Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 9

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

Von Linedance bis Literaturzirkel

Im Programm Juli bis Dezember 2009 finden Sie viele bewährte und neue Kurse, Führungen, Besichtigungen aus den Bereichen Kunst, Kultur, Sprache, Computer, Kleinelektronik, Hauswirtschaft, Ernährung, Gesundheit, Bewegung, Sport und Lebenshilfe. Neu sind etwa: Linedance, Man(n) managt den Haushalt, Homöopathische Apotheke, Literaturzirkel, Computerworkshops, Sprachkurse für alle Stufen sowie interessante Ausflüge und Exkursionen. Vielfach besteht die Möglichkeit, Schnupperlektionen zu besuchen oder in laufende Kurse einzusteigen. An unseren Anlässen erfahren und lernen Sie vieles, was das Leben erleichtert und auch erheitert! Lassen Sie sich überraschen. Auskünfte 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

Wandern im Herbst

Im Kursprogramm für das zweite Semester 2009 finden Sie viele Angebote wie Gedächtnis- und Krafttraining, Yoga, Beckenbodentraining, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Langlauf, Computerkurse und -workshops, Handy, Autofahren, Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene. Aktuell: Auch im Herbst können Sie an interessanten Wanderungen teilnehmen. Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet www.ar.pro-senectute.ch

Kommunikation dazumal – Erinnern Sie sich?

Kurse für Sport und Bildung starten im September: 4. September, Erzählcafé zum Thema «Post – Telephon – Telegraph: Kommunikation dazumal. Erinnern Sie sich?» 15. September, Kurs «Wie fahre ich?» mit Informationen über Neues im Strassenverkehr sowie einer individuellen Fahrstunde im eigenen Auto mit dem Fahrlehrer. 19. und 26. September, Kurse «Onlineauktion über Ricardo oder Ebay»: Ablauf einer Auktion und rechtliche Aspekte. • Das Gesamtprogramm finden Sie auch in der Broschüre für Erwachsenenbildung, die an alle Innerrhoder Haushalte geht. Beachten Sie auch die Tagespresse. Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, www.ai.pro-senectute.ch

Der Kanton Bern bewegt

Pro Senectute Region Bern: Der Alltag junger und älterer Menschen ist unterschiedlich. Um füreinander Toleranz und Verständnis zu entwickeln, ist es wichtig, diese verschiedenen «Welten» kennenzulernen. Von Oktober 2009 bis März 2010 können Sie mit einem jungen Menschen korrespondieren und eine Brücke zwischen Generationen bauen. 19 ViertklässlerInnen der Quartierschule Kügeliloo in Zürich-Oerlikon sind Ihre Briefpartner. Voraussetzung: Alter 60+ sowie Freude und Interesse, sich mit jungen Menschen auszutauschen. Informationsnachmittag: 24. September, 14.30 Uhr. Anmeldung und weitere Auskünfte Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: 9. September: Tag der offenen Tür bei Pro Senectute, Zentralstrasse 40 in Biel, 11 bis 17 Uhr. • Jetzt anmelden für Aquarell-Malferien, 18. bis 24. Oktober. • Computerkurse, eigene Glückwunschkarten gestalten, 28. August bis 8. September • Aquarell-Malkurse im September. • Wanderungen: 9. September durch die Rebberge des Lavaux, 23. September zwischen Brienzergrat und Schrattenfluh. • 4. September: Besuch Modelleisenbahn Biel mit Enkeln. • 16. September: Vortrag «Le Drive», Autofahren im Alter. • Programm/Infos: Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch; in Lyss, Telefon 032 384 71 46, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Lust auf Pilates? Ein Kurs in Thun beginnt im Herbst. Weitere neue Kurse: Bewegung und Schüssler-Salz, Jogging, Spielsport für Männer, Sudoku, Fotogestaltung am PC, Manicure. Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70; Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Velotouren jeden Dienstag bis 1. September ab Herzogenbuchsee, jeden Mittwoch bis 2. September ab Langenthal, neu bis 30. September ab Langnau. Auskunft bei PS E-O, Telefon 031 790 00 10. • 4. bis 16. Oktober Wandertage in Korsika und weitere Wanderangebote. • 4./5. September: «Abnehmen beginnt im Kopf», Gewichtsreduktion mit Mentaltraining. • Darf es ein Tanz- oder Singnachmittag sein? Auskunft und Detailprogramm bei PS E-O, Telefon 062 916 80 95.

Bleiben Sie in Bewegung!

Start unserer Kurse: Beckenbodentraining in Freiburg, Feldenkrais in Düdingen, Fitness für Männer in Düdingen, Schwimmen in Murten, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, Gymnastik-, Nordic-Walking- und Aquagym-Programme, Kochen für Männer, Senioren spielen Theater, Informatik- und Sprachkurse. Ab 24. September Freiburger Meisterschaft im Seniorenjass. Auskunft/Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. Unser Aktivitätenprogramm ist ab sofort erhältlich.

Innovatives Wohnen 50 plus

Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm für den kommenden Herbst ist erschienen. Inhaltlicher Schwerpunkt ist das Thema «Innovatives Wohnen 50 plus». Dazu organisiert Pro Senectute mit der Stadt Chur am 4. November eine Tagung fürs Fachpublikum und eine Abendveranstaltung «Wie möchte ich im Alter woh-

nen?» für alle, die sich mit ihrer Wohnsituation befassen möchten. Kurse zum fachgemässen Entrümpeln der Wohnung und eine Informationsveranstaltung zur Frage «Umzug ins Heim?» runden das Thema ab. Neu im Programm sind u. a. ein Russischkurs sowie ein Seminar zur Geschichte und Gegenwart der Ukraine, ein Besuch der Ausstellung «Nonstop» im Stapferhaus in Lenzburg, Billardkurs in Chur. Dazu PC- und Handykurse, Sprachen, Kurse für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Bewegung und Sport. Gratisprogramm bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Chur, Telefon 0844 850 844, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Singen tut gut!

Der Kurs «Singen aus Freude ... aus voller Kehle ... von ganzem Herzen» bietet allen, die schon lange singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, es zu lernen und über sich selbst hinauszuwachsen. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und singend seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird alles geboten, was Zwerchfell, Stimmbänder und Selbstvertrauen stärkt. Kursleitung: Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin; Ort: Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, Reussbühl; Datum: 28. September bis 2. November (5 Montage, ohne 26. Oktober); Zeit: 13.30 bis 15.15 Uhr (mit Pause); Kosten: CHF 140.–. Anmeldung bis 14. September: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96.

Tag der offenen Tür im Kloster

Das Programm 2009/2010 ist da – mit Computer- und Sprachkursen, Sportangeboten, Jassen, Pokern, Führungen zu aktuellen Ausstellungen im Museum Nidwalden, Ausflügen, Besichtigungen, Fahrsicherheitstraining, Referaten über gesundheitliche Themen usw. Gerne senden wir Ihnen ein Programm zu: Pro Senectute Kanton Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch
Voranzeige: «Auf ins Kloster ... – Tag der offenen Türe»: Pro Senectute Kanton Nidwalden, zwölf weitere Mieter des Klosters St. Klara Stans und die Klostergemeinschaft laden am Samstag, 26. September 2009, von 10 bis 16 Uhr ein. Mehr auf www.nw.pro-senectute.ch

Velotouren, Wanderungen, Kurzwanderungen

Das Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2009 ist da – mit Tanzkursen, Gedächtnistraining, Computerkursen, Malen, Kunstbetrachtung und vielem mehr. Aktuell: Velotouren, Wanderungen, Kurzwanderungen. Interessierten stellen wir das Programm gerne zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Von Russisch bis Herznotfall

Region Innerschwyz: Die ersten Kurse des Bildungs-, Kultur- und Sportprogramms für diesen Herbst sind gestartet. Neu ist eine Zusammenarbeit mit der Fachstelle Ethik, Religionen und Kulturen an der Pädagogischen Hochschule Goldau: Theologe Guido Estermann bietet im November drei morgendliche Referate mit Diskussion zu Lebenssinnthemen an. Programm bei der Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.
Sport: Wieder aktuell sind Aquafitness, Krafttraining, Turnen und Nordic Walking. Neuer Nordic-Walking-Kurs ab Herbst in der Region March/Höfe. Auskunft/Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.
Region Ausserschwyz: Ende August beginnen die Sprachkurse (E/I/Sp/Russisch) auf diversen Stufen, Schnupperlektion und Eintritt jederzeit möglich. Neue Kurse im September: u. a. Waldabenteuer mit Grosskindern, Besuch der Bibliothek von Pro Senectute Schweiz, Bahnreisen und Technik, Erste Hilfe bei Herznotfall, Kleider machen Leute. Tagesausflug nach Baden/Schloss Wildegg. Auskünfte Telefon 055 442 65 55 (vormittags), www.sz.pro-senectute.ch

Lebenslanges Lernen

Im Seniorenalter verändern sich die Lebensbedingungen, neue Freiräume entstehen. Das ist eine Chance zu bewusster Lebensgestaltung – und sich im Sinne des «lebenslangen Lernens» in Gebieten weiterzubilden, die einen immer interessiert haben und für die man nie Zeit hatte. Im Alter wird auch die Wichtigkeit der Bewegung immer offensichtlicher, denn die Erhaltung der Bewegungs- und Handlungsfähigkeit garantiert die selbstständige Lebensbewältigung. Unsere Angebote rücken auch Geselligkeit, Gemeinschaftserlebnis und Kontakte ins Zentrum. Gesundheitliche Aspekte wie Wohlbefinden, Entspannung und Fitness spielen eine wichtige Rolle. Beispiele aus unserem Angebot: Computerkurse (Einstieg, Fortsetzung, Internet und E-Mail), Handy (Einführung, SMS, Adresslisten), Sprachen (Englisch, Französisch), Auffrischung Autofahren, Selbstverteidigung, Sicher im Alter, Erben und Schenken, Volkstanz, Velofahren, Tai-Chi, Qigong, Pilates. Auskunft: Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 626 59 79, Mail solothurn@so.pro-senectute.ch

Im Dienst für ältere Menschen

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Kurse: PC, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, Singen (Andreaszentrum Gossau, ab 10. September), Englisch (ab 10. August), Malen/Zeichnen (ab 16. September), Nordic Walking in Gossau und im Andwiler Moos, sicher Auto fahren (22. September), Seniorenferien in Lugano (26. April bis 1. Mai 2010). • Wir ver-

mitteln die passende Haushelferin oder Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice und stehen Ihnen auch bei Fragen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung zur Seite. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal/Werdenberg/Sarganserland: Sozialzeitengagement sucht Mitarbeitende. Begleitet von Pro Senectute erbringen in unserer Region 350 Personen rund 60 000 Arbeitsstunden pro Jahr für ältere Menschen: als Haushelferinnen, Leitende von Kursen und Gruppenveranstaltungen, Mahlzeitenverteiler, Autofahrerinnen, Treuhanddienstmitarbeitende. Im Sozialzeitengagement machen Sie einmalige Erfahrungen mit anderen Menschen, pflegen interessante Tätigkeiten und bilden sich weiter. Haben auch Sie Sozialzeit zu vergeben? Telefon 071 757 89 00, Mail rws@sg.pro-senectute.ch

Spaziergang für strapazierte Augen

Neu in Amriswil: Erstellen Sie eine eigene Dia-Show auf dem Computer, Voraussetzung: eigene Fotos auf DVD, welche mit verschiedenen Effekten unterlegt werden können. • Die Feldenkraisgruppe in Arbon sucht interessierte Seniorinnen und Senioren. Start Anfang September, kostenloses Schnuppern möglich. • Kurs «Tiefer Schlafen mit System» in Amriswil, Frauenfeld und Sirnach (in Frauenfeld und Sirnach ab Mitte September). • Englisch für Fortgeschrittene in Romanshorn (Anfängerkurs seit Februar). Neue Kursblöcke beginnen Mitte September. • In Sirnach können Sie die natürliche Methode «Ganzheitliches Augentraining» zur Entspannung strapazierter Augen und zur Unterstützung der Sehkraft kennenlernen. • Mitte September startet in Weinfelden der Kurs «Autobiografisches Schreiben». Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Sport und Bildung: Sommerpause!

Wie jedes Jahr machen unsere Kurse Sommerpause. Die «Over 60» können jedoch aktiv und fit bleiben sowie andere Leute kennenlernen: Fragen Sie bei Pro Senectute Ticino e Moesano nach den Sommerangeboten und wählen Sie zwischen Wanderungen, Exkursionen, Ferien am Meer und vielem mehr! Für Projekte und Koordination der Sport- und Bildungsangebote in Locarno ist Frau Gabriella Zappa zuständig (spricht Deutsch: gabriella.zappa@prosenectute.org). Informationen oder Anmeldungen: Sekretariat Pro Senectute in Locarno, Telefon 091 759 60 20. Das Creativ-Center von Pro Senectute Ticino e Moesano arbeitet das neue Kursprogramm (Sport, Bildung, Ferien) aus und steht nach den Sommerferien (wie Schulferien im Tessin) zu Ihrer Verfügung. Neuer Jahresbericht in italienischer Sprache unter Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@prosenectute.org, Mail info@creativ.center.org

Wellnessferien: Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden

Das Hotel zum See liegt mitten im Wald im Kurort Grächen. Von Sonntag, 20., bis Freitag, 25. September 2009, gibts täglich von 9.30 bis 11.30 und von 15 bis 17 Uhr Vorträge, Gespräche und praktische Anwendungen zu Gesundheit und Wohlbefinden. Aus dem Programm: Lebensenergie und Gesundheit, Wohlbefinden in reiferem Alter, die Welt der Heilpflanzen, Sinneswahrnehmungen, Wohlbefinden. Dazu können Sie wandern, im Kneippgarten kuren, Sauna und Dampfbad benutzen oder die Walliser Sonne geniessen. Kosten: CHF 690.– für fünf Nächte, Halbpension, Kurse und Unterlagen, Benutzung der Wellnessanlage. Zuschlag für Einzelzimmer: CHF 80.–. Programm und Anmeldung bis Dienstag, 8. September, bei Pro Senectute Region Oberwallis, Sekretariat, Balfrinstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

Loslassen und aufbrechen – Leben nach Swissair

Die Zuger Journalistin und Autorin Trudi von Fellenberg-Bitzi hat die Lebensgeschichten von vierzig Flight Attendants und Piloten der ehemaligen Swissair aufgezeichnet – sensible Porträts von Menschen, die einen Neuanfang zu bewältigen hatten. Das Buch «Off duty – Leben nach Swissair» zeigt auf, wie der Flugzeugabsturz vor Halifax und der Niedergang der Swissair die Angestellten geprägt haben. Auch die Autorin musste sich nach dem Grounding neu positionieren. Die Veranstaltung befasst sich mit Loslassen, Aufbrechen und möglichen Neubeginnen. Samstag, 24. Oktober 2009, 9 bis 12 Uhr. Kosten: CHF 65.–. Auskunft und Anmeldung (bis 3. Oktober) bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Zürich sucht treue Hände

Sind Sie pensioniert, verfügen über freie Zeit, Lebenserfahrung, Geduld und gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die ältere Menschen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und dem Steueramt unterstützen. Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, eine solide Einführung, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und eine pauschale Spesenentschädigung. Gerne laden wir Sie zu einem unverbindlichen persönlichen Gespräch ein. Kontakt: Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00 (Susanne Keller, Ulla Mattey); Oberland, Telefon 058 451 53 40 (Ruth Hunn); Winterthur und Umgebung/Weinland, Telefon 058 451 54 00 (Eva Derendinger); Limmattal/Knonaueramt/Unterland/Furttal, Telefon 058 451 52 00 (Catherine Tobler Scheifele). Nächste Grundschulungen: Stadt Zürich 15./16. Oktober, andere Regionen 6./7. Oktober.