

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 6

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

Aktiv die Freizeit gestalten



Wir bieten viele Möglichkeiten, um die Freizeit aktiv zu gestalten. Sportliche Aktivitäten wie Wandern, Velofahren, Biken und Fitness-, Gymnastik-, Tanz- und Nordic-Walking-Gruppen. Für kulturell Interessierte stehen Führungen, Vorträge oder Lesungen zur Auswahl. Wer gerne jasst, singt oder musiziert, kann dies in einer Gruppe mit Gleichgesinnten tun. Miteinander abwechslungsreiche Tage zu erleben, ist in einer begleiteten Ferienwoche möglich. Lassen Sie sich vom vielfältigen Angebot überraschen. • Im Aargau laufen bereits sieben Telefonketten, die den regelmässigen Austausch zwischen den Menschen fördern. Pro Senectute Aargau bietet damit eine Möglichkeit für geplante, regelmässige Kontakte zu den Personen in «Ihrer» Telefonkette. Wir organisieren die Telefonketten und sind Kontaktstelle für An- und Abmeldungen. • Voranzeige: Unser traditionelles Sportfest findet am Donnerstag, dem 11. August (Verschiebedatum Donnerstag, 18. August), im Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad statt. Alle Frauen und Männer ab 60 Jahren sind herzlich willkommen. Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch

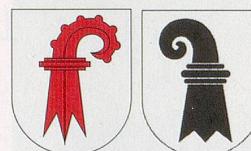
Unterwegs im schönen Appenzellerland



Wandern ist ein schönes und geselliges Freizeitvergnügen. Lernen Sie mit uns das Appenzellerland von seiner schönsten Seite kennen. Am Mittwoch, 8. Juni, führt der zweite Appenzeller Wandertag von Weissbad zum Forstseeli – verlangen Sie den Flyer. • Am Freitag, 24. Juni, lädt das Kinoteam zu zwei speziellen Leckerbissen ins Mesmerhaus in Appenzell ein: «Enzian und Edelweiss» von Jakob Wüest zeigt Naturbeobachtungen in den vier Jahreszeiten und «Appezöll rondomm» zeigt überarbeitete Originalaufnahmen von Emil Haas. • Regelmässig trifft sich auch während der Sommermonate die Alzheimer-Angehörigengruppe bei Pro Senectute, jeweils am ersten Dienstag im Monat. Zahlreichen Angehörigen von Menschen mit Demenz geben diese Begegnungen Mut und bieten

wertvolle Unterstützung. Interessierte sind herzlich willkommen. Gerne informieren wir Sie auf der Geschäftsstelle sowie auf www.ai.pro-senectute.ch im Internet über alle unsere Angebote und Dienstleistungen. Anfragen und Anmeldungen: Sekretariat Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden: Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 20 (jeweils vormittags).

iPad-Kurse – neu im akzent forum



Als erste Bildungsinstitution der Region bieten wir in unserem Kurszentrum – dem akzent forum – iPad-Kurse an. Das iPad ist klein, handlich, leicht – und einfach zu bedienen. Mit dem Gerät kann man im Internet surfen, Mails lesen und schreiben, Musik herunterladen, Zeitungen und sogar Bücher lesen. Im akzent forum lernen Sie das iPad und seine vielen Möglichkeiten kennen. Auf Wunsch führen wir auch Begleitung und Beratung beim Kauf sowie Privatlektionen durch. Die Kurse sind so konzipiert, dass Geübte wie auch Personen ohne jegliche Computererfahrung sofort mit dem Gerät arbeiten können. Dank der freundlichen Unterstützung durch die Hatt-Bucher-Stiftung kann das akzent forum diese Kurse organisieren. Die Infoveranstaltungen sind gratis, und falls Sie mit uns ein Gerät kaufen und von uns installieren lassen, erhalten Sie einen Gutschein für eine Übungslektion im akzent forum gratis dazu. Haben Sie Interesse? Dann kontaktieren Sie uns: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

• Die Übersicht über alle unsere Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet auf www.bb.pro-senectute.ch

Sport steht hoch im Kurs



Region Bern: Wissenswertes zum Testament – Anordnungen im Todesfall: Wer hat nach dem Tod Zugriff auf mein Erspartes und Vermögen? Was passiert, wenn ich keine Nachkommen habe? Und: Wer weiss

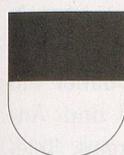
über meine Bedürfnisse am besten Bescheid, wenn ich krank werde oder verunfalle und meine Wünsche nicht mehr mitteilen kann? Diese und verschiedene weitere Fragen beantwortet Ihnen Pro Senectute Region Bern in den beiden Broschüren «Wissenswertes zum Testament» und «Anordnungen im Todesfall», die kostenlos bei uns bestellt werden können, und zwar unter Telefonnummer 031 359 03 03 oder bei der Mailadresse region.bern@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Wandern, walken, schwimmen oder singen Sie gerne? Oder wie wäre es beispielsweise mit einer Velotour? Geniessen Sie herrliche Wandertage in Adelboden im Berner Oberland (mit Gedächtnistraining) oder in Walzenhausen im Appenzellerland. Fachkundige Sportleiter/innen helfen Ihnen dabei, fit und beweglich zu bleiben, und freuen sich, mit Ihnen zu Fuss oder per Velo die Schweiz zu entdecken. Singfreudige können sich bei unserer Chorleiterin Frau Jovanovich melden, Telefon 032 365 08 49. Auskunft erhalten Sie bei den Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46. Sie können uns auch im Internet besuchen, und zwar an der Adresse www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Demnächst in Thun: Handykurs, Samstag, 18. Juni, 9 bis 12 Uhr, Anmeldung bis 4. Juni. 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: Sind Sie interessiert an geführten Velo- oder Mountainbiketouren? Wir fahren in verschiedenen Stärkegruppen von verschiedenen Treffpunkten aus, verlangen Sie unser Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. • Spielgruppe Burgdorf: Beim gemütlichen Spielen und Jassen können Sie neue Kontakte knüpfen und genießen dabei einen abwechslungsreichen Nachmittag. Gespielt wird jeweils am ersten Donnerstag im Monat im Wohnpark Buechegg, Bernstrasse 16, 3400 Burgdorf. Auskunft bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Wandern, tanzen, Velo fahren

 Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind da. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons Freiburg. • Freuen Sie sich am Tanz: Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit. • Eine Woche Polysport in Sils Maria GR im September, Anmeldung bis Ende Mai. Auskunft beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

In Arosa die Denkfitness steigern

 Möchten Sie Ferien mit anderen verbringen? Gemeinsam trainieren wir auf lockere Art Konzentration, Wortfindung, Kurz- und Langzeitgedächtnis, logisches und bildhaftes Denken. Übungen, die für alle machbar sind, lassen uns vielseitiger und beweglicher werden. In der Aroser Bergwelt wird auch gewandert. Maya Hinder-Middendorf ist Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin, Wanderleiter Heinz Hinder war Kantonsschullehrer. Die Ferienwoche vom 26. Juni bis 2. Juli kostet CHF 940.– (inkl. Kurskosten, Einzelzimmer Hotel Streiff, Frühstücksbuffet, Abendessen, Bergbahnen und Bus). Auf Teilnehmer/innen aus der ganzen Schweiz freuen sich: Maya und Heinz Hinder, Spitzenviesstrasse 51, 8645 Jona, Telefon 055 534 32 85, Mail heinz.hinder@gmx.ch, oder Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844.

Begleitete Ferien und Velowochen



Velowochen in Frauenfeld vom 22. bis 26. August: Die Region Thurgau eignet sich aufgrund der flachen Topografie ganz besonders gut für Velotouren. Die zahlreichen Routen führen auf sicheren Wegen durch die schönsten Gegenden dieser Landschaft. Das Leiterteam plant für jeden Tag eine abwechslungsreiche Tour. Bereits am ersten Tag wird ein Teil der Anreise mit dem Velo absolviert. Die Teilnehmenden logieren im Hotel Blumenstein in Frauenfeld, in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs. Im Pauschalpreis inbegriffen sind Hin- und Rückreise mit Bus, Übernachtungen mit Halbpension, Tourenleitung und Mehrwertsteuer. Anmeldungen und Informationen: 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 • Begleitete Ferien auf der Lenzerheide vom 15. bis 22. August: Mit diesem Angebot sprechen wir Damen und Herren ab sechzig Jahren an (Alleinstehende und Paare), die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Lenzerheide ist ein bekannter Ferienort für einen entspannten Aufenthalt für Aktive und Geniesser. Die Ferienwoche wird geleitet von zwei ausgebildeten Begleiterinnen mit Erfahrung in der Betreuung von Seniorengruppen, die sich, wenn es notwendig und erwünscht ist, um das Wohl der Feriengäste kümmern.

Velo fahren und wandern



Velo fahren regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Jeden zweiten Mittwoch organisieren wir eine Tour, die nächsten Daten sind 8. Juni am Nottelerberg und 22. Juni am Sihlsee. Holen Sie sich unser attraktives Programm auf unserer Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. • Für Wanderfreudige sind ebenfalls zahlreiche Touren geplant, die nächste findet am 7. Juni ab Flüeli-Ewil statt. Auch die Kurzwanderungen im Sarneratal werden regelmässig durchgeführt. Unsere Wanderprogramme liegen bereit. Über alle Aktivitäten und die weiteren Angebote sowie Dienstleistungen wie Sozialberatung, Sport, Bildung, Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenz informieren wir gerne: Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Freiwillig engagiert



Region Innerschwyz: Was wäre Pro Senectute ohne Freiwillige? Ein grosser Teil unseres Angebotes könnte nicht verwirklicht werden. Möchten auch Sie sich für Senior/innen einsetzen? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, etwa beim Treuhanddienst für den Bezirk Küssnacht, beim Besuchsdienst für die Region Schwyz oder bei der Kulturgruppe Kastanie Innerschwyz.

Inserat

Locarno Casa Sant'Agnese



Casa ★★
Sant'Agnese
Hotel - Kurhaus

Via A. Balli 1 - 6600 Muralto Locarno
Tel. 091 735 45 45 - Fax 091 735 45 46
kurhaus@santagnese.ch - www.santagnese.ch

Eigentum des Instituts Ingenbohl

SPEZIELLE
ANGEBOTE
SOMMER



Ruhe - Wohlbefinden
- Gastfreundschaft

Gemütliches 3-Sternhotel
Zentrale Panoramalage
Massagen | Coiffuse
Fitness | Sauna | Hallenbad
Physiotherapien
Medizinische
Pflegeleistungen

Pro Senectute

Infos unter www.sz.pro-senectute.ch (offene Stellen), Kontakterson A. Rehm, morgens, Telefon 041 811 39 77.

Region Ausserschwyz: Unter fachkundiger Führung erkunden wir das Naturschutzgebiet Schwantenaу sowie das Ried im Gebiet Raten-St. Jost, die sich im Frühling und Frühsommer von der schönsten Seite zeigen. Wir lauschen dem Vogelgesang, beobachten Insekten und lernen Pflanzen kennen. • Und wir bieten den PC-Kurs «Kaufen und Verkaufen im Internet mit Ricardo» an. • Der Kulturplausch veranstaltet am 16. Juni eine Altstadtführung in Frauenfeld/Kartause Ittingen. Auskunft und Programme: Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Wir helfen Ihnen im Haushalt



Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter erfahren täglich, wie wertvoll die Dienste der Spitex sind – und dass es ergänzende Strukturen zur Spitex braucht. Deshalb bietet Pro Senectute Kanton Solothurn den Aktiv-Haushilfendienst an. Betreuerinnen besuchen Menschen im AHV-Alter, die zu Hause wohnen und Hilfe brauchen. Damit wird die Spitex ergänzt, Angehörige werden unterstützt und entlastet. Die Betreuung umfasst persönliche Begleitung, hauswirtschaftliche Hilfen, die Förderung der Beweglichkeit. Dabei sollen Fähigkeiten, die wir für die Bewältigung unseres Alltags benötigen, erhalten oder verbessert werden. Grundpflege wird koordiniert mit der Spitex angeboten. Anstellung und fachliche Begleitung der Betreuer/innen trägt Pro Senectute. Alle Mitarbeitenden verfügen über die Mindestqualifikation «Pflegehelferin SRK». Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet über www.so.pro-senectute.ch

Für Altersfragen ganz in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wollen Sie mehr über Wohnformen im Alter wissen? Wir orga-

nisieren Hilfen zu Hause und beraten Betroffene und Angehörige bei allen Fragen rund ums Älterwerden. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage und vieles mehr. Rufen Sie uns an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei. Unsere Regionalstellen in den sechs Regionen Stadt St. Gallen, Rorschach & Unterrheintal, Rheintal Werdenberg Sarganserland, See & Gaster, Wil Toggenburg, Gossau & St. Gallen Land finden Sie hier: 9001 St. Gallen, Davidstrasse 16, Telefon 071 227 60 00, Mail st.gallen@sg.pro-senectute.ch; 9401 Rorschach, Reitbahnstrasse 2, Telefon 071 844 05 16, Mail rorschach@sg.pro-senectute.ch; 9450 Altstätten, Bahnhofstrasse 15, Telefon 071 757 89 00, Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch; 9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29, Telefon 081 750 01 50, Mail buchs@sg.pro-senectute.ch; 7320 Sargans, Neue Wangserstrasse 7, Telefon 081 750 01 50, Mail buchs@sg.pro-senectute.ch; 8730 Uznach, Escherstrasse 9b, Telefon 055 285 92 40, Mail uznach@sg.pro-senectute.ch; 9500 Wil, Zürcherstrasse 1, Telefon 071 913 87 87, Mail wil@sg.pro-senectute.ch; 9630 Wattwil, Rickenstr. 28, Telefon 071 987 66 44, Mail wattwil@sg.pro-senectute.ch; 9200 Gossau, Säntisstrasse 36, Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch

Alles über Ihr Handy



Vom 3. bis 10. Juni findet ein Handykurs für Einsteiger/innen in Weinfelden statt. Unter fachkundiger Führung werden hier die wichtigsten Funktionen für den Alltag gelernt: Notfallnummer programmieren, Kontakte ins Adressbuch speichern, Mitteilungen (SMS) senden und empfangen, im In- und Ausland telefonieren, Klingelton und Lautstärke wählen, Combox einrichten und abrufen usw. Im Bildungszentrum Weinfelden findet vom 24. Juni bis 8. Juli, 9 bis 12.15 Uhr, der Kurs über digitales Fotografieren statt. Dabei lernen die Teilnehmenden technische Grundlagen der digitalen Fotografie kennen

und fotografieren unter fachkundiger Anleitung; Themen wie optimaler Standort, Zeitpunkt, Bildausschnitt, Perspektive und Beleuchtung bieten dabei ein breites Arbeitsfeld. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch

Der Süden wartet!



Pro Senectute Ticino e Moesano organisiert neu auch für deutschsprachige Senior/innen vom 24. Juli bis 5. August Sommerferien an der Adriaküste in Gatteo a Mare, Informationen und Anmeldungen unter Telefon 091 759 60 20/24. Unsere Kurse: Italienischkonversation, Computerkurs 3 in 1 (Word-Excel-Internet) sowie Digitalfotografie, Tanznachmittag im Hotel Belvedere, gemeinsames Essen. Informationen gibts unter www.prosenectute.org (formazione e corsi anklicken), Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache sind erhältlich unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org. • Der Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano, ist ein intergenerationaler Treffpunkt für Alt und Jung, wo Sie gemeinsam frühstücken, zu Mittag essen oder einfach Kaffee trinken können. Auch Kurse und Veranstaltungen in italienischer Sprache werden angeboten: indisches Essen am 7. Juni, 12 Uhr, sowie Atelierbesuch (restaurierte Möbel) Spazio Ado, Fondazione Amilcare Besso, 15 Uhr; Man-Ray-Ausstellung, 16. Juni, 16 Uhr. Die Fotoausstellung «L'emozione del momento» ist bis Ende August in Muralto bei Pro Senectute Ticino e Moesano, viale Cattori, zu sehen. Informationen unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Generationen im Klassenzimmer



Geschichten lesen und darüber diskutieren, Handarbeiten anleiten, Kopfrechnen mit einzelnen Kindern üben: Das sind mögliche Aufgaben der Senioren/innen, die sich freiwillig in der Schule einsetzen. «Die Kinder haben

oft nur geringen Kontakt zu ihren Grosseltern oder kennen sie kaum. Sie schätzen die Beziehung zu älteren Personen aus der Gemeinde», sagt ein Senior, der seit zwei Jahren im Einsatz ist. Aus der Sicht der beteiligten Lehrerschaft bringen die Senioren/innen Ruhe und Kontinuität in den lebhaften Kinderalltag und schöpfen ausserdem aus ihrer reichen Lebenserfahrung. Das Projekt fördert den gegenseitigen Austausch und das Verhältnis zwischen zwei Generationen. 2010 wurde ein Pilotprojekt im Kanton Zug an der Schule Talentia für hochbegabte Kinder erfolgreich lanciert. Erste Erfahrungsberichte dokumentieren positive Rückmeldungen und animieren zum Aufbau dieses Generationenprojekts an weiteren Schulen. Das Interesse vonseiten der Lehrerschaft im Kanton Zug ist so gross, dass immer noch weitere freiwillige Senioren/innen gesucht werden. Informationen bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 5066. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Tanz für Herz, Beine und Hirn

 Everdance ist beschwingtes Tanzen mit Musik – ganz ohne Tanzpartner. Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba oder Disco werden dabei zu bekannten Musikhits individuell in der Gruppe getanzt. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich eigens entwickelt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab sechzig Jahren, die ohne Tanzpartner tanzen möchten. Besondere Vorkenntnisse braucht es dafür keine, bequeme Kleidung und passende Schuhe reichen. Tanzen macht nicht nur Spass, sondern es fördert auch die Gesundheit. Neben einem Ganzkörpertraining werden hier auch das Gleichgewicht und beide Gehirnhälften geschult. Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Ab Ende Mai/Anfang Juni finden im ganzen Kanton Zürich Einsteigerkurse statt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung über Mail sport@zh.pro-senectute.ch, weitere Informationen zu diesen Tanzveranstaltungen finden Sie auch im Internet unter <http://zh.pro-senectute.ch/de/aktuell>



Bildung beginnt mit Neugierde. Pflegen Sie Ihre Interessen und entdecken Sie Neues.

Möchten Sie sich im Internet zurechtfinden, Ihre Bekannten per E-Mail kontaktieren oder Ihre Buchhaltung mithilfe des Computers erledigen?

Mit einer reichen Palette an Kursen und Veranstaltungen fördert Pro Senectute die persönliche Weiterentwicklung und damit die Lebensfreude. Packen Sie die Gelegenheit, Ihren Wissensdurst zu stillen und dabei neue Kontakte zu knüpfen: zum Beispiel in einem von zahlreichen Computerkursen.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.

www.pro-senectute.ch, Telefon 044 283 89 89

**PRO
SENECTUTE**
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

www.pro-senectute.ch
Postkonto: 80-8501-1

