**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 90 (2012)
**Heft:** 5

**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:** 20.11.2025

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

# Pro Senectute

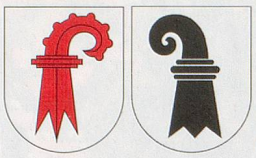
## Patientenverfügung: Gut vorbereitet

Jeder Mensch, ob jung oder alt, kann Opfer eines schweren Unfalls werden, einen Gehirnschlag erleiden oder aufgrund von Verwirrtheit daran gehindert sein, seinen Willen auszudrücken. Die Patientenverfügung erlaubt es, eine Entscheidung zu treffen, bevor eine Krankheits- oder Unfallsituation eintritt. Dabei handelt es sich um eine Willensäusserung, in der eine Person im Voraus einer Behandlung zustimmt oder sie ablehnt, falls sie in einer bestimmten Situation nicht mehr über die nötige Urteilsfähigkeit für eine solche Entscheidung verfügt. Die Patientenverfügung bietet die Chance, den eigenen Willen auszudrücken, zwingt einen aber auch, sich mit heiklen Themen wie Krankheit oder dem eigenen Tod zu beschäftigen – Themen, an die man nicht gerne denkt, solange man bei guter Gesundheit ist. Im Rahmen eines persönlichen Gesprächs mit der Sozialarbeiterin von Pro Senectute Aargau können mit einer kompetenten Gesprächspartnerin alle Fragen diskutiert und Antworten gefunden werden. Wenn möglich werden Angehörige und Bezugspersonen in die Gespräche einbezogen. Auskünfte: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

## Wandern oder Velo fahren?

Der Tätigkeitsbericht 2011 liegt vor. Er ist dem «Appenzeller Volksfreund» vom 19. April beigelegt. Weitere Exemplare mit Jahresrechnung und Bilanz sind auf der Geschäftsstelle zu beziehen. Warme Temperaturen machen Lust auf Wanderungen in unserer herrlichen Natur: Geniessen Sie die begleitete Tageswanderung am Appenzeller Wandertag vom 2. Mai. Velofahrer sind alle zwei Wochen jeweils am Mittwoch zu begleiteten Velotouren eingeladen: Bringen Sie Ihr Velo mit – und schon sind Sie dabei. Möchten Sie pure französische Lebensfreude erleben? Unter kundiger Leitung führen wir Sie am Donnerstag, 24. Mai, ins Boule-Spiel Pétanque ein. Informationen zu den Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse – oder rufen Sie uns an: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Schwitzen und lachen



Es ist bekannt: Wer regelmässig Sport treibt, tut Gutes für seinen Körper und steigert die Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus macht Sport Spass – gerade bei uns. Sport im Akzent Forum – dem Zentrum für Bildung, Kultur und Sport – bereitet Freude und erhöht die Lebensqualität. Natürlich hat unser Sportangebot auch einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit. Wir haben ein breites Angebot an hochwertigen Kursen für Sie: Bewegung, Spiel und Sport, Krafttraining und Fitness – sogar Physiotherapie. Das alles und viel mehr finden Sie bei uns. Informationen zu den Sportkursen und unseren Angeboten finden Sie im Akzent Magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder im Internet unter www.bb.pro-senectute.ch – wir sind gerne für Sie da. Telefon 061 206 44 44.

## Wir bringen Sie in Fahrt!

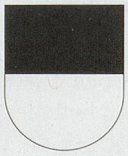
**Region Bern:** Die Stadt Bern veranstaltet mit verschiedenen Altersorganisationen Stadtteilanlässe und zeigt, welche Angebote es gibt, die ein aktives Altern unterstützen. Kommen Sie vorbei: 8. Mai Kirchgemeindehaus Bruder Klaus, 9. Mai Quartierzentrum Wyler, 10. Mai Kirchgemeindehaus Bümpliz, 15. Mai Kirchgemeindehaus Paulus, 16. Mai Quartierzentrum Villa Stucki, 22. Mai Französische Kirche – Le Cap, 23. Mai Quartierzentrum Tscharni, 24. Mai Kirchgemeindehaus Steigerhubel, jeweils 14 bis 17 Uhr mit Gratis-Kaffee und -Kuchen. Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Oft erlaubt es unsere körperliche Verfassung nicht, an Wanderungen teilzunehmen. Trotzdem möchten wir Ferien mit Gleichgesinnten verbringen. Dazu eignen sich unsere Aktivtage in Klosters. Sie wählen vor Ort zwischen verschiedenen sanften Bewegungsmethoden und entscheiden, ob Sie nachmittags an kleineren Ausflügen teilnehmen möchten. Detailprospekt und Auskunft in Biel, Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

**Region Berner Oberland:** Kurse: 3. Mai Klangerlebnis, 10. Mai Dein Hund und Du, 9. Mai Handy-Grundkurs Frutigen, 16. Mai Pflegen/Schminken. Veranstaltungen/Besichtigungen: Kirche Amsoldingen; 1. Informationsmesse für Senior/innen, Samstag, 12. Mai, 9 – 14 Uhr, Lötschbergzentrum Spiez. Programm: Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

**Region Emmental-Oberaargau:** Die ältere Bevölkerung hat viele Erfahrungen, Kenntnisse und Fertigkeiten. Sie braucht in der Gesellschaft sinnstiftende und verantwortungsvolle Aufgaben – ältere Menschen wünschen in der Gemeinde eine aktive Rolle. Holen Sie diese Menschen ab, laden Sie sie mit einem partizipativen Prozess zum Mitmachen ein! Auskunft bei unserer Beratungsstelle in Langenthal, Telefon 062 916 80 90, Leitfaden für CHF 15.–. Wir bringen Sie in Fahrt! Wir führen wöchentliche Velo- und Biketouren durch. Informationen bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

## Wander- und Tanzfreuden



Die Flyers 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/Programme: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Besser-Esser leben länger

Abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung erhöht die Lebensqualität in jedem Alter. Sie sollte problemlos verträglich sein, gut schmecken, die Verdauung fördern, alle Organe unterstützen und auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein. Zudem muss sie alle nötigen Nährstoffe

in genügender Menge enthalten, um körperliche und geistige Leistungskraft zu stärken. Bei Pro Senectute Graubünden können solch ausgewogene Mahlzeiten bestellt werden. Jedes Menü wird von der Gourmetküche Traitafina in Lenzburg liebevoll, frisch, mit feinen Zutaten zubereitet. Die Menüs werden im Wasserbad oder in der Mikrowelle erhitzt und sind im Handumdrehen servierbereit. Auskunft bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

## Auf zu den Pfahlbauern!

Pfahlbausiedlung Wauwil: Die archäologischen Funde sind Zeugen jungsteinzeitlicher Bewohner. Während der Führung erfahren Sie, wie sich der Häuserbau gewandelt hat, mit welchem technischen Geschick und welchen Werkzeugen die Menschen damals ganze Dörfer bauten und welche Probleme dabei zu bewältigen waren. Der ganztägige Ausflug findet am Donnerstag, 3. Mai, unter der Leitung von ur.kultour statt. Kosten CHF 30.– exkl. Reise mit ÖV, Anmeldeschluss 24. April. Walderlebnis mit Seilbrückenbau: Mit ihren Enkeln erforschen Sie die Geheimnisse des Waldes und bauen eine abenteuerliche Seilbrücke. Mittwoch, 9. Mai, mit Naturpädagogin Manuela Berchtold, 13.35 bis 16.30 Uhr. Die Kosten betragen CHF 35.–, Anmeldeschluss: 1. Mai. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch oder Internet www.nw.pro-senectute.ch

## Neue Kurse und Mitteilungen

Gerne informieren wir Sie über unser Kursangebot mit Start im Mai. Für Spielernaturen: Poker – machen Sie den ersten Schritt in die spannende Welt von Bluff, Strategie, Gewinn und Verlust, dreimal freitags ab 4. Mai, 8.30 bis 11 Uhr, Anmeldung bis 26. April. Telefonketten – einfach miteinander verbunden! Leben Sie alleine und hätten gerne regelmässige Kontakte? Treffen für Gruppenbildung am 9. Mai, Anmeldung bis 26. April. Segelschnupperkurs – fünfmal dienstags ab 29. Mai. Der Stiftungsrat hat an seiner letzten Sitzung beschlossen, die beiden Dienstleistungen Reinigungsdienst und Alltagsassistenz aus finanziellen Gründen per 30. Juni aufzugeben. Die Preise beim Mahlzeitendienst werden ab 1. Mai um CHF 1.50 pro Mahlzeit erhöht. Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

## Tanzspass ohne Tanzpartner

Tanzfreudige Schritte zu lateinamerikanischen Rhythmen mit Fitnesseffekt, das ist Zumba Gold – eine neue trendige (Fitness)Stunde für Junggebliebene. Everdance: Tanzen ohne Partner/in, vereint einfache Tanzschritte und Bewegungen mit bekannten Evergreens – mitsummen, mitsingen und nach Herzenslust einen Tanz aufs Parkett legen. Beide neuen Angebote finden Sie in unserer Seniorenagenda! Rufen Sie uns an! Telefon 052 634 01 30/03.

## In den Wald mit den Grosskindern

**Region Ausserschwyz:** Unsere Computerkurse laufen: Einsteiger, Word und Internetbanking. Im Programm steht auch der Sprachkurs Französische Lektüre. Im Bereich Gesundheit können die Kurse Augentraining, Mobil sein und bleiben besucht werden. Entdecken Sie den Frühling im Wald mit Ihren Enkeln oder auf der Exkursion Schwantenau. Am 15. Mai Tagesausflug Kloster Königsfelden und Schloss Habsburg. Ein Blick in unsere Kursbroschüre lohnt sich! Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

**Sport:** Am 12. Juni findet der 19. Kantonale Wandertag statt. Über verschiedene Strecken wandern wir zum Hof Gehren ob Merlischachen. Dieses Beizli bietet tolle Aussicht auf den Vierwaldstättersee und musikalische Unterhaltung während des Mittagessens. Infos: Pro Senectute Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Insera

Inserat

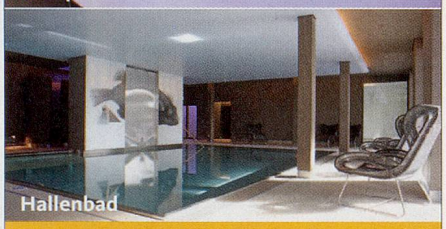
WOHNEN *mit* SERVICE

IM HERZEN VON WETZIKON

In den grosszügigen und komplett rollstuhlgängigen 2,5- bis 6,5-Zimmer-Mietwohnungen geniessen Sie ein sicheres, selbständiges und komfortables Leben mit individuellen Dienstleistungen.

- Serviceangebote nach Wunsch und Bedarf
- Rezeption und 24-Stunden-Notfall-Dienst
- Hauseigenes Restaurant
- Hallenbad und Sauna
- Ärztezentrum mit Physiotherapie-Angeboten
- Familiäre Atmosphäre und beste Lage

Rezeption


Hallenbad

IMPULS
Wohnen mit Service

ImPuls Wohnen mit Service
Bahnhofstrasse 137
8620 Wetzikon
Telefon 044 931 22 20
info@impuls-wetzikon.ch
www.impuls-wetzikon.ch

# Pro Senectute

## Einstieg in den Bereich Multimedia

Für viele Seniorinnen und Senioren ist der Einstieg in neue digitale Medien nicht nur mit viel Freude verbunden, sondern er gibt ihnen auch das gute Gefühl, den «Puls der Zeit» zu fühlen. Im «Tablet-PC-Grundkurs» (Betriebssystem Android) vom 10. und 24. Mai erlernen Sie die Grundbedienung des Gerätes wie vorinstallierte Apps anwenden oder die Kamera bedienen. Im «Smartphone-Grundkurs» (System Android) vom 26. April und 3. Mai erfahren Sie in einer Kleingruppe von fünf Personen unter anderem, wie man das Smartphone einrichtet und wie man Internet, E-Mail, SMS/MMS oder die Agenda nutzen kann. Erfahren Sie in unserem Kurs «iPhone, iPad und iTunes kennenlernen» vom 5. Juni, wie Sie iTunes als Schaltzentrale für Fotos, Musik oder Bücher einsetzen können. Anmeldung und Auskunft erteilt Pro Senectute, Fachstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 79.

## Fachstelle für Altersfragen in Ihrer Nähe

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 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. Bei Bedarf kommen wir bei Ihnen vorbei. Telefon 071 227 60 00 oder www.sg.pro-senectute.ch

## Bewegung tut gut

Nutzen Sie unser attraktives Sportangebot – kommen Sie nach der Winterpause richtig in Schwung. Im Frühling empfehlen wir Ihnen unser attraktives Wander- und Velotourenangebot. Für detaillierte Infos bestellen Sie bitte unser Kursprogramm «aktiv» unter Telefon 071 626 10 80. Wir freuen uns auf Sie. Kursangebot Bildung: Im Mai starten Computerkurse auf verschiedenen Stufen – Grundwissen Einstieg, Aufbau, Bildbearbeitung mit Picasa sowie Bildbearbeitung mit Photoshop. Kursorte: Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirnach und Weinfelden. In Sirnach findet am 31. Mai und 7. Juni ein Handykurs für Fortgeschrittene statt. Verfügen Sie über Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Handy und möchten diese vertiefen? Der Kurs wird individuell nach den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden gestaltet. In Amriswil findet ab Mittwoch, 9. Mai, ein Kurs zum Thema «Übertragung von Fotos auf den PC resp. das Notebook» statt.

## Europäisches Jahresthema 2012

Das Ziel des Europäischen Jahres «Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen» ist es, die Öffentlichkeit durch Förderung des aktiven Alterns für den nützlichen Beitrag älterer Menschen für Gesellschaft und Wirtschaft zu sensibilisieren. Pro Senectute Muralto erstellt zu diesem Thema eine Publikation. Sie wird am Weihnachtsapéro 2012 in Muralto der Öffentlichkeit vorgestellt. Dies wird nur möglich sein dank Ihrer Mitarbeit, Ihren wertvollen Erinnerungen und Gedanken, die in die Publikation integriert werden. Schreiben oder fotografieren Sie gerne? Dann melden Sie sich bitte: Centro Regionale, Amèle Fux, Telefon 091 759 60 20. Was heisst für Sie aktiv älter werden? Was verstehen Sie unter der Solidarität zwischen den Generationen? War früher der Alltag zwischen den Personen einfacher, ist es heute noch möglich? Welches sind Ihre Gedanken oder Erinnerungen zu diesem Thema? Möchten Sie mit Ihren Freunden oder Enkelkindern dazu gerne etwas beitragen?

## Reinigungsdienst von Gymnasiast/innen

Mit dem Frühling bricht die ideale Zeit an, endlich einmal wieder seine Wohnung gründlich herauszuputzen, alles blitzblank zu reinigen, die Regale abzustauben und die Fenster wieder auf Hochglanz zu bringen. Doch

gerade Letzeres kann besonders im höheren Alter immer mehr zum Problem werden. Denn die Beweglichkeit und die Kraft reichen manchmal nicht mehr aus, und es wird zunehmend gefährlich, beispielsweise eine Leiter zu erklimmen. In diesem Fall bietet der Reinigungsdienst von Pro Senectute Kanton Zug Abhilfe: Unsere junge Equipe von Gymnasiastinnen und Gymnasiasten hilft Ihnen gerne bei der Frühlings-und Herbstputzete, wenn Sie diese alters-, krankheits- oder behinderungshalber nicht mehr alleine machen können. Die Kosten betragen CHF 24.– pro Schülerin oder Schüler je Arbeitsstunde. Zeitpunkt: während der Schulferien oder nach Absprache. Weitere Auskünfte zum Reinigungsdienst erhalten Sie bei unserer Einsatzleitung: Katharina Fierz oder Gisele Schweizer, Telefon 041 727 50 58 (vormittags).

### Gemeinsam wohnen

Ist Ihnen Ihre Wohnung oder Ihr Haus zu gross geworden? Wünschen Sie sich Unterstützung bei alltäglichen Arbeiten im Haus oder Garten? Haben Sie Freude am Kontakt zur jüngeren Generation? Dann ist «Wohnen für Hilfe» etwas für Sie! Bei diesem Angebot vermittelt Pro Senectute Kanton Zürich Wohnpartnerschaften zwischen Seniorinnen und Senioren und Studierenden. Sie stellen Wohnraum zur Verfügung und werden mit Dienstleistungen und Unterstützung je nach Ihren Bedürfnissen entschädigt (keine Pflege). Studierende, die nicht über grosse finanzielle Mittel verfügen, erhalten als Gegenleistung eine heimelige Unterkunft. Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt und berät Sie bei der Vermittlung und steht Ihnen auch nach Abschluss der Wohnpartnerschaft beratend zur Seite. Als Wohnpartner oder Wohnpartnerin leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Austausch zwischen den Generationen. Haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Für weitere Informationen zu diesem Programm steht Ihnen Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00, gerne zur Verfügung. Oder holen Sie sich die Unterlagen unter www.zh.pro-senectute.ch im Internet. Herzlichen Dank.

Inserat

Der Appetit kommt beim Essen. Verwöhnen Sie sich mit gesunden Mahlzeiten.

Bewältigen Sie Ihren Alltag zwar selbständig, können oder wollen aber nicht mehr regelmässig kochen?

Mit dem Mahlzeitendienst trägt Pro Senectute dazu bei, dass ältere Menschen länger unabhängig in den eigenen vier Wänden leben können. Die schmackhaften Menüs werden nach modernen Ernährungsgrundsätzen zubereitet und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert. «En Guete!»

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

ZEWO