Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 5

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

Kommen Sie mit uns in die Ferien!

Gemeinsam mit dem an Demenz erkrankten Partner erholsame Tage zu verbringen und gleichzeitig entlastet zu werden – dies bietet die Ferienwoche für pflegende Angehörige und demente Partner vom Freitag, 25. September, bis Sonntag, 4. Oktober, im Hotel Artos in Interlaken BE. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut. Für Angehörige stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der Leiterin, Dorothée Kipfer, sowie externen Fachexperten auf dem Programm. Auskünfte: Pro Senectute, Zofingen, Telefon 062 752 21 61. • Weitere Ferienangebote: 30. Mai bis 6. Juni, Hotel Gstaaderhof, Gstaad BE; 20. bis 27. Juni, Hotel Bünda, Davos GR; 20. bis 27. Juni, Sunstar Hotel, Lenzerheide GR; 8. bis 15. August, Hotel Valbella Inn, Valbella GR; 15. bis 22. August, Hotel Sandi, Bad Ragaz SG; 16. bis 23. August, Hotel Valbella Inn, Valbella GR; 2. bis 9. Oktober, Hotel Drei Könige, Einsiedeln SZ; 19. bis 26. Oktober, Hotel am Park, Badenweiler (D); 16. bis 19. November, Hotel Mohren, Huttwil BE. Infos bei Pro Senectute Kanton Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Unser Tätigkeitsbericht 2008 liegt vor

Der Tätigkeitsbericht 2008 mit detaillierter Jahresrechnung und Bilanz ist bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden zu beziehen. • Am 6. Mai beginnt der Kochkurs für Männer. Bei gemeinsamem Zubereiten und Geniessen entdecken Sie die Freude am Kochen. • Mit dem Handy sicher unterwegs! Handykurs für Anfänger und Fortgeschrittene am 13. Mai. • Aktuelle Angebote zur Entlastung von pflegenden Angehörigen: Unser Tageszentrum Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Wir entlasten auch pflegende Angehörige in der Betreuung von kranken Familienmitgliedern – stundenweise oder für einen halben Tag. Infos beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 20 (vormittags), Internet www.ai.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Bern hat viel zu bieten

Region Bern: win3 – in diesem Projekt begegnen sich drei Generationen. Pro Senectute Region Bern sucht für Einsätze in der Stadt Bern Seniorinnen und Senioren, die Lehrkräfte während zwei bis drei Stunden pro Woche im Unterricht unterstützen. Sie werden seriös auf alle Aufgaben vorbereitet und profitieren von speziellen Bildungsangeboten von Pro Senectute Region Bern. Auskünfte erteilt Frau Erica Stalder, Telefon 031 359 03 03, Mail erica.stalder@be.pro-senectute.ch

Biel/Bienne-Seeland: Am 7. Mai lernen Sie verschiedene Angebote kennen in unseren neuen Räumlichkeiten an der Zentralstrasse 40 in Biel. Dort beginnen im Mai die Sprachkurse: Englisch, Konversation; Italienisch, verschiedene Stufen; Spanisch für Anfänger. Auch Computerkurse werden hier durchgeführt. Neu sind «Stressloser Umstieg auf Windows Vista und Word 2007», «Bildbearbeitung digitaler Fotos» und «Fotokurs mit Photoshop Elements». • Verbringen Sie Anfang Juni aktive Wandertage im Fieschertal. • Ein besonderes Naturerlebnis verspricht der «Sonntag im Wald» am 7. Juni für Grosseltern und ihre Enkelkinder. Weitere Auskunft: Pro-Senectute-Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch; oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Kursbeginne: Männerkochkurs in Bönigen, Handygrundkurs in Interlaken, Pétanque, Pilates und PC-Fortsetzung in Thun. Wöchentlich ein Schachtreff und neu 14-täglich ein Jasstreff. Für Musikliebhaber bietet sich die Möglichkeit, die Geigenbauschule in Brienz zu besuchen. Programme: 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 oder Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Kneippen hautnah: Kiesen, 5. Mai. Auto-mobil bleiben: Burgdorf, 13. Mai. Seniorentanznachmittage: Aarwangen, 20. Mai; Grosshöchstetten; 4. Mai, Sumiswald; 28. Mai. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz: 26. April. Auskunft bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95. Feldenkrais-Workshop: Münsingen, 11. Mai. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Sport, Telefon 031 790 00 10 gibt gerne Auskunft.

Nutzen Sie unser Sport- und Bildungsangebot

Velofahren in Düdingen, Niedermuhren, Murten, Kerzers, Villars-sur-Glâne; Wanderung 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 Châlet Gros Cousimbert: für Personen mit eingeschränkter Mobilität; Sprachen: Englisch, Italienisch, Spanisch in Fribourg und Bulle; Nordic-Walking-Woche in Badenweiler (D); Nordic Walking in Düdingen, Plaffeien, Marly; Walking in Freiburg und Villars-sur-Glâne; Golf in Düdingen; Aquagym in Tentlingen und Freiburg; Kochen für Männer in Düdingen; Muskel-Kräftigungstraining in Freiburg. Auskunft/Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Tel. 026 347 12 40; unser neues Programm erscheint am 1. Juli 2009.

Gut vorbereitet auf die Reise

Mit sorgfältiger Reisevorbereitung werden Ferien viel erholsamer. Dabei steht zum Beispiel das Feriengeld im Mittelpunkt: Braucht es eine Plastikkarte, Reisechecks, wie viel Bargeld wird empfohlen? Je nach Sprachgebiet sollte man auch den Wortschatz für eine problemlosere Kommunikation erlernen. Und im Internet sind Informationen über das gewählte Ferienziel abrufbar.

Zudem kann man im Internet Flüge, Hotels und andere Dienstleistungen suchen und buchen. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet für Italienisch, Englisch und Spanisch Minikurse als Reisevorbereitung an: jeweils drei Doppellektionen, eine Information über Zahlungsmittel und ein Kursmorgen Internetbenutzung für Ferienbedürfnisse. Der Minikurs beginnt Anfang Mai in Chur und kostet für 11 Lektionen CHF 135.– plus Kursunterlagen. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Wandern Sie mit uns!

Wanderferien in Heiden AR, 5. bis 12. September (leichte Wanderungen). Eingebettet zwischen Bodensee und Säntis, bietet das Appenzellerland für Feriengäste eine Fülle von landschaftlichen Schönheiten und unzählige Wandermöglichkeiten. Das Hotel im Biedermeierdorf Heiden liegt zentral, aber sehr ruhig in einem prächtigen Park mit schönster Aussicht auf den Bodensee. Arrangementpreise CHF 840.– bis 950.–. Inbegriffen: Halbpension, Wandertee, Hin- und Rückfahrt mit Car, Ausflugsfahrten, Eintritte und Wanderleitung. Anmeldeschluss: 31. Mai. Auskünfte und Programme: Telefon 041 226 11 99, Internet www.lu.pro-senectute.ch

Wechsel in der Geschäftsleitung

Die Stiftung Pro Senectute Kanton Nidwalden musste vor einiger Zeit den Rücktritt ihres langjährigen Geschäftsleiters Rolf Müller zur Kenntnis nehmen. Rolf Müller engagiert sich ab 1. April für die Lungenliga Unterwalden. Die ganze Stiftung dankt Herrn Müller für die mit viel Herzblut, Engagement und Energie geleistete Arbeit. Seit 1. März ist Frau Brigitta Felder-Stocker für die Geschäftsleitung zuständig. Wir wünschen Frau Felder viel Erfolg in der neuen Aufgabe.

Begleitete Ferien in Lenzerheide

Pro Senectute Kanton Obwalden organisiert die siebte begleitete Ferienwoche. Sie findet vom 23. bis 29. August 2009 in Lenzerheide statt und bietet selbstständigen Damen und Herren (Alleinstehende und Paare) die Möglichkeit, in einer anderen Umgebung Abstand vom Alltag zu nehmen. • Ab Anfang Mai stehen wieder Computerkurse auf dem Programm: je ein Anfängerkurs Word Einführung und Einführung Internet sowie ein Erweiterungskurs Word. • In Engelberg beginnt am 5. Mai ein Gedächtnistraining. Dieser Kurs findet an sechs Vormittagen jeweils von 9 bis 13 Uhr statt. Über alle Aktivitäten und die weiteren Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung sowie unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Die Wassersaison ruft

Nach dem herrlichen schneereichen Winter befassen wir uns mit Frühling und Sommer. Zu unseren Segeltörns kamen Leute aus der ganzen Schweiz und genossen das Segeln auf dem Bodensee. Neue Daten: jeweils Freitag, 24. April, 1. und 8. Mai, 12. und 26. Juni. • Rudern im Team für Anfänger: Zusammen mit Pro Senectute Kanton Thurgau bieten wir vom 4. Mai bis 29. Juni Ruderkurse an. Anfragen/Anmeldungen: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03.

Vorträge, Wandertage und Sprachkurse

Region Innerschwyz: Die Bildungsschwerpunkte im Mai: Kornkreise, Schokolade, Gewürze. An zwei Nachmittagen erfahren Sie mehr über die Kornkreise und deren Entstehungstheorien. Für die Vorträge über die Veredelung von Grand-Cru-Schokolade und die Geschichte des Gewürzhandels von Theben bis nach Schwyz haben wir Referenten gefunden, die ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht haben. Pro Senectute, Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.
Sport: Auch 2009 gibt es erholsame Ferientage. Geplant ist eine begleitete Ferienwoche in Muralto-Locarno vom 6. bis 12. September. Am Kantonalen Wandertag, am 16. Juni (Verschiebedatum: 18. Juni), gehen marschtüchtige Seniorinnen und Senioren aus Inner- und Ausserschwyz ins Mythengebiet. Programme: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Tel. 041 811 85 55.
Region Ausserschwyz: Sie möchten in Italien Ferien machen und beherrschen die Landessprache nicht? In unserem Intensivkurs «Vino, pasta e amore» in Lachen lernen Sie das Wichtigste für einen Ferienaufenthalt (Hotel, Flughafen, Restaurant, Tankstelle, Markt). • Exkursion in das Naturschutzgebiet Schwantenau: Es gibt viel zu entdecken, Vogelgesang, Insekten, Pflanzenwelt. Ferner bieten wir einen Einsteigerkurs für PC-Anfänger in Lachen an. Auskunft und Programme gibt es bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Solidarität zwischen Alter und Jugend

Pro Senectute Kanton Solothurn feiert 2009 das 90-Jahr-Jubiläum und 40 Jahre Bewegung und Sport; das Jahresmotto lautet «Solidarität zwischen Alter und Jugend». Wir nehmen die Jubiläen zum Anlass für einen Erlebnistag am 16. Mai von 10 bis 16 Uhr im Sportzentrum Zuchwil. Am Morgen laden Workshops zum Mitmachen ein. Die Swinging Kids der Musikschule Biberist eröffnen den Nachmittag. Eine Gesprächsgruppe des Prix Chronos bringt Kinder, Seniorinnen und Senioren zusammen. Tanz- und Gymnastikgruppen gestalten das weitere Programm. Die Tanzkompanie D Schwyz tanzt schliesst das Nachmittagsprogramm mit der «Tanz-Fuer» ab. Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Anlass mit

spannenden, nachhaltigen Begegnungen. Infos und Bestellungen für die neue CD «Bewegtes Leben 08»: Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstr. 12, 4501 Solothurn, Mail info@so.pro-senectute.ch

Wir sind für Sie da

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: In Gruppen und Kursen pflegen Sie Begegnung und Austausch, treffen Gleichgesinnte, entdecken und fördern die eigenen Begabungen. • Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht nach Abklärung Ihrer Bedürfnisse die passende Haushelferin. Angehörige schätzen die Entlastungsdienste für pflegebedürftige Seniorinnen und Senioren (Mahlzeiten- und Fahrdienst, Coiffeur, Fusspflege und Nähservice). • Bei Fragen des Älterwerdens und zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung beraten und informieren wir Sie individuell und kostenlos und klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. Unser Steuererklärungs- und Administrativer Dienst unterstützt Sie bei administrativen Angelegenheiten. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Pro-Senectute-Regionalstelle für Andwil, Gaiserwald, Gossau, Häggenschwil, Muolen, Waldkirch und Wittenbach; Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch oder Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Sport- und Bildungsangebote für Deutschsprachige

Die Kurse «Over 60» gehen weiter oder beginnen von Neuem. Ein neues Angebot in Locarno: Am 5. Juni findet eine Wanderung in Val Calneggia und am 3. Juli in Robiei statt; ab 27. April startet neu ein «Grundkurs für Autogenes Training»; vom 1. bis 3. Mai können Seniorinnen und Senioren am «Internationalen Grüntee-Kongress auf dem Monte Verità» teilnehmen; Thè danzante am 28. April und 26. Mai in Losone, Ristorante Belvedere; das nächste gemeinsame Essen ist am 14. Mai geplant (Anmeldungen bei Pro Senectute in Locarno). Qualifizierte Fachpersonen leiten die Kurse. Frau Gabriella Zappa, gabriella.zappa@prosenectute.org (spricht Deutsch), ist zuständig für Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote in Locarno; sie steht Ihnen gerne zur Verfügung, melden Sie sich bitte direkt beim Sekretariat in Locarno an: 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

90 Jahre Pro Senectute Kanton Thurgau

Generationenübergreifende Kontakte sind heute nicht mehr selbstverständlich. Die Entfremdung der Generationen kann sich zu einer gesellschaftspolitischen Herausforderung entwickeln. Deshalb lanciert Pro Senectute Kanton Thurgau zu ihrem 90. Geburtstag das Thema «Generationenbeziehungen – Generationendialog». Mit Politik, Wirtschaft, Non-Profit-Organisationen und anderen sollen zukunftsgerichtete Lösungen erarbeitet werden. Alle interessierten Personen sind herzlich eingeladen: Symposium «Generationenbeziehungen – Generationendialog», Donnerstag, 23. April, 13.30 Uhr, Kongresshotel Thurgauerhof, 8570 Weinfelden. • Kurse: Im Mai findet in Weinfelden ein Kurs zur Patientenverfügung statt: Informationen, Dialog, Hilfe beim Ausfüllen. Im Photoshopkurs in Weinfelden lernt man, Fotos auf den PC zu übertragen und dann weiter zu bearbeiten. Konversationskurs Englisch in Arbon: Voraussetzung ist das fliessende Sprechen der Sprache. Es gibt die Möglichkeit, unverbindlich zu schnuppern. Auskunft und Anmeldung Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Handy-Kurse – Begegnung der Generationen

Handys gehören zum unverzichtbaren Alltag von Jugendlichen. Ältere Menschen haben mit Handys teilweise Berührungsängste. In unseren Kursen geben Jugendliche der 1. Sekundarklasse des Schulhauses Röhrliberg in Cham ihr Wissen den älter werdenden Menschen weiter. Die Senioren bringen ihr eigenes Handy mit und lernen so seine Funktionen besser kennen. Die Schülerinnen und Schüler bieten eine Eins-zu-eins-Betreuung an, das heisst, es arbeitet jeweils ein Schüler mit einem Senior, einer Seniorin zusammen. So findet nebst dem Lernen auch ein Austausch zwischen den Generationen statt. Der nächste Kurs findet am Dienstag, 2. Juni, von 15.30 bis 16.30 Uhr im Schulhaus Röhrliberg 2, Zimmer 360, in Cham statt. Kosten CHF 25.–. Anmeldung bis 12. Mai an Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Neues Infomagazin für ältere Menschen

Pro Senectute Kanton Zürich ist im Wandel von einer traditionellen Hilfsorganisation zu einem modernen Dienstleistungsunternehmen. Mit 330 Mitarbeitenden und 2800 Freiwilligen setzt sie sich aktiv für die Bedürfnisse von Menschen über 60 Jahren im ganzen Kanton ein. Mit dem hauseigenen Magazin Visit will Pro Senectute ältere Menschen in sämtlichen Fragen des Lebens aktiv unterstützen und informieren. Zudem soll eine breite Öffentlichkeit für Altersthemen sensibilisiert werden. Das Magazin ist im Zuge der Neuausrichtung einem kompletten Relaunch unterzogen worden und steht nun noch näher an den Bedürfnissen der reiferen Menschen. Es präsentiert sich neu in fünf Rubriken, welche von Generationenfragen über Beratung aller Art bis zu wertvollen Tipps sämtliche Themen des Alters behandeln. Visit erscheint viermal jährlich und kostet im Jahresabonnement CHF 25.–. Das Magazin kann direkt bei Pro Senectute Kanton Zürich bestellt werden: Telefon 058 451 51 24, Mail visit-magazin@zh.pro-senectute.ch