

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 12

**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:** 20.02.2026

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

# Pro Senectute

## Zeit für Bildung und Ferien



Das Programm für das erste Halbjahr 2011 ist soeben druckfrisch erschienen! Wir bieten Ihnen spannende Kurse in den Bereichen Sprachen, Computer und Kleinelektronik, Führungen und Besichtigungen, Gestalten und Spielen, Musik, Kunst und Kultur, Lebenshilfe, Ernährung, Gesundheit und Hauswirtschaft, Bewegungsaktivitäten sowie Sport an. Mit aktuellen Themen wie Steuererklärung, iPad für Seniorinnen und Senioren, Singend in den Frühling, Spargeln und vielen neuen Führungen starten wir ins 2011. Für Sie haben wir auch die erfolgreichen Themen «Im Verkehrsverbund der A-Welle unterwegs» sowie «Eco Drive» wieder aufgenommen. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Stöbern im neuen Programm.

- Ferienangebote: Immer mit dem neuen Jahr erscheint auch unser aktuelles Ferienangebot. Nebst geselligen Ferienwochen unter Ihresgleichen bieten wir zum Beispiel auch eine Winterwoche oder Tanztage an. Speziell für Pflegebedürftige und deren Angehörige offerieren wir Pflegeferien, in denen Sie einmal ausspannen können und sich um nichts kümmern müssen. Das Ferienprogramm 2011 sowie weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Fröhliche Weihnachten!



Für die kommenden Wintermonate laden wir Sie herzlich zu folgenden Angeboten ein: In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum gemeinsamen Mittagessen und zum fröhlichen Beisammensein. Singen Sie gerne? Unser initiativer Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden wöchentlich Turnen und Gymnastik in der Turnhalle angeboten. Speziell möchten wir Sie auf einen Anlass in der Adventszeit hinweisen: Geniessen Sie beim Kerzenziehen die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit, und

gestalten Sie Ihre individuellen Geschenke. Ihre Enkelkinder sind eingeladen, gemeinsam mit Ihnen persönliche Kerzen zu gestalten: am Donnerstag, 9. Dezember, von 15.30 bis 18 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell. Unsere Homepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert laufend über unser Gesamtangebot und über die aktuellen Aktivitäten und Kurse. Allen Leserinnen und Lesern – und speziell natürlich der älteren Bevölkerung in unserem Kanton – wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.

## Neue und bewährte Angebote



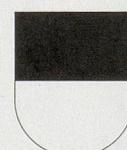
**Region Bern:** Mediation – ein neues Angebot. Mediation wird in Konfliktsituationen und bei Meinungsverschiedenheiten um anstehende Probleme eingesetzt. Ziel ist, eine von allen Beteiligten als fair empfundene Lösung zu vereinbaren. Probleme und Konflikte können entstehen bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen, bei der Lebensgestaltung in der Partnerschaft nach der Pensionierung, beim Hausverkauf und Umzug ins Heim usw. Eine erfahrene Mediatorin hilft, gemeinsam faire Absprachen und Regelungen zu entwickeln. Mehr dazu: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Internet [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Programm ist erschienen, mit vielen Angeboten in den Bereichen Informatik, Sprachen, Tanzen, Bewegung und Sport. Für Ihr körperliches Wohlbefinden bieten wir eine reichhaltige Palette von gesundheitsfördernden Kursen an. Auf die Gefahren im Internet werden wir durch einen Vortrag der Kantonspolizei, Abteilung Prävention, am 25. Januar aufmerksam gemacht. Das Seniorentheater Lyss ist für Sie bis Ende März unterwegs. Sie können die Theatergruppe für einen Ihrer Anlässe engagieren. Auskunft gibt es bei den Beratungsstellen in Biel, Tel. 032 328 31 11; oder Lyss, Tel. 032 384 71 46, [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm sowie das Sport- und Bewegungsprogramm für das erste Halbjahr 2011 erscheinen Mitte Dezember. In den Bereichen Bildung, Sport, Bewegung sowie Geselliges bietet sich eine breite Palette von Möglichkeiten, sich geistig und körperlich fit zu halten. Interessiert? Verlangen Sie die 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); Information gibt es auch im Internet unter [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Das neue «dynamisch sympathisch»-Programmheft für das erste Semester 2011 ist ab Anfang Dezember zu beziehen. Ein zentrales Thema ist die Freiwilligenarbeit. Ebenso finden Sie viele Sportangebote in der Halle wie im Freien, Mobilität, Veranstaltungen, Tanz und Gesang und vieles mehr. Sind Sie gespannt? Bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95, erhalten Sie das Heft. Langlaufkurstage im Goms, 6. bis 12. Februar sowie 28. Februar bis 4. März (mit Wanderungen). Anmeldeschluss 15. Dezember und 15. Januar 2011. Verlangen Sie das Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

## Kochen für jedermann



Wir halten viele Kurse und Angebote für Sie bereit: Weihnachtessen und Lotto in Heitenried; Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar; Schneeschuhwandern in den Freiburger Voralpen – Schnuppertour im Dezember; Winter: Kraft und Balance – ein Männerprogramm in Düdingen; Gym dynamisch, moderat und leicht im ganzen Kanton, Einstieg jederzeit möglich; Aquagym in Tentlingen; Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten; Informatik in Matran; Thermalbad in Schönbühl und Lavey; Kochen für jedermann ab Februar in Düdingen; Fahren in jedem Alter usw. Auskunft und Programme erhalten Sie beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Arbeiten Sie gern mit Kindern?



In der Kita (Kindertagesbetreuung) der Schule Stans werden vier- bis zwölfjährige Kinder nach der Schulzeit von 15 Uhr bis 18 Uhr betreut. Für die Bereicherung in den Projekten und Ateliers wie Experimentieren, Vorlesen, gemeinsames Kochen und Backen, Museumsbesuche, kulturelle Anlässe planen und begleiten, Naturbeobachtungen, Handwerksarbeiten etc. suchen wir Seniorinnen und Senioren. Wir informieren Sie gerne umfassend über den Einsatz in der Kita der Schule Stans. Melden Sie sich bitte bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09 (8 bis 11 Uhr) oder per Mail info@nw.pro-senectute.ch – weitere Informationen unter [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

## Service, Sozialberatung und Bewegung



Unsere vielfältigen Dienstleistungen umfassen den Reinigungsdienst, die Alltagsassistenz und den Mahlzeitendienst. Unsere Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich bei verschiedenen Anliegen und allfälligen Geldsorgen. Eine Terminvereinbarung ist jeweils von Montag- bis Donnerstagvormittag unter der Telefonnummer 041 661 00 40 möglich. Auch während des Winters finden Aquafitness, Tennis, Volkstanz, Turnen und weitere saisonale Sportveranstaltungen statt. Über alle Angebote geben wir gerne Auskunft und stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

## Bewegung und Begegnung



**Region Innerschwyz:** Wir haben für das neue Jahr wieder ein kleines, aber feines Bildungs- und Sportprogramm für Sie zusammengestellt, das vor den Festtagen verschickt wird. In all unseren Angeboten sind spannende Begegnungen mit interessanten Menschen, gute Gespräche und ein bisschen Geselligkeit inbegriffen. Wir laden Sie ein, sich auf dieses Abenteuer einzulassen.

**Region Ausserschwyz:** Hier eine kleine Auswahl unserer Highlights im neuen Kursprogramm ab 24. Januar. In der Rubrik Technik bieten wir neu iPhone- und E-Banking-Kurse an. Shiatsu, Feng-Shui und Quantenheilung sind neu im Bereich Gesundheit. Ihre Kreativität ist in den Kursen Make-up für Oma und En-

Inserat

# Sinnvolle Geschenke vereinfachen das Leben

Lasst uns etwas schenken,  
das die Kommunikation vereinfacht.

Etwas, das jeder versteht.

Etwas, das jeder benutzen kann:

Doro PhoneEasy® 332gsm hat z.B. eine Direktwahlfläche für SMS.

Auch das Doro PhoneEasy® 410gsm ist erstaunlich einfach zu bedienen.

Lasst uns die Welt ein bisschen einfacher machen.



doro

# Pro Senectute

kelin, Malen und in der Kreativwerkstatt Collagen gefragt. Bewegen Sie sich im Kurs Tänze aus aller Welt. Im Programm sind natürlich weiterhin unsere Sprachkurse. Neu können einige Kurse auch in Wollerau besucht werden. Abonnieren Sie den Newsletter auf unserer neuen Homepage – damit sind Sie immer auf dem neusten Stand. Am 13. Januar findet im KKL Luzern ein Konzert unter der Leitung von Kristjan Järvi mit den Werken «Wintereinsamkeit – Sibelius 2» statt. Auskunft erteilt Pro Senectute Region Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Etwas für jeden Geschmack

 Unser Kursprogramm erscheint neu im Dezember mit den Angeboten für das Jahr 2011. Neben Bewährtem wie etwa Englisch- und Französischkursen, Computer- und Handykursen, Gedächtnistraining, Mobilitätskursen, Kursen zur Vorsorge für den Todesfall und über die Patientenverfügung gibt es spannende neue Angebote. Man kann sich zum Beispiel mit Musik beschäftigen, eine eigene Panflöte herstellen, den Gebrauch eines iPods oder der Digitalkamera erlernen oder einen Mode-Workshop besuchen. Der Präventionszyklus Gesundheitsförderung 60plus hilft, den Lebensstil bewusst gesund zu gestalten. Zur Wahl stehen auch zahlreiche Bewegungs- und Sportangebote wie Turnen, Aquafitness, Volkstanz, Nordic Walking, Wandern und Velofahren.

Langsameres, aber ebenso wichtiges Bewegungstraining findet man bei Qigong, Feldenkrais, Yoga oder Gleichgewichtstraining. Wer gerne mit Gleichgesinnten etwas unternimmt, hat die Wahl zwischen Jassen, Kulturreis, Singen, Pétanque oder gemeinsam Essen beim Sonntagsträff. Das Detailprogramm gibts bei den Fachstellen für Altersfragen Solothurn, Telefon 032 626 59 79, oder Olten, Telefon 062 287 10 20.

## Nutzen Sie den Haushilfendienst!



**Rheintal Werdenberg Sarganserland:** Sie fühlen sich wohl in Ihrer vertrauten Umgebung und wissen selber am besten, wann und wo Sie Hilfe annehmen möchten. Sie sind froh, wenn Sie Angehörige, die Ihnen zur Seite stehen, entlasten können. Wenn Ihre Kräfte nachlassen, Sie bei einer Krankheit Unterstützung oder nach einem Spitalaufenthalt vorübergehend Hilfe benötigen, ist der Haushilfendienst von Pro Senectute für Sie da. Damit die Hilfe und Pflege gut geplant werden, klärt die zuständige Leiterin Spitex-Haushilfe bei einem Hausbesuch Ihre Bedürfnisse ab.

Als Auftraggeber/in bestimmen Sie, welche Dienstleistungen Sie nutzen möchten; die Haushalt- und Selbstversorgung richtet sich nach Ihren Ansprüchen und Gewohnheiten. • Mitarbeiterinnen fürs Sarganserland gesucht: Die Haushilfe übernimmt alle täglich anfallenden Haushaltarbeiten wie Staubaugen, Bettlen, Waschen, Bügeln und die Wohnungssicherung. Im Bereich Ernährung: Einkaufen, Kochen, Vorkochen. Bei pflegerischen Aufgaben Hilfe, Unterstützung und Anleitung beim Aufstehen, Waschen, Baden oder Essen. Die Mitarbeiterinnen von Pro Senectute stehen unter Schweigepflicht, sie erledigen ihre Aufgabe mit Achtung und Sorgfalt. In einem Einführungskurs haben sie sich auf ihre Aufgabe vorbereitet, werden von Fachpersonen begleitet und ständig weitergebildet. Auskunft: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) oder Mail [rws@sg.pro-senectute.ch](mailto:rws@sg.pro-senectute.ch), Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 00.

## Bei uns trainieren Sie Ihr Gedächtnis



Es finden wieder Informationsveranstaltungen zum Computerkursangebot statt. Besuchen Sie kostenlos und unverbindlich die Info in Ihrer Nähe in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirnach, Weinfelden. Einsteiger-, Aufbau-, Internet- und Photoshopkurse starten Anfang Februar, Englisch-, Italienisch-, Spanischkurse im Januar. Es handelt sich dabei um fortlaufende Sprachkurse, schnuppern Sie unverbindlich. Neu startet in Amriswil ein Englisch-Anfänger- und in Weinfelden ein Italienisch-Anfängerkurs. Neu im Angebot bei Pro Senectute Thurgau: orientalischer Bauchtanz in Weinfelden. Der Kurs startet am Montag, 10. Januar. In Diessenhofen findet die Gedächtniswerkstatt statt: Das ganzheitliche Ge-

Inserat



## Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:  
**0800-80 80 18**  
Anruf gebührenfrei!

**iDuMo**

Postfach · CH-8952 Schlieren · [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen

dächtnistraining bietet die Möglichkeit, alte Denkstrukturen zu verlassen und neue Lernmöglichkeiten zu entdecken; es trainiert alle wichtigen Hirnleistungsfunktionen, wie konzentriertes Denken, aufmerksames Wahrnehmen, bildliches und sprachliches Speichern. Gedächtnistraining verleiht Sicherheit und Selbstvertrauen und hält jung. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch

### Treffpunkt der Generationen

 Ab Januar bietet Pro Senectute Ticino e Moesano in Locarno die Wiederholung der verschiedenen Kurse an, die während der Herbst- und Winterzeit stattgefunden haben; unter anderem diverse Sprachkurse, Computerkurse, interessante Bewegungsangebote. Im Frühling finden verschiedene Tagesausflüge statt, wie eine Besichtigung der Kirche von Mario Botta in Mogno, Führung in der Bildhauerschule in Peccia oder im Borgo von Ascona und Locarno. Neuer Kurs in Muralto: sanftes Turnen im Sitzen, jeden Dienstagmorgen, ideal, um in kleiner Gruppe Koordination, Kraft und Gedächtnis zu verbessern. Programme unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Formazione e corsi anklicken). Infos/Anmeldungen: Centro Regionale Pro Senectute, Frau Fux, Viale G. Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20, Programm (italienisch), Tel. 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Neu: Punto d'incontro in Lugano, ein intergenerationeller Treffpunkt, der nebst Internet- und Handy-Unterstützungskursen für Senior/innen auch Nachhilfestunden für Schüler unter der Leitung von Senior/innen anbietet. Am 2. Dezember um 14.30 Uhr ist ein Kinonachmittag angesagt (im Cinestar: «In Her Shoes»), und am 9. Dezember steht ein weihnachtlicher Tanznachmittag im Programm (té danzante natalizio). Die Fotoausstellung des Punto d'incontro «L'emozione di un momento» können Sie ab 16. Dezember im Ospedale Civico di Lugano bewundern. Mehr Infos: Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@pro-senectute.org

### Wir laden Sie ein zur Adventsfeier



Stimmen Sie sich auf die besinnliche Adventszeit ein mit musikalischen Darbietungen, Geschichten zu Advent und Weihnacht von und mit Max Huwiler und feinen Leckereien vom Samichlaus. Im zweiten Teil sind alle herzlich eingeladen, mitzusingen beim offenen Singen mit Armon Caviezel. Montag, 6. Dezember, von 14 bis 17 Uhr im Café PS, Baarerstrasse 131; Kosten CHF 15.-, Barzahlung vor Ort. Mit der diesjährigen Adventsfeier nimmt das Pro-Senectute-Team auch Abschied von den Räumlichkeiten an der Baarerstrasse 131 in Zug: Ab 21. Dezember ist die Geschäftsstelle im ehemaligen Kantonsspital an der Artherstrasse 27 in Zug zu Hause. Auskunft und Anmeldung

bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@tg.pro-senectute.ch

### Ihre Füsse in besten Händen



Die Füsse tragen uns Tag für Tag durchs Leben, sie halten unser Gleichgewicht und dämpfen Schläge. Falsches Schuhwerk, unausgewogene Ernährung, zu wenig Pflege und Sorgfalt lassen unsere Füße leiden und verkümmern. Für die Gesunderhaltung und Pflege der Füsse ist eine Behandlung alle sechs bis acht Wochen von grosser Bedeutung. Sobald jemand seine Füsse nicht mehr selbstständig pflegen kann, ist ein Besuch bei einer medizinischen Fusspflege wichtig. Diese umfasst das korrekte Schneiden der Nägel, die Behandlung eingewachsener sowie verdickter Nägel und die Pflege des Nagelpilzes. Dazu kommen das Abtragen von übermässiger Hornhaut, von Schwielen und Hühneraugen sowie das Anbringen von Entlastungs- und Schutzverbänden. Bei Bedarf wird zusätzlich individuelle Beratung für Schuhe und orthopädische Hilfsmittel angeboten. Die medizinische Fusspflege ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die von kompetenten Fachkräften ausgeführt werden sollte. Unsere Mitarbeiterinnen sind bestens ausgebildet und werden regelmässig weitergeschult. Möchten Sie einen Termin vereinbaren? Dann melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 05.

Inserat

## Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes:

**Socken und Bettsocken  
für Damen und Herren  
aus Schurwolle oder Baumwolle  
in höchster Qualität**

Der Erlös kommt vollumfänglich sozialen und kirchlich-sozialen Projekten zugute.  
Eine Initiative der Höngger Bazarfrauen, Ref. Kirchgemeinde Zürich-Höngg.

## Mit handglismete Socke!

**Melden Sie uns Ihre Wünsche  
und rufen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne:**

**Tel. 043 311 40 60**

**...oder bestellen Sie online:  
[www.handglismets.ch](http://www.handglismets.ch)**

Reformierte Kirchgemeinde Höngg  
Ackersteinstrasse 190, 8049 Zürich