

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 86 (2008)

**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:** 25.01.2026

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

## 10. Aargauisches Seniorensportfest



Am Dienstag, 12. August (Verschiebedatum 14. August), ab 10 Uhr findet der grosse Sportanlass bereits zum zehnten Mal statt – in Beinwil am See. Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 1600 – Rubrik Sport – am 11. August ab 15 Uhr Auskunft über die Durchführung. Für die Wanderer stehen drei verschiedene Wanderungen (zwei bis drei Stunden Marschzeit) zur Auswahl, die Velofahrerinnen und -fahrer werden von dreizehn Startorten her an den Hallwilersee fahren, und die Walkerinnen und Walker sowie die Nordic-Walkenden nehmen den Weg den See entlang vom Schloss Hallwil zum Strandbad Beinwil. Im und neben dem Strandbad sowie im Wasser können die Teilnehmenden während des ganzen Tages verschiedene Sportarten ausprobieren – neu können zudem Flyer-Velos getestet werden. Wer sich zwischendurch lieber sitzend vergnügt, findet eine grosse Auswahl an Spielen auf besonderen Spieltischen. • Das Kursprogramm 2. Halbjahr 2008 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. Verschiedene neue Kursangebote wie Schüsslersalze und ihre Anwendungsmöglichkeiten, Pokern, die fünf Tibeter, verschiedene neue Computerkurse, Erste Hilfe und CRP-Kurs laden zum Mitmachen ein. Neu werden vermehrt auch Führungen und Besichtigungen angeboten. Im Programm finden Sie Führungen im Bundeshaus, in der Chocolat Frey AG, in der Klosterkirche Muri und viele weitere. Das Kursangebot im Bereich Sport und Bewegung ist gross. Ob Atem-, Beckenboden- oder Rückengymnastik, Qigong und Yoga, Tanzen oder Aquafitness, Tennis, Golf, Gleichgewichtstraining oder Nordic Walking, sicher finden auch Sie Ihren Wunschkurs. 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 sowie das aktuelle Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Singen und andere Aktivitäten



Der Seniorenchor Appenzell singt am Donnerstag, 3. Juli, um 14.30 Uhr in der Kirche in Oberegg. Ein Konzert mit bekannten Appenzeller Volksliedern, zu dem die Bevölkerung herzlich eingeladen ist. • Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung. Fähigkeiten und Ressourcen unserer Gäste stehen dabei im Zentrum der Betreuung. • Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige älterer Menschen bietet sich Familienangehörigen an und ent-

lastet diese in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Die Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2008 allen Haushalten des Kantons Appenzell Innerrhoden zugestellt. Beachten Sie die Seiten mit den Angeboten von Pro Senectute. • Auch in den Sommermonaten werden verschiedene Aktivitäten stattfinden. Unsere Homepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert Sie laufend über die aktuellen Kurse und Anlässe. Interessieren Sie unsere Aktivitäten im Kanton oder haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden» – Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

## Schwungvoller Sommer im Kanton Bern



**Region Bern:** Am Montag, 25. August, findet der erste Pro-Senectute-Tanzanlass auf hoher See statt. Treffen Sie Gleichgesinnte, schwingen Sie das Tanzbein zu den unterschiedlichsten Rhythmen, lernen Sie Linedance tanzen, bestaunen Sie die Tanzbewegungen des Gasttanzduos, hören Sie den Klängen des Trios Bob Kelly zu, lassen Sie sich auf der MS Schilthorn einen Nachmittag lang in die Tanzwelt entführen. Kosten: CHF 49.– inklusive Schifffahrt, Livemusik, Showtanzeinlagen, Schnupperktion Linedance, zwei Getränkebons, Betreuung an Bord. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 120 Personen – massgebend für eine Teilnahme ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Details und Anmeldung: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Die Sommertage laden ein, in guter Gesellschaft an Wanderungen mit verschiedenen Anforderungsstufen oder an den Wandertagen vom 17. bis 23. August in Sörenberg teilzunehmen. Ein inspirierendes Erlebnis verspricht der Ausflug am 29. Juli zum buddhistischen Kloster in Kandersteg. Fröhliche Stunden können Sie beim Tanzanlass auf dem Thunersee am 25. August verbringen. Vielleicht ist für Sie der Sommer auch gerade die richtige Zeit, in einen PC-Kurs einzusteigen oder besondere Stimmungen mit Aquarellmalen einzufangen. Der Seniorenrat führt seine Aktivitäten wie Sonntagsbummel, Sonntagsclub und Spielnachmittage ebenfalls über die Sommermonate weiter. Genaue Informationen bei Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland. Weitere Auskunft erteilen Ihnen gerne die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, oder besuchen Sie unsere Homepage: [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Unser neues Kurs- und Dienstleistungsprogramm Juli bis Dezember ist da. Viele Angebote wie gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training, Hüft- und Kniegymnastik, Sprachen, Meditation, Kosmetik, Biografie schreiben, Bildbearbeitung am PC und vieles mehr helfen, sich körperlich und geistig fit

zu halten. Besonderes für die warme Sommerzeit: Nordic-Walking-Sommertouren, Golf-Schnupperkurs und Pétanque im Park. Verschiedene Veranstaltungen wie die Besichtigung der BLS-Leitstelle in Spiez, Besuch des Sensoriums oder der Störzucht im Tropenhaus Frutigen laden zum Geniessen ein. Die diesjährige Veloreise vom 2. bis 5. September führt ins Grenzgebiet Koblenz-Waldshut. Vom komfortablen Hotel in Tingen aus werden an vier Tagen Velotouren durchgeführt. Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Mälerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, oder 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), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Möchten Sie aktiv in den Herbst gehen? Wir bieten verschiedene Bewegungsangebote. Feldenkrais in Münsingen ab 18. August: Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihren Rücken stärken, wie Sie alltägliche Bewegungen leichter und sicherer ausführen können. Alltagstaugliche Selbstverteidigung für jedermann/jedefrau in Langenthal, ab 25. September: einfache, aber wirkungsvolle Verteidigungstechniken mit Alltagsgegenständen wie Kugelschreiber, Schirm usw. Qigong in Langenthal ab dem 20. August: Atem- und Bewegungsübungen aus der chinesischen Heilkunst helfen Stress abbauen. Nordic Walking – die gesundheitsfördernde Sportart für jedermann. In verschiedenen Orten werden Kurse und Treffs angeboten. Softtennis auf kleinem Feld mit weichem Ball wird ab August an verschiedenen Orten durchgeführt. Golf Schnupperkurs 55+ am 28. Juli in Kiesen. Wanderungen im Emmental und im Amt Frau-brunnen – fordern Sie die detaillierten Programme an. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 790 00 10, oder Bildung, Telefon 062 916 80 95.

## Ferien in Cinque Terre

 Unser neues Programm ist erschienen, neu gültig für ein Jahr, mit vielen Neuigkeiten. Ferien in Cinque Terre, 18. bis 24. September: Besuchen Sie diese Region mit einer Begleitperson von Pro Senectute, und wandern Sie fernab von Lärm und Autos durch wunderschöne Olivenplantagen, Weinbaugebiete und Pinienwälder. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Pilze kennenlernen

 Ein dreiteiliger Kurs vermittelt Kenntnisse über Pilze. Pilzkontrolleurin Maria Roffler aus Landquart stellt 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, 12., und Donnerstag, 14. August) mehr über Theorie und Praxis zum Unterscheiden von Pilzen. Freitag, 15. August, findet eine Exkursion im Wald statt, um diese faszinie-

rende Natur besser kennenzulernen. Die Kurskosten für diese drei Vormittage betragen CHF 85.–. Weitere Informationen und Kursanmeldungen an Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch); hier kann auch kostenlos das ausführliche Kursprogramm Herbst 2008 bestellt werden.

## Neue Kurse bei Pro Senectute Kanton Nidwalden



Nach den Sommerferien beginnen ab August und September neue Seniorenkurse für diverse Fremdsprachen, Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene sowie weitere Kurs- und Bildungsangebote. Gerne senden wir Ihnen unsere Detailprogramme zu diesen interessanten Angeboten: Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09 (8–11 Uhr).

## Kursvielfalt bei Pro Senectute Kanton Schwyz



**Region Innerschwyz:** Das neue Programmheft mit allen Angeboten rund um Kultur, Bildung und Sport erscheint Ende Juli. Es enthält unter anderem Angebote zu folgenden Themen: Nonverbale Kommunikation, Malen, Qigong, Kochtreffen, Computer, Sprachen, Bibel, Familienleben, Sterne, Klopakupunktur und vieles mehr. Informationen erhalten Sie bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

**Region Ausserschwyz:** Das vielfältige Kursprogramm für das zweite Semester 2008 ist noch druckfrisch und gefüllt mit neuen, spannenden und auch altbewährten und beliebten Klassikern in den Bereichen Technik, Sprachen, Interessenpflege, Kreativität und Gesundheit. Von vielfältigen Computerkursen über Sprachkurse und Philosophiezirkel bis zu Kursen in Astrologie, Gentechnologie, Numerologie, Handanalyse, Geldanlage, Ahnenforschung, Autofahrtraining, Yoga, Reiki, Feldenkrais, Kochen, Töpfern, Patienzenlegen und vielen anderen. Der Kulturplausch veranstaltet am 21. August eine Führung durch die Ausstellung der KunstSzene Schwyz im Kulturzentrum Pfäffikon. Kursprogramme und Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

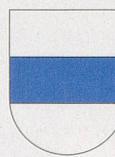
## Dienstleistungen im Raum Gossau und St. Gallen



Die Ferienzeit gemeinsam geniessen und doch selbstständig sein? Wir führen begleitete Seniorenferien durch. Vom 9. bis 16. August logieren wir in Davos im Hotel National. Fakultative Ausflüge in die nähere Umgebung werden organisiert, und es gibt gesellschaftliche Abendunterhaltung. Frühzeitige Anmeldung empfohlen. • Hilfe zu Hause – wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach Abklärung Ihrer Bedürfnisse sucht die Einsatzleiterin die geeignete Haushelferin oder organisiert für Sie den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst sowie den Nähservice (Gossau/Andwil). • Information und Beratung – wir stehen Ihnen

bei Fragen des Alters und Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Lassen Sie sich individuell und kostenlos beraten zu den Themen «Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung». Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. Kommen Sie frühzeitig, um abzuklären, ob Sie nicht doch Ergänzungsleistungen zugut haben. • Wir ermöglichen Begegnung und Austausch zwischen älteren Menschen. Dazu bieten wir eine Vielfalt von Kursen, Veranstaltungen, Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten: Kreatives Schreiben, Singen, Tanzen, Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Qigong in Gossau für Parkinson-patienten, PC-Kurse wie E-Banking und Fotoarchivieren, Handybedienung (auf Ihr Gerät abgestimmt), Nordic Walking, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, sicher Auto fahren sowie gemeinsame Besichtigungen. • Administrativer Dienst: Wir helfen Ihnen bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, dem Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. Unsere Region umfasst Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald. Auskunft, Prospekte oder Anmeldung über das Sekretariat, Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

## In unserem Café gibts mehr als Kaffee



Neben einem reichhaltigen Bildungs- und Sportangebot, Beratung und Begleitung sowie verschiedenen Hilfen zu Hause führt Pro Senectute Kanton Zug auch eine eigene Cafeteria. Das Café PS steht der Öffentlichkeit zur Verfügung. Jung und Alt sind hier herzlich willkommen. Sie werden sich bei uns wohlfühlen. Es besteht kein Konsumationszwang, die Cafeteria ist rauchfrei, hell und freundlich. Sie können jassen, Schach spielen oder auch in Ruhe einen Kaffee trinken und die Zeitung lesen. Im Halbjahresrhythmus finden in unserem Café PS auch Bilderausstellungen statt. Aktuell zeigen wir bis zum 12. November Fotografien von Ruedi Weiss zum Thema «Geschichten in Gesichtern». Auf diversen Reisen hat Ruedi Weiss alte Menschen beobachtet, wie sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, meist ohne selber aktiv zu sein: vor ihren Häusern, in Tavernen, bei Beerdigungen und Hochzeiten. Die Öffnungszeiten des Cafés: Montag bis Donnerstag, von 7.45 bis 19.30 Uhr, und Freitag, von 7.45 bis 17.30 Uhr. Während der Schulferien bleibt es geschlossen. Weitere Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zug, Café PS, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

Inserat

Die neu entdeckte milde Pflege mit Bio-Molke und Mineralstoffen.  
Für die ganze Familie.

## BIOSANA MOLKEBAD

Die Haut ist der Spiegel für Gesundheit und Schönheit. Das Biosana Molkebad ist Naturkosmetik pur. Wertvolle Vitamine, vor allem aus der B-Gruppe sowie wichtige Mineralstoffe wie Calcium und Kalium, fördern eine gesunde und geschmeidige Haut.

Zusätzliche basische Mineralstoffe fördern den Säure-Basen-Austausch. Die Durchblutung und Stoffwechselfunktionen der Haut werden auf milde Weise unterstützt.

Für die ganze Familie. Besonders auch für Kinder und Personen mit empfindlicher oder zu Irritationen und Allergien neigender Haut.

Jetzt in der ergiebigen 600-g-Dose in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern.

### Ebenfalls im Biosana-Sortiment

Alle Produkte sind gentechnikfrei und wurden nicht an Tieren getestet. Biosana-Produkte erhalten Sie in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern.

Biosana AG  
3672 Oberdiessbach  
Tel. 031 771 23 01  
Fax 031 771 23 22  
[info@biosana.ch](mailto:info@biosana.ch)  
[www.biosana.ch](http://www.biosana.ch)

### Gratis anfordern

1 Portionenbeutel Biosana Molkebad.  
Milde Pflege für die ganze Familie.

ZL7/8/08

Name   
Vorname   
Adresse   
PLZ/Ort

Talon senden an: Biosana AG  
Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach

«Das gönnen wir uns.»

Nahrungsergänzung und Naturkosmetik  
Schweizer Pionierarbeit seit 1972

ZEITLUPE 7/8 · 2008