

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 3

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: 14.01.2026

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

Aufstand gegen Altersklischees

Einzelpersonen und Paaren ab sechzig Jahren bieten wir Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung. In der Regel bei Ihnen zu Hause füllen Steuerberater/innen die Steuererklärung fachgerecht aus. Die Beratungsstellen informieren und vermitteln Termine. • Im März und April finden fünf Vorträge mit Judith Stamm und Nathalie Zeindler statt, teils mit Podiumsgespräch und Musik: Di, 23. März, 19 Uhr, Saalbau, Stein: «Versöhnung mit dem Leben finden». Do, 25. März, 19 Uhr, Bärenmatte, Suhr: «Man ist so alt, wie man sich fühlt! Unsinn!». Mi, 31. März, 19 Uhr, Café Special «Höfli», Bad Zurzach: «Aufstand gegen Altersklischees». Do, 8. April, 19 Uhr, Dachsaal Pflegi, Muri: «Krampfhaft fit und aktiv, bringt das?». Donnerstag, 29. April, 19 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Baden: «Alter zwischen Klischee und Realität». Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung nicht nötig. Informationen und Programm: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Schneeschuhlaufen bei Vollmond

Kurse ab Ende Februar und im März: Yoga, Malen, Computerkurse wie Onlineshopping, Kaufen und Verkaufen bei Ricardo.ch, Bildbearbeitung. • Vortrag «Sicherheit im Alter» mit der Kantonspolizei AR am 4. März in Teufen. • Vollmondtour Schneeschuhlaufen am 27. Februar – die letzte für diesen Winter, nur bei genügend Schnee. • Tanzcafé Herisau ab März wieder jeden letzten Donnerstag im Monat, also am 25. März. • Line-Dance ab 1. März, eine Tanzform, bei der man zu Country-Musik in Reihen gemeinsam tanzt. Auskünfte und Anmeldung zu allen Angeboten: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder auf www.ar.pro-senectute.ch

Per PC-Klick zum Fotobuch

Am 4. März findet der beliebte «Jass mit Spass» im Restaurant Bild in Eggerstanden statt, gesasst wird ein einfacher Schieber mit zugelosten Partnern. Alle Teilnehmenden gewinnen einen attraktiven Preis. • Heute werden immer mehr Waren übers Internet er- und versteigert. Wir zeigen Ihnen im Kurs am 20. März, was bei Onlineauktionen zu beachten ist. • Fotoalbum per PC? Am Samstag, 13. März, erfahren Sie, wie jeder PC-Klick Sie näher zu Ihrem ersten Fotobuch bringt. • Bancomat und KB-direkt: Wir zeigen Ihnen vor Ort, wie das geht, und laden Sie am 24. März in die Appenzeller Kantonalbank ein. • Auch unsere Mittagstische, das Erzählcafé und der Seniorenchor laden zum gemeinsamen Erleben ein. Wir informieren gerne über aktuelle Daten. • Weitere Informationen zu Angeboten rund ums Älterwerden: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, Internet www.ai.pro-senectute.ch

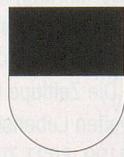
Der Kanton Bern bewegt und bildet

Pro Senectute Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Ein erfahrener Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Ihre Fragen. Nächste Veranstaltung mit Apéro: Dienstag, 16. März, 17 bis 18.30 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, CHF 20.– pro Person. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Region Bern, Muristr. 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Den Winter draussen erleben – auf einer Wanderung am 10. März von Biel, am 5. und 14. März von Lyss oder am 11. März im Amt Erlach. Drinnen kreativ sein: Aquarellmalen 1. bis 29. März in Biel, 3. bis 31. März in Lyss. Filmnachmittagsvorstellungen in den Kinos in Biel, Ins, Aarberg oder Lyss. Spielen Sie ein Instrument im Senioren-Orchester oder schnuppern Sie im Senioren-Chor! Am 9. März gibts beim Vortrag «Mit Schwung in den Frühling» Tipps für den Alltag. Die Beratungsstellen vermitteln auch Kontakt zu Fachleuten für die Steuererklärung. Programm und Informationen bei den Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Sicher Auto fahren – Theorie-nachmittag und Fahrstunde, Geländekunde mit Karte, Kompass und GPS, Seidenmalen, Internet-Kurs mit PC-Grundkenntnissen, Einführung ins Krafttraining, Gleichgewichtstraining, Beckenbodengymnastik für Frauen, Spielsport für Männer, GroKi-Turnen, FitGym für Jungsenioren, Bewegung und Schüssler-Salz, Flamenco – alle Kurse in Thun. 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-Oberraargau: Sudoku – geistige Fitness für Anfänger/innen am 9. und 16. März, 14 bis 16 Uhr in Langenthal. Auf zum Tanz in Urtenen-Schönbühl, ab 2. März achtmal 14 bis 15 Uhr. Mobilitäts- und Billietautomatenkurs in Langenthal am 22. März, 14 bis 17.15 Uhr. PC-Einführung am 3. März, Grundstufe ab 10. März achtmal in Kleindietwil. Auskunft und Anmeldung: PS Bildung, Telefon 062 916 80 95. Softball-Tennis-Turnier, 24. März im Forum Sumiswald von 13.30 bis 17 Uhr. Anmeldung und Auskunft zum Sportangebot bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

Fit in Freiburg

Neues Aquagym-Programm in Tentlingen am Freitag, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Beginn jederzeit. Informatik-Ateliers in Matran, Thermalbäder in Schönbühl, Yoga aller Niveaus in Freiburg, Romont, Bulle, Feldenkrais in Düdingen, Walking und Nordic Walking: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Pro Senectute Graubünden auf Gesangskurs



«Cantilena» heisst das Chorprojekt unter der Leitung von Rico Peterelli, das im März startet. Eingeladen sind Bündner Sänger/innen ab fünfzig Jahren, die aktuell in einem Chor mitsingen, früher in Chören gesungen haben oder ganz einfach Freude am Singen haben. Mit Ohrwürmern und Liedern, die die vier sprachige Schweiz repräsentieren, wird der Ad-hoc-Chor im November und Dezember bei Konzerten in Chur, Thusis, Ilanz und Zuoz das Publikum erfreuen. Ab 20. März wird viermal geprobt, jeweils samstags zwischen 10 und 16.30 Uhr. Beim gemeinsamen Mittagessen, offeriert von Pro Senectute Graubünden, pflegen wir auch die geselligen Seiten des Singens. Informationen bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail renata.pitsch@gr.pro-senectute.ch

Badeferien mit Aquafitness in Mallorca



An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit Gartenanlage und Terrasse liegt dort direkt am Strand. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein. Für die sportlichen Aktivitäten wird das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Sie werden während dieser Ferientage von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Wassergymnastik, Aquafit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Daten: 13. bis 20. Juni, 20. bis 27. Juni (je CHF 1245.– DZ/1295.– EZ) oder 13. bis 27. Juni (CHF 1865.– DZ/1955.– EZ). Detaillierte Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern: Telefon 041 226 11 99, Internet www.lu.pro-senectute.ch – dort gibt es auch kostenlos das neue Kursprogramm Bildung + Sport mit bewährten und neuen Angeboten.

Lassen Sie mit uns den Winter ausklingen!



Zusammen mit der Treib-Seelisberg-Bahn organisieren wir am 6. März eine Fahrt zur Operette «Eine Nacht in Venedig» um 19.30 Uhr in Arth. • Die Wanderung am Dienstag, 2. März, führt über den Uferweg am Greifensee. • Die Wintersaison klingt aus mit den Schneeschuhtouren am 4. März auf die Eggberge und am 11. März auf Melchsee-Frutt mit Saisonschlusshöck. • Nordic Walking: Jeweils am Mittwoch um 9 Uhr starten wir beim Schiessstand in Oberdorf und am Freitag um 8.30 Uhr bei der Sporthalle Eichli in Stans. • Fahrsicherheitstraining mit dem TCS am 9. März um 13.45 Uhr im TCS-Trainingscenter in Emmen • «Erben und Schenken», Referat von Rechtsanwalt Heinz Keller am 11. und 18. März, je 14 bis 16 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Nidwalden, Telefon 041 610 76 09.

Unsere Aktivitäten im ersten Halbjahr 2010



Neben bisherigen Kursen wie Thera-Band, Gedächtnistraining, Malen, Vorbereitung auf die Pensionierung, Gleichgewichtstraining oder Nordic Walking werden neue Kurse wie Englisch, Fahrtraining mit dem TCS, Farb- und Stilberatung, Homöopathie, Rudern oder Jassen angeboten. Unentgeltliche Sozialberatung für ältere Menschen und Angehörige: Terminvereinbarung mit unserer Sozialarbeiterin Miriam Schriber Montag bis Donnerstagvormittag, Telefon 041 661 00 40. Gerne geben wir Auskunft oder Unterlagen ab zu allen Aktivitäten und Angeboten in den Bereichen Sport, Bildung, Mahlzeiten- und Reinigungsdienst, Alltagsassistenz: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Fernöstliches und Heimatliches



Region Innerschwyz: Guido Estermann, Leiter der Fachstelle Ethik, Religionen und Kultur an der Pädagogischen Hochschule Goldau, hält am Mittwochvormittag, 10. und 17. März zwei Referate zum Thema Fernöstliche Traditionen: Hinduismus und Buddhismus werden vorgestellt und mit unserer Religion verglichen. Detailprogramm unter Telefon 041 810 32 27.

Sport: Schneeschuhwandern in Einsiedeln und Region March, Winterwandern mit der Wandergruppe Höfe oder Vorbereitung auf das Nordic Walking in Ibach, Einsiedeln und Ausserschwyz. Aquafitnesskurse in Brunnen und Feusisberg. Krafttrainingskurs im März in Küssnacht und Morschach. Programme: Telefon 041 811 85 55, Mail mth.schuler@sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: Altbewährtes wie Sprachkurse (E/I/Sp./Russ.) und Computerkurse (Vista, Anfänger, Internet, Fotobearbeitung usw.) und viele neue Kurse wie Biografie, Herznotfall – was tun?, Denkfitness, Lesezirkel, Japanisches Heilströmen, Kleider machen Leute, Waldabenteuer mit Grosskindern, Steuererklärung am PC. Am 25. März findet im Tertianum Huob, Pfäffikon, ein Vortrag über Hugo Loetscher statt, Referent ist Dr. Joseph Bättig. Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Mitmachen und gesund bleiben!



Seit dem Start im Mai 2007 hat sich das Programm «Sanaprofil Solothurn» warmgelaufen: 2009 haben rund 1900 Seniorinnen und Senioren den Gesundheitsprofil-Fragebogen ausgefüllt und ihren persönlichen Gesundheitsbericht erhalten. Die Kurse «Gesundheit und Alter» werden in allen Regionen gut besucht. Erfreulich ist die Zusammenarbeit mit Einwohnergemeinden, welche die Fragebogen an die Einwohner/innen abgeben und Pro Senectute die Möglichkeit bieten, das Programm an Seniorenanlässen vorzustellen. In diesen Tagen erhalten die Senior/innen mit den Jahrgängen

1941 bis 1945 den Gesundheitsprofil-Fragebogen persönlich zugestellt. Alle andern Solothurner/innen ab 65 können diesen direkt bei Pro Senectute bestellen. Ferner werden alle Senior/innen zum Kurs «Gesundheit und Alter» eingeladen. Auskunft: Cornelia Lehmann, Telefon 032 626 59 56, www.sanaprofil.ch

Von Aquafit bis Zilgrei



Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land:

Steuererklärungsdienst: Unsere Mitarbeiter/innen füllen für Sie oder mit Ihnen einfache Steuererklärungen zu günstigen Konditionen aus, auch bei Ihnen zu Hause. •

PC-Kurse (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Malen, Singen in Gossau, Englischkurse, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking, Tanzen, Männerhaushalt, Kochkurs für Männer, Sicher Auto fahren, Seniorenferien in Lugano (26. April bis 1. Mai). • Wir entlasten Angehörige pflegebedürftiger Senior/innen und vermitteln Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst oder Nählservice und geben gerne Auskunft: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland: Pflegen Sie unter Anleitung Ihre Bewegungsfreude und Ihre Gesundheit: Besuchen Sie eine Gymnastikgruppe, einen Tanznachmittag oder eine Volkstanzgruppe – schnuppern Sie unverbindlich! Geselligkeit, Gemeinschaft und körperliche Aktivität an der frischen Luft in Wander-, Velo- und Spaziergruppen. Fördern Sie Ihre Fitness mit Aquafit, Beckenbodentraining, Ernährung, Gedächtnistraining, Walking, Yoga, Lach-Yoga, Zilgrei (Schmerzlinderung). Programme und Informationen: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Fit für jedes Lebensalter



Ab März: Neue Kursblöcke in Englisch, Italienisch und Spanisch auf verschiedenen

Niveaus – unverbindliches Schnuppern möglich. • In Diessenhofen, Frauenfeld und Sirnach wird Mitte März an einer Veranstaltung über die Computerkurse informiert (Einsteiger, Aufbau, Internet, Photoshop). • Am 11. März findet in Frauenfeld der Seniorenzyklus «Mit dem Velo von Warth nach Istanbul» statt: Im Frühling 2009 startete Robert Müller seine Reise, jetzt berichtet er über seine Erlebnisse. • Mitte März gibt Silvia Mäder-Bosshard im Kurs «Attraktiv und modisch in jedem Lebensalter» Tipps rund ums Thema Kleidung. • Im Kurs «Tiefer schlafen mit System» von Janine Hollenstein von der Werkstatt für Bewegung in Frauenfeld wird durch einfache Bewegungs- und Atemtechniken der Körper entspannt. Diese «Mini Moves» werden erfolgreich bei Schlafstörungen angewendet. • In Diessenhofen findet vom März bis Juni ein Qigong-Kurs statt. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 1083.

Sport und Bildung für deutschsprachige Senior/innen



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno nebst Sportangeboten wie Tai Chi, Qigong, Autogenes Training, Pilates, Rückengymnastik oder Yoga viele Bildungskurse: russische Schrift, Italienisch für Anfänger/innen bis Fortgeschrittene sowie Einführungskurse in PC, Internet, Digitales Fotografieren, Photoshop. • Forschen Sie im Schatz der Erinnerungen: Ab 16. März können Sie autobiografisches Schreiben im Kurs «Mein Leben, meine Zeit» in Muralto auf unterhaltsame Art lernen und vertiefen. Details und Programme unter www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken); Informationen/Anmeldungen über das Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramm (Sport, Bildung, Ferien) und Jahresbericht in italienischer Sprache sind bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich, Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Café PS als Treffpunkt



Neben Kursen hat bei uns auch das gesellige Zusammensein einen hohen Stellenwert. Im eigenen Café PS trifft man sich vor oder nach dem Kurs zu einem Schwatz.

Zudem finden jeden Freitagnachmittag Schachinteressierte den Weg zu uns, um unter der Leitung von Dieter Deecke zu spielen. Immer am ersten Mittwoch im Monat – nächster Termin am 3. März – findet der Jasstreff unter Leitung von Annerös Loeliger und Hans Jenny statt. Am 24. März kommen Sie um 15 Uhr in den Genuss von Zigeuner- und Wiener Kaffeehausmusik mit Arlette Hoch-Meier (Violine) und Felix Gubser (Klavier), anschliessend Kaffee und Kuchen. Das Café ist von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr geöffnet: Pro Senectute Kanton Zug, Café PS, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert, haben freie Zeit, Sozialkompetenz, Lebenserfahrung und gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die ältere Senior/innen bei monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten Ihnen ein individuelles Eignungsgespräch, einen Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildung und Spesenentschädigung. Am 28. und 29. April in Zürich und am 17. und 18. März in Winterthur führen wir Grundschulungen durch. Weitere Auskünfte: Stadt Zürich, Frau U. Matthey oder Frau S. Keller, Tel. 058 451 50 00; Limmatatal/Unterland, Frau C. Tobler, Tel. 058 451 52 00; Oberland, Frau R. Hunn, Tel. 058 451 53 75; Winterthur: Frau E. Derendinger, Tel. 058 451 54 48. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!