Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
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: 07.12.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Kommen Sie an unsere Mittagstische!

Pro Senectute bietet Ihnen die Möglichkeit, mit älteren Mitmenschen aus Ihrer Gemeinde beim Mittagessen in einem Restaurant Kontakte zu pflegen, zu plaudern, zu lachen und zu diskutieren. Näheres erfahren Sie bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk. Neben den Mittagstischen bieten die Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Aargau ein vielfältiges Freizeitprogramm. Jassen, Schach oder Bridge spielen, singen oder musizieren, tanzen, kegeln, mit der Kulturgruppe Ausstellungen oder Konzerte besuchen – dies sind nur einige Möglichkeiten aus dem abwechslungsreichen Angebot. Dazu gibt es viele weitere interessante Anlässe wie Ausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Für Abwechslung vom Alltag sorgen auch die begleiteten Ferien- und Sportwochen. Die Programme erhalten Sie bei Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Impuls: Begegnen, bewegen, bilden

Die Bereiche Sport und Bildung wurden bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden unter dem Namen «Impuls» konzeptionell zusammengefasst. Auf einer Zusatzlinie zum Logo weisen wir darauf hin, was uns wichtig ist: «begegnen.bewegen.bilden». • Ab Mitte Mai ist die neue Homepage aufgeschaltet: www.ar.pro-senectute.ch – sie wurde im Rahmen eines Pilotprojekts zusammen mit Pro Senectute Schweiz erarbeitet und ist ähnlich aufgebaut wie deren Homepage.

Spass und Bildung

Am 4. Juni um 14 Uhr heisst es wieder «Jass mit Spass» unter der Leitung von Emilia Signer. Der beliebte Jassnachmittag findet diesmal im Lehmen, Weissbad, statt. Gejasst wird ein einfacher Schieber mit zugelosten Partnern. Jeder Teilnehmende ist Gewinner und kann einen attraktiven Preis nach Hause nehmen. Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden bis am 29. Mai. • Die neuen Billettautomaten der Appenzeller Bahnen sind einfacher zu bedienen, als Sie denken! Der Tarifverbund Ostwind führt einen neuen Zonentarif ein. Um Ihnen den Umstieg zu erleichtern, laden wir Sie am 2. Juni zu einem Informationsanlass ein. • Aktiv bleiben ist ein Schlüsselfaktor für gesundes Älterwerden. In allen Bezirken werden dazu wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden in der Halle angeboten. Im Hallenbad Appenzell sind Sie am Dienstag- oder Freitagnachmittag zum Aquafitness eingeladen. Gerne informieren wir Sie ausführlich über die verschiedenen Dienstleistungen. Kursanmeldungen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 gerne entgegen. Beachten Sie auch unsere Internetseite www.ai.pro-senectute.ch

Die Angebote von Pro Senectute Kanton Bern

Region Bern: Ihre Erfahrungen und Ihr Know-how sind gefragt. Als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter helfen Sie älteren Menschen in der Stadt Bern und Agglomeration im Administrationsdienst. Sie helfen beim Erledigen der monatlichen Zahlungen, schreiben Briefe, füllen Formulare aus und stehen älteren Menschen mit Rat und Tat zur Seite. Pro Senectute Region Bern führt Sie in die Tätigkeit ein, Sie werden fachlich begleitet und können an einem Einführungskurs teilnehmen. Erfahren Sie mehr bei Frau Erica Stalder, Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Wir unterstützen Ihren Aufbruch in den Frühling. Beim Frühlingsputz werden Sie durch unsere erfahrenen Reinigungsfrauen entlastet. In unseren Sport-und Bildungsangeboten können Sie die Freizeit mit Gleichgesinnten verbringen. In unserem Halbjahresprogramm ist bestimmt auch etwas für Sie dabei: Mobilitäts- und Billettautomaten-Kurse, Tanznachmittage und Sportangebote in Biel, Besichtigung von Schloss Jegenstorf, Sonntagsbummel mit dem Seniorenrat Biel, Wanderungen und Velotouren mit verschiedenen Gruppen im Seeland oder Wandertage im August in Arosa. Näheres bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder Beratungsstelle Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Im Frühsommer lädt der Thuner Schadaupark zum Pétanquespiel ein. Einführungskurs am ersten Mittwoch im Juni. Für Naturliebhaber finden im Juni Wanderungen und Velotouren verschiedener Längen und Schwierigkeitsgrade statt. Wöchentliche Nordic-Walking-Treffs bieten Gelegenheit zum gemeinsamen Bewegen in der Natur. Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Anfang Juni erscheint das Programmheft für das zweite Halbjahr 2009. Unsere Kurse und Veranstaltungen bieten nebst Bewährtem auch Angebote zu aktuellen Trends: PC- und Internetkurse, Individualkurse zu Computeranliegen, Tagesveranstaltungen, Bewegungs- und Sportangebote, Wanderungen, Ferien, Tanzanlässe und vieles mehr. Sonntag, 28. Juni 2009, 14 bis 16 Uhr: Tanz für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Katholischen Kirchgemeindehaus, Hasenmattstrasse 36, 4900 Langenthal.

Kommen Sie mit uns in die Natur!

Velofahren in Düdingen, Niedermuhren, Murten, Kerzers und Villars-sur-Glâne; Wandern im Sense- und Seebezirk und neu im Senseoberland und Wanderungen in den Voralpen ab Düdingen und Kerzers; Polysport in Montana: eine Woche im September im Club-Hotel Valaisia; Ausflug zum Chalet Gros Cousim-

bert für Personen mit eingeschränkter Mobilität; Walking-Sommertreff in Villars-sur-Glâne, ab Montag, 13. Juli; Mykologie: Einführung ins Pilzsammeln am 27. August, 17. September und 15. Oktober. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. Unser neues Programm erscheint am 1. Juli.

Sommerferienwoche für die Denkfitness

Möchten Sie Ihre Ferien nicht allein, sondern in Arosa in angenehmem Zusammensein mit anderen verbringen? So trainieren wir auf unterhaltsame Art Konzentration und Wortfindung, das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie logisches und bildhaftes Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. Die blühende Aroser Bergwelt bietet Wanderungen für jedes Bedürfnis. Der arosakundige Wanderleiter passt seine Touren den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an. Wanderleiter Heinz Hinder ist pensionierter Kantonsschullehrer; Maja Hinder ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin. Diese Ferienwoche vom 21. bis 27. Juni kostet CHF 940.–. Inbegriffen sind: Kurskosten, Hotelaufenthalt (Hotel Streiff), Einzelzimmer, Frühstücksbuffet, feines Abendessen, Bergbahnen, Bus. Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz. Auskunft und Anmeldung: Maja und Heinz Hinder, Spitzenwiesstrasse 51, 8645 Jona, Telefon 055 534 32 85, oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844.

Kommen Sie mit uns in die Ferien!

Begleitete Ferien in Murten, 2. bis 9. Juli, in einem ruhigen und komfortablen Hotel in schönster Lage mit fantastischem Blick auf den Murtensee. Es können leichte Spaziergänge oder kleinere Ausflüge unternommen werden. Die Region bietet zauberhafte Landschaften und Entdeckungstouren zu historischen Dörfern der Drei-Seen-Region. Die Ferienwoche wird von zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Betreuung von Seniorengruppen geleitet. Anmeldeschluss: 31. Mai. Auskünfte und Programm: Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch

Weinbaukunde im Kanton Obwalden

An drei Vormittagen können Sie die Entstehung des Obwaldner Weines von der Blüte bis zum Wein im Glas verfolgen. Peter Krummenacher führt mit interessanten Details durch seinen Rebberg und die neu eingerichtete Kellerei in Kägiswil. Für den ersten Tag, Freitag, 5. Juni, 10 bis etwa 11.30 Uhr, nimmt Pro Senectute Kanton Obwalden telefonische Anmeldungen bis am 4. Juni entgegen. Weitere Daten: 4. September und 6. November. Für alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sozialberatung Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

Unsere besonderen Kurse im Juni

Region Innerschwyz: Ein Stück Trauerweg gemeinsam gehen können Sie im dreiteiligen Kurs «Die Nacht ist voller Sterne» ab 10. Juni. Im Gespräch und schreibend teilen Sie Ihre Gedanken mit anderen Trauernden und schöpfen Mut für die Zukunft. Ab 18. Juni erfahren Sie an zwei Kursmorgen mehr über China, seine Kultur und seine Menschen. Die Kursleiterin kommt aus Shanghai und erzählt über Sitten, Religion und Familiensystem. Information und Anmeldung: Pro Senectute, Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Wir sind ganz in Ihrer Nähe

Pro Senectute Dorneck-Thierstein, Fachstelle für Altersfragen, steht für bedarfsgerechte Dienstleistungen mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alter zu sichern und zu erhöhen. Planen Sie eine Fahrt zum Arzt, zum Einkaufen, ins Spital, zur Fusspflege oder an einen anderen Ort? Der bewährte Fahrdienst s'mobil bringt Sie schnell, sicher und kostengünstig an Ihr Ziel. Über unsere weiteren Angebote in Sozialberatung und Bildung sowie den Mahlzeitendienst und die Alltagsassistenz geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Rufen Sie uns an! Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Dorneck-Thierstein, Telefon 061 781 12 75 (8 bis 11.30 Uhr), Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Für ein positives Älterwerden

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Im Andreaszentrum Gossau treffen sich singfreudige Männer und Frauen am Mittwoch in lockerer Atmosphäre. Es werden vor allem Volkslieder gesungen. • Neue Kurse: Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, PC-Kurse (Einführung, E-Banking und Fotoarchivieren), Nordic Walking, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern. • Wir helfen alten Menschen, in gewohnter Umgebung selbstständig zu bleiben. Sie betreuen Ihre Angehörigen und suchen eine Vertrauensperson, die Sie unterstützt? Die Einsatzleiterin sucht die passende Haushelferin oder vermittelt Entlastungsdienste für pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren. • Information und Beratung: Bei Fragen des Älterwerdens und den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung beraten wir Sie individuell und kostenlos und klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. • Administrativer Dienst: Eine Mitarbeiterin unterstützt Sie bei anfallenden Aufgaben wie Zahlungen, Buchführung, Korrespondenz usw. Auskunft/Anmeldung/

Prospekte: Pro-Senectute-Regionalstelle Andwil, Gaiserwald, Gossau, Häggenschwil, Muolen, Waldkirch und Wittenbach, Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/de/region

Region Rheintal/Werdenberg/Sarganserland: Die 7. Rheintaler Alterstagung am 25. September in Vaduz beschäftigt sich mit Möglichkeiten, Altern und Alter positiv zu erleben. Zusammen mit dem Vorarlberger Pro-Team und der liechtensteinischen Stiftung Alters- und Krankenhilfe organisiert Pro Senectute Rheintal/Werdenberg/Sarganserland einen interessanten Impulstag. Eingeladen sind Menschen aus den drei Ländern, die Seniorinnen und Senioren begleiten als Angehörige, Freiwillige oder Mitarbeitende in einer Organisation. Beachten Sie die Homepage www.alterstagung.org

Fit bleiben nach der Pensionierung

Im Juni finden zwei Kurse zur Pensionierungsvorbereitung statt. Thema ist «Gesund das Leben geniessen nach der Pensionierung». Katharina Ruef, Bereichsleitung Sport Pro Senectute Kanton Thurgau, und Franziska Huber, diplomierte Ernährungsberaterin, referieren über «Bewegung tut gut» und «Ernährung ist wichtig». In Weinfelden werden Mitte Juni die ersten Schritte im Umgang mit der Digitalkamera gezeigt. Dann gibt es die Möglichkeit, im Kurs Digitales Fotografieren unter fachkundiger Anleitung das Fotografieren zu erlernen. Dabei bieten optimaler Standort, Zeitpunkt, Bildausschnitt, Perspektive und Beleuchtung ein breites Arbeitsfeld. Im Seniorenzyklus am Donnerstag, 11. Juni, geht es um das Thema «Geistig fit»: Brigitta Ruff-Muffler, Kursleiterin für Gedächtnistraining und Kinesiologin, bringt uns die Gripspfadübungen näher. Diese sind einfach in den Alltag zu integrieren und halten den Geist wach und rege. Auskunft/Anmeldung Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Vitapiù – Tessiner Messe für die Generation 50+

Karl Lagerfeld liess sich letztes Jahr zum Siebzigsten gratulieren, sein Taufregister offenbart, dass die Stil-Ikone aber fünf Jahre älter ist. Mick Jagger feierte den 65., und Madonna gehört bald ebenfalls zur Generation 50+. Wir alle werden älter, und die Älteren werden immer zahlreicher. Eine Gruppe, so bunt und vielfältig wie das Leben: Wirtschaftsbosse und Althippies finden sich genauso wie Luxuskonsumenten, Ökoaktivisten, Hausfrauen/-männer, Strenggläubige und Anarchisten, Homosexuelle wie Fitnessfanatiker und Aussteiger. Die neuen Alten sind ein Thema, von dem alle reden, das aber im täglichen Leben noch viel zu wenig Raum und Gehör findet. Obwohl diese Menschen den bedeutendsten Teil der aktiven Bevölkerung ausmachen, heute und morgen. Darum: Reisen Sie ins sonnige Tessin, denn «Vitapiù, die Messe für mehr Qualität in der 2. Lebenshälfte» nimmt das Thema auf! Sie öffnet vom 4. bis 7. Juni in Lugano ihre Tore. Entdecken Sie auf überschaubarem Raum neue Aspekte, Ideen und Anregungen für ein ausgeglichenes, gesundes, erfreuendes und spannendes, attraktives Leben! Die Messe wird unterstützt von Pro Senectute Ticino e Moesano.

Zusammenarbeit mit dem Kunsthaus und der Burg Zug

Kultur? Geschichte? Kulturgeschichte! Seit Längerem arbeitet Pro Senectute Kanton Zug mit dem Kunsthaus und der Burg Zug zusammen, da uns die Kunst und Kulturgeschichte wichtig sind. Am Mittwoch, 10. Juni, führt Sie Sandra Winiger im Kunsthaus Zug von 14 bis 15 Uhr durch die Ausstellung des dänisch-isländischen Künstlers Olafur Eliasson. Während zweier Jahre wurde in einer fotografischen Langzeitstudie derselbe Landschaftsausschnitt von Zug mit seinem Alpenpanorama zu verschiedenen Jahres- und Tageszeiten mit seinen wechselnden Lichtverhältnissen bei Tag und Nacht untersucht. Am Donnerstag, 25. Juni, zeigt Ihnen Andreas Lohri, Restaurator der Burg Zug, wie die frühen Kunstwerke zu ihrer Farbe kamen. Die Herstellung von Farbpigmenten aus Pflanzen, Steinen, Erde oder Tieren verfolgen Sie vor Ort mit. Die Veranstaltung findet von 14 bis 15.30 Uhr an der Hofstrasse 15 in Zug statt. Auskunft/Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Sicher Velofahren in der Stadt Zürich

Das Velo ist äusserst beliebt und ideal zum Erhalt der körperlichen Fitness. Mit dem Alter verändern sich die körperlichen Voraussetzungen, was zu unsicherem Fahrverhalten führen kann. Um dem entgegenzuwirken, bietet Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Stadtpolizei Zürich neu einen Velofahrkurs speziell für Seniorinnen und Senioren an. Regelkenntnisse, Beherrschen des Velos und eine geeignete Routenwahl sind die Grundpfeiler für sicheres Verhalten im (Stadt)Verkehr und werden im Kurs auf praktische Art vermittelt. Im Theorieteil werden ausgewählte Verkehrssituationen besprochen, wie zum Beispiel das Einspuren und Abbiegen, aber auch anspruchsvolle Situationen an unübersichtlichen Kreuzungen oder im Kreisverkehr. Im Praxisteil wird in Kleingruppen auf ausgewählten Routen der Verkehrssinn geschult. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind während der ganzen Fahrt über Funk mit den Schulinstruktoren der Stadtpolizei Zürich verbunden und werden direkt auf bestimmte Situationen hingewiesen. Der Kurs wird am 3. Juni von 13.30 bis 16.30 Uhr durchgeführt. Kursort: Stadtpolizei Zürich, Grüngasse 19, 8004 Zürich. Kurskosten: CHF 10.– inklusive einer Leuchtweste. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, Mail sport@zh.pro-senectute.ch, Internet www.zh.pro-senectute.ch