

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 89 (2011)

Heft: 1-2

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: 25.02.2026

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

Pro Senectute

Auf Schneeschuhen unterwegs



Auch 2011 können Sie Ihre Steuererklärung von unseren kompetenten Mitarbeiter/innen im Steuererklärungsdienst ausfüllen lassen.

Die Beratungsstelle in Ihrem Bezirk informiert gerne über die Konditionen und vermittelt versierte Hilfe. • Möchten Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten auf Schneeschuhen die schöne Winterlandschaft geniessen? Unsere Schneeschuh-Tourenleiter haben Touren auf dem Furggelenstock, der Moosalp, der Klewenalp und dem Glaubenberg vorbereitet. • Unsere Führungen und Besichtigungen im 1. Quartal: Kommen Sie mit ins Bundeshaus nach Bern, besichtigen Sie die Pflanzenkulturen Huplant in Hirschthal oder das Münster St. Fridolin in Bad Säckingen, informieren Sie sich über die IBA-Trinkwasseranlagen oder die Kehrichtverbrennungsanlage in Turgi! Beim Besuch des Paul-Scherrer-Instituts in Vilzigen oder des Paketzentrums in Härringen erfahren Sie viel Interessantes. Programme und Informationen bei Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Anregung und Entlastung



Die Broschüre für Erwachsenenbildung mit den Kursen der ersten Jahreshälfte wird im Januar in alle Haushalte des Kantons verteilt. Infos über unsere Kurse und Angebote auch in der Tagespresse und auf www.ai.pro-senectute.ch. • Die Alzheimer-Angehörigengruppe trifft sich jeweils am ersten Dienstag im Monat; für viele Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung bedeutet diese Begegnung mit Gleichbetroffenen Unterstützung und gibt ihnen Mut. Interessierte sind herzlich willkommen. • Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Wintermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Das Programm berücksichtigt die Ressourcen und Möglichkeiten der Gäste. Fragen rund ums Thema Älterwerden nimmt die Geschäftsstelle gerne entgegen: Pro Se-

nectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Im Baselbiet und in Basel für Sie da



Pro Senectute beider Basel bietet mehrere Hundert Bildungs- und Sportkurse an und baut ihr Angebot laufend aus. Bei uns lernen Sie den Umgang mit der Digitalkamera, dem iPhone oder dem iPod. Sie können an Führungen teilnehmen oder Sprachen lernen. In unserer eigenen Gymnastikhalle bieten wir Tai-Chi-, Qigong-, Pilates-, Yoga- und viele weitere Sportkurse an. In unserem Kraftraum trainieren Sie unter der Leitung von erfahrenen Sportleiter/innen. Informationen: akzent forum, Telefon 061 206 44 66. Wir putzen Wohnungen, bringen Mahlzeiten, betreuen Mittagstische, vermitteln günstige Alterswohnungen, bieten Hilfsmittel an und beraten Betroffene und Angehörige bei Fragen rund ums Älterwerden. Rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch – alle Informationen finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder auf www.bb.pro-senectute.ch



Mach mit – sei fit!



Region Bern Das neue Kursprogramm liegt auf: übersichtlich, farbig, mit vielen neuen Inhalten. Wollen Sie beispielsweise Ihre Computerkenntnisse auffrischen? Freiburg kennenlernen? Beim Zeichnen oder mit Literatur dem Geist etwas Gutes tun? Daneben bieten wir ein breites Bewegungs- und Sportprogramm von Tai-Chi und Rückentraining über Line Dance bis zu Outdoor-Sportarten. Jetzt bestellen unter Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch oder Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland Während der Wintermonate etwas für Ihre geistige und körperliche Fitness tun: Im Februar bieten wir neben diversen Wanderungen (Goldiwiler Rundwanderung, 6.2.; Etang

de la Gruère, 9.2.; Les Breuleux, 11.2.; die Exkursion Ins-Zihlbrücke-Cressier, 17.2.) auch ein Gehirntraining in Pieterlen und einen Sudokukurs in Biel an. Auskunft bei den Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland Im Februar in Thun: Line Dance, 4.2.; Bilder weben, 14.2.; Selbstverteidigung, 15.2.; Klang erlebnis, 17.2.; Beckenbodengymnastik für Frauen, 28.2. Im Januar/Februar in Interlaken: Neu Hatha-Yoga, 17.1.; Mundharmonika-Anfängerkurs, 21.2.; Jugendliche und Senior/innen gemeinsam auf dem Weg zur Handywelt, 23.2.; Internet rund ums Reisen, 25.2. Interessiert? 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 Schnuppern Sie in unserem Sportprogramm mit Langlauf, Schneeschuhlaufen usw. Über den Kursbeginn für Vital plus, Denken + Bewegen gibt PS Sport Ihnen gerne Auskunft, Telefon 031 790 00 10. Tanzen im neuen Jahr: Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und Angehörige, Sonntag, 30. Januar, in Langenthal; Seniorentanznachmittage: 7. Februar in Grosshöchstetten, 16. Februar in Aarwangen und 24. Februar in Sumiswald. Fragen? Auskunft und Programmheft bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Fit in und um Freiburg



Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar, Schneeschuhwandern in den Freiburger Voralpen/Schwarzwald, Aquagym in Tentlingen, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten (ohne Anmeldung, Beginn jederzeit), Informatikateliers in Matran, Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl, Yoga auf verschiedenen Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Auf in den Wald!



Pro Senectute Graubünden nimmt 2011 das Internationale Jahr des Waldes zum Anlass, zusammen mit dem Amt für Wald des Kantons Graubünden in allen Regionen Waldbegehungen und -spaziergänge zu organisieren. Die Revierförster werden den Teilnehmenden beispielsweise zeigen, welche Herausforderungen die Waldbewirtschaftung in einer vom Tourismus stark geprägten Landschaft mit sich bringt oder wie es um die Artenvielfalt im Wald steht. Die Spaziergänge verlaufen auf gut begehbar Wegen, finden bei jeder Witterung statt und erfordern gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Das Programm für das erste Halbjahr ist kostenlos erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, www.gr.pro-senectute.ch

Unser Gehirn braucht Training



Begleitete Ferien in Locarno vom 11. bis 18. April: Mit diesem Angebot sprechen wir Damen und Herren ab sechzig (Alleinstehende und Paare) an, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Es werden jeden Tag freiwillige leichte Spaziergänge oder kleinere Ausflüge in der Umgebung angeboten. Die Woche wird von zwei erfahrenen Begleiterinnen geleitet (Anmelden bis 10.2.). • Gedächtnistraining

«Geistig fit bleiben»: Mit gezielten Übungen werden Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert: Montag, 14. März bis 18. April, 9 bis 11.30 Uhr (Anmeldeschluss 7.3.). • Exkursionen: Erlebnisausstellungen Jura World of Coffee und Bally-Schuhmuseum, Donnerstag 17. Februar (Anmeldeschluss 8.2.); Grösste Holzverstromung der Schweiz in Stans, Strom und Wärme aus Holz, Montag, 21. März, 14 bis 16 Uhr (Anmeldeschluss 15.3.); Kamelienpark Locarno, Donnerstag, 31. März (Anmeldeschluss 18.3.). Anmeldungen/Infos: 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

Fachkundige Beratung



Ende Januar wird unser Programm allen Damen und Herren im AHV-Alter zugestellt. Unsere Angebote: Gedächtnistraining, Malen, Vorbereitung auf die Pensionierung, Gleichgewichtstraining, Nordic Walking, Englisch, Jassen u.v.m. Die unentgeltliche Sozialberatung berät ältere Menschen und ihre Angehörigen bei Anliegen und Problemen rund ums Alter. Eine Terminvereinbarung mit Miriam Schriber ist von Montag bis Donnerstagvormittag über die Telefonnummer 041 661 00 40 möglich. Über alle Aktivitäten und die Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführ-

liche Unterlagen zu: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

30 Jahre Wandern und 40 Jahre Fit Gym



Zum Wanderjubiläum wanderten im vergangenen September zwanzig Senior/innen bei herrlichem Wetter zum Beringer Randen. Nach dem Empfang mit einem Apéro wurde auf der grossen Feuerstelle grilliert. Die Heimreise durch die Nacht traten alle mit einer Fackel in der Hand an: ein tolles Bild und ein schönes Erlebnis! • Im Jahr 1969 fiel nach der Präsentation «Turnen für Betagte» der Startschuss zum Turnen am 20. Oktober 1970 mit 44 Interessent/innen; schon ein Jahr später zählte man zwanzig Gruppen mit 281 Teilnehmenden, der Teilnehmerbeitrag betrug damals einen Franken. Mit 62 Gruppen und 730 Teilnehmenden hat sich die heutige Sportart Fit Gym im Kanton Schaffhausen prächtig entwickelt. Unter dem Titel «Schritte in die Zukunft mit einem Schrittzähler» und mit einem Sponsoring der Kantonalbank Schaffhausen durften wir zum Jubiläum allen Interessierten einen Schrittzähler abgeben. Die Zählung während einer Woche ergab 6 595 653 Schritte – bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 60 cm ergibt das immerhin die Strecke Schaffhausen – Nordkap. 10 000 Schritte pro Tag wäre die Anzahl, die jede und jeder von uns machen sollte!



Europäisches Freiwilligenjahr 2011



Ursula Tanner

Dank ihren Sport- und Bewegungslektionen bleiben viele ältere Menschen gesund.

«Eine von 10 000 Freiwilligen. Unsere Helden.»

Herzlichen Dank, Ursula Tanner!

Rund 10 000 Freiwillige engagieren sich im Dienste von Pro Senectute für ältere Menschen.
Und Sie? Helfen Sie mit!

www.pro-senectute.ch

Pro Senectute

Training im Kraftraum oder im Wasser



Region Innerschwyz Klein, aber fein: Bestellen Sie unser neues Bildungs- und Sportprogramm: Tel. 041 810 32 27, www.sz.pro-senectute.ch

Sport Aquafitness: Unsere Sportleiterinnen heissen Sie ab Mitte Januar in den Hallenbädern Brunnen oder Feusisberg willkommen. Beliebt ist das «Krafttraining speziell für Senior/innen» in Morschach oder Küssnacht mit persönlichem Trainingsprogramm ab Mitte März. Programme: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Tel. 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz Jetzt zupacken und anmelden: Im neuen Programm stehen Sprachkurse in Lachen, Einsiedeln und neu auch in Wollerau, diverse Computerkurse wie E-Banking und neu ein iPhone-Basiskurs. Im Bereich Gesundheit finden Sie Selbstheilung oder Feng-Shui – Wohnen in Harmonie. Erstellen Sie in der Kreativwerkstatt eine Collage. Diverse Ausflüge sind neu im Programm, das erhältlich ist bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Auf in den Unruhestand!



Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello referierte am Jahresevent von Pro Senectute Kanton Solothurn im Alten Spital zum Thema «Pensionierung oder Übergang in den Unruhestand». Ihre Botschaft: Menschen, die

sich heute pensionieren lassen, dürfen noch etwa 15 Lebensjahre bei guter Gesundheit erwarten. Es sei wichtig, meinte die Referentin, sich gründlich zu überlegen, wie man diese Jahre gestalten wolle. Dabei ist von der eigenen Biografie und Lebenserfahrung, den Vorlieben und der wirtschaftlichen Situation auszugehen. Die vier entscheidenden Fragen lauten: Wo soll ich weitermachen? Wo soll ich loslassen? Was will ich nachholen? Welche neuen Aufbrüche suche ich? Nach dem interessanten Vortrag diskutierten Publikum und Referentin beim Apéro intensiv weiter.

Jetzt sind wir noch öfter für Sie da



Gossau und St. Gallen Land

Bildung und Sport: PC-Kurse, Malen, Singen, Englisch, Turnen, Wandern, Nordic Walking, Qigong, Seniorenerien, sicher Auto fahren, Kochen und Ernährung, Gehirntraining, besser schlafen. Hilfe zu Hause: Haushalthilfe, Mahlzeiten-, Fahr-, Coiffeur- und Fusspflegedienst. Information und Beratung zu Fragen des Älterwerdens: Finanzen, Erben, Wohnen oder Lebensgestaltung. Wir vermitteln Mitarbeitende für die Erledigung Ihrer administrativen Belange oder auch zum Ausfüllen der Steuererklärung. Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Rheintal Werdenberg Sarganserland Erweiterte Öffnungszeiten: Die Regionalstelle in Buchs ist neu nicht nur am Morgen von 8 bis 11 Uhr, sondern auch jeden

Nachmittag von 14 bis 17 Uhr erreichbar, Gesprächstermine und Hausbesuche auf Voranmeldung auch ausserhalb dieser Zeiten. Die Region Rheintal wird bedient in Altstätten, Telefon 071 757 89 00, die Regionen Sarganserland und Werdenberg in Buchs und in Sargans, Telefon 081 750 01 50, letztere befindet sich weiterhin im Aufbau.

Neue Medien kennenlernen



Anfang Februar starten verschiedene Computerkurse in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirnach und Weinfelden. Neu ist das individuelle Malen, jeweils montags vom 7. bis 28. Februar in Bischofszell: Durch spielerisches Experimentieren mit Farben und Formen erlernen Sie die Grundtechniken des Malens. Gemeinsames Kochen und Geniessen: eintägiger Kochkurs auf dem Arenenberg in Salenstein; ein einfaches, leichtes Menü wird am schön gedeckten Tisch genossen. Digitales Fotografieren in Arbon oder «Fotos kreativ weiterverarbeiten» in Amriswil: Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung zu fotografieren, oder verarbeiten Sie Ihre Fotos auf dem Computer zu originalen Geschenksideen wie Fotoalben und -kalender oder Einladungen. Beim Handykurs in Romanshorn werden an zwei Kurstagen die wichtigsten Funktionen Ihres Handys erklärt und geübt, z. B. Notfallnummer programmieren, Kontakte ins Adressbuch speichern, Mitteilungen (SMS) senden und empfangen, Klin-

Inserat

Genussvoll durch Mallorcas Frühling

26.02.–28.05.2011

www.gustizollinger.ch
Mehr als Veloferien.

Radwandern auf ruhigen Radwegen im lockeren Tempo in Colonia Sant Jordi mit viel Natur, Kultur und Genuss.

Das Hotel Don Leon**** ist ein Erstklasshotel, ruhig und direkt am Meer, mit ausgezeichneter Küche und deutsch sprechendem Personal.

Singles finden in der Gruppe schnell Kontakt und sind herzlich willkommen.
Vilos stehen zur Verfügung.
Neu: Elektro-Velo!

Gratis Katalog, Infos und Buchung
GustiZollinger.ch · Rad sportreisen
Tel. 056 268 62 64 · Fax 056 268 62 61 · buchung@gustizollinger.ch

geltöne und Lautstärke einstellen oder Combox einrichten und abrufen. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch oder Internet www.tg.pro-senectute.ch

Kommen Sie mit uns ans Meer!

Sommerferien am Meer organisiert Pro Senectute Ticino e Moesano dieses Jahr auch für deutschsprachige Senior/innen: Information unter Telefon 091 759 60 20/24, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Ab Januar wiederholen wir Aktivitäten vom Herbst und Winter in Locarno, u.a. Spanisch-/Englischkurse, Soft Fitness und Autogenes Training. «Sanftes Turnen im Sitzen» findet jeden Dienstagmorgen statt, es ist ideal für Koordination, Kraft und Gedächtnis. Details und Programme finden Sie im Internet unter www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Und das Kursprogramm in italienischer Sprache: Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org. • Im intergenerationalen Treffpunkt Punto d'incontro in Lugano steht zum Valentinstag ein Tanznachmittag (Té danzante) auf dem Programm. Die Fotoausstellung «L'emozione di un momento» können Sie bis Ende Januar im Ospedale Civico in Lugano bewundern. Die Vernissage mit

Apéro findet am 25. Februar statt. Mehr Infos bei Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Unsere Bildungskurse im neuen Jahr

 Sportliche und kulturelle Kurse im Januar: Beim Nordic Walking, Qigong und Schneeschuhwandern tun die Senior/innen etwas für ihre Fitness und Gesundheit. Oder erfahren Sie mehr über die Kultur des Weines, über Traubensorten, Weinlagerung, Anbaugebiete sowie die Grundregeln des Degustierens. Interessierte können Koch- oder Malkurse besuchen und sich Tipps und Tricks für schöne Osterdekorationen holen. Auf Grosseltern und ihre Grosskinder wartet eine Museumsführung. In unseren Italienisch- und Englischkursen frischen ältere Menschen ihre Sprachkenntnisse auf. Weitere Informationen zu Angeboten und Dienstleistungen von Pro Senectute Uri erhalten Sie im Internet auf www.ur.pro-senectute.ch oder unter Telefon 041 870 42 12.

Wie Zug Süd früher ausgesehen hat

 Sie haben bestimmt schon einige Veränderungen im Zugger Stadtbild miterlebt. Zusammen mit Oskar Rickenbacher können Sie an diesem Nachmittag den Teil III, Zug Süd, so in Erinnerung rufen, wie er früher war. Den reichen Bildschatz (vor allem Postkarten) hat Oskar Rickenbacher auf Flohmärkten im In- und Ausland zusammengetragen,

dank Dias kommen auch Details auf der Grossleinwand zur Geltung. Der Sammler hat den Wandel der Stadt Zug seit seiner Lehrzeit als Bauzeichner mitverfolgt. Dia-Vortrag am Donnerstag, 24. Februar, 14.30 bis 16 Uhr in der Burg Zug, Kirchenstrasse 11, Zug. Kosten CHF 10.– inklusive Kaffee, Barzahlung vor Ort. Anmeldung erwünscht bei Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Steuererklärung: Begleitung lohnt sich

 Fachkundige Berater/innen nehmen sich Zeit für Sie und füllen die Steuerformulare aus. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungscenter oder in bestimmten Fällen auch bei Ihnen zu Hause statt. Die Steuerberater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder dem Verwaltungsbereich, die von uns sorgfältig ausgewählt und auf die Aufgabe vorbereitet werden. Selbstverständlich behandeln sie alle Angaben streng vertraulich. Erkundigen Sie sich beim Dienstleistungscenter Ihrer Region: Unterland/Furttal, Tel. 058 451 53 00; Limmattal/Knonaueramt, Tel. 058 451 52 00; Zimmerberg, Telefon 058 451 52 20; Region Pfannenstiel, Telefon 058 451 53 20; Oberland, Telefon 058 451 53 40; Winterthur und Umgebung/Weinland, Telefon 058 451 54 00 und Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

www.magicbad-zuerich.ch
Auskunft und Beratung

076 424 40 60



Zäune und Tore fachgerecht montiert

www.zaunteam.ch

Über 20 Jahre Erfahrung



Zaunteam

Zäune und Sichtschutz für mehr Sicherheit, Lebensqualität und Freude an Haus und Garten.

Fragen Sie nach einem kostenlosen Beratungsgespräch, einer Offerte und dem 180-seitigen, 4-farbigen Zaunkatalog!

Gratis-Telefon 0800 84 86 88