

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 7-8

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: 12.04.2026

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

Pro Senectute

Unser Sportfest steigt in Schinznach Bad



Am Donnerstag, 11. August (Verschiebedatum 18. 8.), laden wir Sie herzlich zum Sportfest ins Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad

ein. Verbringen Sie einen Tag voller Abwechslung, Freude und Bewegung, und lernen Sie klassische und neue Sportarten kennen: Wanderung oder Velotour aus den verschiedenen Bezirken zum Austragungsort hin und wieder zurück, (Nordic-)Walking-Touren und -Schnupperlektionen, Dehnen und Mobilisieren, Minitennis, Volkstanz, Aquafit, Volleyball im Sand, Everdance, Pétanque, Themenstand Gleichgewicht, Mountainbike-Parcours, Teststand Flyer-Elektrovelos, Festwirtschaft und Tombola u.v.m. Für CHF 5.- erhalten Sie den Eintritt ins Freibad samt allen Angeboten sowie eine Wurst mit Brot oder ein Sandwich und 3 dl Mineral. Telefon 1600 (Rubrik Sport) gibt bei zweifelhafter Witterung am Vortag ab 12 Uhr Auskunft. Infos: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Anregung und Entlastung



Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch in den Sommermonaten kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind; ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung. Der Entlastungsdienst für ältere Menschen pflegende Angehörige entlastet diese in ihrer anspruchsvollen Aufgabe; die Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. Der Mahlzeitendienst bringt täglich frische, preiswerte Mahlzeiten ins Haus; ausgewogene Ernährung trägt viel zu Wohlbefinden und Gesundheit bei. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm mit unseren Angeboten für das zweite Halbjahr 2011 verschickt. Einige Sportaktivitäten finden auch während der Sommerwochen statt. www.ai.pro-senectute.ch oder die Geschäftsstelle informieren Sie über alle Angebote und Dienstleistungen: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21 (vormittags).

Neue Kurse und eine Idee mehr



In unserem akzent forum können Sie Sport treiben, einen Tai-Chi-, Pilates-,

Sprach- oder iPad-Kurs oder ein kulturelles Angebot besuchen. Mitte Juni ist unser neues Kursbuch erschienen – überzeugen Sie sich selbst! Daneben denken wir auch an jene, denen es körperlich, sozial oder finanziell nicht so gut geht. Wir begleiten und beraten Betroffene und Angehörige, übernehmen Treuhandschaften und haben sogar einen eigenen Hilfsmittel-Shop + Service. Wer Hilfsmittel oder Unterstützung benötigt, kompetent und diskret beraten werden möchte, ist bei uns richtig. Wir tun viel, und wir tun es gern – für alle, die älter werden. Kontaktieren Sie uns: Telefon 061 206 44 66, Mail info@bb.pro-senectute.ch – die Übersicht über alle unsere Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder auf www.bb.pro-senectute.ch

Auf ins zweite Kurs-Halbjahr!



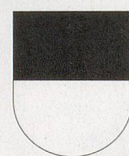
Region Bern: Mach mit – sei fit! Wie gestalten Menschen ihre Zeit im dritten Lebensabschnitt? Das Kursprogramm gibt Antworten und Anregungen. Konkret: Sie können an Ausflügen teilnehmen, sich am Computer versuchen, einen Billardkurs belegen. Unser Bewegungsangebot beinhaltet alles, was Freude bereitet und zur Fitness beiträgt: Tai-Chi, Wassergymnastik, Line Dance, vielfältige Outdoor-Sportarten u.v.m. Neues kennenlernen, andere Menschen treffen, fit bleiben – Programm unter Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Unser neues Programm Juli bis Dezember ist erschienen, mit vielen Angeboten in den Bereichen Informatik, Sprachen, Freizeit, Ferien, Musik, Gesang, Tanz, Gesundheit und Sport. Auch unser Seniorenrat bietet Ihnen interessante Ausflüge, Besichtigungen und Vorträge an. Gerne stellen wir Ihnen ein Exemplar zu: Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Demnächst in Thun: Sicher gehen – Gleichgewichtstraining, Mittwoch, 3. August bis 5. Oktober; Klangerlebnis, Mittwoch, 17. August; Conversation française, Freitag, 19. August bis 23. September; Selbstverteidigung, Dienstag, 30. August bis 27. September. Interlaken: Führung und Besuch der Tell-Freilichtspiele, Sonntag, 14. August. Verlangen Sie unser Programm für das zweite Halbjahr 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: Interessiert an Freiwilligenarbeit, Veranstaltungen, Tanzen oder Singen? Nach einer Schnupperlektion in Country-Line-Dance am 16. August in Burgdorf wissen Sie mehr. Turnen, Tennis, Schwimmen – oder möchten Sie Ferien mit anderen verbringen? Unser Programmheft «dynamisch sympathisch» fürs zweite Semester hält viele Angebote bereit: Tel. 062 916 80 95.

Jetzt unser Programm bestellen!



Bestellen Sie das neue Jahresprogramm 60+ Sport – Bildung – Freizeit gratis bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40 oder über www.fr.pro-senectute.ch

Wanderferien in Chamonix



Die eindruckliche Bergwelt um Chamonix ist die Wiege des Alpinismus. In der wunderschönen Gegend führen wir eine Wanderwoche

durch. Sie wohnen im ruhig gelegenen Hotel Les Grands-Montets*** in Argentièrre, mit Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Whirlpool. Sie wählen täglich zwischen längerer oder kürzerer Wanderung. 28. August bis 3. September, DZ CHF 1050.-/DZ zur Alleinbenützung CHF 1180.-, alle Zimmer mit grossem Balkon. Inbegriffen: Zimmer mit WC/Dusche oder WC/Bad, TV, Kühlschrank, Halbpension, Internet Corner, Mittagessen auf Hin- und Rückreise, GA für Bergbahnen, Busse und Zug im Tal von Chamonix, Carfahrt ab Luzern, Leitung durch qualifizierte Wan-

derleitende. Noch wenige freie Plätze! Auskunft: Telefon 041 226 11 99 – hier erhalten Sie auch das neue Kursprogramm Bildung + Sport fürs zweite Halbjahr 2011 mit bewährten und neuen Angeboten.

Unser Treuhanddienst ist für Sie da



Zu Wohlfinden und guter Lebensqualität im Alter gehört die Gewissheit, dass administrative und finanzielle Pflichten termingerecht erledigt werden. Pro Senectute Nidwalden engagiert versierte Fachkräfte, die einfache Aufgaben für die persönliche Einkommens- und Vermögensverwaltung übernehmen; sie sind kaufmännisch ausgebildet und unterstehen der Schweigepflicht, die Arbeiten werden bei den älteren Menschen zu Hause oder im Büro des Treuhanddienstes durchgeführt. • Begleitete Ferien in der Lenzerheide vom 15. bis 22. August – wir haben noch freie Plätze.

Lenzerheide ist ein bekannter Ferienort für Aktive und Geniesser. Die Woche wird von zwei erfahrenen Begleiterinnen geleitet, die sich, wo nötig und erwünscht, um das Wohl der Feriengäste sorgen. Anmeldung 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

Mit Begleitung in die Ferien



Für die beliebte begleitete Ferienwoche, die zum neunten Mal stattfindet, hat es noch wenige freie Plätze: 18. bis 24. September in Brig im Oberwallis. Unsere Begleiterin hat langjährige Erfahrung; bei Bedarf leistet sie Hilfe und steht für Auskünfte zur Verfügung. Hin- und Rückfahrt erfolgen ab allen Gemeinden mit dem Car. • Die unentgeltliche Sozialberatung hilft älteren Menschen und ihren Angehörigen fach-

kundig bei allen Anliegen und Problemen. Terminvereinbarung mit Sozialarbeiterin Miriam Schriber von Montag bis Donnerstagvormittag über die direkte Telefonnummer 041 661 00 40. Über alle Aktivitäten und Angebote wie Sport und Bildung sowie Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungsdienst und Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft: Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags), www.ow.pro-senectute.ch Erkundigen Sie sich nach unserem Programm für das zweite Halbjahr 2011!

Unser vielfältiges Kursangebot



Sport: Wanderwoche für aktive Senior/innen vom 20. bis 27. August in Samnaun – entdecken Sie mit unseren beiden Wanderleitern die schönsten Wege und Plätze! Die begleitete Ferienwoche findet vom 3. bis 10. Sep-

Inserat



 **LENK
BERGBAHNEN**

SENIOREN-TAG

Jeden Montag und Dienstag...

...bietet der Betelberg einen Senioren-Tag für **CHF 38.00** inkl. Tageskarte Betelberg und 3-Gang-Menu im Berghaus Leiterli für Senioren ab dem 55. Lebensjahr an.

www.lenkbergbahnen.ch
Telefon 033 736 30 30

BON FÜR CHF 5.00
REDUKTION FÜR ZEITLUPE-LESER/INNEN
AUF DEM SENIORENTAG
(CHF 33.00 statt CHF 38.00)
lösbar; jeweils nur Mo-
ttig; nur für 1 Pers

Pro Senectute

tember in Adelboden statt; das Hotel liegt in ruhiger, aber zentraler Lage, und die beiden Begleiterinnen sorgen dafür, dass Ihre Ferien zu einem Erlebnis werden: Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Region Innerschwyz: Wir beraten ältere Menschen und Angehörige in allen Lebensfragen unentgeltlich und vertraulich. Nach telefonischer Terminvereinbarung kann ein Gespräch im Büro oder bei Ihnen zu Hause stattfinden. Für Arth-Goldau, Bezirk Küsnacht, Lauerz, Sattel, Steinen, Steinerberg und Rothenthurm: Telefon 041 810 00 48, morgens. Für Ingenbohl-Brunnen, Gersau, Schwyz, Muotathal, Illgau, Morschach, Riemenstalden: Telefon 041 811 39 77, morgens.

Region Ausserschwyz: Das vielfältige Kursprogramm für das zweite Semester ist gefüllt mit Neuem sowie Kursklassikern von Computer- und Sprachkursen über Märchen- und Lesezirkel, von der Pilz-exkursion über Gentechnologie bis zu Gesundheitsangeboten wie Feldenkrais und Quantenheilung. Der Kulturplausch veranstaltet am 6. September einen Besuch des Museums Gugelmann samt Stadtführung in Aarau: Tel. 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Vermittlung von Freiwilligenarbeit



Pro Senectute Kanton Solothurn bietet neu eine Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit an. So können Sie im organisierten Rahmen anderen Menschen helfen, indem Sie sich für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche zur Verfügung stellen. Sie wählen, in welchen Bereichen Sie aktiv sein möchten; zum Beispiel im Einzelkontakt mit älteren Menschen bei Spaziergängen, beim Vorlesen, beim Handarbeiten; in Gruppen als Leiter/in einer geselligen Aktivität oder in der Generationenarbeit zum Beispiel im Rahmen von Seniorenhilfe Schule. Ihr Wissen, Ihre Kompetenzen und Ihre Lebenserfahrung kommen so auf sinnvolle Weise zum Tragen. Wir bieten Einführung und jährliche Weiterbildung sowie Spesenentschädigung. Julia Linder, unsere Leiterin Freiwilligenarbeit, freut sich auf Sie: Mail julia.linder@so.pro-senectute.ch, Telefon 032 626 59 56.

Die Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, bei der Steuererklärung, haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir Bildungs- und Sportkurse an, Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Rufen Sie uns an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch, und bei Bedarf kommen wir bei Ihnen vorbei. Unsere sechs Regionalstellen: 9001 St. Gallen, Davidstrasse 16, Telefon 071 227 60 00 oder 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, 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, Zürcherstr. 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

Sommertanz in Arbon



Am 12., 19., 26. Juli, 2. und 9. August tanzen Sie im Musikpavillon im Jakob-Züllig-Park in Arbon inmitten einer wunderschönen Grünanlage am See. Die internationalen Volkstänze werden von einer erfahrenen Volkstanzleiterin geleitet. Alle Tanzfreudigen mit und ohne Volkstanzerfahrung sind willkommen, ohne Anmeldung, CHF 10.– pro Nachmittag – bei schlechter Witterung im katholischen Kirchgemeindehaus. • Neu bieten wir in mehreren Regionen Nordic-Walking-Treffs an: Heidi Notz, Telefon 071 626 10 87. • Erster kantonaler Mach-mit-Anlass: Fit/Gym-Nachmittag am 31. August, 13.30 bis 17.30 Uhr, Heubergturnhalle in Felben-Wellhausen. Wir bieten:

Unterhaltung, Festwirtschaft, Minigolf in der Halle, Mit-Mach-Angebote, Wettbewerb mit attraktiven Preisen u.v.m. Eintritt frei – Anmeldung nicht erforderlich, bei jeder Witterung. Infos: Corina Sogno, Telefon 071 626 10 87. • Ende August starten diverse Computerkurse: Einstieg, Aufbau, Internet und Photoshop Elements. Neu: Bildbearbeitung mit Picasa. Informationen: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch

Bildung, Bewegung und Kultur



Letzte freie Plätze: Sommerferien für deutschsprachige Senior/innen in Gatteo a Mare, 24. Juli bis 5. August, Infos über Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20 (Frau Fux). Neu ab 19. Oktober: Everdance – ideal für alle, die alleine das Tanzbein schwingen möchten. Mister Fit: Leichtes Fitnessstraining nur für Männer ab 13. Oktober. Sanftes Turnen: Ideal für alle, die sitzend Gymnastik machen möchten, ab 5. Oktober. Golf, Schnupperkurs ab 28. September. Neu ab Herbst: Gemeinsames Brunchen, Herbst-, Neujahrs- und Frühlingsbrunch, Anmeldungen ab sofort. Das Programm 2011/2012 für Deutschsprachige erscheint im August (erhältlich über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Tel. 091 759 60 20). Das Creativ Center Muralto wünscht allen eine entspannte Sommerpause und hofft, Sie im Herbst wiederzusehen. • Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano, intergenerationeller Treffpunkt für Alt und Jung: Kurse für Senioren, Nachhilfestunden für Schüler, Aktivitäten in italienischer Sprache, im Juli Ausflüge und Wanderungen (Alpe Vicanica, Cademaio, Lucomagno, Serpiano, Monte Generoso): Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

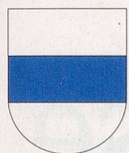
Bergwandern im Oberwallis



Auch in diesem Jahr bietet Pro Senectute Oberwallis 4*-Bergwanderungen an. Entdecken Sie mit uns die Schönheiten der Natur, die Ruhe der Berge, die faszinierende Flora und Fauna unserer Heimat: Auf vier

Bergwanderungen erleben und geniessen wir miteinander unvergessliche Stunden in verschiedenen Regionen des Oberwallis. Die Wanderzeiten betragen zwischen fünf und acht Stunden, und es gibt jeweils eine Höhendifferenz von rund 1000 m zu bewältigen. Daten und Routen: 14. Juni: Anenhütte, 14. Juli: Sidelhorn, 11. August: Eggerhorn – Schweifengrad – Fäldbach – Fäld, 15. September: Visperterminen – Giw – Bistinenpass – Simplon. Informationen: Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

Tennis spielen am schönen Ägerisee



Der Sommer lockt uns ins Freie! Geniessen Sie mit gleichgesinnten, jung gebliebenen Damen und Herren das Tennisspiel – es erhält jung, macht Spass und ist auf den Tennisplätzen in Oberägeri direkt am schö-

nen Ägerisee besonders reizvoll. Die Aussicht animiert Sie bestimmt zu (Tennis-)Höchstleistungen! Für den Kurs brauchen Sie lediglich Grundkenntnisse des Tennisspiels und Freude an Einzel- und Doppelspielen. Der Kursleiter Beni Nussbaumer wird Sie kompetent und humorvoll begleiten und Sie ohne Leistungsdruck unterstützen. Freude am sportlichen Spiel ist garantiert. Die Tenniskurse finden jeweils am Mittwoch, und zwar vom 24. August bis 5. Oktober von 9 bis 11 Uhr auf den Tennisplätzen an der Seestrasse in Oberägeri statt. Die Kurskosten betragen CHF 100.- für fünf bis sieben Spieltermine (bei nasser Witterung finden keine Spiele statt). Mitbringen sollten Sie Tennisschuhe und wenn möglich Schläger. Anmeldung bis zum 3. August: Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Ihre Füsse in besten Händen



Die Füsse tragen uns Tag für Tag durchs Leben. Falsches Schuhwerk, unausgewogene Ernährung, zu wenig Pflege und Sorgfalt lassen unsere

Füsse leiden und verkümmern. Eine Behandlung alle sechs bis acht Wochen ist deshalb unerlässlich. Eine medizinische Fusspflege umfasst korrektes Schneiden der Nägel, Behandlung eingewachsener sowie verdickter Nägel und Pflege des Nagelpilzes. Dazu kommen Abtragen von übermässiger Hornhaut und Schwielen sowie Anbringen von Entlastungs- und Schutzverbänden. Unsere Mitarbeiterinnen sind bestens ausgebildet und werden regelmässig weitergeschult. Vereinbaren Sie einen Termin oder überraschen Sie jemanden mit einem Geschenkgutschein: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 05.

Insertat



Vorbeugen ist besser als heilen. Fördern Sie Ihre Standfestigkeit.

Etwa 80'000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze. Dieses Risiko lässt sich mit einfachen Massnahmen senken. In Balance-Kursen von Pro Senectute verbessern Sie unter Anleitung speziell ausgebildeter Leiterinnen und Leiter mit gezielten Übungen Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Dadurch gewinnen Sie Sicherheit beim Gehen und wahren Ihre Bewegungsfreiheit im Alltag.

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

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



Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia