

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**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:** 31.12.2025

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



# Pro Senectute – Dienstleistungen



## Aktuelle Angebote von Pro Senectute Kanton Aargau

Das Kursprogramm für das erste Halbjahr 2008 bietet Ihnen wieder eine breite Palette an Kursen und Aktivitäten für Personen ab sechzig Jahren. Ob Sie sich lieber in Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch unterhalten möchten oder ob Sie sich eher für technische Themen wie Computer und Handy interessieren, ob Sie sich aktiv bewegen möchten und einen Kurs im Bereich Sport und Bewegungsaktivitäten suchen: Im grossen Kursangebot von Pro Senectute Kanton Aargau werden auch Sie ganz bestimmt fündig. Aber auch all jene Menschen, die Freude an einem kreativen Kurs wie beispielsweise Zeichnen, Malen oder Schreiben haben, finden hier ein geeignetes Angebot. • Unser Ferienwochenprogramm 2008: Das Programm verspricht eine bunte Auswahl an Ferienangeboten. Da gibt es beispielsweise Ferienwochen mit Spaziergängen, Ausflügen und gemütlichem Beisammensein in verschiedenen Regionen der Schweiz. Diese Wochen werden von bewährten Ferienleitungen vorbereitet und begleitet. Für Feriengäste, die noch etwas mehr Betreuung benötigen, wird ebenfalls eine spezielle Ferienwoche angeboten. Auch für Angehörige, die gerne gemeinsam mit ihren dementen Partnern einige Ferientage verbringen möchten, hat Pro Senectute Kanton Aargau ein passendes Angebot. Alle diese aktuellen Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch). Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage im Internet unter der Adresse [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch).



## Auch Sie sind hier herzlich eingeladen

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. Annakapelle in Steingegg. Bringen Sie der Witterung angepasste Bekleidung und Laufschuhe mit gutem Profil mit. Die Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. • Singen Sie gerne? Unser initiativer Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstag nachmittag 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. Und Ihre Enkelkinder sind dazu eingeladen, gemeinsam mit Ihnen am Montag, 10. Dezember, von 16 bis 18 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, speziell natürlich allen älteren Bewohnerinnen und Bewohnern in unserem Kanton, wünschen wir eine frohe und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



## Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Region Bern

Bei Pro Senectute Region Bern gibt es viele Tätigkeitsbereiche, die Sie als freiwillige Mitarbeiterin oder als freiwilliger Mitarbeiter ausüben können. Im Besuchsdienst beispielsweise besuchen Sie regelmässig alte Menschen zu Hause, begleiten diese zu Arztbesuchen, lesen ihnen vor. Im Administrationsdienst helfen Sie alten Menschen bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen und unterstützen sie in administrativen Belangen. Im jüngsten Projekt unter dem Motto «win3 Generationen im Klassenzimmer» stellen Sie der Schule Ihre Lebenserfahrung und Geduld sowie zwei bis drei Stunden Zeit pro Woche zur Verfügung. In diesem Projekt sind ganz besonders Männer gefragt. Sie werden auf alle Aufgaben vorbereitet und können von den Bildungsangeboten von Pro Senectute Region Bern profitieren. Melden Sie sich bei Erica Stalder unter Telefon 031 359 03 03. In einem persönlichen Gespräch klären wir Ihre Möglichkeiten ab.

### Region Biel/Bienne-Seeland:

Es ist an der Zeit, sich drinnen gemütlich zu machen. Sicher lohnt sich der Besuch im Seniorenkino in Biel, Ins oder Aarberg. Oder Sie singen gerne und schliessen sich dem Seniorenchor Biel an, der jeweils am Montagnachmittag probt. Im Ruferheim in Nidau treffen sich Singfreudige am Donnerstagsvormittag. Das Seniorenorchester Biel, das sich jeweils am Donnerstagnachmittag zum unbeschwerten Musizieren trifft, ist eine weitere Möglichkeit, selber aktiv zu sein. Der Seniorenrat organisiert am 9. Dezember den Sonntagsclub mit einer kleinen Überraschung. Besonders in dieser Jahreszeit

kann man bei alten und neuen Spielen unbeschwerte Stunden erleben. Und wer gerne draussen ist, für den kann der Sonntagsbummel am 2. Dezember zu einem schönen Erlebnis werden.

• Im Januar 2008 fangen die neuen Kurse an. Nehmen Sie sich die Zeit, während der langen Winterabende ein wenig in unserem Halbjahresprogramm zu stöbern. Weitere Auskunft erteilen Ihnen gerne die Beratungsstellen in Biel, Tel. 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder jene in Lyss, Telefon 032 384 71 46. Unsere Homepage: [www.pro-senectute-region-bbs.ch](http://www.pro-senectute-region-bbs.ch)

### Region Berner Oberland:

In den nächsten Tagen erscheint unser neues Kurs- und Dienstleistungsprogramm für die Zeit von Januar bis Juni 2008. In den Bereichen Bildung, Sport, Bewegung sowie Geselliges bieten wir Ihnen eine breite Palette von Möglichkeiten, sich geistig und körperlich fit zu halten. Die neuen Angebote für 2008: Rückengymnastik, Schneeschuhwanderungen, Krafttraining mit Pilates, Stepptanz. Dazu gibt es eine Vorbereitung auf die Pensionierung sowie eine Besichtigung im Heimat- und Rebbaumuseum Spiez. Das Seniorenkino bietet abwechslungsreiche Filmunterhaltung. Verlangen Sie bitte das kostenlose Detailprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder bei der Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)

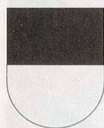
Sie finden uns auch im Internet unter der Adresse [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

### Region Emmental-Oberaargau:

Langlauftage im Goms vom 3. bis zum 9. Februar 2008: Möchten Sie sich zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren im



Langlaufparadies Goms bewegen? Unser Angebot richtet sich ausschliesslich an Langläuferinnen und Langläufer. Das Hotel Landhaus liegt direkt an der Loipe am Rande des Dorfes Münster. Verlangen Sie bitte das Detailprogramm: Pro Senectute Sport, Telefon 031 790 00 10. • Unser Bildungs- und Sportprogramm für das erste Semester 2008: Wir helfen Ihnen mit unseren Kursangeboten, Ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Sport, Bewegung, Entspannung, Tanzen, Singen, Computerkurse, Gesprächskreis im Erzählcafé, Ihre Lebensgeschichte aufschreiben, Gestaltung und Handwerk, Kochen und Kunst und vieles mehr finden Sie in unserem neuen Kursangebot. Das Bildungsteam von Pro Senectute gibt Ihnen unter Telefon 062 916 80 95 gerne Auskunft.



### Weihnachtsessen und Wintersport

Das Weihnachtsessen mit Lotto findet am Donnerstag, 13. Dezember, in Alterswil im Hotel Alpenrose statt. Dabei sind Geschenkkörbe und verschiedene andere Preise zu gewinnen. • Unser Winterprogramm: Schneeschuhlaufen in Schwarzsee ab 9. Januar 2008, Schnuppertour am 19. Dezember 2007. Oder in diversen Regionen im Kanton Freiburg ab 8. Januar 2008, Schnuppertour am 18. Dezember. Langlauf ab 17. Januar, Schnuppertour am 20. Dezember. Probieren Sie es aus! Neu: Schneeschuhlaufen im Jura, Abfahrt ab Cugy, Schnuppertour am 20. Dezember, Leiterin: Valérie Cavin, Telefon 079 311 89 50. Winterferien in Ulrichen (Wallis), Langlauf, vom 7. bis zum 12. Januar. Detailprogramm und neues Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg,

Telefon 026 347 12 40. • Reinigungsdienst für Seniorinnen und Senioren im ganzen Kanton: Wir bieten Hilfe bei Grossreinigungen aller Art. Dazu zählen Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



### Unterstützung und Hilfe im Alltag

Die sozialen Dienstleistungen im Bereich «PS-Service» können nützliche Hilfen sein für den Alltag zu Hause. Wir organisieren für Sie den Mahlzeitendienst, der Ihnen frisch zubereitete Hauptmahlzeiten direkt in Ihre Wohnung bringt. Der ambulante Fusspflegedienst kommt ebenfalls direkt zu Ihnen in die Stube und ist besonders dann eine geschätzte Dienstleistung, wenn Sie Mühe haben, die Wohnung zu verlassen. Wer im Alltag auf den Rollstuhl angewiesen ist, benützt gerne die Fahrdienste vom Rollstuhltaxi Nidwalden. • Einmal die eigenen vier Wände verlassen und Abwechslung im Alltag finden – das ist der Sinn unserer «Begleiteten Ferien», die zweimal jährlich organisiert werden. Prospekte mit den Angaben zu allen diesen Dienstleistungen können bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Nidwalden unter Telefon 041 610 76 09 bestellt werden.



### Wir helfen Ihnen, auch im Winter aktiv zu sein

Möchten Sie auch im Winter etwas für Ihre Gesundheit tun? Pro Senectute Kanton Obwalden

hat ab Januar 2008 wiederum zwei Angebote im Programm: Langlaufen und Schneeschuhwandern. Beide Sportarten eignen sich auch für Anfänger und Anfängerinnen. • Aufgrund der grossen Nachfrage findet bereits ab dem 5. Januar ein weiterer PC-Kurs für Damen und Herren ohne Vorkenntnisse statt. Über alle diese Aktivitäten und Angebote Dienstleistungen, Sport und Bildung geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen Ihnen die ausführlichen Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils am Vormittag.



### Neues von Pro Senectute Kanton Schwyz

#### Region Innerschwyz:

Das neue Kursprogramm geht am 10. Dezember zur Post. Wir können Sie aber jetzt schon neugierig machen auf so unterschiedliche Themen wie beispielsweise Jakobsweg, Astronomie, Sudoku, Ahnenforschung, Sicherheit, Sprachen, Handy, Computerkurse und vieles mehr. Am Mittwoch, dem 16. Januar 2008, haben Sie Gelegenheit, Ihre Wünsche für die Weiterentwicklung unseres Bildungs- und Kulturprogramms in einem öffentlichen Forum anzubringen. Genauere Informationen erhalten Sie bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter der Telefonnummer 041 810 32 27.

Auch unser Sportprogramm hält interessante Angebote bereit. So bietet Pro Senectute in der Region Einsiedeln ab 3. Januar wieder die beliebten Schneeschuhwanderungen an. Neu findet ab dem 10. Januar in Lachen ebenfalls ein Schneeschuhwanderkurs statt. Von dort aus wird man sich

vermehrt ins Glarner- und ins Bündnerland begeben. Seniorinnen und Senioren jeden Alters können mit Gleichgesinnten in einer humorvollen Gruppe ihre Spuren durch den noch unberührten Schnee ziehen. Unsere Schneeschuhwandleiterinnen führen sie mit Begeisterung in diese Wandertechnik und in die winterlichen Naturgeheimnisse ein. Für Neueinsteiger sind Schnuppertage vorgesehen. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen das Detailprogramm oder geben Ihnen noch genauere Auskünfte. Pro Senectute Kanton Schwyz, Sport, Telefon 041 811 85 55, Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch)

#### Region Ausserschwyz:

Die neue Kursbroschüre ist erschienen, und die Anmeldungen laufen bereits herein. Im Programm stehen wieder verschiedene Sprachkurse, die Ende Januar in Lachen und Einsiedeln beginnen: sechs Englischvarianten, sechs Italienischstufen sowie Spanisch und Französisch. Ebenfalls im Januar startet das breite Computerkursprogramm, unter anderem mit den Kursen Digitale Fotowelt, Fotobearbeitung, Fotoalbum mit Powerpoint erstellen. Auch neue Kursangebote wie Gentechnologie, Reiki oder Mentaltraining sind in dieser Kursbroschüre zu finden. Verlangen Sie bitte das Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch), Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)



### Fachstelle für Altersfragen Dorneck-Thierstein

Ein Angebot für alle, die Menschen mit Demenz begleiten: Sich austauschen wirkt entlastend. Angehörige von Menschen mit



einer Demenzerkrankung sind grossen Belastungen ausgesetzt. Die Betreuung zehrt an den Kräften, und die Veränderungen des Wesens des geliebten Menschen belasten noch zusätzlich. Das Gespräch in einer Gruppe wirkt da entlastend und kann auch dabei helfen, Lösungen für individuelle Probleme zu finden. Informationen und Anmeldung unter der folgenden Adresse: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle für Altersfragen Dorneck-Thierstein, Telefon 061 781 1275 oder Mail [breitenbach@so.pro-senectute.ch](mailto:breitenbach@so.pro-senectute.ch)



## **Wir unterstützen alte Menschen mit guten Angeboten**

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald) hilft Ihnen beim Leben zu Hause. Die Einsatzleiterin sucht nach Abklärung Ihrer individuellen Bedürfnisse für Sie die passende Haushelferin. Wir vermitteln Ihnen auch den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und den Nähservice. • Beratung und Information: Individuell und kostenlos beraten und informieren wir Sie bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung, oder wir klären für Sie ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. Wir stehen dabei unter Schweigepflicht. • Wächst Ihnen «das Büro» über den Kopf? Ein Mitarbeiter unseres administrativen Dienstes hilft Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, macht die Kontrolle der Ein- und Ausgänge, übernimmt Buchführung, Korrespondenz, den Umgang mit den Ämtern, der Krankenkasse und der Sozialversicherungsanstalt. • Begegnung und Austausch: Wir ermög-

lichen Treffen von Gleichgesinnten, die gemeinsam mit Ihnen die eigenen Begabungen entdecken und fördern, in Bewegung bleiben und die «grauen Zellen» aktivieren wollen. Unsere aktuellen Kursangebote: Englisch für Anfänger und für Fortgeschrittene, Singen, Qigong in Gossau SG speziell für Parkinsonpatienten, PC-Kurse (neu: E-Banking und Fotoarchivieren), Handybedienung, Nordic Walking, Qigong, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, Sicher-Auto-Fahren sowie gemeinsame Besichtigungen. Gerne geben wir Ihnen zu allen diesen Angeboten detaillierte Auskunft, nehmen Ihre Anmeldung entgegen oder schicken Ihnen unsere Prospekte zu. Sie erreichen uns unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch) oder Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



## **Machen Sie mit bei unseren Angeboten!**

Aquafitness in der «Residenza Al Parco» in Muralto: Es gibt noch freie Plätze. Wenn Sie gerne tanzen, dann kommen Sie am 27. November nach Losone ins Hotel Belvedere. Unser drittes gemeinsames Essen findet am Montag, dem 3. Dezember, statt. Mitte Dezember dürfen wir eine Panettoria besichtigen. Für Schoggifans: Museum Schokoland Alprose in Caslano, Montag, 10. Dezember. Weihnachtsfest von Pro Senectute Ticino e Moesano: Mittwoch, 12. Dezember, in Locarno. Tanz in Losone (Hotel Belvedere): 18. Dezember. Auskünfte und Anmeldung: Creativ Center (Frau Magali Philipoff) Via Ciseri 5, 6600 Locarno, Telefon 091 751 31 31. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.



## **Atelier Ölmalen**

Wir treffen uns regelmässig unter Anleitung von Pelayo Fernández Arrizabalaga zum Ölmalen. In diesem Atelier können Sie ohne Vorkenntnisse mitmachen; aber auch wenn Sie bereits zu den Fortgeschrittenen gehören, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Regelmässige Teilnahme ist dabei erwünscht. Die Ateliersdaten werden jeweils gemeinsam abgesprochen. Die Kosten betragen CHF 30.– pro Nachmittag, dazu kommen die Materialkosten. Ein Eintritt nach Absprache ist jederzeit möglich. Jeweils donnerstags von 14 bis 15.55 Uhr oder von 16.05 bis 18 Uhr, freitags von 16.05 bis 18 Uhr. 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](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)



## **Sport und Spass im Schnee mit Pro Senectute**

Sport an der frischen Winterluft, mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun, neue Bekanntschaften knüpfen – Pro Senectute Kanton Zürich bietet Menschen ab sechzig Jahren schon seit über 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, 19. bis 26. Januar 2008; Ski alpin in Hochgurgl (A), 16. bis 21. Dezember 2007; Ski alpin in Bivio GR, 7. bis 10. Januar; Ski alpin in der Lenzerheide GR, 20. bis 26. Januar; Ski alpin in Wengen BE, 20. bis 27. Januar; Ski alpin in

Saas Fee VS, 1. bis 8. März; Langlauf in Celerina GR, 12. bis 19. Januar; Langlauf in Münster VS im Goms, 9. bis 15. März; Schneeschuhwandern: Tagesausflüge von Dezember 2007 bis März 2008; Schneeschuhwandern in Alt St. Johann SG, 26. bis 31. Januar; Schneeschuhwandern in Schönried BE, 9. bis 14. März. Weitere Angaben zu diesen Angeboten und die detaillierten Unterlagen sind im Internet unter der Adresse [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) abrufbar oder sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Fax 058 451 51 01.



## **Wir suchen Interessenten für den Leiterkurs Schneesport**

Sportart Nummer eins von Herrn und Frau Schweizer ist nach wie vor das Wandern. Dass dieses nicht nur an die wärmeren Jahreszeiten gebunden ist, zeigt der Trend vor allem auch von älteren Menschen, sich auch im Winter draussen zu bewegen. Und was würde sich da besser eignen, als sich auf Schneeschuhen durch verschneite Landschaften zu bewegen und den Alltagstrott einmal hinter sich zu lassen? Damit möglichst viele Menschen der zweiten Lebenshälfte diese wunderbaren Gefühle selber erleben können, braucht es besonders ausgebildete Leitende. Deshalb bietet Pro Senectute auch im nächsten Jahr einen Leiterkurs für zukünftige Schneeschuhleiterinnen und -leiter an (3.–5. Januar 2008). Voraussetzung ist Leitungsvorbildung als Wander- oder Langlaufleiter oder -leiterin. Genauere Auskünfte erhalten Sie bei der Fachstelle Sport von Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89.