Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
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: 08.12.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Wie Ihnen im Aargau geholfen wird

Viele Seniorinnen und Senioren benötigen Hilfe im komplizierten Bereich «Finanzen». Im Administrativen Dienst von Pro Senectute Kanton Aargau helfen fachkundige, neutrale Mitarbeitende beim fristgerechten Zahlungsverkehr, bei Rückerstattungsanträgen an Krankenkassen und Versicherungen, Vorbereitung von Vergütungsaufträgen, Verkehr mit Sozialversicherungen, Ablage der Belege, Ausfüllen von Formularen und im Briefverkehr. • Mahlzeitendienst: Wir liefern Ihnen schmackhafte, abwechslungsreiche und ausgewogene Fertigmahlzeiten ins Haus. Diese werden nach ernährungsphysiologischen Grundsätzen zusammengestellt und aus ausgewählten Rohstoffen frisch zubereitet, in Schalen abgepackt und pasteurisiert. Aus einem wöchentlich wechselnden Menüplan mit verschiedenen Kostarten können Sie auswählen und bestellen. Für die bezogenen Mahlzeiten erhalten Sie monatlich eine Rechnung. Auskunft: Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstr. 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Unsere Veranstaltungen in den Wintermonaten

Einige regelmässig stattfindende Anlässe, zu denen Sie herzlich eingeladen sind: In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum gemeinsamen Mittagessen und fröhlichen Beisammensein. • Sie singen gerne? Unser initiativer Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe.• In allen Bezirken wird wöchentlich Turnen und Gymnastik angeboten. • Geniessen Sie beim Kerzenziehen die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit und gestalten Sie individuelle Geschenke. Ihre Enkelkinder sind ebenso eingeladen, mit Ihnen am Donnerstag, 11. Dezember, von 15.30 bis 18 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell Kerzen zu gestalten. • www.ai.pro-senectute.ch informiert sie laufend über unser Gesamtangebot und die aktuellen Aktivitäten und Kurse. Allen Leserinnen und Lesern und allen älteren Bewohnerinnen und Bewohnern unseres Kantons wünschen wir eine frohe und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel. 071 788 10 21.

Alles vom Gratismenü bis zum Wintersport

Region Bern: «Rindsbraten an Rotweinsauce mit Kartoffelstock, Rotkabis und eingelegte Äpfel» oder «Gemüseragout an Currysauce, gemischter Reis und gedämpfte Tomate auf Ananas» – Beispiele aus dem Mahlzeitendienst von Pro Senectute Region Bern. Bis Ende Jahr haben Sie (60+) die Möglichkeit, gratis und unverbindlich ein Probemenü (max. zwei pro Haushalt) zu beziehen. Telefon 031 359 03 33, Frau Gisler oder Herr Ritter, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

Biel/Bienne – Seeland: Geniessen Sie die Adventszeit beim Weihnachtsgüetzibacken, beim gemeinsamen Singen im Ruferheim Nidau, schnuppern Sie beim Seniorenchor Biel, oder schwingen Sie das Tanzbein! Bewegung an der frischen Luft garantieren unsere Winterwanderungen, im Januar Schneeschuhwanderungen im Jura und Berner Oberland. Indoor empfehlen wir Softtennis, Tischtennis und Aquafitness oder die Fit-Gym-Lektionen. Informationen und Anmeldungen: Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, Beratungsstelle in Lyss, Tel. 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Neues im Kursprogramm Januar bis Juni 2009: Beweglich sein – beweglich bleiben, Töpfern, Generationen-Töggelikastenturnier, Besichtigung swisstopo, Jasskurs, Patience oder Ernährung. Das Seniorenkino bietet abwechslungsreiche Unterhaltung. Im Dezember erscheint das Sportprogramm 2009 mit Wanderungen, Velo-, Schneeschuhtouren und anderen Angeboten. Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Fax 033 826 52 53, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Schnuppern Sie im Bildungs- und Sportprogramm 1. Semester 2009: Darfs Computer, Gesundheit, Kochen, Literatur/Musik, Freizeit, Handarbeiten, Malen sein? Vielleicht interessieren Sie sich für Tanznachmittage, einen Paartanzkurs oder internationale Volkstänze. Bei Musik, Tanz und Gesang verbringen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einen Sonntagnachmittag. Ausserdem Langlauf, Schneeschuhlaufen, Nordic Walking, Softtennis, Turnen. Programmheft ab Dezember bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Wir bieten Ihnen Sport und Geselligkeit

Internationale Volkstänze in Freiburg, Villarimboud, Môtier/Vully und Murten. Muskelkräftigungstraining in Schönberg: Dieses sanfte Kräftigungstraining ermöglicht Ihnen eine korrekte Haltung, beugt Kraftverlust vor und verringert die Verletzungsanfälligkeit; Walking und Nordic Walking in Courtepin, Villars-sur-Glâne, Schönberg, Plaffeien, Düdingen und Murten; Schwimmen in Murten, Aquafitness in Tentlingen und Freiburg. 2009: Gymnastik feiert das 40-Jahre-Jubiläum und ist aktiver denn je. Machen Sie mit bei einer der 85 Gymnastikgruppen im Kanton. Kochen für Männer und Feldenkrais in Düdingen; Winter-Polysportwoche in Lenk BE mit Langlauf, Wandern, Schneeschuhwandern, Schwimmen. Winterprogramm: Skifahren am Schwarzsee jeden Donnerstag; Bad in Schönbühl jeden Dienstag und Donnerstag, Einschreibung jederzeit möglich; Weihnachtsessen: Flamatt, Estavayer, Broc und Matran; leichte Wanderungen: Düdingen, Matran und La Roche. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Patientenverfügungen – ein neues Angebot

Rund zehn Prozent aller Menschen erleiden einen sofortigen Tod. Neunzig Prozent sind mit möglichen medizinischen Behandlungen und Krankheit konfrontiert. Es ist deshalb wichtig, Fragen rund um Behandlung und Lebensverlängerung in gesunden Zeiten zu überdenken und Vorkehrungen zu treffen. Pro Senectute Kanton Glarus bietet eine neue Dienstleistung, die je nach Bedarf Folgendes umfasst: Patientenverfügungen (drei verschiedene Verfügungen vorhanden, andere können bestellt werden), unentgeltliche Beratung, Ausweis, dass eine Patientenverfügung besteht (Kreditkartenformat fürs Portemonnaie), Erinnerungsservice (alle zwei Jahre sollten die Verfügungen neu bestätigt werden). Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch

Steuererklärung selbstständig ausfüllen

Um Ihnen das selbstständige Erledigen der Steuererklärung zu ermöglichen, bietet Pro Senectute Kanton Graubünden einen Kursvormittag an. Anhand eines neutralen Beispiels informiert ein Fachmann, welche Unterlagen zur Steuererklärung benötigt werden, und erklärt geduldig, wie die Formulare ausgefüllt werden. Die Kurse finden ab Januar an verschiedenen Orten statt und werden doppelt geführt. An einem Vormittag wird das Ausfüllen der Formulare am PC erklärt und geübt und zu einem anderen Zeitpunkt das Ausfüllen in Papierform. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844 oder info@gr.pro-senectute.ch

Nutzen Sie unsere attraktiven Kurse!

Das Programm Bildung und Sport für das erste Halbjahr 2009 ist da. Einige aktuelle Kurse: Bogenschiessen – eine faszinierende Sportart ohne Altersgrenze. Im Vordergrund steht das Schiessen mit dem traditionellen Holzbogen. Mittwoch, 28. Januar, 4., 11. Februar, 10 bis 11.30 Uhr, in Kriens, CHF 190.–. Aquarellmalen für Anfängerinnen und Anfänger: erste Begegnungen mit der Aquarellfarbe und ihrer Faszination – Technik, Farbenlehre, Gestaltung eines Bildes. Donnerstag, 29. Januar, 12. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni, 14 bis 16.30 Uhr in Luzern, CHF 180.–. Mehr erreichen aus eigener Kraft – Selbstmotivation, Kraft des positiven Denkens: Tipps für den Alltag, die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. Donnerstag, 29. Januar, 5. und 12. Februar, 14 bis 16 Uhr in Luzern, CHF 105.–. Handbuch der Erinnerung: zurückblenden – schreiben – wertschätzen: Der Lebensweg jedes Menschen ist ein Zeitdokument. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch». Donnerstag, 26. Februar, 12., 26. März, 9., 23. April, 7. Mai, 14 bis 17 Uhr in Luzern, CHF 195.–. Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96.

Unterstützung und Hilfen im Alltag

Die Dienstleistungen im Bereich «PS-Service» können nützliche Hilfen sein für den Alltag zu Hause. Wir organisieren für Sie den Mahlzeitendienst und den ambulanten Fusspflegedienst, wenn Sie Mühe haben, die eigene Wohnung zu verlassen. Wer im Alltag auf den Rollstuhl angewiesen ist, kann das Rollstuhltaxi anfordern. Einmal die eigenen vier Wände verlassen und Abwechslung im Alltag finden; das ist der Sinn unserer begleiteten Ferien, welche zweimal jährlich organisiert werden. Prospekte bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

Winteraktivitäten und Dienstleistungen

Schneeschuhwandern und Langlauf werden auch diesen Winter angeboten. Auch Aquafitness, Tennis, Volkstanz, Turnen und Nordic Walking können in der kalten Jahreszeit ausgeübt werden. Ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich. • Die unentgeltliche Sozialberatung berät ältere Menschen und ihre Angehörigen bei Anliegen rund ums Alter. Eine Terminvereinbarung mit der Sozialarbeiterin von Pro Senectute Kanton Obwalden, Franziska Largier, ist von Dienstag bis Freitagvormittag über die direkte Telefonnummer 041 661 00 40 möglich. Über unsere weiteren Angebote in Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Neues Sport- und Bildungsprogramm

Region Innerschwyz: Einige Themen des Bildungsprogramms Frühling 2009: Ernährung, Mobilität, Astrologie, Märchen, Kornkreise, China, Schokolade, Trauerverarbeitung und vieles mehr. Werfen Sie doch mal einen Blick auf unsere Homepage: www.sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: Die Kursbroschüre für das erste Semester 2009 ist erschienen. Da gibts wiederum verschiedene Sprachkurse, die Ende Januar in Lachen und Einsiedeln beginnen. Nebst Englisch, Italienisch und Spanisch wird ein Russischkurs für Anfänger angeboten. Ebenfalls im Januar startet das Computer-Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene. Auch neue Kurse wie Evolution, Meditation, Kneipp sind in der Kursbroschüre zu finden: Pro Senectute Region Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55.

Sport kantonal: Das Angebot von Pro Senectute umfasst auch im Jahr 2009 viele sportliche Aktivitäten. Beim Aquafitness in Feusisberg und Brunnen kann jederzeit eingestiegen werden. Es bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig werden unter kundiger Leitung Wanderungen durchgeführt. Kantonaler Wandertag vom 16. Juni 2009 (Verschiebedatum 18. Juni). Auch eine Wanderwoche und eine begleitete Ferien-

woche finden wieder statt. Auskunft und Programme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Tel. 041 811 85 55.

Ein Kursgutschein als Weihnachtsgeschenk

Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen: Ein neues Angebot im Seniorensport ist Aquafitness in Wangen bei Olten. Mit Musik, Handgeräten und Bewegungsformen in der Gruppe werden abwechslungsreiche Lektionen angeboten, die die Kondition stärken: jeweils Montag von 17 bis 18 Uhr im Hinterbüel-Schulhaus. Neueintritt jederzeit möglich. In der kalten Jahreszeit können Aktivitäten mit Gleichgesinnten etwas Wärme in den Alltag bringen. Jassen, mit dem Kulturkreis monatlich etwas unternehmen, im Literaturclub mitdiskutieren, das Tanzbein schwingen, in einer Halle Pétanque spielen – dies sind nur einige der vielen Möglichkeiten. • Den Computer bedienen lernen im Alter – geht das noch? Zahlreiche Besucher von PC-Kursen in Kleingruppen von fünf Personen haben unter Beweis gestellt, dass es sich lohnt. Laufend neue Kurse. Details zu Angeboten und Kursdaten: Telefon 062 287 10 20. Schenken Sie Ihren Angehörigen und Freunden an Weihnachten einen Gutschein für einen Kurs oder für Ferien mit Pro Senectute Kanton Solothurn! Bezug bei der Geschäftsstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Zweimal Freude schenken!

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald): Adventszeit und Weihnachten nahen. Das schönste Geschenk sind nach wie vor die persönliche Beziehung und gemeinsam verbrachte Zeit. Wenn dies nicht möglich ist oder jemand bereits «alles hat», bietet Pro Senectute eine Alternative. Mit unserer Karte «Die etwas andere Geschenksidee…» erhalten die Beschenkten Ihr persönliches Schreiben und Ihre besten Wünsche, gleichzeitig spenden Sie einen von Ihnen frei gewählten Betrag, der älteren Mitmenschen mit bescheidenem Einkommen zugutekommt. Das Geld wird ausschliesslich für die Linderung materieller und immaterieller Notlagen von Senioren und Seniorinnen der Region verwendet. Pro Senectute bestätigt dem Beschenkten die Spende. So schenken Sie zweimal Freude! Auskunft, Prospekte, Anmeldung: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, internet www.sg.pro-senectute.ch

Besuchs- und Integrationsdienst

Um der Vereinsamung entgegenzuwirken, vermitteln wir soziale Kontakte, Unterstützung und Beistand in Form von regelmässigen Besuchen. Diese finden idealerweise wöchentlich während ein bis drei Stunden statt: Gespräche, Spiele, Vorlesen, Spaziergänge, gemeinsame Aktivitäten. Ausgenommen sind pflegerische, hauswirtschaftliche und administrative Leistungen. Für diese Dienstleistung suchen wir Kundinnen und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Bitte melden Sie sich bei: Barbara Hohl, Leiterin Besuchs- und Integrationsdienst, Telefon 071 626 10 82. • Dezember: Italienischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen sowie für Fortgeschrittene in Frauenfeld. Für Personen, die bereits fliessend Italienisch sprechen, findet in Kreuzlingen ein Konversationskurs statt. Mitte Dezember organisiert der Seniorenzyklus in Frauenfeld im Hotel Blumenstein einen Adventsnachmittag mit Darbietungen und Überraschungen. In Arbon können Sie das neue PC-Programm Windows Vista erlernen und die wichtigsten Unterschiede zu Windows XP kennenlernen. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Wir feiern Advent

«Weihnachten in Russland» bietet Einblick in russische Weihnachtsbräuche. Mit Liedern in verschiedenen Sprachen, einer besonderen Weihnachtsgeschichte und dem offenen Singen mit Armon Caviezel möchten wir uns mit Ihnen auf die Adventszeit einstimmen. Singen Sie mit, und geniessen Sie das familiäre Ambiente im weihnachtlich geschmückten Saal des Casinos Zug! Dienstag, 2. Dez., 14 bis 17 Uhr, CHF 15.– inkl. Kaffee, Kuchen, Mineralwasser. Das Halbjahresprogramm «Horizonte» enthält alle Dienstleistungen, Aktivitäten, Kurse und Sportgruppen und ist kostenlos: Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Sport und Spass im Schnee

Die Wintersaison für Seniorinnen und Senioren ist eröffnet: Die Wintersportwochen von Pro Senectute Kanton Zürich bieten mit Skifahren, Langlauf, Schneeschuh- und Winterwandern beliebte und gesundheitsfördernde Sportarten für Menschen ab 60. Sport an der frischen Winterluft, mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit tun, neue Bekanntschaften knüpfen – Pro Senectute Kanton Zürich bietet seit über zehn Jahren Tagesausflüge und Sportwochen an. Speziell ausgebildete Sportleitende begleiten die Gruppen, vermitteln die Technik und gewährleisten die Sicherheit: Ski alpin in Hochgurgl (A), 7. bis 12. Dezember; Ski alpin in Bivio, 12. bis 15. Januar 2009; Ski alpin auf der Lenzerheide, 24. bis 30. Januar; Ski alpin auf der Riederalp, 11. bis 17. Januar; Ski alpin in Damüls (A), 10. bis 16. Januar; Langlauf in Münster/Goms, 1. bis 7. Februar; Langlauf in Pontresina, 8. bis 14. März; Schneeschuhwandern, Tagesausflüge von Dezember 2008 bis März 2009; Schneeschuhwandern in Alt St. Johann, 25. Januar bis 30. Januar; Schneeschuhwandern in Schönried, 8. März bis 13. März. Detaillierte Unterlagen im Internet unter www.zh.pro-senectute.ch oder bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung und Sport, Forchstr. 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00.