

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**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:** 17.01.2026

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

# Pro Senectute

## Mittagessen in bester Gesellschaft



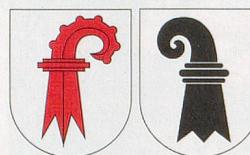
Steuererklärungsdienst: Unsere gut geschulten Steuerberater/innen, die sowohl über Fachwissen als auch über hohe Sozialkompetenz sowie grosses Interesse an den Anliegen älterer Menschen verfügen, unterstützen ältere Menschen beim Ausfüllen der Steuererklärung – in der Regel bei Ihnen zu Hause. Die Beratungsstelle in Ihrem Bezirk informiert Sie gerne über die Konditionen und vermittelt eine/n versierte/n Mitarbeiter/in. • Mit Gleichgesinnten im Restaurant bei einem feinen Mittagessen Kontakte zu pflegen, zu plaudern und zu lachen, ermöglicht Ihnen der offene Mittagstisch. In der Regel findet er einmal im Monat in fast jeder Gemeinde im Kanton statt. Essen und Getränke bezahlen die Teilnehmenden selber. Geniessen Sie die Abwechslung vom Alltag, lassen Sie sich verwöhnen. Programme und Informationen: Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Austausch unter Betroffenen



mutigend. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. Unser Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch im Winter kurzfristig Gäste auf, die Betreuung brauchen. [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert Sie über unsere aktuellen Aktivitäten. Bei Fragen ums Älterwerden: Rufen Sie uns an! Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.

**Lassen Sie sich verwöhnen!**



Es gibt Dutzende von Restaurants, Menülieferanten und Pizza-Kurierdiensten in und um Basel. Unsere Dienstleistung ist anders, einzigartig – denn bei uns bekommen Sie mehr als gutes Essen. Sie können aus über vierzig verschiedenen Menüvorschlägen auswählen und bestellen, worauf Sie gerade Lust haben. Unsere freundlichen Mitarbeiterinnen liefern Ihnen die Mahlzeiten persönlich nach Hause. Das funktioniert einfach und unkompliziert: Sie rufen uns an, und wir liefern Ihnen die gewünschten Menüs. Sie müssen Ihre Mahlzeiten nur noch aufwärmen, und schon ist das feine Mittag- oder Abendessen bereit. Sind Sie interessiert, oder möchten Sie mehr wissen? Telefon 061 206 44 11, Montag bis Freitag, 8.30 bis 12 und 14 bis 16.30 Uhr. Die Übersicht über alle Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

## Für einen guten Start ins neue Jahr



Pro Senectute Region Bern:

Region.Biel@se.pis.ch Seelstadt.ch

15. Februar gibt Tipps für besseren Schlaf. Ihr Gehirn trainieren Sie mit den Kursen Gedächtnistraining durch Bewegung und Gehirntraining optimal. Spiraldynamik hilft, Gelenkfehlbelastungen zu vermeiden. Oder lernen Sie, Bilder zu bearbeiten, im Internet zu surfen, oder frischen Sie PC-Kenntnisse mit Windows 7 und MS Office 2010 auf. Auskunft Biel, Telefon 032 328 31 11, Lyss, Telefon 032 328 31 12, [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** In Thun: Klang-

erlebnis, Steuererklärung am PC ausfüllen, Bewegung und Schüssler-Salz (Fortsetzung), Entrümpeln befreit, sicher Auto fahren, Beckenbodengymnastik für Frauen, Biografie schreiben (Grundkurs), energiereiche Ernährung. Besichtigung: Hofmann Neopac, Thun. Interessiert? Programme gratis in Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

## Inserate



# Zeit zum 50 plus Reisen

Eine Reisemarke der  
GLOBETROTTER GROUP

REISEN FÜR TEILNEHMER AB 50 JAHREN.

- Rund- und Aktivreisen
- Velo- und eBike-Reisen
- Wander- und Trekkingreisen
- Musik- und Kulturreisen
- Sprachreisen
- Ayurveda-Ferien

Besuchen Sie unsere Website und informieren Sie sich über unsere Angebote.

[www.50plus-reisen.ch](http://www.50plus-reisen.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Langlaufkurstage im Goms: 5. bis 11. Februar sowie 27. Februar bis 2. März (mit Wanderungen), Anmeldeschluss 14. Dezember bzw. 14. Januar, Detailprogramme unter Telefon 031 790 00 10. Kurse im neuen Jahr: Tanzen, Kochen, Singen, Bewegungsangebote in der Halle wie auch in der Natur. Machen Sie mit! Programme unter Telefon 062 916 8095.

## Wintersport in den Voralpen



Langlauf ab Januar, Schneeschuhwandern in den Freiburger Voralpen, Schwarzwaldsee. Aquagym in Tentlingen, Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit. Informationsateliers in Freiburg, Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl, Yoga auf allen Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle. Auskunft und Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## PS Graubünden auf Spurensuche



Jugendlich, farbig, spritzig und voller Ideen ist unser eben erschienenes Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das erste Halbjahr. Der Leitartikel und verschiedene Kurse sind dem Thema «Genealogie – auf Spurensuche in der Familiengeschichte» gewidmet. Geplant ist eine Führung durchs Staatsarchiv Graubünden, und in den Kursen beantworten wir Fragen wie: Wie kann ich einen Stammbaum von Hand schreiben,

wie lese ich alte Schriften, wie kann ich mein Leben aufschreiben? Ferienwochen in Seewis Dorf im Prättigau und in Arosa runden das Thema ab. Genealogie ist ein reizvolles Hobby. Infos und Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

## Aktivferien, tanzen oder kochen?



Grosse Auswahl an neuen und bewährten Ferien- und Kursangeboten: In der Aktivwoche in Lana (Südtirol, zwischen Meran und Bozen) profitieren Sie von Wasser-, Rücken-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Pilateskursen, leichten Wanderungen und Velotouren. Das Aktivhotel Pöder bietet Zimmer mit schönem Balkon, Wellnessbereich mit Hallenbad und vorzügliches Essen. Oder lieben Sie das Tanzen? Mit Freude und Schwung auf nach Afrika: Unser Angebot Afro-Tanz wird durch Live-Percussion begleitet. Steppen wie Fred Astaire und Co.: Steptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Spass haben, sich bewegen und Energie tanken bei «Zumba»: fünfzig Minuten Fun mit verschiedenen Rhythmen und Schritten. Oder möchten Sie lernen, einfache und gesunde Gerichte zuzubereiten? Sie lernen Rezepte lesen und befolgen und werden mit den Geräten in der Küche vertraut. Keine Vorkenntnisse nötig. Verlangen Sie unser neues Programm: Pro Senectute Kanton Luzern, Abteilung Bildung + Sport, Telefon 041 226 11 99.

## Ferien mit Pro Senectute Nidwalden



Wintersportferien vom 6. bis 10. Februar in Unteriberg, begleitete Ferien vom 22. bis 29. April in Lugano, Wanderferien vom 23. bis 30. Juni in Zernez, begleitete Ferien in der zweiten Augusthälfte im Berner Oberland, Veloferien vom 27. bis 31. August in Avenches. Neu: Tanznachmittage – mit Schwung und Fröhlichkeit durchs Jahr. Wir laden alle tanzfreudigen Senior/innen ein, jeweils am vierten Donnerstag des Monats im Restaurant Nidair in Ennetbürgen das Tanzbein zu schwingen. Erster Tanznachmittag: 26. Januar, 14 bis 17 Uhr. Anmeldung und Informationen: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 7609, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

## Aktivitäten im ersten Halbjahr 2012



Unser neues Programm mit vielen interessanten Kursen wird allen Personen im AHV-Alter Ende Januar zugestellt. Die Schneeschuhwanderungen finden jeweils am Dienstag bis 6. und eventuell am 13. März statt, Langlauftouren je nach Schnee jeweils am Mittwoch bis Mitte März. Die unentgeltliche Sozialberatung berät alle ab sechzig Jahren und ihre Angehörigen fachkundig: Eine Terminvereinbarung mit der Sozialarbeiterin Miriam Schriber ist von Montag bis Donnerstagvormittag über die Telefonnummer 041 661 00 40 möglich. Über unsere Dienstleistungen,

Inserat

# Genussvoll durch Mallorcias Frühling

25.02.–02.06.2012

[www.gustizollinger.ch](http://www.gustizollinger.ch)  
Mehr als Veloferien.



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

Erstklassshotel, ruhig und direkt am Meer, mit ausgezeichneter Küche.

Singles finden in der Gruppe schnell Kontakt und sind herzlich willkommen.  
Veros stehen zur Verfügung.

Neu: Elektro-Velo!



Gratis Katalog, Infos und Buchung  
[GustiZollinger.ch](http://GustiZollinger.ch) · Radsportreisen

# Pro Senectute

Aktivitäten und Angebote in Sport und Bildung geben wir gerne Auskunft oder stellen Unterlagen zu: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags, [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

## Hilfe beim Papierkram



Mit regelmässiger Bewegung steigern Sie das Wohlbefinden und vermindern körperliche Beschwerden. Ab Januar bieten wir Aquafitness, Nordic Walking, Krafttraining, Wandern oder Fit/Gym. Detailprogramme sind erhältlich bei der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Innerschwyz:** Unsere Patientenverfügung hilft, dass auch im Fall des Verlustes der Urteilsfähigkeit dem eigenen Willen Folge geleistet wird. Unsere Verfügung im Todesfall ermöglicht, Wünsche über den eigenen Tod hinaus zu hinterlegen. Telefon 041 810 32 27.

**Ausserschwyz:** Unser Steuererklärungsdienst ist Ihnen gerne beim Ausfüllen der Steuererklärung behilflich, oder besuchen Sie unseren Kurs «Steuererklärung am PC ausfüllen». Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Bewegungspatenschaften



Alltagsbewegungen spielen im Leben älterer Menschen eine wichtige Rolle: eine Strasse sicher überqueren, zu Fuss einkaufen, die Treppe hochsteigen, vom Stuhl aufstehen. Pro Senectute Kanton Solothurn bildet Freiwillige zu Bewegungscoaches aus, die ältere Menschen bei Alltagsaktivitäten begleiten. Durch individuelle Bewegungsförderung sollen ältere Menschen Sicherheit im Alltag erlangen, das Sturzrisiko soll minimiert, soziale Isolation vermindert werden. Begleitete Spaziergänge, gemeinsames Radfahren oder Unterstützung bei Alltagsaktivitäten stärken das Selbstvertrauen und verbessern so die Lebensqualität. Die Bewegungspatenschaften ermöglichen es, länger selbstständig zu bleiben. Kontakt: Julia Linder, Telefon 032 626 59 56 oder Mail [julia.linder@so.pro-senectute.ch](mailto:julia.linder@so.pro-senectute.ch)

## Fachstelle für Altersfragen in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Sie finden uns an diesen Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Infos: Telefon 071 227 60 00, Internet [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir bei Ihnen vorbei.

## Bewegung tut gut



Bleiben Sie fit mit den fröhlichen Tanznachmittagen: Am Donnerstag, 9. Februar, spielt das Duo Sommertraum im «Dance Inn» in Münchwilen auf. Anmeldung erforderlich, Auskunft bei Gisela Maldini, Telefon 052 722 28 55. • «Sicher stehen – sicher gehen»: Neue Kurse, die Kraft und Gleichgewicht schulen sowie Fachwissen vermitteln, starten am 1. Februar in Weinfelden, 4. Mai in Frauenfeld, 30. Mai in Amriswil. Auskunft: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 87. • Wandern Sie mit: Wir bieten abwechslungsweise Tages- und Kurzwanderungen im und ausserhalb des Kantons. Erfahrene Wanderleiter/innen führen durch idyllische Landschaften und informieren Sie über die Umgebung. Kursprogramm: Telefon 071 626 10 80, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Buon Anno a tutti!



Mit viel Erfolg ist der erste Everdance-Kurs gestartet, und auch das erste gemeinsame Brunchen fand grossen Anklang. Ab Januar bietet Pro Senectute die Wiederholung der verschiedenen Kurse und Aktivitäten, Bewegungsangebote, Italienischkurse und Informatikkurse an. Neuheit: Neujahrbrunch im Hotel Pestalozzi am 25. Januar, Ausflug zu den Castelli di Bellinzona im März, Ausflug nach Sonogno im

Verzascatal im Mai. Details und Programme: [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Formazione e corsi anklicken). Infos/Anmeldungen: Centro Regionale Pro Senectute, Frau Fux, Muralto, Telefon 091 759 60 20. Der intergenerationale Treffpunkt Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano, lanciert interessante Veranstaltungen und Ausflüge (italienisch: Té danzante, Ausstellung Consonanze im Museo cantonale d'arte, Lugano). Infos/Anmeldungen: Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@pro-senectute.org](mailto:puntoincontro@pro-senectute.org) – Buon Anno a tutti con e da Pro Senectute Ticino e Moesano!

## Interessante Angebote im neuen Jahr



Für kreative Menschen stehen Malen und Zeichnen mit fachkundiger Begleitung von Martha Ziegler auf dem Programm: Vermittelt werden Grundkenntnisse der Malerei, der Schwerpunkt liegt auf dem «farbigen Sehen». Für Sprachinteressierte finden Italienisch- und Englischkurse auf allen Stufen statt, für Bewegungsfreudige bieten wir Qigong an: Die uralte Lehre der chinesischen Bewegungskunst hilft, Stress abzubauen und langfristig Verspannungen zu lösen. Bei guter Witterung wird wöchentlich bis Anfang März eine Wanderung durchgeführt, auch Ski- und Langlaufstage sind geplant. Wöchentliche Turnstunden finden in fast allen Gemeinden statt. Auskunft/Programm bei Pro Senectute Uri in Altdorf, Telefon 041 870 42 12, [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch)

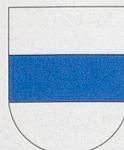
## Hilfe zum besseren Hören



Bei Hörbehinderung/Schwerhörigkeit bedeutet Lebensqualität in erster Linie, die Verständigungsschwierigkeiten auf ein Minimum zu reduzieren, um sich möglichst uneingeschränkt unterhalten zu können. Der Verständigungskurs bietet eine sinnvolle Ergänzung zum Hörgerät und anderen Hörhilfen. Er findet vom 13. Januar bis 17. Februar jeweils am Freitag von 9 bis 11 Uhr bei Pro Senectute Oberwallis in Visp statt. Es werden u.a. die Wahrnehmung und Interpretation von Sinnesindrücken, Artikulation, Modulation, Ausdruckweise, Wortschatz und die

Merkfähigkeit des Gehirns trainiert. Die erfahrene Audioagogin vermittelt Tipps und Kompetenzen, wie mit einer Hörbehinderung umgegangen werden kann. Informationen unter Telefon 027 948 48 50, Mail [ow@vs.pro-senectute.ch](mailto:ow@vs.pro-senectute.ch)

#### **Patiencen: Spannend und entspannend**



Patiencen legen und das Geheimnis der grossen Harfe lüften: Lernen Sie verschiedene Varianten des beliebten Klassikers und eine Zweier-patience kennen! Mit dem spannenden und entspannenden Spiel erleben Sie Spass, trainieren Konzentration und geistige Beweglichkeit. Fantasie kommt auf ungewohntem Weg ins Spiel. Diese Spiel-form schafft Distanz zu Alltagsproblemen und kann in schwierigen Lebenssituationen (Schlafstörung, Verlust, Krankheit) helfen und entlasten. Der Kurs findet vom 9. Februar bis am 1. März jeweils am Donnerstag von 14 bis 16.30 Uhr im Kursraum von Pro Senectute, Artherstrasse 27, 6300 Zug statt. Anmeldung bis 31. Januar: Telefon 041 727 50 55, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

#### **Täglich köstliche Mahlzeiten**



Für viele Menschen, die in ihrer momentanen Lebens-situation nicht selber kochen können, ist der Mahlzeiten-dienst von Pro Senectute Kanton Zürich ein unverzichtbarer Be-geleiter. Mehrmals wöchentlich liefern Ver-träger/innen in Winterthur und Zürich ausgewogene und schmackhafte Mahlzei-ten ins Haus. Die Gerichte lassen sich ein-fach aufwärmen und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Ob Klassik- oder Diabetes-Menü, vegetarisch oder püriert – der Menüplan bietet eine grosse Aus-wahl. Sie bestimmen, wie oft und wie re-gelmässig Sie die Mahlzeiten zu sich nach Hause liefern lassen, und bezahlen be-quem per Monatsrechnung. Wohnen Sie in Zürich oder Winterthur und haben Interesse? Dann rufen Sie uns an, und las-sen Sie sich unverbindlich beraten! Tes-ten Sie Qualität und Lieferung mit einer Gratis-Probemahlzeit: Mahlzeitendienst Stadt Winterthur Telefon 058 451 54 25, Stadt Zürich Telefon 058 451 50 03.

# **ALTERNATIVEN**

## **Nationale Fachtagung für gutes Altern 26. April 2012 in Bern**

Erleben Sie namhaftes Engagement für gutes Altern aus dem In- und Ausland!

Eine Veranstaltung von Pro Senectute im Rahmen des Europäischen Jahres des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012.

**Grosse Nachfrage. Teilnehmerzahl  
beschränkt. Jetzt Broschüre bestellen  
und anmelden!**

[info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)  
[www.pro-senectute.ch/ej2012](http://www.pro-senectute.ch/ej2012)  
 Telefon +41 (0)44 283 89 89  
 Telefax +41 (0)44 283 89 80

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