

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 10

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: 12.01.2026

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

Pro Senectute

1. Oktober – Tag der älteren Menschen



An verschiedenen Orten informieren Mitarbeitende die Passanten über den Tag der älteren Menschen, die Aktion «Denk dran. Ruf an.» sowie über die Arbeit von Pro Senectute. • Pro Senectute Aargau bietet mit den Telefonketten eine Möglichkeit für geplante regelmässige Kontakte mit anderen Menschen. Wir organisieren die Telefonketten und sind Kontaktstelle für An- und Abmeldungen. Interessierte leisten einen Beitrag, indem sie einerseits einen Telefonanruf entgegennehmen und andererseits ein Telefongespräch führen. Ausser den Telefongebühren entstehen keine Kosten. • Elf Beratungsstellen im ganzen Kanton sind Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Thema Alter. Wir bieten Dienstleistungen in den Bereichen Sozialberatung und individuelle Finanzhilfe, Hilfe zu Hause, Bildung und Kultur sowie Sport und Bewegung. Auskünfte gibt es bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Homepage im neuen Kleid

Wir freuen uns, dass unserem Tageszentrum in Gontenbad der Fokuspreis 2010 der Alzheimervereinigung Sektion St. Gallen/Appenzell verliehen worden ist. Damit werden das grosse Engagement und die langjährige Arbeit der Mitarbeiterinnen gewürdigt. Das Tageszentrum will auch in Zukunft pflegende Angehörige entlasten und bietet Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, eine abwechslungsreiche Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Unsere neue Homepage www.ai.pro-senectute.ch informiert über Angebote, Kurse und aktuelle Anlässe im ganzen Kanton. Im August wurde die Broschüre für Erwachsenenbildung mit unseren Kursen und Angeboten für die zweite Jahreshälfte an alle Haushalte verschickt. Ihre Fragen zu unseren Dienstleistungen oder rund ums Älterwerden nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell gerne entgegen: Telefon 071 788 10 21.

Wir sind für Sie da



Wir bieten Ihnen in den beiden Basler Halbkantonen mehrere Hundert Bildungs- und Sportkurse. Bei uns lernen Sie den Umgang mit der Digitalkamera, dem iPhone oder dem iPod. Nehmen Sie an einer unserer Führungen teil, oder lernen Sie eine Sprache. In unserer eigenen Gymnastikhalle bieten wir Tai-Chi-, Qigong-, Pilates-, Yoga- und viele weitere Sportkurse an. Dazu organisieren wir Wanderungen in der nahen Umgebung und in den Bergen. Was immer Sie suchen – bei uns finden Sie es. Rufen Sie uns einfach an (akzent forum, Telefon 061 206 44 66). Daneben erbringen wir verschiedene Dienstleistungen, damit man bis ins hohe Alter zu Hause leben kann. Wir putzen beispielsweise Wohnungen, bringen Mahlzeiten nach Hause, betreuen Mittagstische, vermitteln günstige Alterswohnungen, bieten Hilfsmittel an und beraten Betroffene und Angehörige bei zahlreichen Fragen rund ums Älterwerden. Rufen Sie uns an, oder kontaktieren Sie uns per Mail: Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch – die Übersicht über alle Angebote und vieles mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet auf www.bb.pro-senectute.ch

Spannende Kurse, umfassende Dienste



Region Bern: Mit unseren Mahlzeiten für Senioren zu Hause sind Sie gut bedient: Sie ernähren sich vielfältig und ausgewogen, können essen, wann Sie Zeit und Lust haben, und die Zubereitung der Menüs ist einfach – in der Mikrowelle oder im Wasserbad. Lieferung ein- bis zweimal pro Woche direkt in den Kühlenschrank. Ab 1. November wird für Sie im Domicil Bethlehemacker gekocht. Bestellen und geniessen: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 33.

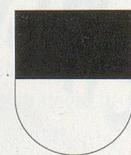
Region Biel/Bienne-Seeland: Lassen Sie sich in die Welt des Steptanzes einführen, oder tauchen Sie ein in eine

sinnliche Tanzreise beim Orientalischen Tanz. Beim Rückenfit erfahren Sie, wie Sie Rückenbeschwerden vorbeugen, und beim Krafttraining mit dem Therapieband, wie Sie zu Hause Ihre Muskelkraft stärken. Führung am 25. Oktober: das Bundeshaus neu entdecken. Auskunft gibts bei den Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, im Internet bei der Adresse www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Spass und Tricks mit dem Hund am 12. Oktober, Brain-fit 60+ in Thun ab 21. Oktober, Sicher auf dem Fahrrad am 20. Oktober, Sudoku am 20. und 27. Oktober, Bilder weben ab 3. November. Besichtigungen: Rega-Basis Berner Oberland am 11. November und Glockengiesserei am 27. Oktober. Vortrag: Beckenboden und Blasenschwäche am 28. Oktober. Seniorenmarkt am 23. Oktober in Thun mit Vorträgen. Seniorentheater ab 31. Oktober mit «Häb mi! oder jetzt geits los». 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: Tanzkurs in Urtenen-Schönbühl ab 19. Oktober, Seniorentanznachmittage am 30. September in Sumiswald, 4. Oktober in Grosshöchstetten, 20. Oktober in Aarwangen. Offenes Singen in Burgdorf, 20. Oktober. Auskunft: PS E-O, Telefon 062 916 80 95. Internationale Volkstänze: Frauen und Männer, paarweise oder alleine, sind willkommen. Neue Kurse ab Oktober. Turnen/FitGym, das traditionsreiche Angebot, Beginn nach den Herbstferien: PS E-O Sport, Telefon 031 790 00 10.

Tanzluft schnuppern



Internationale Kreis- und Volkstänze: Tanzen Sie gerne in einer Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann kommen Sie vorbei in Murten, Schmitten und Giffers. Weiter: Langlauf, Schneeschuhwandern, Aquafitness – Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Lernen Sie Ihr iPhone besser kennen!



Das iPhone ist dank der Anbindung an Computer und iTunes mehr als ein Telefon. Im zweiteiligen Kurs lernen Sie die vielen Möglichkeiten kennen: Welche Zusatzfunktionen können integriert werden, und wie einfach ist die Bedienung? Kursleiter Hansueli Reich erklärt fachkundig. Zweimal am Mittwoch, 20. und 27. Oktober, von 14 bis 15.30 Uhr, Kosten CHF 90.-, Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Ab Oktober gibts wieder Spielkurse: Billard, Patiencen, Jassen, Sudoku, Schach.

Wenn das Altwerden schwerfällt

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen ab sechzig Jahren, die wiederkehrend unter depressiven Verstimmungen leiden. Einerseits sollen die Teilnehmer/innen in den Treffen neue Verhaltensweisen erlernen, erproben und sich darüber austauschen. Andererseits soll der Kurs Raum schaffen, um mit anderen über Enttäuschungen, Frustrationen und Hilflosigkeit zu sprechen und dadurch Verständnis, Ermunterung und Unterstützung zu erfahren und um neue Kontakte zu knüpfen. Voraussetzung ist die Bereitschaft und die Möglichkeit, in einer Gruppe mitzuarbeiten. Der Kurs versteht sich als präventiver Beitrag zur Bekämpfung depressiver Verstimmungen im Alter. Daten Pilotkurs: Donnerstag, 30.9., 7., 14., 21., 28.10., 4.11. (weitere Kurse in Vorbereitung), jeweils 14 bis 15.30 Uhr, Geschäftsstelle Pro Senectute, Bundesplatz 14, 7. Stock, Kosten CHF 150.-, Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Judith Egloff Humm, Tel. 041 319 2288.

Per Telefonkette verbunden

Voranzeige: Am 24. November führen wir einen interessanten Anlass zum Thema «Glückfall Alter» durch – Genauereres in der nächsten Zeitlupe. Neu beteiligt sich Pro Senectute Nidwalden an den Telefonketten von Pro

Senectute Schweiz. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die wenig Gelegenheit haben, die eigenen vier Wände zu verlassen, oder die Lust haben, regelmässig Kontakt zu andern zu pflegen. Viele alleinstehende oder nicht mehr ganz mobile Menschen vermissen den Austausch. Wir informieren Sie gerne über das Angebot. Gerne senden wir Ihnen unser Programm mit allen Angeboten in Bildung und Sport. Anmeldung/Informationen: Pro Senectute Nidwalden, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Tel. 041 610 7609, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Das Herbstprogramm ist erschienen



Unsere Kurse und Veranstaltungen: Gedächtnistraining, Zeichnen und Malen, Handy-Bedienung, Computerkurse, Modellieren mit Ton, Englisch, Jassen, Bridge, Kochen für Männer, Kunstbetrachtung, Line Dance, Gleichgewichtstraining, Stil und Make-up, Tücher und Schals binden usw. Wir geben gerne Auskunft über alle Aktivitäten, über weitere Sportangebote und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenz. Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich bei Anliegen und Geldsorgen. Terminvereinbarung von Montag- bis Donnerstagvormittag unter Telefon 041 661 00 40. Unsere Adresse: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Sportlich in den Herbst



Region Innerschwyz: Kurse: Modernes Autofahren, Geschichte der Philosophie und Psychologie, Selbstverteidigung, Familienwappen, Weltreligionen und vieles mehr. Infos/Programme: www.sz.pro-senectute.ch, Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz: Computerkurse in Lachen: Einsteiger, Windows 7, Word 2007 Basis, Internet, Auffrischungskurs, Kaufen und Verkaufen im Internet mit Ricardo, digitale Fotowelt/Fotobearbei-

tung. Im Bereich Gesundheit gibt es folgende Angebote: Hotstone, Qigong, Tai-Chi, Japanisches Heilströmen oder «Wie funktioniert unser Nervensystem?». Weiter: Sprachkurse (Eintritt jederzeit), Pilzexkursion, Sicher und sparsam Autofahren, Bahnreisen leicht gemacht, Kreativkurse wie Spielen, Zeichnen und Malen oder Geschichten aus dem Leben schreiben. Referat am 12. Oktober zum Thema «Menschheit und Wetter» von Mario Slongo, Wetterfrosch Radio DRS. Auskunft: Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Sport: Senior/innen können sich über die Herbsttage nebst Aquafitness, Nordic Walking, Fit/Gym usw. auch mit einem speziellen Krafttraining fit halten. Auskunft und Programme bei der Fachstelle Sport, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

Keine Angst vor dem Computer!



An einem Sonntag im Monat ab 11 Uhr kommen Senior/innen im Restaurant Kolpinghaus an der Ringstr. 27 in Olten zusammen, um beim Sonntagsträff gemeinsam zu essen und zu plaudern. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Nächste Daten: 26. September, 24. Oktober, 21. November, 19. Dezember. Unser Kursprogramm für den Herbst ist erschienen. Im Angebot finden sich Kurse in Englisch und Französisch, Computerkurse, Handy, Gedächtnistraining, Schach, Mal- und Musikkurse, Vorsorge für den Todestfall, Patientenverfügung. Bewegungs- und Sportangebote: Turnen, Aquafitness, Volkstanz, Nordic Walking, Qigong oder Bewegung und Begegnung mit dem Pferd. Mehr Sicherheit vermitteln Gleichgewichtstraining, Autofahrkurse und ein Nachmittag mit einem Sicherheitsfachmann. Kostenlos können Sie einen Mobilitäts- und Billettautomatenkurs besuchen oder sich an der Veranstaltung «Keine Angst vor dem Computer» Entscheidungshilfen holen, ob und wie Sie in die PC-Welt einsteigen wollen. Auskunft: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20.

Pro Senectute

Mit Unterstützung gut daheim wohnen



Gossau und St. Gallen Land: Bildung und Sport: PC-Kurse, Malen, Singen, Englischkurse, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking, Seniorenferien, Sicher Auto fahren. Hilfe zu Hause: Wir unterstützen Sie zu Hause und entlasten Ihre Angehörigen mit Haushalts Hilfe, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Coiffeur und Fusspflegedienst. Wir beraten Sie kostenlos zu allen Fragen des Älterwerdens, Recht, Finanzen, Wohnen, Lebensgestaltung oder vermitteln Ihnen Mitarbeitende für die Erledigung Ihrer administrativen Belange oder zum Ausfüllen der Steuererklärung: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch

Rheintal Werdenberg Sarganserland: Hilfe und Betreuung zu Hause entlastet und unterstützt Senior/innen sowie ihre Angehörigen im Alltag bei täglich oder wöchentlich anfallenden Haushaltarbeiten wie staubsaugen, Betten beziehen, Wäschepflege, Fenster putzen, einkaufen oder vorkochen. Wir bieten Unterstützung bei der täglichen Körperpflege oder beim Anziehen. Begleitung zu Terminen, regelmässige Besuche und gemeinsam Zeit verbringen werden nach Ihrem individuellen Bedarf angeboten. Kontakt: Altstätten, Telefon 071 757 89 00; Buchs, Telefon 081 750 01 50, Internet www.sg.pro-senectute.ch

Stricken hält fit



In Arbon, Diessendorf, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Weinfelden beginnen Mitte Oktober verschiedene Englischkurse – wir freuen uns auf neue Teilnehmende, schnuppern Sie unverbindlich. Stricken Sie «Stulpen» mit uns in Romanshorn am Stricknachmittag vom Dienstag, 19. Oktober, 14 bis 17 Uhr: Sie fördern beim Stricken Ihre Feinmotorik und die Kreativität. In Kreuzlingen und Weinfelden findet je ein Gedächtnistrainingskurs statt – das Training bietet die Möglichkeit, alte Denkstrukturen zu verlassen und neue Lernmöglichkeiten zu entdecken. Das

ganzheitliche Augentraining in Kreuzlingen startet Mitte Oktober und eignet sich für alle Fehlsichtigkeiten sowie zur Prävention. Lebensspuren – Autobiografischer Schreibkurs in Kreuzlingen: Bringen Sie Erlebnisse aus Ihrem Leben zu Papier, um sie nachträglich zu verarbeiten oder um sie für Kinder und Enkel zu bewahren. Anfang November starten in Diessendorf und Frauenfeld Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. An den kostenlosen Informationsveranstaltungen erhalten Interessierte Informationen. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Angebote für Deutschsprachige



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno Sportangebote wie Rückengymnastik, Pilates, Qigong, Soft-Fitness und Yoga sowie Bildungskurse wie Italienisch, Englisch, Spanisch, PC-Einführung, Internet oder digitales Fotografieren. Forschen Sie im Schatz der Erinnerungen: Ab 24. September können Sie autobiografisch schreiben im Kurs «Mein Leben, meine Zeit». Ab 29. September werden Sie an fünf Nachmittagen in die faszinierende Welt des Weins eingeführt inklusive Besichtigung einer Weinkellerei. Details finden Sie unter www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken). Weitere Informationen, Kursprogramm (deutsch) und Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Cattori, Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramm (in italienischer Sprache) erhältlich unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ:center.org. Neu in Lugano ist der Punto d'incontro, Mensa di Besso, der intergenerationale Treffpunkt für Jung und Alt mit Internet Point, Leseecke, öffentlicher Mensa (7.45 bis 15.30 Uhr) mit Spielnachmittagen, Malen, Töpfern, Fotoausstellung, Kinobesuch, Ausstellung am 16. Oktober, via Vanoni 8/10 usw. Informationen unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org. Zum 90-Jahr-Jubiläum: Tag der offenen Tür in Muralto am 2. Oktober.

Was ist «Volkssprache»?



Volkssprache ist nicht nur Mundart, wie auch Schriftsprache nicht nur «unvolkstümliche» Bildungssprache sein muss. Richard Weiss sagt es so: «Die Muttersprache als die an Gemeinschaft und Tradition gebundene Ausdrucksform volkstümlichen Sprachgutes und volkstümlichen Sprachgeistes wird vom Standpunkt der Volkskunde auch als Volkssprache bezeichnet.» Kurs mit Dr. phil. Peter Ott, Germanist, Historiker. Daten: 4. Nov., 9. Dez., 13. Jan., 10. Febr. und 10. März, jeweils Donnerstag von 14 bis 16 Uhr, Kosten CHF 225.–. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Senior/innen in der Schule



Ältere Menschen, die gerne Zeit mit Kindern oder Jugendlichen verbringen, können sich als «Seniorinnen und Senioren in der Schule» engagieren, einem gemeinsamen Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich. Sie besuchen während drei bis vier Stunden pro Woche einen Kindergarten, einen Hort, eine Primar- oder eine Sekundarschulkasse. Sie bringen Ihre Lebenserfahrung und Ihre Kompetenzen ein und schenken den Kindern Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Ziel dieses freiwilligen Einsatzes ist der Aufbau von generationenübergreifenden Beziehungen, den Rahmen bilden einfache schulische oder betreuerische Aufgaben. Pädagogische Kenntnisse braucht es nicht, dafür Geduld, Toleranz, Humor, Offenheit und Durchsetzungsvermögen. Besuchen Sie die unverbindlichen Informationsveranstaltungen am 5. Oktober, 10 Uhr, und am 11. November, 14 Uhr, an der Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich. Unterlagen und Auskünfte: Pro Senectute Kanton Zürich, Herr Kim Baumann, Telefon 058 451 50 49, Mail sis@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch/de/ihreengagement (in verschiedenen Regionen im ganzen Kanton).