Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 1-2

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: 12.12.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Gut beraten mit Pro Senectute Kanton Aargau

Pensionierungsvorbereitung: Per 1. Januar 2009 hat Pro Senectute Kanton Aargau eine Zusammenarbeitsvereinbarung mit AvantAge abgeschlossen. Das Ziel dieser Zusammenarbeit ist es, im Kanton Aargau in verschiedenen Regionen öffentliche Pensionierungsvorbereitungskurse für Privatpersonen anzubieten. Im Weiteren können Unternehmen und Gemeinden verschiedene Seminare, zugeschnitten auf ihre Bedürfnisse, bei AvantAge einkaufen. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.avantage.ch • Anlauf- und Beratungsstelle Kanton Aargau: Seit dem 1. Januar führt Pro Senectute Kanton Aargau für viele Aargauer Gemeinden die Anlauf- und Beratungsstelle gemäss Pflegegesetz §18. Sie dient älteren Personen und ihren Angehörigen zur Information über das Angebot der vorhandenen Dienste im Kanton Aargau, zur Beratung und Vermittlung der benötigten Dienstleistungen. Neben telefonischen Auskünften von Montag bis Freitag unter der Nummer 0848 40 80 80 betreibt Pro Senectute Kanton Aargau auch eine öffentliche Internetseite unter www.info-ag.ch • Steuererklärungsdienst: Die Steuerberaterinnen und Steuerberater von Pro Senectute Kanton Aargau füllen auch dieses Jahr wieder kompetent Ihre Steuererklärung aus. Weitere Auskünfte gibts bei Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Bildung, Gespräche, Beratung

Im Januar wird die neue Broschüre für Erwachsenenbildung mit den Kursen der ersten Jahreshälfte 2009 in allen Haushalten des Kantons Appenzell Innerrhoden verteilt. Darin sind auch die Angebote von Pro Senectute umschrieben. Neben den beliebten und bekannten Kursangeboten finden Sie auch neue Aktivitäten. Natürlich informieren wir Sie auch auf unserer Homepage www.ai.pro-senectute.ch – der Veranstaltungskalender gibt laufend Auskunft über die gegenwärtigen Aktivitäten und Kurse. Informieren Sie sich über die aktuellen und neuen Dienstleistungen. • Auch im neuen Jahr trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe im Sitzungszimmer von Pro Senectute zum monatlichen Gespräch. Für zahlreiche Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit bedeuten die Teilnahme und die Begegnung mit anderen Betroffenen Unterstützung und Mut. Die regelmässigen Treffen finden in der Regel am ersten Montag im Monat statt. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. • Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Haben Sie Fragen rund ums Thema «Älter werden» – rufen Sie uns an. Ihre Fragen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

Steuererklärungsdienst und Bildungsprogramme

Region Bern: Pro Senectute Region Bern sucht für den Steuererklärungsdienst Mitarbeitende. Sind Sie frisch pensioniert, kommen aus der Privatwirtschaft oder aus der öffentlichen Verwaltung? Haben Sie Interesse an Steuerfragen und mögen den Kontakt zu Menschen von 60 bis 100? Dann werden Sie Mitglied eines dynamischen Teams. Fachliche Unterstützung ist garantiert. Melden Sie sich bei der Verantwortlichen, Frau Anne-Claude Slongo, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Im Winter lohnt sich der Besuch im Seniorenkino in Biel, Ins oder Aarberg. Oder Sie schliessen sich dem Seniorenchor Biel oder dem Seniorenorchester an. Der Seniorenrat organisiert am 11. Januar den Sonntagsclub mit einem Mittagessen. Am 22. Januar sind Sie zu einem Vortrag über «Nasse und trockene Makuladegeneration» eingeladen. Details finden Sie in unserem Programm. Im Januar und Februar fangen neue Kurse an. Weitere Auskunft erteilen Ihnen die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, oder besuchen Sie unsere Homepage www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Das neue Sportprogramm ist noch umfangreicher als die früheren. Im Januar locken Schneeschuh- und Winterwanderungen in die Natur. Im Januar beginnen neue Kurse, zum Beispiel Flamenco, Orientalischer Bauchtanz oder Paartanz, aber auch Patiencelegen, Töpfern und PC-Einführung. Rufen Sie uns an, und verlangen Sie die Programme bei Pro Senectute Region Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Fax 033 826 52 53, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch oder Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Langlauftage im Goms, Hotel Landhaus in Münster VS, 8. bis 14. Februar und 2. bis 6. März. Detailprogramm bei Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 790 00 10. Essen mit «Gluscht» – auch im Alter, für Menschen mit einer Demenzerkrankung und kranke, alte Menschen. Mit Herrn M. Biedermann, eidg. dipl. Küchenchef, Diplom-Gerontologe. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen. Fragen Sie nach den Daten und dem neuen Programmheft mit Kursen, Veranstaltungen, Bewegung und Sport bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Bewegt ins neue Jahr

Beckenbodentraining in Murten (fünf Lektionen): Mit verschiedenen Übungen lernen Sie die Beckenbodenmuskulatur kennen und können sie stärken; Gymfit 60 + Murten (21 Lektionen/1. Lektion gratis): Mit Gym halten Sie Körper, Geist und Seele in Schwung und bleiben fit. Internationale Volkstänze in Freiburg, Villarimboud, Môtier/Vully und Murten: Lernen Sie

durch Volkstänze aus aller Welt fremde Kulturen und Traditionen besser kennen. Ausflug zum Chalet Gros Cousimbert: Geniessen Sie das wunderschöne Panorama der Voralpen, das bei guter Witterung eine Aussicht bis in den Jura freigibt. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Mit Bewegung und Sport durchs Leben

Im neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Kanton Graubünden ist «Bewegung und Sport» das zentrale Thema. Obwohl die Bündner Bevölkerung gemäss einer Studie im Vergleich zur übrigen Schweiz überdurchschnittlich aktiv ist, möchte Pro Senectute Kanton Graubünden weitere Seniorinnen und Senioren vom präventiven Nutzen von Bewegung und Sport überzeugen. Ein kostengünstiges Schnupperangebot für CHF 25.– ermöglicht es, fünf verschiedene Sportarten auszuprobieren und dabei jene herauszufinden, die am besten zur Persönlichkeit passt und am meisten Spass macht. Das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsangebot umfasst jedoch auch Kurse im Bereich des künstlerischen Gestaltens, Sprach- und PC-Kurse, Gedächtnistraining oder Kurse zu Finanzthemen. Neu ausgeschrieben sind zwei Tagesausflüge mit PostAuto Graubünden: eine Fahrt in den Tessiner Frühling im März sowie eine nostalgische Genussfahrt in die Ostschweiz. Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist kostenlos erhältlich bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, oder im PDF-Format zum Herunterladen auf www.gr.pro-senectute.ch

Wir bieten Ihnen winterliche Naturerlebnisse

Sport und Bewegung in den verschneiten Winterlandschaften bieten faszinierende und beschauliche Naturerlebnisse. Deshalb organisiert Pro Senectute Kanton Nidwalden im Winterhalbjahr interessante Wintersportangebote. Sie geniessen dabei die winterlich verschneiten Landschaften auf Schneeschuhen oder auf Langlaufskiern. Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zum Schneeschuhwandern und zum Langlauf. Saisonprogramme bestellen Sie bitte unter Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

Unsere Aktivitäten im ersten Halbjahr 2009

Das neue Programm erscheint Mitte Januar und wird allen Damen und Herren im AHV-Alter Ende Januar zugestellt. Neben den bisherigen Kursen wie Gedächtnistraining, Malen, Vorbereitung auf die Pensionierung, Umgang mit dem Handy werden unter anderem auch zwei Nachmittage zum Thema Ernährung – «Raffinierte Fette» und «Erhöhte Blutzucker- und/oder Cholesterinwerte» – angeboten. • Die unentgeltliche Sozialberatung berät ältere Menschen und ihre Angehörigen fachkundig bei allen Anliegen und Problemen rund ums Alter. Eine Terminvereinbarung mit der Sozialarbeiterin von Pro Senectute Kanton Obwalden, Franziska Largier, ist von Dienstag bis Freitagvormittag direkt über Telefon 041 661 00 40 möglich. Über alle diese Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie über die Alltagsassistenz geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen Ihnen die entsprechenden ausführlichen Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Die Seniorenagenda mit topaktuellen Angeboten

Die halbjährlich neu erscheinende Seniorenagenda ist ab sofort wieder erhältlich. Sie besticht nicht nur durch die Standardkurse, sondern auch durch verschiedene neue, aktuelle Angebote. Themen wie Biografisches Schreiben, Schreib- und Gedächtniswerkstatt, Malen und Zeichnen sind nur eine kleine Auswahl aus den neu angebotenen Kursen zum Thema Bildung. Im Sport haben wir mit Line Dance, Orientalischem Tanzen, Rückengymnastik für Sie & Er und Balancetraining weitere attraktive Angebote in unserem Programm. • Die Kulturreise führt Sie nach Barcelona, die Wanderferien finden in der Lenk BE statt. Einen lehrreichen Mittag verbringen wir mit der Försterin im Sihlwald. • Aufgrund der grossen Nachfrage werden die Kurse Telefonieren mit Nokia-Handy, Testament und Erbrecht, Patientenverfügung, Sturzprophylaxe und Eurythmie permanent angeboten. Die Agenda kann ab sofort bei uns angefordert werden. Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.

Wir offerieren Ihnen viele neue Kurse

Region Innerschwyz: Jetzt starten die neuen Kurse mit den folgenden Themen: Ernährung, Mobilität, Astrologie, Märchen, Kornkreise, China, Schokolade, Gewürze, Trauerverarbeitung, Computer, Sprachen und vieles mehr. Falls Sie unser Bildungsprogramm noch nicht bekommen haben, dann bestellen Sie sich bitte Ihr persönliches Exemplar per Telefon unter der Nummer 041 810 32 27. Oder werfen Sie doch einfach einmal einen Blick auf unsere Homepage mit der Adresse www.sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: Jetzt ist es Zeit, sich für die Kurse im ersten Semester 2009 anzumelden. Im neuen Kursprogramm finden Sie Altbewährtes wie Sprach- (E/I/Sp) und Computerkurse (Vista, Anfänger, Internet, Digitalkurse) und dazu viele neue Kurse wie beispielsweise Russisch, Evolution, Numerologie, Positives Denken, Mentaltraining und andere. Dies und noch viel mehr finden Sie in unserer neuen Kursbroschüre. Bestellen Sie das neue Programm bei Pro Senectute Region

Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

Gesund mit «Sanaprofil Solothurn»

Seit dem Start im Mai 2007 hat sich das Programm «Sanaprofil Solothurn» warmgelaufen. Vom Beginn bis zum Ende des Monats Oktober 2008 haben rund 760 Senioren den Gesundheitsprofil-Fragebogen ausgefüllt und den persönlichen Gesundheitsbericht erhalten. Die Kurse «Gesundheit und Alter» kommen bei den Teilnehmern sehr gut an und werden in verschiedenen Regionen im Kanton angeboten. Bis Ende Oktober 2008 konnten 13 Kurse mit insgesamt 180 Teilnehmern durchgeführt werden. Die Kurse werden hauptsächlich von 72- bis 75-jährigen Seniorinnen und Senioren besucht. Pro Senectute Kanton Solothurn schliesst daraus, dass besonders in diesem Altersgment ein hohes Interesse am Thema «Gesund altern» besteht. Eine besonders erfreuliche Erfahrung ist die Zusammenarbeit mit interessierten Einwohnergemeinden, welche die Fragebogen an die Einwohner abgeben und Pro Senectute auch die Möglichkeit geben, das Programm an Seniorenanlässen vorzustellen. Die Gemeinden Nuglar-St. Pantaleon und Büren haben ihre älteren Einwohner an einen Kurs «Gesundheit und Alter» eingeladen, der mit Erfolg durchgeführt wurde. Damit das Programm «Sanaprofil Solothurn» möglichst viele Seniorinnen und Senioren im Kanton Solothurn erreicht, sind verschiedene zusätzliche Abgabestellen für die Gesundheitsprofil-Fragebogen geplant. Auch eine Zusammenarbeit mit Apotheken und Drogerien ist vorgesehen.

Beratung, Unterstützung und Weiterbildung

Region Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald): Ab dem 14. Januar beginnen in Gossau neue Feldenkrais-Kurse. Vom 11. bis zum 16. Mai findet eine Seniorenferienwoche in Biel statt. • Wir erledigen das Ausfüllen der Steuererklärung für Sie. Der Administrative Dienst hilft Ihnen bei den monatlichen Zahlungen bei der Buchführung und der Korrespondenz. • Wir unterstützen alte Menschen zu Hause. Wir stehen Ihnen bei sämtlichen Fragen des Alters und des Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Wir stehen unter Schweigepflicht. Auskunft, Prospekte, Anmeldung: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch oder im Internet www.sg.pro-senectute.ch

Region Rheintal/Werdenberg/Sarganserland: Unser Kursprogramm fürs erste Semester 2009 ist erschienen und kann kostenlos bezogen werden. Sie finden darin Computerkurse für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene, Handykurse, Sprach- und Spielekurse sowie zahlreiche Angebote im Fitness- und Gesundheitsbereich. Gelernt und gelehrt wird in kleinen Gruppen, in denen auch der Kontakt und der Austausch mit Gleichgesinnten möglich sind. Rufen Sie an, auch für Informationen und Beratungen zu allen Fragen des Alters: Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail rws@sg.pro-senectute.ch

Wir bringen Sie auf den richtigen Kurs

Pro Senectute Kanton Thurgau wartet auch 2009 wieder mit spannenden Kursen auf: In Arbon, Amriswil, Bischofszell, Weinfelden, Frauenfeld und Sirnach können Computerkenntnisse erworben werden. Das Gelernte kann in Aufbau-, Internet- oder Photoshopkursen angewendet werden. Ebenso wird in einem neuen Kurs der Umstieg auf Vista gezeigt. Dieses Angebot gibts in Amriswil, Arbon und Frauenfeld. Die Sprachkurse in Englisch, Spanisch und Italienisch werden ab Januar fortgeführt. Die Kursorte sind Sirnach, Frauenfeld, Weinfelden, Kreuzlingen und Arbon. Es besteht die Möglichkeit, in den Klassen zu schnuppern. Mitte Januar referiert Prof. Dr. med. Paul Robert Vogt über den Nutzen und die Risiken der modernen Herzchirurgie. Die Veranstaltung findet in Weinfelden im Gasthaus Trauben statt. Neu im Programm ist ein Kurs zum Umgang mit dem iPhone. Gestartet wird dieses Angebot Anfang Februar in Steckborn. Im Februar beginnen wieder die Kurse in Fuss-, Schulter- und Sehtraining. Auch werden die Feldenkrais-Kurse fortgeführt, wobei vor allem in Arbon noch Interessentinnen und Interessenten gesucht werden. Im Februar werden auch wieder Kurse zum Gedächtnistraining angeboten. Auskunft erhalten Sie unter Telefon 071 626 10 80.

Schneeschuhlaufen – ein neues Wintererlebnis

Schneeschuhwanderungen in einer verschneiten und stillen Winterlandschaft, abseits gepfadeter Wege, sind ein einmaliges Erlebnis. Ohne Vorkenntnisse, jedoch mit genügend Kondition für drei bis vier Stunden Wandern unter leicht erschwerten Bedingungen, können Sie mit uns den Winter neu entdecken. Das Zugerland mit seiner vielfältigen Landschaft bietet dazu die ideale Voraussetzung. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Zugerberg, nach Menzingen oder nach Ägeri und unternehmen, je nach Wetter und Schneeverhältnissen, neue Wanderungen. Wenn Sie keine eigenen Schneeschuhe und Stöcke besitzen, können diese bei Kaktus Outdoor gemietet werden. Den angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden dort spezielle Konditionen gewährt. 15. und 29. Januar, 12. und 26. Februar, jeweils donnerstags von 12.30 bis 16.30 Uhr. Besammlung, Zug, Bahnhofhalle, 12.25 Uhr. CHF 20.– direkt beim Treffpunkt zu bezahlen. Anmeldung jeweils bis dienstags, 12 Uhr bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch