

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 3

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: 11.01.2026

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

Pro Senectute

Dialog zwischen Alt und Jung



Im «Europäischen Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen 2012» setzen wir uns für ein konstruktives Miteinander von Alt und Jung ein. Wir laden ein zu fünf öffentlichen Veranstaltungen zum Thema «Dialog zwischen Alt und Jung», wo Ständerätin Pascale Bruderer Wyss über ihre Erfahrungen mit Generationenprojekten spricht. In einem Podiumsgespräch diskutieren Persönlichkeiten verschiedenen Alters unter der Leitung von Isabel Iten, Redaktorin Aargauer Zeitung. Buchs, Gemeindesaal, Montag, 2. April. Baden, Kirchgemeindehaus, Mittwoch, 4. April. Muri, Dachsaal Pflegi, Montag, 16. April. Stein, Saalbau, Mittwoch, 18. April. Bad Zurzach, Reha-Clinic, Donnerstag, 26. April. Beginn jeweils 19 Uhr, Dauer rund zwei Stunden. Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung nicht nötig. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

Kurse und KiNostalgie



Kursstarts bis Ende März: Englisch Anfänger/Fortgeschritten; Computer: Grundkurse, Windows 7, Word, Bildbearbeitung, Ahnenforschung; Bewegung Standfest – mit beiden Füßen auf dem Boden, Yoga, Zirkeltraining, Im Gleichgewicht bleiben; Gesundheit: Gesund essen, Gemeinsam kochen in Heiden. Im Reprisenkino «KiNomol» in Heiden: 28. Februar «Bödele», 13. März

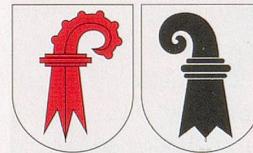
«Die Reifeprüfung» – Kino Rosental, Beginn 14.15 Uhr. Und nicht vergessen: Tanzcafé mit Livemusik am letzten Donnerstag im Monat im Treffpunkt Herisau, 14 bis 17 Uhr. Kursprogramm, Auskünfte, Anmeldung: Telefon 071 353 50 36 (vormittags), www.ar.pro-senectute.ch

Jassen, Computer, Erzählen



Interessieren Sie sich für die Gesichtspflege ab sechzig? Am 12. März erfahren Sie Tipps und Tricks sowie Wissenswertes zu Ihrem Hauttyp und zur Hautpflege. Der Computer kann im Alltag gute Dienste leisten: Unser Kurs erleichtert den Einstieg, viermal am Samstagmorgen ab 3. März. «Jass mit Spass» gastiert am 5. März im Restaurant Alpstein in Appenzell mit Preisen für alle Teilnehmenden. Am 16. März sind Sie ins Erzählcafé zum Thema «Bräuche und Traditionen in der Osterzeit» eingeladen. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und im Internet unter www.ai.pro-senectute.ch – Fragen rund ums Älterwerden beantworten wir gerne: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Steuererklärung – wir helfen Ihnen



Seit Anfang Februar gilt wieder: Steuererklärung ausfüllen! Gerne übernehmen unsere Steuerberater/innen diese Arbeit für Sie. Informationen: Telefon 061 206 44 55

(Mo, Di, Do, Fr 9–12 Uhr sowie Mi 14–16 Uhr). Unser Angebot richtet sich an alle über 60-Jährigen mit Wohnsitz in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft (ausgenommen sind Besitzer von Renditeobjekten). Wir verlangen dafür einen nach dem steuerbaren Einkommen und Vermögen abgestuften Unkostenbeitrag, niedrige Einkommen werden kostenlos beraten. Informationen zu allen Angeboten finden Sie im Akzent Magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet unter www.bb.pro-senectute.ch

Kurse, Anlässe und Besichtigungen



Region Bern: Das Jahresthema «Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen» inspirierte uns, ein Projekt mit dem Jugendamt der Stadt Bern durchzuführen. Senior/innen können Jugendliche zur Erklärung von Handys oder Computern gegen eine Gebühr von 15 Franken pro Stunde engagieren (Beratung für Benutzung oder Kauf eines Gerätes). Rufen Sie uns an: Telefon 031 359 03 03, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch oder www.job-boerse-bern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Unser vielfältiges Kursangebot: Sicherheit im Internet ist ein wichtiges Thema in der heutigen Zeit! Möchten Sie sich zeichnerisch die Licht- und Schattentechnik aneignen? Lernen Sie mit einfachen Methoden wieder mal richtig zu entspannen oder durch gezielte Übungen Ihren Becken-

Inserat

Schon wieder Harndrang?



Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

Prostagutt uno® – zur Linderung von Beschwerden bei beginnender Vergrösserung der Prostata mit Harndrang. Rein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines standardisierten Extraktes von Sägepalmfrüchten (WS® 1473).

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Mit der Natur.
Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küsnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

boden zu stärken. Auskunft: Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 328 31 12, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Kurse: Brain Fit 60+ Zweisimmen, Pflegen und Schminken Spiez, Handy-Grundkurs Thun und Gstaad, Nordic Walking Thun und Frutigen. Veranstaltungen und Besichtigungen: Line Dance Brunch, Matinee Interlaken Classics, Briefzentrum Häringen, Brienz-Rothorn-Bahn. Die Einzelheiten zum Programm finden Sie unter Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberraargau: Die beliebten Seniorentanznachmittage: Aarwangen 21. März, Grosshöchstetten 2. April, Sumiswald 29. März, jeweils ab 14 Uhr. Sonntagstanz: gemeinsam tanzen, singen und Musik geniessen in Langenthal, Sonntag, 25. März, ab 14 Uhr. Offenes Singen in Burgdorf, 18. April ab 14 Uhr. Spielen und Jassen jeweils am ersten Donnerstag im Monat in Burgdorf. Alle Angaben erhalten Sie bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Sport und Entspannung

Polysport in Sils Maria GR während einer Woche im September; Aquagym in Tentlingen; Volks- und Kreisänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit; Informatikateliers in Freiburg; Kochen für jedermann in Dü-

dingen; Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl; Yoga auf allen Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle. Auskunft und Programm: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Umgang mit der Informationsflut

 Unser Gehirn ist im Dauerstress: Es blinkt, es piept, es klingelt den ganzen Tag. Internet und Mobilfunk haben zwar vieles erleichtert. Doch die Fülle an Informationen durch Twitter, Facebook, Blogs, Mails, Skype und Co. kann kontraproduktiv sein und trübt den Blick aufs Wesentliche. Wie kann ich gut filtern und entscheiden, was mich interessiert und von Bedeutung ist? Im Kurs «Informationsflut – wie gehe ich damit um?» erhalten die Teilnehmenden Strategien für einen stressfreien Umgang mit Informationen. Zudem hat es freie Plätze in der Ferienwoche zum Thema Genealogie vom 7. bis 11. Mai in Seewis Dorf unter der Leitung der Genealogin Theres Metzger. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Badeferien mit Aquafitness in Mallorca

 An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer. Die Waldlandschaft der

umliegenden Hügel lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel sowie das Meer genutzt. Es begleiten Sie zwei erfahrene Leiterinnen, die Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aquafit, Schwimmtechnik und Wasserspielen anbieten. Die Daten: 17. Juni bis 1. Juli (CHF 1840.– im DZ/1930.– im EZ) oder 17. bis 24. Juni (CHF 1210.– im DZ/1260.– im EZ). Aufpreis für Doppelzimmer zur Alleinbenützung CHF 160.– pro Woche. Auskünfte unter Telefon 041 226 11 99, www.lu.pro-senectute.ch

Tanzen, Ferien, Informationen

 Neu: Tanznachmittage, jeden vierten Donnerstag des Monats im Restaurant Nidair in Ennetbürgen. Begleitete Ferien in Lugano im Tessin vom 22. bis 29. April – wir haben noch einige freie Plätze. Die nächsten Pensionsvorbereitungskurse finden am 1., 8., 15. und 21. Mai nachmittags statt. Der Hund als Freund im Alter hält gesund und fit: Katharina Zumbühl informiert und beantwortet Fragen am 8. März von 14 bis 16 Uhr. Sinnvolle Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs: Ein Vortrag gibt Antworten, anschliessend Diskussion mit Dr. med. Kerstin Hug, 28. März, 17 bis 18 Uhr. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail

Lesen Sie weiter auf Seite 62

Inserate

www.erlebnis-sprachreisen.ch

SPRACHREISEN 50-PLUS MIT GLOBO-STUDY

Erlebnis-Sprachreisen
globo-study

SPRACHE & KULTUR
BEST AGER

50 PLUS

Scannen Sie den Code mit Ihrem Smartphone für weitere Informationen über globo-study.



Bestellen Sie unseren neuen Katalog!

Birmensdorferstrasse 55 | 8004 Zürich | Tel. 044 455 34 00 | info@globostudy.ch

**Zeit zum
50 plus Reisen**

Eine Reisemarke der GLOBETROTTER GROUP

VON SPEZIALISTEN AUSGEWÄHLTE UND MASSGESCHNEIDERTE 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

Pro Senectute

info@nw.pro-senectute.ch oder Internet
www.nw.pro-senectute.ch

Interessante Kurse warten auf Sie!



«Gluschtiges» im Frühling: Packen Sie Ihren Rucksack und erwandern Sie die Natur! – monatlich ab 20. März, jeweils Dienstag. Englisch: Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene in kleinen Gruppen, 27. Februar bis 2. April, sechs Mal montags. Kunstbetrachtung für Liebhaber von Kunst- und Bauwerken: 13. März bis 1. Mai, achtmal. Computerkurse: Einführungs- und Erweiterungskurs Word Office 2010, Internet, 29. Februar bis 4. April, sechsmal mittwochs. Line-Dance-Schnupperkurs, vom 6. März bis 3. April, fünfmal dienstags. Qigong – Förderung von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung, 24. April bis 29. Mai, sechs Mal dienstags. Gerne informieren wir über alle Dienstleistungen und Angebote in Sport und Bildung: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 5700 vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Highlights aus unserer neuen Agenda



Ein Curling-Schnupperkurs macht richtig Spass! Mit den Schneeschuhen laufen wir auf den Hemberg/Toggenburg und im Schwarzwald – lassen Sie sich von der schönen Landschaft überraschen. Neu ist Zumba Gold, die andere Art, sich zu lateinamerikanischen Rhythmen zu bewegen. Fussgymnastik/Spiraldynamik: Das Training entlastet die strapazierten Füsse und behebt Fussprobleme. Wir freuen uns auf Sie: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 und 052 634 01 35.

Eine vielfältige Auswahl an Kursen



Region Ausserschwyz: Möchten Sie sich gern künstlerisch betätigen? Besuchen Sie unsere Kreativwerkstattkurse wie: Collage erstellen mit den Enkelkindern oder Figürliches Zeichnen. Im Kurs Gemeinsam musizieren und singen entwickeln sich aus den Neigungen und Vorkenntnissen der Gruppe die Stilrichtung und das Repertoire – ein nach-

haltiges Erlebnis mit Wir-Gefühl. Welches Make-up steht mir? Im Make-up-Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihrem Alter und Typ entsprechend toll aussehen können. Weiterhin stehen Computer- und Sprachkurse im Programm – jetzt bestellen bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

rufen sich zu vorher vereinbarten Zeiten an. Der Rundruf startet beim «Kettenverantwortlichen», der das zweite Mitglied anruft, dieses das dritte Mitglied usw., bis sich die Kette schliesst. Ist jemand ohne Abmeldung nicht zu erreichen, wird eine im Vorfeld vereinbarte Hilfsaktion eingeleitet. Interessierte können sich unter Telefon 071 672 7778 gerne informieren und anmelden.

Unentgeltliche Rechtsauskunft



Pro Senectute Kanton Solothurn bietet allen Personen im AHV-Alter rechtliche Auskünfte durch erfahrene Jurist/innen, die erste halbe Beratungsstunde ist unentgeltlich. Die Gespräche finden in unseren Räumlichkeiten an der Hauptbahnhofstrasse 12 in Solothurn statt, immer freitags, 30. März, 27. April, 25. Mai und 22. Juni. Anmeldung an Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59, Montag bis Freitag 8 bis 11 und 14 bis 16 Uhr, Mail info@so.pro-senectute.ch

Die Hilfe ist ganz in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen Ihrer 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 Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Informationen bei Telefon 071 227 60 00 oder im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Telefonketten im Kanton Thurgau



Seit 2009 sind durch Pro Senectute Thurgau elf aktive Telefonketten im Kanton entstanden, die älteren Alleinstehenden neue soziale Kontakte ermöglichen. Drei bis sechs Personen schliessen sich zusammen und

Der Frühling naht



Die Fachstelle Sport, Freizeit und Bildung für Deutschsprachige organisiert im März und Mai interessante Tagesausflüge. Der erste bringt Sie nach Bellinzona, Stadt der Schlösser und der «Italianità». Die deutschsprachige Führung wird uns mehr über die Altstadt und die zum Weltkulturerbe erklärt. Schlösser erzählen. Im milden Mai erwartet uns das Verzascatal: Mit dem Postauto erreichen wir das Dörfchen Sonogno, wo handgesponnene Wolle produziert wird, Besuch der «Casa della lana», Mittagessen im typischen Grotto. Details und Anmeldungen unter Telefon 091 759 60 20, Frau Fux verlangen. Punto Incontro, mensa di Besso Lugano, lädt ein zum Spettacolo teatrale «The end» – per la prima e la terza gioventù, am 27. Februar um 20.30 Uhr ins Nuovostudiofoce Lugano. Eine Aufführung (in italienischer Sprache) zum Thema Würde und Leiden im Alter und Generationenbeziehungen, Informationen per Mail-Adresse puntoincontro@prosenectute.org

Bewegung für Körper und Hirn



Wie wäre es mit einem interessanten Kurs über die Schüsslersalz-Mineralstoffe? Oder Sie lassen Ihrer Kreativität ihren freien Lauf beim Gestalten von Frühlingsdekorationen. Ebenso starten wieder die Kurse Qigong und Nordic Walking. Bewegung fürs Gehirn bieten unsere Sprachkurse mit Englisch auf verschiedenen Stufen sowie Italienisch für Fortgeschrittene. Möchten Sie Makel aus Ihren digitalen Fotos loswerden? Dann ist unser Bildbearbeitungskurs das Richtige. Detaillierte Infor-

mationen erhalten Sie im Internet unter www.ur.pro-senectute.ch oder direkt bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

Entschleunigung in frischer Bergluft

 Vom 24. bis 29. Juni bieten wir Wander- und Wellnessferien in Pontresina GR an. Dieses typische Engadiner Dorf liegt sonnig und windgeschützt in einem Seitental des Oberengadins. Der Genuss der einmaligen Natur sowie die Vielfalt an Ferienattraktionen garantieren Ihnen einen erlebnisreichen Wohlfühlauftakt! Wir wandern dort in zwei Stärkegruppen und werden begleitet von ortskundigen Wanderleiterinnen. Die detaillierte Ausschreibung erhalten Sie bei Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

Erlebnis Schneeschuhwanderungen



Ohne weitere Vorkenntnisse, jedoch mit genügend Kondition ausgerüstet, können Sie mit uns den Winter auf eine ganz neue Weise entdecken.

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Zugerberg, nach Menzingen oder auf den Stoos und unternehmen dort, je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen, neue, unberührte Wanderungen. Wer noch keine Schneeschuhe und Stöcke besitzt, kann diese zu einem Spezialpreis mieten. Unsere letzte Tour im Monat Februar findet am Dienstag, 28. Februar, von 9.20 bis ca. 17 Uhr mit Frieda Waser statt. Treffpunkt Bahnhofshalle Zug, bitte Unkostenbeitrag CHF 30.– mitbringen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 27. Februar an: Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Steuererklärung leicht gemacht



Fachkundige Berater/innen füllen die Formulare für die Staats- und Gemeindesteuer sowie für das Wertschriftenverzeichnis aus – in einem unserer Dienstleistungscenter oder unter bestimmten Bedingungen auch bei Ihnen zu Hause. Die Steuerberater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte. Sie werden sorgfältig ausgewählt und vorbereitet. Selbstverständlich behandeln sie alle Angaben streng vertraulich. Erkundigen Sie sich ganz unverbindlich beim Dienstleistungscenter Ihrer Region: Unterland/Furttal Telefon 058 451 53 00; Limmattal/Knonaueramt Telefon 058 451 52 00; Zimmerberg Telefon 058 451 52 20; Pfannenstiell Telefon 058 451 53 20; Oberland Telefon 058 451 53 40; Winterthur & Umgebung/Weinland Telefon 058 451 54 00; Stadt Zürich Telefon 058 451 50 00.

Inserat

Wer rastet, der rostet. Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung.

Begleitet von speziell ausgebildeten Leiterinnen und Leitern nutzen jährlich mehr als 100'000 Menschen das Pro Senectute Sport- und Bewegungsangebot. Tun Sie es Ihnen gleich: Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung und profitieren Sie von der Möglichkeit, beim gemeinsamen Langlaufen, Ski- oder Schneewandern in der Natur neue Kontakte zu knüpfen.

Pro Senectute mit ihren mehr als 130 Beratungsstellen in der Schweiz 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



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