

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 6  
  
**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

## Nutzen Sie unseren Mahlzeitendienst!



Für jede Woche kreiert die Traitafina einen abwechslungsreichen Menüplan und kocht schmackhafte Mahlzeiten. Die Verträgerinnen bringen die Menüs ins Haus – diese sind im Kühlschrank haltbar und werden in der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmt. Zur Auswahl stehen Normal-, Diabetes- und leichte Vollkost. Neu wird die fleischlose durch vegetarische Kost ersetzt. Diese Mahlzeiten enthalten kein Fleisch, keinen Fisch und daraus hergestellte Produkte. Die Eiweisszufuhr wird durch Milch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Fleischersatzprodukte (Tofu, Quorn usw.) abgedeckt. Zwei Menüs sind auch für Diabetiker geeignet. Je nach Jahreszeit werden Oster- oder Weihnachtsmenüs angeboten. Zurzeit sind leichte Sommermenüs aktuell, im Herbst werden die beliebten Wildgerichte auf dem Menüplan stehen. Suppen, Salate, Desserts, Birchermüesli und neu auch drei gesunde Früchtebecher (Melone, Ananas oder gemischte Früchte) vervollständigen das Angebot. Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Unsere Kurse und Veranstaltungen



Bis Ende Juni werden in Appenzell Ausserrhoden verschiedene Kurse und Veranstaltungen durchgeführt, immer in Kleingruppen: Internet und E-Mail, ab 4. Juni, vier Montag-nachmittag, CHF 230.–. Englisch Einstei-

ger und Fortgeschrittene, ab 12. und 15. Juni, 10-mal, CHF 230.–. Yoga-Gruppen: ab 21./28. Juni, 10-mal, CHF 120.–. Bei den Englisch- und Yogakursen können Sie unverbindlich schnuppern. Wer gerne singt, ist in die Singgruppe Herisau eingeladen, 14-täglich am Donnerstag-nachmittag. Und am letzten Donnerstag im Monat ist im Treffpunkt Herisau Tanzcafé mit Livemusik, 14–17 Uhr. Kursprogramm, Auskünfte, Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Internet [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Erinnern Sie sich ans Heuen?



Am Freitag, 25. Mai, lädt das Kinteam zu einem Leckerbissen ins Mesmerhaus in Appenzell: Im Film «I ha en Schatz gha» von Ernst Biller von 1940/41 spielen auch bekannte Schauspieler aus dem Appenzellerland mit. Jassen Sie gerne? Machen Sie mit beim beliebten Jassen mit Spass am 1. Juni im Restaurant Krone in Gonten. Im Erzählcafé vom 8. Juni werden Erfahrungen zum Thema «Heuen» wachgerufen – sind Sie dabei? Am ersten Dienstag im Monat trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe; diese Gespräche geben Mut und bieten wertvolle Unterstützung. Interessierte sind herzlich willkommen. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – bei Fragen rufen Sie bitte an: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## iPad, Youtube und Facebook



Wenn Sie Lust haben, das iPad kennenzulernen, sind Sie bei uns richtig. Das Ak-

zent Forum – unser Kurszentrum für Bildung, Kultur und Sport – organisiert iPad-Kurse. Sie lernen den Umgang mit dem iPad, wir helfen beim Einrichten und begleiten Sie auf Wunsch beim Computerkauf. In den Kursen findet man problemlos Zugang zur komplexen Welt von Computer und Fotografie. Sie lernen Facebook, Youtube, iTunes, Podcasts, iPad, iPod usw. kennen. Informationen zu allen Kursen und Angeboten von Pro Senectute beider Basel in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch) – wir sind gerne für Sie da: Telefon 061 206 44 44.

## Bewegt unterwegs



**Region Bern:** Drei Generationen im Klassenzimmer (win3) – wir suchen für Hinterkappelen, Rüschegg, die Stadt Bern und umliegende

Gemeinden Senior/innen, die gerne zwei bis vier Stunden pro Woche mit Kindern zusammen sind. Die Mithilfe ist gefragt in Kindergärten und in 1. bis 9. Klassen Primarschule in Deutsch, Rechnen, Französisch, Werken oder Basteln. Sie erzählen Geschichten oder fungieren als Zeitzeugen im Geschichtsunterricht. Rufen Sie uns an: Telefon 031 359 03 03.

**Biel/Bienne-Seeland:** Im Mobilitäts- und Billettautomatenkurs zeigen Ihnen Fach-

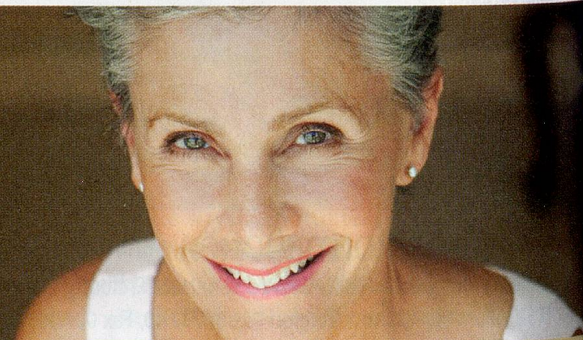


## SONNMATT LUZERN

Kurhotel | Residenz | Privatklinik

## NATUR PUR. EINFACH GENIESSEN.

Gönnen Sie sich unsere Spezialwoche «Natur pur». Ganz nach Ihren Bedürfnissen stellen wir Ihnen ein individuelles Wohlfühlprogramm zusammen. 6 Übernachtungen im Viersterne-Superior-Kurhotel mit Halbpension ab CHF 1490.–. Wir freuen uns auf Ihren





personen den sicheren Umgang mit den Billettautomaten der SBB und Verkehrsbetriebe Biel, und Sie lernen, wie Sie die öffentlichen Verkehrsmittel in der Region einfach und komfortabel nutzen können. Ausserdem lässt Sie unser Seniorenrat mit dem Touristenbähnli die Stadt Neuenburg mit ihrem interessanten Innenleben neu entdecken. Auskunft erhalten Sie unter Telefon 032 328 31 11 oder im Internet unter [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Berner Oberland:** Das Kursprogramm fürs 2. Halbjahr 2012 erscheint Mitte Juni. Samstag, 23. Juni, Handy-Grundkurs in Thun. Veranstaltungen/Besichtigungen: Donnerstag, 7. Juni, Artilleriewerk Beatenberg. Programm: Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Emmental-Oberaargau:** Interessiert an geführten Velo- oder Mountainbiketouren? Wir fahren in diversen Stärkegruppen von mehreren Treffpunkten aus. Velotage im Seeland 21. bis 24. August – Auskünfte bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Der Seniorentanznachmittag in Sumiswald findet am 31. Mai im Landgasthof Bären statt. Auskunft: PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

### Tanzen, wandern, Velo fahren



Die Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons Freiburg. Für Tanzfreudige: Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers

und Schmitten, ohne Anmeldung, Sie können jederzeit anfangen. Polysportwoche in Sils Maria GR im September, Anmeldung bis Ende Mai. Auskunft und Programme bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Der Weg ist das Ziel



Ab sofort sind die neuen Wanderprogramme für die Regionen Chur, Prättigau, Surselva und Engadin erhältlich. In unseren Wandergruppen können Leute ab 50+ unkompliziert neue Menschen kennenlernen. Die Gruppen wandern in verschiedenen Leistungsstufen. Wandern macht Freude, hält fit und eröffnet als ein Stück Lebensphilosophie die Augen für die schönen Dinge in unserer turbulenten Zeit. Viel Spass und Freude sind dabei, wenn sich die Gruppen per pedes «auf die Socken machen». Nähere Informationen gibts bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), Internet [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Telefonkette neu im Kanton Luzern



Nach einem erfolgreichen Pilotprojekt in Hochdorf lancieren wir das Angebot nun im ganzen Kanton. Telefonketten richten sich an ältere Menschen, die so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchten. Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist oder sich einsam fühlt, kann so auf einfache Weise Kontakte

knüpfen. Einzige Bedingung: ein Telefon (Mobil oder Festnetz) und die Bereitschaft zu telefonieren. So funktioniert: An den vereinbarten Tagen und Zeiten rufen sich die Teilnehmenden der Kette an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Der oder die Kettenverantwortliche (ein Mitglied der Kette) übernimmt die Verantwortung, dass alles klappt. Bleibt ein Anruf unbeantwortet, ist vereinbart, was zu tun ist und wer benachrichtigt werden muss. Die Sozialarbeiterin der Kontaktstelle organisiert den Aufbau der Telefonketten und stellt die Qualität sicher. Interessierte melden sich bei Pro Senectute Kanton Luzern, Menzbergstrasse 10, Postfach, 6130 Willisau, Telefon 041 972 70 60, Mail [willisau@lu.pro-senectute.ch](mailto:willisau@lu.pro-senectute.ch)

### Kommen Sie mit uns in die Ferien!



Begleitete Ferien in Gstaad vom 20. bis 27. August, Veloferien in Avenches vom 27. bis 31. August, Jassferien in Flims vom 17. bis 20. September – dabei sind auch Gäste, die nicht jassen möchten, herzlich eingeladen. Die Stubeten der Nidwaldner Spätzle finden neu jeden zweiten Dienstag im Monat ab 13.30 Uhr im Restaurant Schiessstand Herdern in Ennetbürgen statt. Die Tanznachmittage finden am 24. Mai und am 28. Juni im Restaurant Nidair in Ennetbürgen statt. Weitere Angebote finden Sie im Internet auf unserer Website [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch) oder bei Pro

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserat

12. Preisausschreiben  
→ für Menschen über 70  
aus dem In- und Ausland

Stiftung Kreatives Alter  
Créativitéé au Troisième Âge  
Terza Età Creativa

Seit 1990 lanciert die **Stiftung Kreatives Alter** alle zwei Jahre ein Preisausschreiben. Kreatives Schaffen in der dritten Lebensphase kann vielseitig sein.

**Sie sind über 70 Jahre alt, schreiben, forschen, musizieren oder komponieren? Dann freuen wir uns, wenn Sie sich an unserem Preisausschreiben beteiligen!**

Bitte verlangen Sie unsere Anmeldeunterlagen.

Postfach 2999 / 8022 Zürich / [www.stiftung-kreatives-alter.ch](http://www.stiftung-kreatives-alter.ch) / [kreatialter@vontobel.ch](mailto:kreatialter@vontobel.ch)



# Pro Senectute

Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch)

## Die Natur lockt



Mit dem Alpnachersee haben wir das ideale Segelrevier vor unserer Haustür – im Schnupperkurs erlernen Sie die Grundsätze des Segelsports, 5-mal dienstags ab 29. Mai, 13 bis 15 Uhr; bitte gleich anmelden! Wie kommt der Bienenhonig auf Ihren Sonntagszopf? Besuchen Sie am Donnerstag, 14. Juni, von 14 bis 17.15 Uhr den Lehrbienenstand in Sarnen, und erfahren Sie Wissenswertes über die Honigbiene; Anmeldung bis 11. Juni. Auf der Heilpflanzenexkursion in Giswil am Freitag, 29. Juni, von 14 bis 17.15 Uhr erfahren Sie alles über einheimische Heilkräuter; Sie sind eine bis anderthalb Stunden auf einfachen Wegen unterwegs, im Anschluss stellen Sie unter fachkundiger Leitung ein Heilpflanzenöl her; Anmeldung bis 11. Juni. Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags), Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

## Der Sommer kommt bestimmt



Unsere Segeltörns auf dem Bodensee sind ein einmaliges Erlebnis – buchen Sie jetzt! Aktuell sind unsere «Kofferreisen»: eine neue, vielfältige Reihe, bestehend aus zwei bis drei Teilen mit interessanten Vorträgen und Besichtigungen sowie praktischen Anschauungen. Themenbeispiel: «Sebastian Kneipp – mehr als nur ein Wasserdoktor», seine Philosophie, sein Leben und viele gute Alltagsratschläge. Neugierig? Anmeldungen und Infos: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03/35, [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

## Beratung bei allen Altersfragen



**Region Innerschwyz:** Wir beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen in allen Lebensfragen unentgeltlich und vertraulich – bei finanziellen Schwierigkeiten, rechtlichen Angelegenheiten, Bewältigung von Le-

benskrisen, bei Wohn- und Beziehungsfragen. Nach telefonischer Terminvereinbarung findet ein Gespräch im Büro oder bei Ihnen zu Hause statt. Für den Bezirk Küssnacht können jeweils mittwochs von 13.30 Uhr bis 15 Uhr in der Info-stelle für Altersfragen individuelle Beratungstermine abgemacht werden. Margrit Müller (Telefon 041 810 00 48) ist zuständig für Arth-Goldau, Küssnacht, Immensee, Merlischachen, Lauerz, Sattel, Steinen, Steinerberg und Rothen-thurm. Für Ingenbohl-Brunnen, Gersau, Schwyz, Muotathal, Illgau, Morschach und Riemenstalden ist Annemarie Rehm zuständig (Telefon 041 811 39 77).

## Entlastung im Alltag



Gibt es auch für Sie Arbeiten im Alltag, von denen Sie sich entlasten möchten? Pro Senectute Kanton Solothurn kommt Ihnen mit der Dienstleistung «Senioren für Senioren» entgegen. Sorgfältig ausgewählte Senior/innen stellen sich gegen Entlohnung stundenweise zur Verfügung. Das Angebot reicht von Reinigungsarbeiten und Pflege von Pflanzen und Tieren über Begleitung zum Einkauf bis zu einfachen Reparaturarbeiten. Besonders beliebt ist im Sommer die Entlastung bei der Gartenpflege. Vielleicht möchten auch Sie, dass jemand in Ihrem Garten zum Rechten schaut. Machen Sie den ersten Schritt, kontaktieren Sie die Fachstelle in Ihrer Region: Solothurn, Grenchen und Thal-Gäu, Telefon 032 626 59 76; Olten-Gösigen, Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein, Telefon 061 783 91 50.

## 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 Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Sie finden uns an diesen Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstät-

ten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie einfach Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Unsere Kurse im Juni



Am Mittwoch, dem 13. und 20. Juni, lernen die Kursteilnehmenden in Amriswil, wie eigene Bilder von der Digitalkamera oder dem Handy auf den Computer oder das Notebook kommen – eigene Kamera, Handy und eventuell Notebook selber mitbringen. Am Freitag, 8. Juni, startet in Amriswil ein Internet- und E-Mail-Kurs: Themen sind u.a.: Informationen im Internet suchen, Bilder herunterladen, Grusskarten versenden, öffentliche Verkehrsmittel suchen, Mail empfangen, senden und weiterleiten. In Weinfelden wird «Digitales Fotografieren» angeboten, der Kursstart ist am Freitag, 15. Juni, 9 bis 12.15 Uhr; hier lernen Sie die technischen Grundlagen und fotografieren unter fachkundiger Anleitung. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

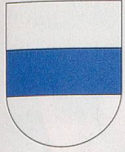
## Aktives Altern und Solidarität



Pro Senectute Muralto erstellt zum europäischen Jahresthema eine Publikation, die am Weihnachtsapéro in Muralto der Öffentlichkeit vorgestellt wird – dank Ihrer Mitarbeit, Ihren wertvollen Erinnerungen und Gedanken, die darin einfließen. Schreiben oder fotografieren Sie gerne? Was heisst für Sie aktiv älter werden? Was verstehen Sie unter Solidarität zwischen den Generationen? Melden Sie sich bitte bei: Centro Regionale, Amèle Fux, Telefon 091 759 60 20. Zum Thema «Austausch und Bereicherung zwischen Generationen» hat der Punto Incontro in Lugano einen Wettbewerb für die Scuole Medie lanciert: Jugendliche berichten über Geschichten zwischen Generationen, «Storie tra generazioni». Die Preisverleihung findet am 1. Oktober, am Tag des Alters, statt. Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)



## Wie Telefonketten helfen können



Viele ältere Menschen sind in ihrer Mobilität eingeschränkt und leben alleine. Mit dem Projekt Telefonketten werden soziale Kontakte vereinfacht und gefördert. Die Idee ist einfach und basiert auf dem aus den Schulzeiten bekannten Klassenalarm: Zu einer vereinbarten Zeit rufen sich die Teilnehmenden der Reihe nach an und erkundigen sich nach dem Befinden. Regelmässigkeit und Uhrzeit der Anrufe bestimmen die Kettenteilnehmenden. Organisiert wird das Ganze durch Pro Senectute. Wenn Sie im Kanton Zug leben und vom neuen Angebot profitieren möchten, melden Sie sich bei Martina Galliker, Telefon 041 727 50 53. Alle können mitmachen! Voraussetzung ist der Besitz eines Telefons (Festnetz oder Handy) sowie Zeit und Lust, die Anrufe zu den vereinbarten Zeiten durchzuführen.

## Treue Hände gesucht!



Sie haben freie Zeit und gute kaufmännisch-administrative Kenntnisse. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht Freiwillige, die ältere Leute bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote, Spesenentschädigung. Für neue Freiwillige führen wir Grundschulungen durch: 13. und 14. Juni in Wetzikon für die Regionen Oberland, Pfannenstiel, Winterthur, Limmattal und Bülach sowie 8. und 9. November in Zürich für die Stadt Zürich und die Region Zimmerberg. Gerne informiert Sie die Auskunftsperson Ihrer Region: Oberland und Pfannenstiel, Ruth Hunn, Telefon 058 451 53 75; Winterthur, Eva Derendinger, Telefon 055 451 54 48; Unterland und Furtal, Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 06; Stadt Zürich, Susanne Keller/Hans Bachmann, Tel. 058 451 50 00.



## 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 Turnen, beim Wandern in der Natur oder beim gemeinsamen Mountainbike fahren neue Kontakte zu knüpfen.

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



Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

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

