

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**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:** 01.01.2026

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



## Das Kurs- und Ferienprogramm für 2010 ist da



Im neuen Kursprogramm finden Sie neben den beliebten, bewährten Sprach-, Computer- und Bewegungskursen immer wieder neue Angebote: Interessante und wertvolle Führungen und Besichtigungen werden für Sie organisiert. Sicher ist auch etwas für Sie dabei – Sie sind herzlich willkommen. Unsere Bildungsverantwortlichen in den Beratungsstellen beraten Sie gerne und beantworten Fragen. Alle aktuellen Bildungsangebote unter [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch) (Aktuelle Angebote – Bildungskurse). Auch unser Ferienprogramm 2010 ist ab sofort erhältlich: Ferienwochen mit Spaziergängen, Ausflügen und gemütlichem Beisammensein in verschiedenen Regionen der Schweiz werden von bewährten Ferienleitungen vorbereitet und begleitet. Für Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, gibt es spezielle Ferienwochen. Aktuelle Programme bei Pro Senectute 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)

## Unser neues Angebot: das Tanzcafé!



Vielen Alleinstehenden fehlt der passende Partner, die passende Partnerin zum Tanzen. Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag, und schwingen Sie das Tanzbein zu bekannten Oldies, Evergreens und Schlägern, gespielt von einem Alleinunterhalter. Reservieren Sie sich bereits die Tanzcafés am 26. November und 18. Februar, jeweils von 14 bis 17 Uhr im Restaurant Treffpunkt in Herisau. • Schneeschuhwandern: Unter fachkundiger Leitung geniessen Sie leichte bis mittelschwere Schneeschuhwanderungen durch die Appenzeller Voralpen, jeweils mit Verpflegungshalt in einem Restaurant. Schneeschuhe können bei uns gemietet werden. Die nächsten Wanderungen: 22. November, 29. Dezember, 3. und 10. Januar. Und verpassen Sie nicht die Abend-Samichlausen-Wanderung am 5. Dezember. • Langlauf/Cruising: Am Kurs werden Kenntnisse der klassischen Langlauftechnik aufgefrischt. Auch Anfänger sind willkommen. Besuchen Sie die halbtägigen Kurse in Gais: 14. Dezember, 6. Januar oder 10. Februar. Auskünfte zu diesen sowie weiteren Angeboten und Anmeldung bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Neue Beratungsstelle in Oberegg



Am 10. Dezember ist von 15.30 bis 18 Uhr die Kerzenküche im Mesmerhaus speziell für Seniorinnen und Senioren geöffnet. Unter Anleitung der kirchlichen Jugendarbeit können Sie Kerzen selber ziehen. Auch Enkelkinder sind herzlich willkommen. • Am 16. Dezember singt unser Seniorenchor um 14 Uhr im Stadthofsaal in Rorschach. Zu diesem Vorweihnachtskonzert sind alle herzlich eingeladen. • Im Oktober eröffnete in

Oberegg eine Beratungsstelle von Pro Senectute AI. Das Büro am Kirchplatz 4 (in der Linde) ist jeweils am Donnerstag geöffnet. Sie erreichen die neue Mitarbeiterin Margrith Lenz an diesem Tag unter 071 891 12 16. Sie vereinbart mit Ihnen einen Termin im Büro oder kommt für ein Beratungsgespräch zu Ihnen nach Hause. Am Dienstag, Mittwoch und Freitag ist Frau Lenz auf der Geschäfts- und Beratungsstelle in Appenzell unter Telefon 071 788 10 26 erreichbar. • Unsere Homepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert laufend über unser Angebot, Aktivitäten und Kurse. Allen Leserinnen und Lesern und 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.

## Winterzeit – Zeit für Kurse



**Pro Senectute Region Bern:** Pflegen Sie gerne Kontakt zu älteren Menschen? Mögen Sie es, Lebensgeschichten auszutauschen, anderen zuzuhören oder vorzulesen? Macht es Ihnen Spass, jemanden auf einen Spaziergang zu begleiten? Wir suchen laufend freiwillige Männer und Frauen für den Besuchsdienst für solche und ähnliche Aktivitäten. In Kursen werden Sie auf Ihre Arbeit vorbereitet. Rufen Sie uns an: Pro Senectute Region Bern, Frau Sina Florin, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Wintermonate – Zeit für Kurse! Gedächtnistraining Anfang Januar in Biel und Aarberg oder Gedächtnistraining durch Bewegung (LifeKinetik) vom 7. Dezember bis 18. Januar (ohne 28. Dezember). Qigong: Sich etwas Gutes tun mit einer sanften chinesischen Gesundheitsgymnastik ab 28. Januar. Tanznachmittage finden an folgenden Sonntagen statt: 17. Januar, 14. Februar und 14. März ab 14 Uhr im Restaurant Romand in Biel, weiterhin am ersten Mittwoch des Monats. Gut für den Rücken in der kalten Zeit: Rücken-Fit vom 14. Januar bis 25. März oder sanfte Gymnastik für Wiedereinsteiger/innen vom 15. Januar bis 19. März. Winterbummel am 28. Januar von Ins nach Gampelen. Infos bei den Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Unser neues Kursprogramm für Januar bis Juni 2010 erscheint Anfang Dezember. In den Bereichen Bildung, Sport, Bewegung sowie Geselliges bieten sich viele Möglichkeiten, sich geistig und körperlich fit zu halten: etwa im Englisch- oder Italienischkurs für Anfänger – Einstieg jederzeit möglich. Und nicht vergessen: Computertaucher auch in Interlaken! 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](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:** Langlaufkurstage im Goms, 7. bis 13. Februar 2010, Anmeldeschluss 10. Dezember. Weihnachtsmarkt in Basel, 17. Dezember, Auskunft und Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Bärzelstagswanderung am 2. Januar 2010. Tanznachmittage für Senior/innen in Aarwangen am 16. Dezember, in Grosshöchstetten am 7. Dezember, in Sumiswald am 26. November. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz in Langenthal am 13. Dezember. Auskünfte und neues Programm bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

### Eine ganze Reihe von Aktivitäten und Kursen



Weihnachtsessen und Lotto in Heitenried am 10. Dezember. • Gym dynamisch, moderat und leicht im ganzen Kanton, Einstieg jederzeit. • Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmiten, jederzeit auch ohne Anmeldung. • Beckenbodentraining in Freiburg ab Januar 2010. • Rückengymnastik und Kräftigungstraining in Freiburg-Schönberg ab Januar. • Schneeschuhwandern Freiburger Voralpen, Schwarzersee und Abfahrt Cugy. • Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar. • Winter-Polysportwoche in Lenk BE im Januar. • Aquagym in Tentlingen am Freitag. • Kraft und Balance, ein Männerprogramm in Düringen. Auskunft und Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Die Senioren Bühne Zürich kommt nach Glarus



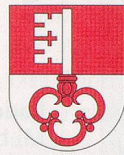
Zum 20. Mal gastiert die Senioren Bühne Zürich auf Einladung von Pro Senectute Glarus und der Gemeinde Glarus am 26. November um 14.30 Uhr in Glarus. Mit der Komödie «De Giizhals» von Molière wird sie wieder zum Lachen, Schmunzeln und Nachdenken anregen. Wegen des Erfolgs in den letzten Jahren findet die Aufführung im Schützenhaus in Glarus statt. Neu ist auch der Aufführungstag am Donnerstag. Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. Auskunft: Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)

### Ein Ausflug ins Chnuserland



Dr. med Thomas Stähelin, Facharzt für orthopädische Chirurgie und Sport-Traumatologie FMH, referiert über Becken- und Hüftbeschwerden, und Brigitta Petrucci, dipl. Physiotherapeutin und Osteopathin, gibt praktische Anweisungen: 1. Dezember, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr, St.-Klara-Rain 1, Stans. • In der neuen Leserunde haben Sie Gelegenheit, über Bücher zu diskutieren. • Zur Vorweihnachtszeit ins Chnuserland? Besuchen Sie mit Pro Senectute Nidwalden das Familienunternehmen Hug AG in Malter – stimmen Sie sich mit feinen Düften auf die Weihnachtszeit ein. Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Sportlich durch den Winter



Unsere Dienstleistungen umfassen Reinigungsdienst, Alltagsassistent, Mahlzeiten-dienst. Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und Angehörige unentgeltlich bei Anliegen und Geldsorgen.

Terminvereinbarung von Montag- bis Donnerstagvormittag unter Telefon 041 661 00 40. Auch im Winter finden Aquafitness, Tennis, Volkstanz, Turnen und weitere saisonale Sportveranstaltungen sowie Computer- und Pensionierungskurse statt. Über alle Angebote geben wir gerne Auskunft und stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

### Bezaubernder Wanderwinter

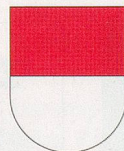


**Region Innerschwyz:** Das Bildungs-, Kultur- und Sport-Programm für das erste Halbjahr 2010 ist im Druck. Hier schon einige Hinweise: Jakobsweg, Maya-Kalender, Fabeln, Gedächtnistraining, Astronomie, autogenes Training usw. Falls Sie das Programm nicht automatisch bekommen, lassen Sie sich in die Empfängerliste eintragen: Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Sport:** Ab Neujahr werden in Einsiedeln und neu in der Region March die beliebten Schneeschuhwanderungen durchgeführt; die Leiter/innen führen Sie gekonnt durch die verschneiten Hügel und Wälder. Die Programme sind ab Dezember erhältlich bei Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Region Ausserschwyz:** Lust auf Weiterbildung? Im November und Dezember gibt es noch Plätze in folgenden Kursen: Internet Grundkurs, Handykurs für Anfänger, Sprachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (Schnupperlektionen jederzeit). Testen Sie Ihre Fahrkünste im Winter mit einem Fahrtstest, begleitet durch einen erfahrenen Fahrlehrer. Am 10. Dezember um 14 Uhr findet die Adventsfeier im Kapuzinerkloster Rapperswil mit sinnlichen Texten und Musik statt. Auskunft: Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

### Wie man Menschen mit Demenz begleiten kann



Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankung sind grossen Belastungen ausgesetzt. Die Veränderungen des Wesens des geliebten Menschen belasten zusätzlich.

Das Gespräch in der Gruppe wirkt entlastend und kann helfen, Lösungen zu finden. Die Gesprächsgruppen werden von Fachpersonen organisiert und geleitet. Auskunft bei Ihrer Pro-Senectute-Fachstelle: Dorneck-Thierstein, Telefon 061 781 12 75, Mail [breitenbach@so.pro-senectute.ch](mailto:breitenbach@so.pro-senectute.ch); Grenchen, Telefon 032 653 60 60, Mail [grenchen@so.pro-senectute.ch](mailto:grenchen@so.pro-senectute.ch); Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20, Mail [olten@so.pro-senectute.ch](mailto:olten@so.pro-senectute.ch); Solothurn und Umgebung/Thal-Gäu, Telefon 032 626 59 79, Mail [solothurn@so.pro-senectute.ch](mailto:solothurn@so.pro-senectute.ch); Internet [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch)



## Mitmachen und dabei sein



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land:** Regionalstelle für Andwil, Gaiserwald, Gossau, Häggenschwil, Muolen, Waldkirch und Wittenbach sucht Mitarbeitende für den Steuererklärungsdienst ab 2010. • Bildung

und Sport: PC-Kurse (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Feldenkrais, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englisch (Anfänger, Fortgeschrittene, Konversation), Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking (Gossau und Andwiler Moos), Tanzen, Männerhaushalt und Kochkurs für Männer ab Januar 2010, Sicher Auto fahren (23. März 2010), Seniorenferien in Lugano (26. April bis 1. Mai 2010). • Information und Beratung: Wir stehen Ihnen bei Fragen des Älterwerdens wie Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung zur Seite. Bei Bedarf vermitteln wir den administrativen Dienst und den Steuerklärungsdienst. • Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht nach Abklärung Ihrer Bedürfnisse die passende Haushelferin. Wir entlasten Angehörige bei der Betreuung pflegebedürftiger Senior/innen und vermitteln Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice: Telefon 071 385 85 83, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

## Weihnachtsfeier in Frauenfeld



Pro Senectute Thurgau lädt Sie am 10. Dezember herzlich ein zur Adventsfeier des Seniorenzyklus Frauenfeld. Sie findet im Hotel Blumenstein in Frauenfeld statt. Die Teilnehmenden treffen sich um 11.30 Uhr zum Mittagessen. Am Nachmittag liest Ursula Huber (Lehrerin aus Winterthur) Weihnachtsgeschichten vor. Das Menü kostet ohne Getränk CHF 25.– pro Person. Anmeldung ist zwingend! Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

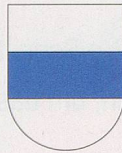
## Sport und Bildung für Deutschsprachige



Das Programm «Over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno nebst verschiedenen Sport- und Bildungsangeboten neue weihnachtliche Veranstaltungen: ein Besuch in der «Panettoneria Zanzottera» in Brissago. Dort erfahren Sie alles über die Herstellung der feinen Panettoni, je nach Zahl der Anmeldungen im November oder Anfang Dezember. Bitte erkundigen Sie sich beim Sekretariat in Locarno. Gemeinsames Essen am 12. November 2009 im Ristorante dell' Angelo in Locarno. Bei dieser Gelegenheit wiederholen wir gerne den gefragten Kurs über die Anwendung der SBB-Automaten. Ausserdem: Am 27. November, 10.15 bis 17.30 Uhr präsentiert Prof. Dr. P.M. Strässle in Locarno die Kulturstudienreise «Konstantinopel, Weltstadt und Kulturzentrum des Mittelalters» – im April 2010 wird er Kulturfreunde auf diese spannende Reise begleiten. Frau Gabriella Zappa, Mail [gabriella.zappa@prosenectute.org](mailto:gabriella.zappa@prosenectute.org), zuständig für

Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote in Locarno, steht Ihnen gerne zur Verfügung: Sekretariat der Pro Senectute in Locarno, Telefon 091 759 60 20. Das Sport- und Bildungsprogramm ist bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich, Telefon 091 912 17 17, Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)

## Führung für Grosseltern und Grosskinder



Wenn Weihnachtszeit auch Zeit haben heisst, dann nichts wie los in die Burg Zug! Zusammen mit der Museumspädagogin Thery Schmid gehen drei Generationen auf Entdeckungsreise. Während der Führung durch das Museum werden Erinnerungen an frühere Zeiten wach, und Kinderaugen entdecken Vergessenes. Wenn verwandte Augen zusammen mehr und besser sehen, dann wird der Museumsbesuch zum Erlebnis für alle. Mittwoch, 16. Dezember, 14 bis 15.45 Uhr, CHF 7.– inklusive Eintritt und Getränke, Kinder gratis (Teilnahme ab Kindergartenalter). Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## Freiwillig engagiert im Alter – ein Geben und Nehmen



Freiwilliges Engagement hat mit Helfen und Unterstützen zu tun – aber nicht nur! Wie vieles im Leben ist auch Freiwilligenarbeit ein Geben und Nehmen. Freiwillige schenken Zeit und Zuwendung, gehen eine regelmässige Verpflichtung ein und nehmen oft auch Mühsal und Belastungen auf sich. Herr N. etwa besucht als freiwilliger «Senior in der Schule» von Pro Senectute Kanton Zürich eine Primarschulklass. Wenn er mit den Kindern Lesen übt, Rechenaufgaben bespricht oder sie zum Schwimmen begleitet, geht es aber nicht primär um die schulische Förderung. Im Vordergrund stehen die Beziehung und der Kontakt der Generationen: Die Kinder schätzen, dass er Zeit hat für sie, der Leistungsdruck für einmal in den Hintergrund rückt und auch andere Themen Platz haben. So erzählt er manchmal aus seiner Jugend, die so anders verlief, als sich Kinder das heute vorstellen können. • Freiwillige im Besuchsdienst ermöglichen einem älteren Menschen zwei- bis viermal pro Monat einen sozialen Kontakt. Da sein, Zeit haben und zuhören sind die wertvollsten Güter, die Sie einem Menschen in dieser Lebensphase schenken können, sei es am Krankenbett, beim Kartenspiel oder bei einem Spaziergang an der Sonne. Jährlich laden wir alle Freiwilligen zu einem Dankes- und Wertschätzungsanlass ein. Diese können ausserdem als Zeichen der Anerkennung von unseren Weiterbildungsangeboten profitieren. Interessierte erhalten gerne ausführliche Informationen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Kontakt: Pro Senectute Kanton Zürich, Fachstelle Freiwilligenarbeit, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Frau Eva Haupt, Telefon 058 451 51 08, Mail [freiwilligenarbeit@zh.pro-senectute.ch](mailto:freiwilligenarbeit@zh.pro-senectute.ch), Internet [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)