

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 11

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

Unterstützung beim Leben zu Hause



Unsere Dienstleistungen helfen, möglichst lange in der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben. Haushilfedienst: In etlichen Gemeinden decken wir gemeinsam mit den Spitex-Organisationen das Mindestangebot laut Pflegegesetz ab; mit dem Zusatzangebot Wäschendienst übernehmen wir auch Grundreinigungen von Wohnungen; im externen Wäschendienst wird die Wäsche bei der Mitarbeiterin zu Hause gepflegt. Betreuungsdienst: Zur Entlastung von Angehörigen übernehmen wir die zeitweise und befristete Betreuung von älteren Menschen in ihrem Zuhause. Mahlzeitendienst: abwechslungsreiche, saisongerechte Menüs stehen zur Auswahl; die Lieferung erfolgt einmal pro Woche, die Menüs können in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmt werden. Administrativer Dienst und Steuererklärungsdienst: Unsere Mitarbeiter/innen unterstützen Sie bei administrativen Arbeiten oder beim Ausfüllen der Steuererklärung diskret und kompetent. Auskünfte: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Besuche: Licht an trüben Herbsttagen



Digitalfotografie/Bildverwaltung: Ab 12. November lernen Sie mit der Digitalkamera Bilder am PC gestalten und verwalten. Am 16. November sind alle Männer zum beliebten Kochkurs eingeladen: An drei Nachmittagen wird zu unterschiedlichen Themen gekocht und gegessen – in entspannter und motivierender Atmosphäre. Das Kintoteam ist am 18. November im Mesmerhaus für Sie bereit: «Rond om d Ebenalp» und «Strom aus dem Alpstein» heissen die Filmhöhepunkte des Nachmittags. Im Erzählcafé vom 25. November werden Erinnerungen zum Poesiealbum, Vergissmeinnicht und Fotoalbum wachgerufen. Für viele sind die Novembertage eine trübe und einsame Jahreszeit; es fehlt an Zeit, persönliche Kontakte kommen zu kurz, die Vorweihnachtshektik ist schon spürbar. Erleben Sie dies auch so, und würden Sie sich über Besuche freuen? Unsere Be-

suchsgruppe nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf und freut sich auf ein Gespräch. www.ai.pro-senectute.ch informiert über alle Dienstleistungen und Aktivitäten. Fragen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, gern entgegen: Telefon 071 788 10 21.

Kurse, Fitness und Hilfsmittel



Das Interesse am neu eröffneten Kurs- und Fitnesscenter 50+ ist riesig. Über 1200 Interessierte kamen an die beiden Eröffnungstage, die Medien berichteten. Die Angebote stossen auf grosses Interesse, die neue Cafeteria wird rege genutzt. Dennoch gibt es in Kursen und im Krafraum einige freie Plätze für Sie. Kommen Sie vorbei, wir finden das passende Angebot für Sie. Darüber hinaus helfen unsere Fachleute jenen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind, das richtige Hilfsmittel wie einen Gehstock oder Rollstuhl zu finden. Soeben ist die neue kostenlose Hilfsmittelbroschüre herausgekommen – melden Sie sich unter Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch – alle Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet unter www.bb.pro-senectute.ch

Sport und Bildung im ganzen Kanton



Region Bern: Mediation wird in Konfliktsituationen und bei Meinungsverschiedenheiten eingesetzt. Ziel ist es, eine von allen Beteiligten als fair empfundene Lösung zu vereinbaren. Probleme können entstehen bei der Betreuung Angehöriger, bei unterschiedlichen Erwartungen von Eltern an Kinder und umgekehrt, bei Lebensgestaltung in der Partnerschaft nach der Pensionierung, beim Hausverkauf und Umzug ins Heim, im Zusammenleben in Institutionen, in der Nachbarschaft usw. Eine erfahrene Mediatorin hilft Ihnen, faire Regelungen zu entwickeln. Möchten Sie mehr wissen? Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Mit Ihrer Gesundheit im Gleichgewicht bleiben – das ist Thema eines Vortrages am 9. Novem-

ber, und die Kurse Sicher auf den Beinen, Beckenbodengymnastik für Männer und Frauen helfen Ihnen dabei. Erleben Sie mit Ihren Enkel- und anderen Kindern einen wundervollen Märchennachmittag. Oder lernen Sie, am Computer Internet- und Mailprogramme optimal zu nutzen und schöne Weihnachtskarten zu gestalten. Ein Gruppenkurs erleichtert Ihnen den Umgang mit Ihrem Handy. Auskunft: Telefon 032 328 31 11 oder 032 328 31 12, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Demnächst in Thun: Biografie schreiben 2. 11.; Flamenco 8. 11.; Grosseltern hüten Enkelkinder 9. und 16. 11. PC und Internet 25. 11. In Frutigen: Line-Dance-Schnupperkurs 2. 11. und Grundkurs 9. 11.; Handy-Grundkurs 23. 11.; Spielen verbindet Generationen 30. 11. In Gstaad: Line-Dance-Schnupperkurs 31. 10. und Grundkurs 7. 11.; Spielen verbindet Generationen 16. 11. Programme gratis bei Pro Senectute in Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Erkundigen Sie sich nach Angeboten wie FitGym, Wandern, Volkstanzen: PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Spielend älter werden ist Thema am 9. November von 14–17 Uhr in der Alten Mühle Langenthal – lassen Sie sich von aktuellen, unvergesslichen Spielen überraschen. Am 30. Oktober, 14 bis 16 Uhr im Kath. Kirchgemeindehaus Langenthal laden wir Sie zum Tanznachmittag für Menschen mit Demenz ein. Gerne erwarten wir Sie auch an einem unserer beliebten Seniorentanznachmittage. Auskünfte bei Pro Senectute Langenthal, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Schnuppern Sie etwas Tanzluft!



Beckenbodentraining, Langlauf, Schneeschuhwandern, Aquafitness, Weihnachtsessen und Lotto in Heitenried, Fitness für Gehirn und Körper. Internationale Kreis- und Volkstänze: Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann sind Sie in Schmiten und Giffers richtig! Auskunft und Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Heitere Komödie in Glarus



Wie jedes Jahr gastiert die Seniorenbühne Zürich auf Einladung von Pro Senectute Glarus im Hauptort, diesmal mit der Komödie «Chönn d Sie choche?»: Drei Damen und Jean-Paul teilen eine 5-Zimmer-Wohnung, Jean-Paul kochte und machte den Haushalt. Nun ist er ausgezogen, Ersatz wird gesucht. Auf's Inserat meldet sich ein charmanter Mann. Was kommt auf die Damen zu? Aufführungen Donnerstag, 17., und Freitag, 18. November, je 14.30 Uhr im Fridolinsheim in Glarus. Eintritt gratis, reservieren Sie Ihren Platz frühzeitig bei Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch

Gut aussehen – sich gut fühlen



Schönheit kommt von innen und kann aussen mit kleinen Tipps und Tricks besser zur Geltung gebracht werden. Gepflegt aussehen kennt keine Altersgrenzen. Unzufrieden mit Ihrem Spiegelbild? Foulards bringen Abwechslung in die Garderobe und werten diese mit wenig Aufwand und Kosten auf. Unsere Kurse verhelfen zu stilsicherem, typgerechtem Auftreten – Komplimente garantiert! Oktober/November noch Plätze frei. Pro Senectute Graubünden, Alexanderstr. 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Den Winter im Schnee geniessen



Bewegung im Schnee vor schönster Kulisse, in fröhlicher Gesellschaft und mit bewährtem Leitungsteam! Langlaufstage in Ulrichen VS: 5.–8. Dez., Halbpension DZ CHF 470.–, EZ CHF 520.–. Anmeldung bis 21. November. • Wintersportferien in Sils-Maria/Engadin: von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel Schweizerhof und seine Wellnessoase mit Hallensolbad liegen direkt beim Dorfzentrum, die herrlichen Langlaufloipen sind nur wenige Minuten entfernt. Langlauf, Winterwandern, auf Wunsch Schneeschuhwandern: 21. bis 28. Januar 2012, Halbpension inkl. Carfahrt DZ CHF 1300.–, EZ CHF 1420.–.

Anmeldung bis 12. Dezember. • Wintersportferien in Ulrichen/Obergoms 26. Februar bis 3. März 2012: Das sonnige Oberwallis bietet auch im Spätwinter rund 100 km bestens präparierte Loipen und Winterwanderwege (auf Wunsch Schneeschuhwandern). Das Hotel Alpina steht direkt an der Loipe. Halbpension DZ CHF 890.–, EZ CHF 1070.–. Anmeldung bis 27. Januar. Infos bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99.

Gute Tipps und das Kantonsgedächtnis



Enkeltrickbetrug: Ein hilfesuchender Verwandter wendet sich telefonisch an einen Angehörigen und bittet dringend um einen grossen Geldbetrag. Das Geld wird einem Kollegen des «Verwandten» übergeben – und man sieht es nie wieder! Wie kann man sich schützen? Jürg Wobmann von der Kantonspolizei Nidwalden gibt am 22. November von 14 bis 15 Uhr Antworten, Treffpunkt 13.50 Uhr bei der Kantonspolizei NW, Kreuzstrasse 1, Teilnahme CHF 10.–, Anmeldeabschluss 11. November. • Besuch im Staatsarchiv, dem «Gedächtnis des Kantons», 18. November: Hier werden historische Dokumente aufbewahrt. Die Führung leitet Staatsarchivar Emil Weber, 14–15 Uhr, Treffpunkt 13.45 Uhr, Stansstadterstr. 54 vor dem Durchgang zum Staatsarchiv, Teilnahmegebühr CHF 10.–, Anmeldeabschluss 8. November. Weitere Angebote 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

Spannende und interessante Kurse



Fünfmal ab 4. November von 8.30 bis 11.45 Uhr findet der Kurs Zeichnen und Malen/Modellieren in Giswil statt. • In ruhiger Atmosphäre die Funktionen des eigenen Handys kennenlernen kann man am 11. November in Sarnen (Kurs 1 für Fortgeschrittene 8.30 bis 11.45 Uhr, Kurs 2 für Anfänger 13.30 bis 16.45 Uhr). Eine Einführung zum DOG-Spiel erhalten Sie dreimal ab 14. November jeweils Montag 9–11.30 Uhr in Sarnen. Zum Thema Patientenverfügung gibt es einen Vortrag am 9. November im

Hotel Metzgern in Sarnen, 14 bis 16 Uhr. Für Musikliebhaber ist am 16. November ein von IG Alter und Pro Senectute Obwalden organisiertes Konzert gedacht: Um 15 Uhr spielt in der Aula Cher in Sarnen das Seniorenorchester Luzern unter Leitung von Josef Gnos Werke von bekannten Komponisten. • Leben Sie alleine und hätten gerne regelmässige Kontakte? Telefonketten werden fortlaufend gebildet. Informationen zu Kursen und Aktivitäten in unserem Halbjahresprogramm oder auf www.ow.pro-senectute.ch, telefonische Auskunft: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Sportkurse und -treffs im Herbst



Aquafitness, Nordic Walking, Wandern oder Fit Gym fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Neue Teilnehmende jederzeit willkommen. Auskunft bei Pro Senectute Schwyz, Sport, Telefon 041 811 85 55.

Region Innerschwyz: Etliche Augenprobleme lassen sich mit einfachen Übungen beheben oder mildern. Im Augentraining lernen Sie, Sehvermögen und Wahrnehmung zu verbessern. Auskünfte: Fachstelle Bildung, Telefon 041 810 32 27, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: In Lachen, Wollerau und Einsiedeln bieten wir iPhone- und E-Banking-Kurse an. Spielkurse: Sudoku, Rummikub oder Patience legen. Der Lesezirkel findet in Wollerau statt. Oder interessieren Sie Kurse zum Thema Märchen oder Numerologie? Am 17. November hält Dr. Mario Slongo einen Vortrag zum Thema: «Was sagt die Wissenschaft zu Bauernwetterregeln?» Auskünfte: Pro Senectute Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder 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 im ganzen Kanton Bildungs- und Sport-

Pro Senectute

kurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie uns an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Bewegung und Begegnung tun gut



Polysportive Winterwoche: Vom 18. bis 22. März 2012 erleben Sie erholsame Aktivferien in Leukerbad. Im Hotel des Rehasentrums bietet unser erfahrenes Leiterinnenteam ein vielfältiges Programm mit Aquafitness, Fit/Gym-Turnen, Tanzen und Winterwandern. Nachmittags bleibt freie Zeit für individuelle sportliche Betätigung. Flyer unter Telefon 071 626 1082. In der Weihnachtswerkstatt Frauenfeld können

Kreative Sterne aus Ton formen oder Weihnachtskugeln basteln. Gemeinsames Kochen und Geniessen auf dem Arenenberg am 1. November: Sie bereiten ein einfaches Menü vor und knüpfen neue Kontakte. Am 11. November findet in Kreuzlingen ein Handy-Vertiefungskurs für Senior/innen mit Grundkenntnissen statt. Eigene Fotos kreativ weiterverarbeiten, z. B. zu einem Fotoalbum oder Fotokalender: Kurse in Diessenhofen oder Sirnach. Entdecken Sie in der Schreibwerkstatt die Freude und Lust am Schreiben. www.tg.pro-senectute.ch

Auch das Tessin strickt mit



Pro Senectute Muralto organisiert neu gemeinsames Brunchen, erstmals am 26. Oktober um 10 Uhr in einem Restaurant im Locarnese: Starten Sie den Tag mit genussvollem Frühstück in guter Gesellschaft, Anmel-

dung beim Sekretariat. Tanztee, 25. Oktober, Hotel Belvedere, Losone; gemeinsames Essen am 10. November; Anmeldung für Autogenes Training ab sofort möglich; freie Plätze im Everdancekurs. Haben Sie Erfahrung mit Digitalkameras und möchten dies in einem Workshop vertiefen? Infos: www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen: Centro Regionale Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 6020. Kursprogramm (italienisch): Mail info@creativ.center.org, Telefon 091 912 1717. Für den Austausch zwischen den Generationen lanciert der Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano, einen intergenerationellen Wettbewerb für die Scuole Medie; Jugendliche berichten über Geschichten zwischen Generationen (Storie tra generazioni). Tel. 091 960 0715. «Das grosse Stricken» auch im Tessin: Kleine Mützen stricken, die auf Smoothie-Flaschen aufgesetzt und im November in Coop-Filialen verkauft werden. Pro ver-

Inserat

Abwehrkraft stärken. Jetzt.

Strath Aufbaupräparate

- ✓ erhöhen die Widerstandskraft
- ✓ fördern die Konzentration
- ✓ steigern die Vitalität



For your health **50** years



Made in Switzerland

Strath
Aufbaupräparat

www.bio-strath.ch

kaufte Flasche gehen 50 Rappen an Pro Senectute für ältere Menschen in Not. Infos: Telefon 091 960 07 15, Mail punto-incontro@prosenectute.org

Kulturell und kreativ



Nehmen Sie sich am 12. November Zeit, mit Ihren Enkeln und Stefan Gisler eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit im Historischen Museum Aldorf zu machen – das gemeinsame Erlebnis regt zum Austausch zwischen Jung und Alt an. Verschönern Sie Ihre Wohnung mit individuellem Adventsschmuck: Am 16. November zeigt Anita Nardoza-Herger Gestaltungsmöglichkeiten mit Blumen und Gehölzen. Infos bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, www.ur.pro-senectute.ch

Nachtaufnahmen in der Stadt Zug



Praxiskurs Digitale Fotografie: Hier lernen Sie optimale Einstellungen für fantastische Nachtaufnahmen kennen. Die Stadt Zug dient für einen Abend als bezaubernde Kulisse. Nach dem kurzen theoretischen Teil halten Sie unter Anleitung Eindrücke fotografisch fest: Mittwoch, 16. November, 18–22 Uhr, CHF 85.–. Mitbringen: Digitalkamera, Stativ, Fernauslöser. Anmeldung bis 2. Nov.: Pro Senectute Kanton Zug, Artherstr. 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Perle – Begleitung und Betreuung



Die beiden Pflege- und Betreuungs-Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich, «Spitex-Visit» und «Haus- und Begleitservice Perle», wurden unter dem Namen «Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag» harmonisiert und ISO-9001-zertifiziert. Mit unseren drei Perle-Standorten in Winterthur, Wetzikon und neu in Meilen stellen wir eine bessere Verankerung in den Regionen sicher, während der bisherige Standort in Zürich alle anderen Gebiete im Kanton bedient. Weitere Standorte sind geplant. Kontaktperson: Birgit Wartmann, Telefon 058 451 51 10, Internet www.zh.pro-senectute.ch/perle



**Beratung schafft Perspektiven.
Bleiben Sie mit Ihren Fragen nicht allein.**

Reicht Ihr Einkommen nicht aus, um die laufenden Ausgaben zu decken? Stossen Sie bei der Betreuung Ihres kranken Partners an Grenzen?

Pro Senectute hilft Ihnen, die Herausforderungen des Älterwerdens anzupacken und geeignete Wege aus schwierigen Lebenssituationen zu finden – zum Beispiel mit einer Budgetberatung bei finanziellen Engpässen oder mit Gesprächsgruppen für Menschen, die kranke Angehörige pflegen.

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

