Pro Senectute

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **88 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pro Senectute

40 Jahre Sport und Bewegung

Dieses Jahr feiert Pro Senectute Aargau nicht nur ihr 90-jähriges Bestehen, sondern auch 40 Jahre Sport + Bewegung. Wir sind stolz, Ihnen seit so vielen Jahren ein umfassendes Angebot zu offerieren. Es ist uns ein echtes Anliegen, Ihnen auch weiterhin eine grosse Anzahl an Aktivitäten anzubieten. Unser Angebot für Sie: Die Sportarten Wandern, Velofahren/Mountainbike, (Nordic) Walking, Aquafitness, Volkstanzen und Fit/Gym 60 finden in Gruppen statt, die sich regelmässig treffen. Als Alternative bieten wir Ihnen Kurse wie Segeln, Tennis, Pétanque, Gleichgewichtstraining usw. an. Die Freude an der Bewegung und die Geselligkeit stehen dabei im Vordergrund. Nun, wo es draussen langsam etwas freundlicher wird, sind die Outdoor-Sportarten Wandern und Velofahren wieder aktuell. Neu finden Sie auf der Homepage www.ag.pro-senectute.ch die detaillierten Programme aller Velo-, Bike- und Wander-Gruppen in den verschiedenen Bezirken mit Angaben zur nächsten Tour. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70 oder via Mail info@ag.pro-senectute.ch

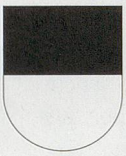
Sportlich und gesellig

Gerne geben wir Ihnen eine Auswahl von aktuellen Angeboten und laden Sie herzlich zur Teilnahme ein: Am 30. April treffen sich Interessierte im Erzählcafé zum Thema «Die Rhoden des inneren Landesteiles». Beim monatlich stattfindenden Mittagstisch in Appenzell oder Oberegg sind auch neue Gäste jederzeit herzlich willkommen. Aktiv bleiben ist ein Schlüsselfaktor für gesundes Älterwerden – dazu laden regelmässige Bewegungsangebote ein: Im Hallenbad Appenzell können Sie sich am Dienstag- oder Freitagnachmittag bei Aquafitness sportlich betätigen, und in allen Bezirken finden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden statt. Unsere Wandergruppe trifft sich in Appenzell und Oberegg mindestens einmal im Monat zu geselligen Halbtageswanderungen. Informieren Sie sich in der Tagespresse, oder rufen Sie uns an. Gerne orientieren wir Sie über unsere verschiedenen Angebote und Dienstleistungen. Anmeldungen nimmt das Sekretariat gerne entgegen: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20.

Fit im Kanton Bern

Pro Senectute Region Bern: Administrationsdienst der Stadt und Agglomeration Bern: Als freiwillige/r Mitarbeiter/in unterstützen Sie einen älteren Menschen bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen und in administrativen Belangen und können dafür pro Monat drei bis fünf Stunden einsetzen. Weitere Auskünfte: Frau Sina Florin, Telefon 031 359 03 03, Mail sina.florin@be.pro-senectute.ch
Region Biel/Bienne-Seeland: Neues Programm April bis Dezember: Informationsnachmittag für PC-Interessierte am 30. März (deutsch 14 bis 15.30 Uhr, französisch 15.30 bis 16.30 Uhr). Neu: Steptanz, Osteogym und Kochkurs für Männer. Im Kurs Gymnastik und Prävention gewinnen Sie Beweglichkeit zurück. Am Samstagnachmittag, 17. April, lesen Ärzte aus ihren Werken (zweisprachig). Besuch im Museum Alimentarium am Genfersee zu verschiedenen Aspekten der Ernährung. Sicherheitsfahrtraining am 5. Mai unter Leitung von TCS-Instruktoren. Für Ihre Ferien bieten wir Sprachkurse in Englisch, Französisch und Italienisch an. Programme und Informationen: Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch; Lyss, Telefon 032 384 71 46, www.pro-senectute.region-bbs.ch
Region Berner Oberland: Demnächst beginnen folgende Kurse in Thun: Schweizergarde-Museum, Schweizer Armeemuseum, Handygrundkurs im Mai (neu), Sprachkurse. Demnächst in Interlaken: Grillkurs, Kochkurs für Männer. 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 Mehr Informationen im Internet unter www.pro-senectute.region-beo.ch
Region Emmental-Oberaargau: Geniessen Sie Aktiv-Wanderferien in traumhafter Umgebung im Wallis, 26. Juni bis 3. Juli oder 10. Juli bis 17. Juli. Verlangen Sie das Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Herzlich willkommen im offenen Singen im Wohnpark Buchegg Burgdorf, 21. April. Oder am nächsten Seniorentanznachmittag: 21. April in Aarwangen, 3. Mai in Grosshöchstetten, 25. März in Sumiswald. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen am 28. März in Langenthal. PS Bildung gibt Ihnen gerne Auskunft: Telefon 062 916 80 95.

Freuen Sie sich am Tanzen!



Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, jederzeit ohne Anmeldung. Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Start der Velosaison im April mit einer Schnuppertour zum Ausprobieren. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons. Neu im Programm: Entdeckungswanderungen in Düdingen und Umgebung. Auskunft und Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Gut vorbereitet in die Ferien

Mit einer sorgfältigen Reisevorbereitung werden Ferien viel erholsamer. Dabei stehen etwa Überlegungen zur Art und zum Betrag des Feriengeldes im Mittelpunkt: Braucht man eine Plastikkarte und/oder Travellerchecks? Je nach Sprachgebiet sollte man den Wortschatz erlernen oder auffrischen. Im Internet sind viele Informationen über das gewählte Ferienziel abrufbar, und man kann Flüge, Hotels und andere Dienstleistungen suchen und buchen. Pro Senectute Graubünden bietet für die Sprachgebiete

Italienisch, Englisch und Spanisch je einen Minikurs als Reisevorbereitung an. Darin enthalten sind drei Doppellektionen, eine Information über Zahlungsmittel und ein Kursmorgen Internetbenutzung für Ferienbedürfnisse. Die Minikurse beginnen Anfang April in Chur und kosten für alle elf Lektionen CHF 135.– plus Unterlagen. Die Kursmodule sind auch einzeln belegbar. Das Angebot richtet sich an Menschen ab sechzig. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Gönnen Sie sich erholsame Ferientage!

Begleitete Ferien in Contra TI vom 20. bis 30. April: Erleben Sie im Nidwaldner Ferienhaus ob Tenero den Frühling, und geniessen Sie die vielfältige Blütenpracht. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 31. März. • Begleitete Ferien in Herisau vom 4. bis 10. Juli – erleben Sie unvergessliche Tage im wunderschönen Appenzellerland, Anmeldung bis 28. Mai. • Sportferien: Wanderferien in Lenk, 26. Juni bis 2. Juli, Veloferien in Thun, 23. bis 27. August, Zweitageswanderung vom 14. bis 15. September im Gantrischgebiet. Anmeldung, Informationen, Jahresprogramm: Pro Senectute Nidwalden, St. Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Wandern und Velofahren

Die Detailprogramme für die Wanderungen, Kurzwanderungen und Velotouren sind ab sofort erhältlich. Nach den Osterferien bieten wir wieder verschiedene Computerkurse an. Am 20. April beginnt ein locker gehaltener Englischkurs für jedes Niveau. Gleichgewichtstraining und Nordic Walking starten im April. In Zusammenarbeit mit dem TCS kann man sein Fahrkönnen auffrischen. Auch wird es im Frühling Zeit, seinen Stil neu zu entdecken und die Garderobe zu erneuern – am besten im Stil- und Make-up-Kurs am 20. April. Über alle Aktivitäten und unsere Angebote und Dienstleistungen wie Sozialberatung, Sport, Bildung, Mahlzeiten-, Reinigungsdienst und Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Ferien- und Kursangebot

Region Innerschwyz: In Seewen und Küssnacht findet ab Freitag, 16. April, ein Gedächtnistrainingskurs statt, der sich auf das Merken von Namen spezialisiert. Anmeldung und Informationen: Telefon 041 810 32 27. **Sport:** Wanderferienwoche in der Lenk vom 22. bis 28. August: Es erwarten Sie interessante Wanderungen und ein Hotel zum Wohlfühlen. Ebenfalls wird wieder die beliebte begleitete Ferienwoche durchgeführt, vom 5. bis zum 11. September in Bad Ragaz. Paare und Alleinstehende sind herzlich eingeladen, in schöner Umgebung Körper, Geist und Seele zu stärken. Auskunft und Programme: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.
Region Ausserschwyz: Numerologie, Patiencelegen für Fortgeschrittene, Zeichnen-Malen-Kompositionen, neue Verkehrsregeln, Lesezirkel, Reiki, Japanisches Heilströmen. Zusätzlich Computerkurse vom Anfänger bis zur digitalen Fotobearbeitung, Handykurse und verschiedene Sprachkurse in Englisch, Italienisch, Spanisch und Russisch. • Vortrag von Dr. Joseph Bättig über den Schriftsteller Hugo Loetscher am 25. März im Tertianum Huob, Pfäffikon. • Besuch der neuen Dauerausstellung im Landesmuseum in Zürich am 20. April. Informationen bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

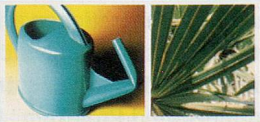
Steuererklärungsdienst in Grenchen

Unsere Fachstelle in Grenchen hilft auch in diesem Jahr AHV- und IV-Rentner/innen beim Ausfüllen der Steuererklärung. Dieser seit vielen Jahren angebotene kostenlose Dienst wird von einer Equipe von fachkundigen Freiwilligen

Inserat

Schon wieder Harndrang?

1 x täglich 1 Kapsel



Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

Prostagutt uno®– zur Linderung von Beschwerden bei beginnender Vergrösserung der Prostata mit Harndrang. Rein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines standardisierten Extraktes von Sägepalmfrüchten (WS® 1473).

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

SCHWABE Mit der Natur. Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

Pro Senectute

geleistet, die in ihrem Berufsleben in den Bereichen Finanzen, Banken oder Verwaltung tätig waren. Pro Jahr melden sich rund 270 Kundinnen und Kunden. Die reformierte Kirchgemeinde stellt jeweils die Räume zur Verfügung. In diesem Jahr fand die Anmeldung während des «Suppentages» der Reformierten Kirchgemeinde Grenchen im Zwinglihaus am 26. Februar statt. Weitere Interessentinnen und Interessenten melden sich bei der Pro-Senectute-Fachstelle Grenchen, Kirchstr. 10. Den Angemeldeten wird ein Termin für den Kontakt mit der Steuerberatung mitgeteilt. Bei Personen, die nicht mobil sind, kommt der Steuerberater nach Hause. Für den Dienst nehmen wir gerne eine freiwillige Spende entgegen: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Grenchen, Telefon 032 653 60 60.

Hilfe bei Fragen zum Älterwerden

Gossau und St. Gallen Land: PC-Kurse (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking (Gossau und Andwiler Moos), Tanzen, Männerhaushalt, Kochkurs für Männer, Sicher Auto fahren. • Wir entlasten Angehörige bei der Betreuung pflegebedürftiger Senior/innen und vermitteln Haushelferinnen, Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice oder den administrativen Dienst. Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Rheintal Werdenberg Sarganserland: Gesucht werden Autofahrer/innen für den Fahrdienst. Sie haben ein eigenes Auto und wohnen in der Region Rheintal (Rüthi-Au)? Sie haben Freude daran, ältere Menschen zum Arzt oder zum Einkaufen zu begleiten und möchten uns einen Teil Ihrer Zeit zur Verfügung stellen? Melden Sie sich bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00. • Unser Mahlzeitendienst wird immer beliebter. 2009 wurden 22 000 Mittagessen in vier Küchen gekocht und durch 24 Verteiler/innen direkt auf den Stubentisch geliefert. Das Öffnen des Geschirrs, ein kleiner Schwatz oder eine Handreichung gehören selbstverständlich dazu.

Tanzen im Thurgau

Ende April startet in Amriswil und Bottighofen das Angebot «Bones for Life – aktiv Osteoporose entgegenwirken». Ein Kurs dauert neun Tage à 60 Minuten. • Im «Ganzheitlichen Augentraining» in Arbon oder Diessenhofen werden durch gezielte Übungen die Augen gestärkt, das visuelle Wohlbefinden erhöht und das Wahrnehmungsvermögen gefördert. Mit dem Augenspaziergang wird Interessierten Einblick ins Thema gegeben. • Anfang April startet in Frauenfeld das Gedächtnistraining Braingym, sechs Kurstage à 90 Minuten. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83. • Neue Tanzkurse: Round Dance – ursprünglich amerikanische Form des Gesellschaftstanzes, ein Paartanz, bei dem die Tanzpaare die Tanzschritte nach Ansage eines Tanzleiters zeitgleich in einem Kreis ausführen, zu verschiedenen Rhythmen wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Walzer, Twostep. Der Anfängerkurs beginnt am 4. März (sieben Donnerstage 14 bis 16 Uhr) in Frauenfeld. Kosten CHF 70.–. Fit ins Alter mit Kreistanz: Wer Freude an Musik und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen (keine Vorkenntnisse nötig). Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilen: Start am 20. April (sechs Dienstage 9.45 bis 11.15 Uhr) in Weinfelden, Kosten CHF 126.–. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 82.

Für deutschsprachige Senior/innen

Pro Senectute Ticino e Moesano bietet in Locarno ein vielfältiges Bildungs- und Sportprogramm. Nebst verschiedenen Sportangeboten wie Tai Chi, Qigong, Autogenes Training, Pilates, Rückengymnastik, Yoga usw. gibt es Bildungskurse wie Italienisch, PC und Internet, Digitales Fotografieren, Fotoshop oder das regelmässige «Gemeinsame Essen». Ganz neu ist das Ferien- und Ausflugsprogramm mit interessanten Ferienangeboten sowie attraktiven und einmaligen Erlebnissen. Möchten Sie unser Angebot näher kennenlernen, vor allem das Programm für deutschsprachige Senior/innen? Dann besuchen Sie die Internetseite www.prosenectute.org und klicken Sie «Formazione e corsi» an. Für zusätzliche Informationen oder Anmeldungen rufen Sie bitte direkt das Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano an, Viale Cattori, 6600 Muralto, und verlangen Sie Frau Franca Cipriani, Telefon 091 759 60 24, Montag 8.30 bis 12 Uhr, Donnerstag/Freitag, 8.30 bis 12 und 14 bis 17.30 Uhr. Das Bildungs- und Sportprogramm sowie das neue Ferienprogramm und der Jahresbericht in italienischer Sprache sind erhältlich unter Telefon 091 912 17 17 oder Mail info@creativ.center.org

Mit 66 Jahren gehts los

Neue Lebensphase – neue Ziele. Sie haben die grosse Freiheit nach der Pensionierung während ein, zwei Jahren voll ausgekostet. Jetzt suchen Sie eine neue Herausforderung oder möchten sich Zeit nehmen, um sich mit wichtigen Fragen zu beschäftigen: Welche Vorstellungen und Wünsche konnten Sie bisher umsetzen? Wie erleben Sie Ihren neuen Platz in der Gesellschaft? Was könnten Sie Neues anpacken? Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Älterwerden gestern und heute – Engagement in der Gesellschaft – Beziehung zwischen den Generationen – Persönliche Standortbestimmung nach der Pensionierung – Konkretisierung von eigenen Ideen und Projekten. Mit Franzisca Schaub und Gastreferentin Heidi Witzig. Dienstag, 11. und 18. Mai, von 9 bis 16.30 Uhr, Kosten CHF 250.–, Anmeldung bis 20. April bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Vor und nach der Pensionierung

«Wer bin ich, wenn das Gewohnte wegfällt?» Diese Frage von Max Frisch stellt sich auch im Übergang in die dritte Lebensphase. Ob im Hinblick auf die sogenannte «Späte Freiheit» Freude oder Bedenken vorherrschen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mit Sicherheit steht jedoch fest, dass sich das Leben verändert. AvantAge, die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Bern und Zürich, bietet seit 2001 in vielen Kantonen Seminare für Arbeitnehmende vor der Pensionierung an. Im Seminar «Gut vorbereitet in die Pensionierung – Kurs auf die nachberufliche Zukunft» werden alle Fragen, die sich beim Austreten aus dem Erwerbsleben stellen, angesprochen.

Nebst der persönlichen Auseinandersetzung mit den kommenden Veränderungen ist auch der Austausch untereinander wichtig. Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen und Recht ergänzen mit ihrem Fachwissen weitere Aspekte rund um die Pensionierung.

Seit letztem Jahr bietet AvantAge zudem das Seminar «Mit 66 Jahren…» für bereits Pensionierte an. Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Wandel ihrer Rolle in der Gesellschaft auseinander, entwickeln eigene Ideen und Projekte für ihre Zukunft. Ebenso kommen Themen wie Altersbilder, Beziehung zwischen den Generationen, Möglichkeiten für soziales Engagement oder kreative Tätigkeiten sowie Wohnformen in der dritten Lebensphase zur Sprache.

Wer schon einmal ein Seminar von AvantAge besucht hat, weiss: Diese Kurse weiten nicht nur Blick und Horizont, sie bereiten auch Vergnügen. Kursdaten: Dienstag, 11. und 18. Mai, in Zug, Pro Senectute Kanton Zug; Donnerstag, 17. und 24. Juni, in Zürich, Zentrum Karl der Grosse; Dienstag, 17. und 24. August, in Bern, Restaurant Dählhölzli; Dienstag, 14. und 21. September, in Zürich, Kulturhaus Helferei. Informationen zu allen AvantAge-Seminaren gibts unter Telefon 058 451 51 57 oder bei www.avantage.ch

Bild: Juliet Haller

Wie geht es weiter mit meiner Mutter? Wie weiter mit meinem Vater?

Ihre Eltern haben ihr Leben bisher sehr selbstständig und unabhängig gelebt, waren auf Hilfe kaum angewiesen. Was passiert aber, wenn sich das plötzlich ändert? Wenn Sie als Tochter oder als Sohn die Verantwortung für Ihre Eltern übernehmen müssen?

Sie sind gefordert, und es stellen sich viele Fragen:
Wo finde ich Unterstützung?
Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für meine Eltern und für mich?
Wo finde ich Rat?
Wie erfahre ich, was es alles gibt?
Was, wenn ich zu weit weg wohne, um mich selbst um Mutter oder Vater zu kümmern?

Pro Senectute kennt die Antworten und hat reiche Erfahrung in Altersfragen: Sie begleitet, berät und unterstützt ältere Menschen und hilft deren Angehörigen dabei, für ihre Eltern zu sorgen. Die Beratungsstellen von Pro Senectute vermitteln unter anderem Dienstleistungen, damit ältere Menschen weiterhin so selbstständig wie möglich zu Hause leben können, sie wissen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, und sie helfen, wenn nötig, auch bei der Suche nach einer betreuten Wohnform. Sie wissen ausserdem, wo soziale Kontakte geknüpft werden können, die gegen Einsamkeit im Alter helfen.

In der Schweiz gibt es über 120 Pro-Senectute-Beratungsstellen, die nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für deren Angehörige da sind. Ein Verzeichnis aller Beratungsstellen finden Sie in jeder Ausgabe der «Zeitlupe» oder auf www.pro-senectute.ch

PRO SENECTUTE