

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Pro Senectute

#### **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:** 10.01.2026

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

# Pro Senectute

## Zwei runde Jubiläen



Dieses Jahr feiern wir 90 Jahre Pro Senectute Aargau und 40 Jahre Sport und Bewegung. Im Jubiläumsjahr veröffentlicht Pro Senectute Aargau in der Aargauer Zeitung und im Zofinger Tagblatt eine zwölfteilige Serie rund um ihre Arbeit. Bis jetzt sind folgende Artikel erschienen: Mit Veränderungen Schritt halten – Im Alter die Lebensqualität fördern – Den neuen Herausforderungen im Alter mit Offenheit begegnen – Vielseitiges Leben im Alter – Lebensqualität im Alter dank Unterstützung – Ambulant vor stationär – Aktiv ins Alter – Weiterbildungskurse fördern auch im Alter die geistige Aktivität – Mit einem Anruf Freundschaft pflegen. Die Artikel wurden von verschiedenen Persönlichkeiten redaktionell unterstützt. • Kennen Sie unseren Mahlzeiten-dienst? Nebst diversen Kostarten (Normal-, Diabetes-, leichte Vollkost und fleischlose Kost) wird die Auswahl beim Menüplan mit Eintopfgerichten, Salaten, Suppen, Desserts, Birchermüesli sowie einem Monatshit ergänzt. Auskünfte: Pro Senectute Aargau, 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)

## Line Dance auch in Herisau



Seit einem Jahr wird Line Dance im Country Culture Club (Steigcenter) in Herisau jeweils am Montag von 18 bis 19 Uhr durchgeführt. Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen. Es darf unverbindlich geschnuppert werden. Das Tanzcafé Herisau findet über den Winter immer am letzten Donnerstagnachmittag des Monats im Restaurant Treffpunkt statt. Benützen Sie die Gelegenheit, zu Livemusik zu tanzen. Weitere Kurse: Freie Plätze im Beckenbodentraining in Heiden, bei der Bildbearbeitung am Computer in Herisau (ab 15. November) sowie im Auffrischungskurs Windows in Herisau (ab 12. November). Im Vorderland startet gegen Ende Jahr unser grosses Gesundheitsförderungsprojekt «Zwäg is Alter». Wählen Sie aus einer Palette von interes-

santen Angeboten aus. Informationen in der Tagespresse. Auskünfte zu diesen sowie weiteren Angeboten und Anmeldung: Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Aktiv in Appenzell



Möchten Sie mit Ihren Bildern eigene Weihnachts- und Grusskarten erstellen? Am Samstag, 13. November, werden Sie in den Umgang mit Bildern am PC eingeführt. Oder sind Einzahlungen übers Internet ein Thema? Am Kursmorgen vom 20. November wird am PC das Erfassen und Mutieren von Zahlungen und Daueraufträgen geübt sowie zum Thema Sicherheit informiert. • Das Kino-Team zeigt am 19. November im Mesmerhaus in Appenzell den Film «Die Stickerin von Appenzell». • Im Erzählcafé vom 26. November werden Erfahrungen zum Thema Armut und Not wachgerufen und ausgetauscht. • Für viele Menschen sind die Novembertage eine trübe und einsame Jahreszeit. Persönliche Kontakte kommen zu kurz, und die Vorweihnachtshektik ist schon spürbar. Erleben Sie dies auch und würden sich über Besuche freuen? Unsere Besuchsgruppe nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf und freut sich auf ein Gespräch – rufen Sie uns an. Unsere Homepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert über unsere Dienstleistungen und die aktuellen Kurse und Anlässe. Ihre Fragen rund ums Thema Älterwerden nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, gerne entgegen: Telefon 071 788 10 21.

## Kurse von Testament bis Tanz



**Region Bern:** Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehten? Muss ich überhaupt ein Testament verfassen? Ein erfahrener Notar gibt während einer Stunde Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, 23. November, 17 bis 18.30 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag pro Person CHF 20.–, Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region

Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Der Vortrag «Spiraldynamik und Gesundheit» am 16. November bietet Informationen für den schonenden Umgang mit dem Körper. Die Veranstaltung «Wenn die dunklen Tage auf die Stimmung drücken» am 17. November gibt wertvolle Hinweise, wie Sie während des Winters Ihre Seele in Balance halten können. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf beim Kurs «Weihnachtspakete», oder lernen Sie im Kurs «Bildbearbeitung», Fotos nach Ihren Wünschen zu gestalten. Auskunft: Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Demnächst: Biografie schreiben, 8. November bis 20. Dezember; Klangerlebnis, 11. November; Bilder weben, ab 3. November; Literatur, 8. November bis 20. Dezember; Patience für Anfänger, 18. November bis 2. Dezember; Handy-Grundkurs, 27. November. 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:** Erkundigen Sie sich beim Sportteam über die vielen Angebote wie FitGym, Wandern, Volks-tanzen: PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Am beliebten Tanz- und Singnachmittag für Menschen mit Demenz und Angehörige sind alle tanzfreudigen Senior/innen willkommen, Sonntag, 31. Oktober, 14–16 Uhr, Kath. Kirchgemeindehaus Langenthal. Seniorentanznachmittage: 28. Oktober in Sumiswald, 1. November in Grosshöchstetten, 17. November in Aarwangen – wir freuen uns auf Sie. Auskunft gibt PS Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

## Sport in den Freiburger Voralpen



Weihnachtessen und Lotto in Heitenried; Langlauf Freiburger Voralpen ab Januar 2011; Schneeschuhwandern Freiburger Voralpen, Schnuppertour im Dezember; Kraft und Balance – ein Männerprogramm in Düdingen;

Gym dynamisch, moderat und leicht im ganzen Kanton, Einstieg jederzeit möglich; Aquagym in Tentlingen; Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten; Informatik in Matran; Thermalbad in Schönbühl und in Lavey. Auskunft und Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240.

### Die Seniorenbühne Zürich in Glarus



Zum 21. Mal in Folge gastiert die Seniorenbühne Zürich auf Einladung von Pro Senectute und der Gemeinde Glarus. Mit der heiteren Komödie «Alles Theater» wird uns die Seniorenbühne wieder zum Lachen und Schmunzeln bringen. Dieses Jahr finden wegen des grossen Interesses zwei Auftritte statt: Donnerstag, 25., und Freitag, 26. November, Fridolinsheim Glarus, jeweils 14.30 Uhr, Eintritt gratis. Neu: Nummerierte Sitzplätze können ab dem 25. Oktober bei uns bestellt und abgeholt werden (die Vergabe erfolgt nach Eingang der Reservierung). Alle Senior/innen sind herzlich eingeladen. Auskunft und Gratis-Eintrittskartenbestellung bei Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 6020, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch) oder Internet [www.gl.pro-senectute.ch](http://www.gl.pro-senectute.ch)

### Führung durch die Sonderausstellung



Das Rätische Museum in Chur zeigt diesen Herbst die Ausstellung «Verdingkinder reden – enfances volées». Ein Kapitel Schweizer Geschichte soll vor dem Vergessen bewahrt werden. Ehemalige Verding- und Heimkinder kommen in Hördokumenten persönlich zu Wort und berichten über ihr Leben, ihre Erinnerungen und den Umgang mit ihren Erfahrungen. Exklusiv für Pro Senectute Graubünden gestalten die Pädagogin und die wissenschaftliche Mitarbeiterin des Museums jeweils am Freitag, 5. November, und am Dienstag, 30. November, einen Nachmittag in dieser Sonderausstellung. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

### Gesucht: Senior/innen im Klassenzimmer



Pro Senectute Nidwalden sucht Pensionierte für das Projekt «Senioren und Senioren im Klassenzimmer». Haben Sie Freude am Umgang mit Kindern und stellen gerne Ihre Geduld, Zeit und vor allem Lebenserfahrung zur Verfügung? Der freiwillige Einsatz im Klassenzimmer steht Pensionierter aus allen Berufsgruppen offen. Zur Bereicherung des Unterrichts sind Ihre individuellen Fähigkeiten gefragt. Wir informieren Sie gerne: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09 (8 bis 11 Uhr), Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch)

### Weihnachtskarten mit Papier gestalten



An den Dienstagen, 9. und 16. November, jeweils von 14 bis 16 Uhr, können Sie Weihnachtskarten selbst gestalten. Sie werden staunen, wie vielfältig Papier sein kann. Die Techniken, die zur Anwendung kommen, werden auch Ihre Fantasie beflügeln, und Sie werden wahre Meisterwerke hervorbringen. Anmeldung: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

### Sterngucken an der Rigi



**Region Innerschwyz:** Neu führen wir Kurse in Küssnacht am Rigi durch. Am Freitag, 19. November, beginnt um 14 Uhr in der Reformierten Kirche ein Astronomiekurs «Universum – Sterne – Erde». An drei Nachmittagen erklärt ein Hobby-Astronom die Sternbilder am Abendhimmel und erzählt Wissenswertes über Galaxien, Planeten und Wandersterne. Information und Anmeldung unter Telefon 041 810 32 27.

**Region Ausserschwyz:** Mit diversen Computer- und Fotokursen können die trüben Novembertage aufgeheizt werden. Lernen Sie die neuen Verkehrsregeln in einem Nachmittagskurs kennen, oder besuchen Sie die Philosophie- und Lese-Zirkel. Im Bereich Gesundheit bieten wir Denkfitness und einen Shiatsu-Grundkurs an. Spielen Sie gerne Karten? Ler-

nen Sie Patience legen. Die Führung durch die Eröffnungsausstellung des Vögele-Kulturzentrums findet am 10. November statt. Auskunft erteilt Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

### Kurse zum Wohlfühlen



Der Besuch von Kursen kann in allen Lebensphasen die Lebensqualität verbessern, das Wissen und Können anreichern und bringt Kontakte mit andern Teilnehmer/innen. Und man tut auch seiner Gesundheit etwas zuliebe, indem man sein Gehirn trainiert und fordert. Pro Senectute macht ernst mit dem Motto «Lebenslanges Lernen» und bietet eine ganze Palette von Kursen an zu Themen wie Computer, Sprachen, geistige Fitness, Mobilität, Lebensgestaltung, Fitness und Bewegung. Die Kurse sind auf die Altersgruppe 60 plus ausgerichtet. So werden Senior/innen in Computerkursen in aller Ruhe und Schritt für Schritt zum Erfolg geführt. Falls Sie die Kurskosten nicht aufbringen können, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Machen Sie den ersten Schritt, und fordern Sie unser Kursprogramm in Ihrer Region an: Pro Senectute Solothurn und Umgebung, Telefon 032 626 59 79; Olten und Umgebung, Telefon 062 287 10 20.

### Sinnvolles Weihnachtsgeschenk



**Gossau und St. Gallen Land:** Unser Bildungs- und Sportangebot: PC-Kurse, Malen, Singen, Englischkurse, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking, Seniorenferien, Sicher Auto fahren. Wir unterstützen Sie zu Hause und entlasten Ihre Angehörigen: Regelmässige oder sporadische Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Coiffeur und Fusspflegedienst. Wir bieten kompetente und kostenlose Information und Beratung zu Fragen des Älterwerdens wie finanzielle und rechtliche Fragen, Wohnen im Alter oder Lebensgestaltung. Wir vermitteln Mitarbeitende für die Erledigung administrativer Belange oder zum Ausfüllen der Steuererklärung. Telefon 071 385 85 83, Mail

# Pro Senectute

gossau@sg.pro-senectute.ch oder Internet [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

**Rheintal Werdenberg Sarganserland:** Sinnvolle Weihnachtsgeschenke: Pro Senectute bietet Gutscheine für das Kurswesen, z. B. Sprach- und Computerkurse, Fitness und Wellness, verschiedene Angebote für Geselligkeit, Kultur und Kreatives. Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08 geben gerne Auskunft, Mail [kurse.rws@sg.pro-senectute.ch](mailto:kurse.rws@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

## Schnuppern erwünscht



Anfang November starten in Diessenhofen und Frauenfeld Computerkurse in den Bereichen Einstieg, Aufbau, Internet oder Photoshop/Bildbearbeitung. Neu findet ab Anfang November in Diessenhofen ein Yogakurs statt, der sich nach den Bedürfnissen von älteren Personen richtet und auf körperliche Einschränkungen eingehet. In Diessenhofen findet im November auch das Gedächtnistraining statt: Verlassen Sie alte Denkstrukturen, und entdecken Sie neue Lernmöglichkeiten. Der Senorenzyklus Frauenfeld lädt ein zum Vortrag «Pflanzen und ihre Überlebensstrategie zwischen 0 und 4800 m ü. M.». Der Anlass ist kostenlos, Kollekte. In Frauenfeld und Weinfelden starten Mitte November Sophrologie-Kurse: Sophrologie ist eine Lehre und wissenschaftliche Methode zur Entdeckung des Bewusstseins und der existenziellen Werte des Menschen. Englischkurse starten in Amriswil für Anfänger und Fortgeschrittene. Diverse Englisch-, Italienisch-, Spanischkurse laufen im ganzen Kanton. Schnuppern Sie unverbindlich! Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Viele Angebote für Deutschsprachige



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno nebst Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Qigong, Soft-Fitness und Yoga viele Bildungskurse: Italienisch, Englisch, Spanisch, PC-Einführungs-

kurse, Internet, Digitales Fotografieren. Am 23. November um 14 Uhr findet im Museo Comunale d'arte moderna in Ascona die Besichtigung der Kunstausstellung von Marianne von Werefkin statt: Die Russin aus dem Kreis des Blauen Reiters, die in Ascona ein neues Zuhause fand, war eine der genialsten Malerinnen ihrer Zeit. Kosten CHF 25.–, Anmeldungen bis 19. November. • Tè danzante ist wieder angesagt: am 30. November und 14. Dezember, Treffpunkt Hotel Belvedere in Losone, 14.30 Uhr. • Gemeinsames Essen: 4. November und 2. Dezember, Anmeldung über das Centro Regionale in Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. • Neu: Punto d'incontro in Lugano, ein Treffpunkt für Jung und Alt, bietet am 19. November um 15 Uhr eine Reise nach Japan mit der Besichtigung der Ausstellung in der Villa Ciani, Lugano. Am 1./2. Dezember findet um 14.30 Uhr ein Kinonachmittag statt (Film al Cine-star). Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org), [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (formazione e corsi anklicken). Kursprogramm (italienisch) unter Telefon 091 912 17 17, Mail [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org)

## Körperlich und geistig fit bleiben



Mit Aktivitäten wie Nordic Walking, Aquafit oder Tai Chi können sich die Urner Seniorinnen und Senioren im Herbst sportlich fit halten. Auch für die geistige Fitness wird mit Englisch- und Italienischkursen gesorgt. Außerdem werden Interessierte in einem Malkurs oder einem Kurs über Schüssler-Salze Wissenswertes erfahren. Informationen zu den Kursen und Dienstleistungen von Pro Senectute Uri unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) oder Telefon 041 870 42 12.

## Modelle des Menschen



Seit der Mensch seiner selbst bewusst wurde, stellt er die Frage, wer er ist und was der menschliche Geist ist. Im Laufe der Geschichte hat er verschiedene Modelle entwickelt, die auf diese Frage eine Antwort zu geben ver-

suchen. Dabei ist er in der Situation jener Blinden, welche die verschiedenen Teile eines Elefanten abtasten und ratselfeln, was sie vor sich haben. Der Kurs möchte einige Modelle aufzeigen, die zu verschiedenen Zeiten und Kulturen erstellt worden sind, z. B. Augustinus, Descartes, Marx, Freud, Piaget, Bateson, Chomsky u. a. Dieser Kurs wird von Dr. phil. Heinz E. Greter, Germanist, geleitet. Dienstag, 9. bis 30. November, 17 bis 19 Uhr, Kosten CHF 180.–, Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

## Spitex-Visit – Spitex von Pro Senectute



Die meisten älteren Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben. Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, ist deshalb gezielte Unterstützung gefragt. Spitex-Visit erbringt Haushalt- und Pflegeleistungen ab zwei Stunden oder tageweise bei Ihnen zu Hause, an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr, im ganzen Kanton. Unser Angebot umfasst individuelle Betreuung und Pflege, kurze oder längere Entlastung von pflegenden Angehörigen, Sitzwache oder Besuche im Spital, Begleitung bei Ausflügen, zu Arztbesuchen, Therapien usw. Wir organisieren Fusspflege (zu Hause), Mahlzeitendienst, Coiffeur und weitere Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Unterschiede zur Gemeindespitex: Den Einsatzzeitpunkt bestimmen Sie, und auf Wunsch sind wir 24 Stunden für Sie da. Nach Möglichkeit werden Sie immer durch dieselben Mitarbeitenden betreut. Freundlichkeit, Diskretion, eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen sind eine Selbstverständlichkeit. Unsere Mitarbeitenden respektieren Ihre Privatsphäre und Gewohnheiten und betreuen Sie einfühlsam und flexibel. Besuchen Sie uns vom 5. bis 7. November an der Messe «Generation Gold» im HB/RailCity Zürich. Mehr Informationen erhalten Sie bei Spitex-Visit, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 51, Internet [www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch)