Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 11

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: 09.12.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Mahlzeitendienst neu vom Aargauer Lieferanten

Pro Senectute Kanton Aargau bezieht ab 1. Oktober die Mahlzeiten bei der Firma Traitafina AG, Lenzburg. Dieser Mahlzeitenhersteller verfügt über breite Kenntnisse in der Ernährung und in der Produktion für die Gastronomie und für den Privathaushalt. Mit dem Lieferantenwechsel wurde das bisherige Sortiment um Fleischportionen und ein Birchermüesli erweitert. Nebst verschiedenen Kostformen (Normal- und Diabeteskost, leichte Vollkost, fleischlose Kost) sind Eintopfgerichte, Salate, Suppen, Desserts und ein Monatshit auf dem Menü. Der Mahlzeitendienst ist eine wertvolle Dienstleistung für Hilfe zu Hause, wenn die Kräfte nachlassen, wenn krankheitsbedingt Einschränkungen vorhanden sind, wenn die Fertigkeit nicht vorhanden ist, Mahlzeiten selber zuzubereiten, oder der Aufwand für einen Kleinhaushalt zu gross wird. Der Mahlzeitendienst richtet sich an Personen ab 60 Jahren, IV-Rentnerinnen und -Rentner, Menschen mit Diabetes und Rekonvaleszente. Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Unser neues Angebot: Tanzcafé!

Viele ältere Menschen tanzen gerne, oft fehlt aber der passende Partner, die passende Partnerin. Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag, und schwingen Sie das Tanzbein zu bekannten Oldies, Evergreens und Schlagern, erstmals am Donnerstag, 29. Oktober, 14 bis 17 Uhr, Restaurant Treffpunkt, Herisau. • Neu ist auch unser Kurs «Autobiografisches Schreiben»: Je älter wir werden, umso bewusster überdenken wir unser Leben. Möchten Sie das «Damals» wieder lebendig werden lassen und in kurzen Texten und Geschichten zu Papier bringen? Die Kursleiterin zeigt Ihnen wie. • Wie alle anderen Körperteile altern auch unsere Augen. Im Augentraining lernen Sie, bewusster mit Ihren Augen umzugehen. Die Übungen helfen, die Augen elastisch und beweglich zu erhalten. • Laufend finden unsere beliebten Computerkurse wie Windows-Grundkurs, Excel, Internet und E-Mail sowie Workshops zur Benutzung von Google, Ricardo, Scanner oder Fotoalbum statt. Ebenfalls sind noch Plätze frei in unseren Englischgruppen und der Yoga-Gruppe. Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder via www.ar.pro-senectute.ch

Tipps gegen die Novemberstimmung

Möchten Sie mit Ihrer Digitalkamera Bilder am PC gestalten und verwalten? Ab 21. November finden die beliebten PC-Kurse zur Digitalfotografie und Bildverwaltung statt. Anfang Dezember sind Sie zum Grundkurs «Umgang mit dem Internet» herzlich eingeladen. • Im Erzählcafé vom 20. November werden Erfahrungen zum Thema «Krank in Kindertagen» ausgetauscht. • Die Novembertage sind für viele Menschen eine trübe und oft auch einsame Jahreszeit. Erleben Sie dies auch so, und würden Sie sich über Besuche freuen? Unsere Besuchsgruppe nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf. • Vielleicht bringt aber auch ein Kinobesuch die gewünschte Abwechslung: Das Kinoteam ist am 13. November im Mesmerhaus in Appenzell für Sie bereit. Beachten Sie die Angaben in der Tagespresse. • www.ai.pro-senectute.ch informiert über Dienstleistungen, Kurse und Anlässe. Fragen zum Älterwerden nimmt Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21 gerne entgegen.

Lernen, bewegen und geniessen

Pro Senectute Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Ein erfahrener Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Nächste Veranstaltung mit Apéro: Dienstag, 3. November, 17 bis 18.30 Uhr Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Termine fürs Tanzen am Sonntag im Restaurant Romand in Biel: 25. Oktober und 15. November. • Führung am 16. November im neu renovierten Bundeshaus. • Sich etwas Gutes tun: Qigong-Kurs, Yoga-Kurs oder Sanfte Gymnastik für Wiedereinsteigende. • Unterhaltung: Filme in Biel, Ins, Aarberg und neu Lyss. • Am 15. November hat im Hotel Weisses Kreuz in Lyss «Bsuech us Amerika» des Seniorentheaters Premiere. • Spielen Sie ein Instrument, oder singen gern? Das Seniorenorchester in Biel oder der Seniorenchor freuen sich auf Sie. Auskunft: Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Mehr Sicherheit im Auto dank Theorienachmittagen und Fahrstunden. • Ein Einführungskurs bietet Einblick in die Technik der Sudokus. • Oder möchten Sie sich im orientalischen Bauchtanz oder im spanischen Flamenco versuchen? • Nicht vergessen: Computeria neu 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, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Informieren Sie sich beim Sportteam über Angebote wie FitGym, Wandern, Volkstanzen: PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Suchen Sie eine neue Herausforderung? Der Administrationsdienst (Hilfe für die Regelung finanzieller und administrativer Belange für Menschen im AHV-Alter) der Ämter Burgdorf und Fraubrunnen sucht motivierte freiwillige Mitarbeitende: Telefon 034 420 16 50. Billettautomatenkurs in Langnau am 27. Oktober, Schreibwerkstatt in Burgdorf ab 27. Oktober – interessiert? Telefon 062 916 80 95.

Machen Sie mit beim Tanzen und Turnen!

Gym dynamisch, moderat, leicht – im ganzen Kanton, Einstieg jederzeit; Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar 2010; Winter-Polysportwoche Lenk BE im Januar 2010; Schneeschuhwandern Freiburger Voralpen, Schwarzsee und Abfahrt Cugy; Aquagym in Tentlingen am Freitag; Kraft und Balance – Männerprogramm in Düdingen; Informatik in Matran; Thermalbad in Schönbühl und Lavey; Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten: Lieben Sie Musik, Tanz, Gemeinschaft? Schnuppern Sie Tanzluft – Vorkenntnisse unnötig. Auskunft/Anmeldung bei Kursleiterin Esther Nabholz, 026 418 23 10/079 717 36 53. Programm/Infos: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Seniorenbühne Zürich kommt nach Glarus

Wie jeden Herbst organisiert Pro Senectute Kanton Glarus einen Auftritt der Seniorenbühne Zürich. Diesmal wird die Komödie «De Giizhals» von Molière mit heiteren und besinnlichen Szenen aufgeführt. Bitte beachten Sie den neuen Aufführungsort: Schützenhaus Glarus, Donnerstag, 26. November, 14.30 Uhr. Eintritt frei, alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen. Auskunft: Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20.

Hilfe beim Begleiten und Betreuen

Wenn Betagte und Kranke zu Hause betreut werden, sind Angehörige und Bezugspersonen stark gefordert, ihre Gesundheit kann leiden. In Thusis erhalten Angehörige und Bezugspersonen am 3. und 10. November sowie am 1. und 8. Dezember von 14 bis 17 Uhr Unterstützung, Ermutigung und Informationen durch den Facharzt der Gerontopsychiatrischen Klinik Waldhaus in Chur, die Fachfrau des Roten Kreuzes Graubünden, die Spitex-Geschäftsleiterin, die Leiterin der Gesprächsgruppe Thusis, die Sozialarbeiterin und den Finanzberater von Pro Senectute sowie die Pflegedienstleiterin eines Altersheims. Info und Anmeldung bis 23. Oktober bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Demenz und der eigene Wille

Pro Senectute Kanton Nidwalden und die Schweizerische Alzheimervereinigung Sektion Obwalden-Nidwalden laden ein zur öffentlichen Veranstaltung «Demenz – der eigene Wille bleibt», Donnerstag, 29. Oktober, 19 Uhr Hotel Engel, Stans. Dabei wird unter anderem über die Patientenverfügung, das Selbstbestimmungsrecht, die Urteilsfähigkeit und den mutmasslichen Willen und vieles mehr referiert. Informationen bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Was kann mein Handy?

Am 29. Oktober bieten wir wieder den speziell für Senioren und Seniorinnen gestalteten Handykurs in Sarnen an. Dabei wird individuell am eigenen Handy geübt und gezeigt, was es kann und wie es funktioniert. Zudem können alle ein auf ihr Handy angepasstes Bedienungsbuch nach Hause nehmen. Anmeldungen: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

Westwärts: Schweizer Frauen in Amerika

Region Innerschwyz: «Geflügelte Worte» in Schwyz: Kulturgruppenleiterin Rita Steiner gestaltet eine unterhaltsame Führung durch das neu gestaltete Forum der Schweizer Geschichte. Am Mittwoch, 9. Dezember, ab 14 Uhr erfahren Sie mehr über die Ursprünge von Sprüchen wie «Auf grossem Fuss leben» oder «Auf die lange Bank schieben». • Studierende und Lehrpersonen unserer Englischklassen sowie Interessierte sind am Mittwoch, 16. Dezember, ab 15 Uhr im Saal der reformierten Kirche Ibach zum Adventsanlass in englischer Sprache eingeladen. Anmeldung/Information bei der Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz: Mit einem Einstiegskurs in die digitale Fotowelt und die digitale Fotobearbeitung werden die trüben Novembertage aufgeheitert. Weitere Kurse: Einstieg in die PC-Welt, Internet, Vista, Handy, Denkfitness, Patience für Fortgeschrittene, neue Verkehrsregeln. Am 10. November stellt Susann Bosshard-Kälin ihr neustes Buch, «Westwärts», über ausgewanderte Schweizer Frauen vor. Auskunft bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder www.sz.pro-senectute.ch

Kunsthandwerk, Kaffee und Kuchen

Sie möchten Ihr Gehirn fit halten und dabei Spass haben? Der internationale Schachmeister Dr. Peter Hohler führt Sie in einem Schachkurs vom 11. November bis 2. Dezember in Olten in die Grundregeln dieses faszinierenden Spiels ein. • Am Kursnachmittag «Erben und Schenken» am 16. November in Olten gibt ein Notar Antwort auf Fragen zur Regelung des Nachlasses. • Im PC-Kurs «Fotoverwaltung und -bearbeitung» am 29. Oktober und 12. November bekommen Sie Ihre Fotos auf dem Computer in den Griff. Computerneulinge können ab 17. November einen Einstiegskurs in einer Kleingruppe von fünf Personen besuchen. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen am PC gibt es ab 26. November einen Kurs für Internet und E-Mail – die PC-Kurse finden in Lostorf statt. Am 3. und 4. Dezember findet die traditionelle Kunsthandwerk-Ausstellung im Stadthaus Olten statt: Seniorinnen und Senioren zeigen und verkaufen ihre Werke, Besuchende können sich beim Mittagessen oder bei Kaffee und Kuchen gemütlich austauschen. Detailprogramm und Anmeldung:

Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Martin-Disteli-Strasse 2, 4600 Olten, Telefon 062 287 10 20, Mail olten@so.pro-senectute.ch, www.so.pro-senectute.ch

Im Dienst für ältere Menschen

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: PC-Kurse (Office, Mail, Internet, E-Banking und Fotoarchivieren), Handy, Feldenkrais ab 28. Oktober, 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, Seniorenferien in Lugano (26. April bis 1. Mai 2010). • Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht nach Ihren individuellen Bedürfnissen die passende Haushelferin. Wir entlasten Angehörige bei der Betreuung und vermitteln Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice. • Wir stehen Ihnen bei Fragen zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung zur Seite. Bei Bedarf vermitteln wir den administrativen Dienst. • Gesucht für 2010: Mitarbeitende für Steuererklärungsdienst. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Trainieren ist alles

Anfang November starten in Amriswil, Arbon, Frauenfeld und Weinfelden Computerkurse: Einsteiger, Aufbau, Internet, Photoshop. In Frauenfeld beginnt im November ein Spanischkurs, in Weinfelden ein Italienischkurs, in Romanshorn Englisch für Fortgeschrittene. Bereits laufen in Arbon ein Italienisch-Anfängerkurs, in Sirnach und Amriswil Englisch-Fortgeschrittenenkurse – Interessierte sind herzlich zum Schnuppern willkommen. • Erstellen Sie Ihre eigene Diashow am Computer oder am Fernseher! Voraussetzungen: Digitalkamera mit Fotos sowie Grundkenntnisse am Computer. • In Romanshorn findet im November ein «Gedächtnistraining in der Gedächtniswerkstatt» statt. Das ganzheitliche Training hilft, alte Denkstrukturen zu verlassen und neue Lernmöglichkeiten zu entdecken. • In Kreuzlingen findet ein «ganzheitliches Augentraining» statt. Die im Kurs gezeigten Übungen wirken vorbeugend und stärkend bei Normal-, Kurz-, Weit-, Altersweitsichtigkeit und bildschirmermüdeten Augen. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Angebote für Deutschsprachige

Das Programm «over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno ein neues Angebot: «Konstantinopel, Weltstadt und Kulturzentrum des Mittelalters». Der mit Lektüre und Dias veranschaulichte Kurs eignet sich bestens als Vorbereitung für die Studienreise nach Istanbul, der Kulturhauptstadt Europas. Prof. Dr. Paul Meinrad Strässle präsentiert diese Reise am 13. und am 27. November, 10.15 bis 17.30 Uhr in Locarno. Im April 2010 wird er Kulturliebhaberinnen und -liebhaber auf diese Exkursion begleiten. Infos über andere Angebote entnehmen Sie dem Programm. Frau Gabriella Zappa, zuständig für Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote in Locarno, steht gerne zur Verfügung, Mail gabriella.zappa@prosenectute.org – weitere Infos beim Sekretariat von 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

Der Konflikt zwischen der Türkei und Griechenland

Die aktuelle Diskussion zum Thema «Europäische Union und Türkei» droht Europa zu spalten. Die Lösung der Konflikte zwischen Türken und Griechen ist zentrale Voraussetzung für die Aufnahme des islamischen Staates in die EU. Seit den 1950er-Jahren trübt der bis heute ungelöste Zypernkonflikt das Verhältnis der beiden Völker. In den 1970er-Jahren entstand in der Ägäis wegen der Erdölvorkommen ein weiterer Konfliktherd. Eine Gesamtlösung unter einem gemeinsamen europäischen Dach ist jetzt gefordert. Vortrag mit Dias von Prof. Dr. phil. Paul Meinrad Strässle, Montag, 7. und 14. Dezember, 18.30 bis 20.15 Uhr. Kosten: CHF 90.–. Auskunft/Anmeldung (bis 16. November): Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Mit sicherem Schritt in den Winter

Die Kurse «Sicher gehen» und «Antara» sind auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet: Antara ist ein Trainingskonzept aus funktionellen Bewegungsabläufen, das auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Bewährte Elemente aus Bewegung, Atmung und Entspannung werden in ruhigen Übungen kombiniert und führen zu kräftigem Rücken und flachem Bauch. Der Rumpf wird gestärkt, eine aufrechte Körperhaltung ist die Folge. Informationen gibt es bei Kursleiterin Beatrice Frischknecht, Telefon 055 243 23 07, Mail beatrice.frischknecht@gmx.ch, oder bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Bewegung und Sport (Adresse unten). • Möglichst lange sicher und selbstständig zu Fuss sein: Voraussetzungen sind genügend Muskelkraft in den Beinen, um das Gleichgewicht zu halten, und Kenntnis der häufigsten Sturzursachen. Im Theorieteil des neuen Kurses «Sicher gehen» lernen Sie die Risiken kennen und erfahren, wie sie diese vermeiden können. Dazu kommen abwechslungsreiches, kräftigendes Muskeltraining und Entspannungsübungen. Alle Übungen können in den Alltag integriert und auch zu Hause gemacht werden. Die Kurse finden in Zürich, Bülach und Zürich-Altstetten statt. Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Janine Metzler, Telefon 058 451 51 31, Mail sport@zh.pro-senectute.ch