebärndütsch und das Matteänglisch unter die Lupe genommen und am 18. September werden die Aufgaben und die Organisation der Polizei seit der Gründung der Stadt Bern im Jahre 1191 bis zum Ende des Ancien Régime im Jahre 1798 beleuchtet. Anmeldung bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute-region.bern.ch – der Eintritt ist frei, auch die Enkelkinder sind willkommen.

Region Biel/Bienne-Seeland. In unserer Computeria an der Neumarktstrasse 23 in Biel treffen sich alle 14 Tage Seniorinnen und Senioren aus Biel und Umgebung. Sie möchten weiterkommen und Gelerntes üben. Sie suchen Lösungen für ihre Schwierigkeiten rund um den Computer. Als erfreulicher Nebeneffekt können Kameradschaften unter Gleichgesinnten entstehen. • Wer sich körperlich fit halten möchte, kann vom 26. August bis zum 1. September in Brunnen unsere Wanderferien geniessen oder vom 27. bis 29. August von Biel nach Lausanne radeln. Informieren Sie sich bitte bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [\[land@be.pro-senectute.ch\]\(mailto:land@be.pro-senectute.ch\), oder besuchen Sie unsere Homepage im Internet unter \[www.pro-senectute.region-bbs.ch\]\(http://www.pro-senectute.region-bbs.ch\)](mailto:see-</p></div><div data-bbox=)

Region Berner Oberland. Walter Seger, der bisherige Regionalleiter von Pro Senectute Berner Oberland, ist Ende Mai pensioniert worden. Sieben Jahre hat er die operative Gesamtverantwortung mit grosser menschlicher und fachlicher Kompetenz wahrgenommen. Am 1. Juni hat nun Werner Schläfli als neuer Regionalleiter die Verantwortung übernommen. Er war vorher Bereichsleiter von PS Sozial bei Pro Senectute Region Bern und arbeitet seit dem 1. Mai für Pro Senectute Berner Oberland. • Seniorentheater Thun: Wir suchen noch Spielerinnen und Spieler für unser neues Stück und ausserdem helfende Hände (Techniker, Fahrer, Leute für den Auf- und Abbau der Kulisse, Souffleuse). Melden Sie sich bei Pro Senectute Berner Oberland, Margrit Straubhaar, Telefon 033 226 60 60, oder beim Regisseur Kurt Frauchiger, Telefon 031 301 76 73. • Das neue Kurs-, Veranstaltungs- und Dienstleistungsprogramm Juli bis Dezember ist erschienen. Bestellen Sie es bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, oder bei Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, oder besuchen Sie unsere Homepage www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau. Wanderwoche in den Flumserbergen vom 18. bis 25. August: Im Preis von CHF 900.– sind nicht nur das Hotel, sondern auch der Eintritt ins Dorfhallenbad und die Benützung der Bergbahnen inbegriffen. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute, Alter+Sport, Amtssektion Fraubrunnen, Postfach 157, 3312 Fraubrunnen, Telefon und Fax 034 767 77 61, Mobile 079 327 40 65, Mail th.mass-

hardt@bluewin.ch • Unvergessliche Seniorenferien verbringen Sie vom 1. bis 8. September am Sarnensee im Hotel Krone in Sarnen. Es wird gesungen, gespielt, geturnt und viel gelacht. Auf Ausflügen mit dem Car oder einer Schiffahrt lernen Sie die Innerschweiz näher kennen. Engagierte Leiterinnen sorgen für Ihr Wohl. Nächere Auskunft: Frau Wyss, Pro Senectute-Beratungsstelle Burgdorf, Telefon 034 420 1650. • Ab sofort bis Ende September führen wir wöchentlich Velotouren durch; jeden Dienstag ab Herzogenbuchsee, jeden Mittwoch ab Langenthal, 20 bis 30 km, von 8.30 bis etwa 12 Uhr. Tagstouren nach Absprache. Informationen bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, PS Sport, Telefon 031 790 00 10. • Benötigen Sie kleine Hilfeleistungen im Haus und ums Haus herum? Sollen Einkäufe erledigt oder Haustiere besorgt werden? Wünschen Sie Fahrbegleitung zum Einkaufen, zur Bank, zu Behörden? Jeden 1. Mittwoch im Monat um 14 Uhr findet ein Seniorenstamm in der «Alten Mühle» in Langenthal statt, einmal pro Monat eine Seniorenbürg-Veranstaltung. Melden Sie sich bei der Vermittlungsstelle Seniorenbürg Langenthal und Umgebung. Montag und Mittwoch, von 9 bis 11 Uhr, Telefon 062 923 41 92. • Tanznachmittage: Sonntagnachmittag für Menschen mit Demenz und Angehörige. Willkommen sind Gäste in jedem Stadium der Demenzerkrankung, unabhängig davon, ob sie zu Hause oder im Heim leben. Sonntag, 26.8., 23.9., 28.10., 25.11., 16.12., je 14 bis 16 Uhr, Katholisches Kirchgemeindehaus Langenthal. Auskunft: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95, oder Eva Knuchel, Telefon 032 665 3785 (Mo und Mi, 18 bis 19 Uhr). Gerne senden wir Ihnen auch unser neues Kursprogramm Bildung + Sport. Telefon 062 916 80 95.



Neue Wanderprogramme

Pro Senectute Kanton Freiburg bietet interessierten Berggängern neue Wanderprogramme in den Freiburger und Berner Voralpen mit Abfahrt ab Düdingen oder ab Kerzers. • Vom 15. bis zum 22. September findet wiederum die beliebte Polysportwoche in Montana statt. • Das neue Kursprogramm für Juli bis Dezember bietet unter anderem folgende Angebote: einen Feldenkrais-Kurs in Düdingen, Beckenbodentraining in Schmitten, autogenes Training und «vital und fit» in Murtten. Des Weiteren sind unsere beliebten Nordic-Walking- und Walkingprogramme enthalten, Wanderungen, Velofahren, Aquafitness und vieles mehr. Vorschau: 20. September Westschweizer Wandertag von Pro Senectute. Kochen für Männer in Düdingen, «Einsteigerkurs»; Informatikatelier (max. 4 Personen); Thermalbad in Schönbühl und Charmey; Freiburger Meisterschaft im Seniorenjass: In jedem Bezirk eine Ausscheidung, kantonaler Final. • Wir suchen noch einen freiwilligen Helfer oder eine freiwillige Helferin, die ältere Menschen auf Spaziergängen begleitet. • Verlangen Sie das neue Kursprogramm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



Lernen Sie die Pilze kennen!

In unserem dreiteiligen Kurs stellt Pilzkontrolleurin Maria Roffler aus Landquart verschiedene Pilze vor und lehrt, diese zu unterscheiden. Pilze sind für den Wald lebensnotwendig und für uns ein Genuss. So erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an zwei Vormittagen (Dienstag, 14., und

Donnerstag, 16. August) mehr über Theorie und Praxis zum Unterscheiden der Pilze. Am Freitag, 17. August, folgt eine Exkursion im Wald, um die faszinierende Natur besser kennenzulernen. Die Kurskosten für diese drei Vormittage betragen CHF 85.–. Am Freitag, 21. September, besteht eine weitere Möglichkeit, an einer geführten Exkursion teilzunehmen. Weitere Informationen und Kursanmeldungen an Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch. Hier kann auch das ausführliche Kursprogramm bestellt werden.



Bald gäbts neue Kurse

Das attraktive Programm Bildung und Sport für das zweite Halbjahr 2007 ist erschienen und bietet nebst Bewährtem eine breite Palette neuer Angebote. Verpassen Sie nicht den Anmeldeschluss für die folgenden Kurse, die bereits Ende August oder Anfang September beginnen: Man(n) managt den Haushalt, Natur und Umwelt, Fotografieren mit der Digitalkamera, Ikebana, Mundharmonika spielen, Brauchtum, Lärmbräuche im Alpenraum, Qigong, Krafttraining, Boccia, Tischtennis, Pool-Billard, Aktiv gegen Rückenschmerzen, Pilates. Informationen und Kursprogramme bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon Bildung 041 226 11 96, Telefon Sport 041 226 11 99, Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch



Gute Zeit zum Sprachenlernen

Nach den Sommerferien beginnen ab September die Senioren sprachkurse; es werden Einstie-

gerkurse in Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch angeboten. Die Kurstage sind je nach Fremdsprache am Mittwoch, Donnerstag oder Freitag, jeweils vormittags. • Ebenfalls nach der Sommerpause beginnen neue Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene. • Zwei verschiedene Arten von Sportferien werden organisiert: Veloferien vom 20. bis 24. August in Buchs SG und Wanderferien vom 14. bis 21. September in Lugano TI. • Begleitete Ferien finden statt vom 30. August bis 6. September in Brig VS. Gerne senden wir Ihnen unsere Detailprogramme zu den verschiedenen Angeboten. Telefon 041 610 7609 (8 bis 11 Uhr).



Wir sind für Sie da

Unsere Sozialarbeiterin berät Sie fachkundig bei Anliegen oder Problemen rund ums Alter. Wenn Sie die Wohnung nicht verlassen können und Hilfe benötigen, stellt Pro Senectute Kanton Obwalden folgende Dienstleistungen zur Verfügung: Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst, Fusspflegedienst und Alltagsassistenz. Über diese Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote in Sport und Bildung geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.



Vielseitiges Kursprogramm

Region Ausserschwyz: Das Kursprogramm für das 2. Semester 2007 ist noch druckfrisch und bietet viele spannende Kurse in den Bereichen Technik, Sprachen, In-

teressenpflege, Kreativität und Gesundheit an. Hier ein kleiner Auszug aus der breiten Palette: Mentaltraining im Alter, Fünf Tübeter, ganzheitliches Sehtraining, Ahnenforschung und Familien geschichte, Tanzkurse, Shiatsu, Biografie meines Lebens, Wirtschaftskurs, Biologie, Psychologie- und Philosophiekurse und weitere. • Der Kulturplausch hat am 11. September einen Tagesausflug nach Chur mit einer Stadt führung in seinem Programm. Anmeldeschluss ist der 20. August. Programme und Auskunft Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder www.sz.pro-senectute.ch

Innerschwyz: Ende Juli erscheint unser neues Bildungs-, Kultur- und Sportprogramm. Neben Sportanlässen, Kulturausflügen, Sprach- und Computerkursen sind Bildungsveranstaltungen zu diesen Themen in Vorbereitung: Handybenutzung, Zahnersatz, Lachyoga, Märchen, Segenswünsche, Zauberei, Patienten legen, TCS-Fahrkurs und weitere. Informationen: Pro-Senectute-Sozialberatungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

zeigt, was sie aktiv für ihre Gesundheit tun können und welche Themen sie allenfalls mit dem Hausarzt besprechen könnten. Wer einen solchen Bericht möchte, muss zuerst den umfangreichen Gesundheitsprofil-Fragebogen (Sanaprofil) ausfüllen. Dieser kann bei Pro Senectute oder beim Hausarzt bezogen werden. Zur Vertiefung bietet Pro Senectute Kanton Solothurn den kostenlosen Kurs «Gesundheit und Alter» an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren von Fachreferentinnen und -referenten mehr zu den Themen Gesundheitsvorsorge, soziales Netz, Bewegung und Ernährung, wie sie Risikofaktoren erkennen und damit umgehen können. Es besteht die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu stellen. Weitere Informationen zu «Sanaprofil Solothurn» erhalten Sie auf unserer Homepage www.sanaprofil.ch oder unter Telefon 032 626 59 56.



Wir bieten Hilfe aller Art

Zum Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald) gehört auch die Hilfe zu Hause – wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach Abklärung Ihrer Bedürfnisse sucht die Spitex-Leiterin die geeignete Haushelperin. Auch der Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, der Fahrdienst und der Nähservice (Gossau/Andwil) gehören zum Spitex-Angebot. • Information und Beratung: Lassen Sie sich individuell und kostenlos beraten zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. • Unsere Kurse und Gruppen ermöglichen Ihnen, Gleichge-

sinne zu treffen, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Begabungen zu entfalten und zu entwickeln: Malen, PC- und Handykurse, Englisch, Nordic Walking, Qigong, Turnen und Gymnastik, Wandern, «Sicher Auto fahren», Singen, Besichtigungen unternehmen. • Administrativer Dienst: Wir helfen Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Eingang und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, beim Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen Prospekte oder geben Ihnen detaillierte Auskunft. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal: Veranstaltungen: 6. Juli Spaziertour Rietli–Erlengschwend–alter Zoll. 10. Juli Bergwanderung Zwinglihütte–Zwinglipass–Mutschens. 24. Juli Velotour von Widnau nach Dornbirn mit Besichtigung Museum «In Natura». 30. Juli Volks tanzen in Heerbrugg, 14. August Jahresausflug Bundesbriefarchiv Schwyz–Stoos, 28. August Velotour entlang der Illmündung nach Feldkirch mit Besichtigung des Tierparks. • Die Computeria macht bis Mitte August Ferien • Kurse: Am 16. August beginnt ein Computergrundkurs in Oberriet, am 20. August einer in Au. Am 22. August startet ein Muskel aufbaukurs mit Kay Bruhin. Neu: Am 30. August beginnt ein Atemgymnastikkurs mit Erika Jakob, Atem- und Bewegungspädagogin. Für den Herbst haben wir viele neue Kurse für Sie vorbereitet, wie Schach für Einsteiger, Jassen, Patience, Sudoku, Sturzprophylaxe, Augentraining und Entspannungstraining. Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 08, Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch



Bei uns gibts viele neue Kurse

Das Kursprogramm Juli–Dezember 2007 von Pro Senectute Kanton Thurgau ist erstellt. Es kann kostenlos bezogen werden bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 80. Erneut bieten wir ein attraktives Kursprogramm mit vielen neuen Kursen im Modulaufbau im Bereich Wissensvermittlung, Kultur, Gesundheitsprävention sowie im Bereich Sport und Pensionierungsvorbereitung. Vom 9. bis 16. September findet die Aktivkurswoche in Gwatt am Thunersee statt. Verlangen Sie die Unterlagen mit Anmeldeformular bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 10 82.



Tanzen – immer mittwochs

Ihre Lieblingsformationen spielen für Sie. Pro Senectute Kanton Zug freut sich, die von Ihnen in der Märzumfrage höchstbewerteten Formationen für diese Tanzveranstaltungen gewonnen zu haben: jeweils Mittwochnachmittag von 14 bis 16.30 Uhr, Eintritt: CHF 10.–. Unterägeri, Pfarreiheim Sonnenhof, Mittwoch, 11. Juli, mit Sepp Nussbaumer. Walchwil, Alterswohnheim Mütchi, Mittwoch, 22. August, mit Ländlertrio Thuri. Steinhausen, Zentrum Chillematt, Mittwoch, 12. September, mit Hans Arnold. Baar, Pfarreiheim St. Martin, Mittwoch, 17. Oktober, mit Sepp Nussbaumer. Rotkreuz, Dorfmattsaal, Mittwoch, 7. November, mit Hans Arnold. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Gesund bleiben mit Sanaprofil

Der Kanton Solothurn finanziert in den Jahren 2007 bis 2010 ein Angebot für seine Seniorinnen und Senioren mit dem Ziel, deren Lebensqualität und die Gesundheit zu erhalten oder sie nach Möglichkeit zu verbessern. Die Umsetzung übernimmt Pro Senectute Kanton Solothurn in Zusammenarbeit mit den Hausärzten. Mitmachen können alle über 65-jährigen Einwohner des Kantons Solothurn, die zu Hause leben und nicht akut schwer erkrankt sind. Diese können einen persönlichen Gesundheitsbericht erstellen lassen, der ihnen auf-