

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 12

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

Geschenkgutscheine bereiten Freude



Unsere Gutscheine können für Kurse, Ferienwochen, Sportabonnemente, beim Mahlzeiten- und Haushilfedienst eingelöst werden.

Bons für 20 oder 10 Franken können bei der Geschäftsstelle bezogen werden. Unser Kursprogramm für das erste Halbjahr 2013 verspricht eine bunte Palette an bewährten und neuen Kursen und Führungen. Lernen Sie in geselliger Atmosphäre und ohne Druck etwas Neues, frischen Sie Bekanntes auf, entdecken Sie Unbekanntes in fröhlicher Runde an einer Führung oder Besichtigung. In unseren begleiteten Ferienwochen können Sie den Alltag vergessen und sich einige Tage in schöner Umgebung verwöhnen lassen: Für die verschiedenen Bedürfnisse werden angepasste Ferienwochen organisiert, seien dies Wanderwochen, Ferienwochen mit Spaziergängen und Ausflügen oder eine spezielle Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Personen. Informationen und Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, www.ag.pro-senectute.ch

Unsere Beratung ist kostenlos



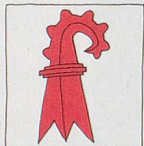
Hauptangebot von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden ist die kostenlose Sozialberatung. Häufigste Themen: Finanzen, Sozialversicherungen und Wohnfragen. Zudem bieten wir administrative Begleitungen und einen Steuerklärungsdienst. Im Bereich Sport und Bildung erscheint pro Semester ein Kursprogramm. In fast allen Gemeinden findet wöchentlich mindestens eine Sportlektion statt. Diese Gesundheitsförderung wird ergänzt durch Vorträge und Kurse von «Zwäg is Alter». Demnächst: Computerkurse (Fotobuch, Grundkurs Windows 7, Einfache Buchhaltung), Bewegungskurse (Yoga, Gleichgewicht). Nicht vergessen: Tanzcafé am 29. November im Treffpunkt in Herisau. Oder sehen Sie im Kino Rosental in Heiden am 4. Dezember «Intouchables», am 18. Dezember «Die Wiesenberger». Infos/Anmeldung: Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Mail info@ar.pro-senectute.ch, www.ar.pro-senectute.ch

Singen und fröhliches Beisammensein



Geniessen Sie mit Ihren Enkeln die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke: am Freitag, 7. Dezember, von 15 bis 19 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell. Weitere Anlässe im Winter: In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen und zum fröhlichen Beisammensein. Singen Sie gerne? Unser Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstag nachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Allen Leserinnen und Lesern und speziell der älteren Bevölkerung in unserem Kanton wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Geschäftsstelle Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Von Aquafit über iPad bis Verdi



Pro Senectute beider Basel bietet über 500 Bildungs-, Kultur- und Sportkurse an. In unserem Kurszentrum können Sie Ihr Wissen erweitern oder Ihre Fitness verbessern. Wir organisieren Werkbesprechungen, Kunstführungen und Konzerte. Wir zeigen Ihnen, wie man am Computer alte Fotos auffrischt, Glückwunschkarten selbst gestaltet oder gratis übers Internet telefoniert. Daneben bieten wir Sprach-, Tanz- und Fitnesskurse. Anfang Dezember erscheint das neue Kursbuch mit allen Kursen und Veranstaltungen im ersten Semester 2013 – bestellen Sie jetzt! Telefon 061 206 44 66, Mail info@bb.pro-senectute.ch

Die neuen Programme sind da!



Region Bern: Das Programm fürs erste Halbjahr 2013 ist erschienen. «Mach mit – sei fit» bietet Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Ausflüge und Besichtigungen, Computer und Kleielektronik,

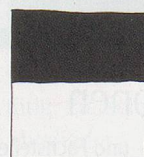
Sprachen, Kreativität, Alltagsthemen, Fitness und Entspannung, Gesundheit, Tanzen und Outdoor-Sportarten in der Gruppe – sicher ist in unserem Programm auch etwas für Sie dabei! Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Unser neues Halbjahresprogramm Januar bis Juni 2013 mit den Angeboten für Informatik, Sprachen, Freizeit, Bewegung und Sport sowie vielen neuen gesundheitsfördernden Kursen ist erschienen. Ebenfalls erhältlich sind unsere Prospekte für Aktiv- und Wandertage in Klosters, Wander- und Velotouren, Schneeschuhwanderungen. Interessiert? Telefon 032 328 31 11, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Das Programm 2013 erscheint Anfang Dezember. Neuer Kurs in Thun: Digitale Bilder verwalten und präsentieren. ZiA-Kurse in Gstaad und Meiringen. Interlaken: Nothilfe am Kind, Spanisch Anfänger und Mittlere, Tastaturschreiben, iPhone. Unsere Besichtigungen: Tropenhaus Frutigen, Inselspital Bern, Flugplatzkommando Meiringen. Programme gibts bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Langlauf- und Wanderkurstage im Obergoms, vom 3. bis 9. Februar sowie 3. bis 8. März (mit Wanderungen). Anmeldeschluss 10. Dezember resp. 11. Januar. Wöchentliche Langlauf- und Schneeschuhtouren finden Sie im Detailprogramm, erhältlich bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10, oder in der Kurs- und Informationsbroschüre «dynamisch sympathisch», erhältlich ab Mitte Dezember bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Sportlich in und um Freiburg



Weihnachtsessen und Lotto in Heitenried, Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar 2013, Schneeschuhwandern in den Freiburger Voralpen (Schnuppertour im Dezember), Kraft und Balance, Gymnastik, Nordic Walking, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und

Schmittlen, Thermalbad in Schönbühl. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

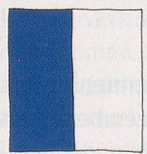
Gemischter Seniorenchor Canziano!



«Miar ghören lang no nit zum alta Isa, das wämmer eu bewisa!» Das ist der Refrain des Canziano!-Songs, den Dirigent Rico Peterelli

eigens für den gemischten Bündner Seniorenchor Canziano! geschrieben hat. Was 2009 mit einem Projekt begonnen hat, wird seither in einem grossen Chor weitergeführt. Unter dem Patronat von Pro Senectute Graubünden treffen sich jeweils am ersten Samstag im Monat über 130 Sänger/innen in Chur zur Probe. Gesungen werden vor allem Volkslieder, begleitet von einem Pianisten und der Kapelle «Edel-Wiss» aus Chormitgliedern. Der Chor beweist, dass Singen kein Alter kennt und glücklich macht – wer singt, ist nie allein. Im April startet der Chor zu seiner dritten Konzertreihe und tritt auf Anfrage auch ausserhalb Graubündens auf. Auskünfte unter Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Den Winter im Schnee geniessen!



Bewegung im Schnee vor schönster Kulisse, in fröhlicher Gesellschaft und unter kompetenter Leitung. Sils Maria im Engadin: von der Loipe in die Therme! Das Klubhotel Schweizerhof und seine Well-

nessoase mit Hallensolebad liegen eingebettet im Dorfzentrum. In wenigen Minuten sind die herrlichen Langlaufloipen des Oberengadins erreichbar. Angebot: Langlauf, Winter- und Schneeschuhwandern 19. bis 26. Januar, Halbpension mit Carfahrt, DZ CHF 1280.–, EZ 1420.–, Anmeldung bis 12. Dezember. Ulrichen im Obergoms: Das sonnige Oberwallis bietet dank idealer Lage auch im Spätwinter 100 Kilometer bestens präparierte Langlaufloipen. Das Hotel Alpina liegt direkt an der Loipe. Angebot: Langlauf, Winter-/Schneeschuhwandern, 24. Februar bis 2. März, Halbpension samt Bahnfahrt, DZ CHF 890.–, EZ 1070.–, Anmeldung bis 25. Januar. Schneeschuhwandern ist ein ausgezeichnetes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Die besonderen Merkmale an den Touren sind das langsame Gehen und die interessanten Themen vor Ort: 28. Dezember, 16. und 30. Januar sowie 20. Februar, Kosten CHF 16.– pro Wanderung. Auskünfte zu allen Angeboten erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99 oder im neuen Kursprogramm des ersten Halbjahres 2013.

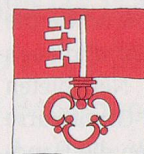
Mit dem Docupass die Vorsorge regeln



Informationsveranstaltung am 4. Dezember, 19 Uhr, in der Aula der Berufsfachschule in Stans: Mit den neu herausgegebenen Docupass-Dokumenten von Pro Senectute mit den vier Elementen Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Vorsorgeauftrag und Anleitung zur Errich-

tung eines Testaments können Sie Ihre ganz persönliche Vorsorge umsichtig an die Hand nehmen. Besichtigung der Hofkirche Luzern mit Orgelspiel am Dienstag, 4. Dezember. Theaterkurs: Theaterspielen kennt kein Alter – am Montag, 3. Dezember, 14 bis 15 Uhr, findet ein Informationsanlass statt. Gedächtnistraining: Fitness fürs Hirn, Montag, 10. Dezember, 14 bis 15 Uhr. Unsere Sportferien für 2013: Wintersportwoche in Oberiberg vom 18. bis 22. Februar, Wanderwoche vom 22. bis 29. Juni in Zermatt, Veleferien mit Ziel Bodensee 26. bis 30. August. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch

Service, Beratung, Sport, Bewegung



Unsere Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich bei verschiedenen Anliegen. Eine Terminvereinbarung ist von Montag- bis Donnerstagvormittag unter Telefon 041 661 00 40 möglich. Auch im Winter finden Aquafitness, Tennis, Volkstanz und Turnen statt. Schneeschuhwanderungen werden voraussichtlich ab Dienstag, 15. Januar, bis 12. März durchgeführt, das Verschiebedatum ist jeweils der Donnerstag. Langlauf-Schnupperkurs 5-mal am Mittwoch, 16. Januar bis 13. Februar, Anmeldung bitte bis 5. Januar. Über alle Angebote geben wir Ihnen gerne Auskunft und bieten ausserdem aus-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserate

www.erlebnis-sprachreisen.ch

SPRACHREISEN 50-PLUS MIT GLOBO-STUDY

Erlebnis-Sprachreisen
globo-study
50 PLUS
BEST AGER

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

globo-study
Sprachreisen weltweit

Bestellen Sie unseren neuen Katalog!

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

Zeit zum 50plus 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

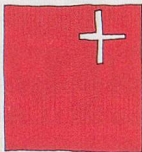
fürliche Unterlagen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Highlights aus unserer Agenda



Die neue Agenda Januar bis Juni 2013 ist da! Sport: Body Fit – die neue Bewegungslektion mit Elementen von Aerobic bis Zumba, Wander- und Velotouren auch mit dem Flyer, Everdance und der beliebte Line Dance, Hatha Yoga, Pilates, Spinaldynamik und Rückenschulung. Versuchen Sie es, Schnuppern erwünscht. Bildung: Mobil sein und bleiben, ein Kurs rund um den ÖV. Der Atemkurs «Dureschnufe» und Besser hören/Besser leben sind neu im Programm. Der Docupass, Testament und Erbrecht sowie die Vorbereitung für den Todesfall sind auch dieses Jahr wieder aktuell. Neu bieten wir auch iPhone- und iPad-Grundkurse an, wobei Sie in 3 x 2 Stunden die Handhabung erlernen. Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03/30 und 052 634 01 35, Internet www.sh.pro-senectute.ch

Naturerlebnis Schneeschuhwandern



Region Ausserschwyz: Unsere Kursbroschüre für das erste Semester 2013 erscheint Ende November. Sprachkurse für Anfänger finden neu am Abend statt. Ein Philosophiekurs ist wieder im Angebot. Zum Thema Sicherheit stehen unser Kurs «Sicher unterwegs mit Schneeschuhen» und im Kreativbereich «Malen im Atelier» zur Auswahl. Am 11. Dezember findet die Adventsveranstaltung im Kloster Wurmsbach, Bollingen, statt. Auskunft erteilt Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

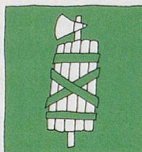
Sport: Ab Januar bieten wir jeden Dienstag Schneeschuhtouren in Einsiedeln und Umgebung an. Fitness sowie die Liebe zur Natur sind dabei die richtigen Voraussetzungen. Ebenfalls im Januar starten die Aquafitnesskurse in Brunnen und Feusisberg. Infos: Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Kurse zur Lebensgestaltung



Unser Kursprogramm für 2013 ist erschienen. Das Thema Lebensgestaltung bildet dabei ein Schwerpunkt. So werden zum neuen Erwachsenenschutzrecht und im Rahmen des Vorsorgedossiers Docupass folgende Kurse angeboten: «Patientenverfügung», «Vorsorge bei Urteilsunfähigkeit», «Anordnungen für den Todesfall». Wie immer bietet das Kursprogramm ein breites Spektrum: Sprach-, Computer- und Multimedia-Kurse, Gedächtnistraining, Malen, Fitness, Gymnastik, Wander- und Velotouren u.v.m. Sie finden das Programm unter www.so.pro-senectute.ch oder beziehen es bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Ihre Fachstelle für Altersfragen



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

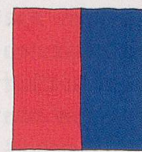
Mach mit – tanz dich fit!



Der traditionelle Machmit-Anlass geht in die dritte Runde. Erleben Sie am 23. Januar von 13.30 bis 17 Uhr einen bunten Tanznachmittag in der Heubergturnhalle an der Affolterstrasse in Felben-Wellhausen. Schwingen Sie das Tanzbein, geniessen Sie attraktive Bühnenvorführungen, und machen Sie es sich in unserer Festwirtschaft gemütlich! Der Anlass ist offen für alle Generationen, Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich. Kommen Sie

vorbei! Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 93, www.tg.pro-senectute.ch
Dezember: Besuchen Sie einen unserer Handy/Smartphoneworkshops. Fragen über Fragen – wir beantworten sie, und Sie profitieren auch von den Fragen anderer. Die Workshops ab Anfang Dezember dauern einen halben Tag, Kursorte sind Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirmach und Weinfelden.

Abschlussfeier in Muralto



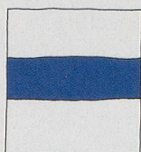
Das Europäische Jahr 2012 will die Schaffung einer Kultur des Aktiven Alters fördern. Pro Senectute Ticino e Moesano hebt in diesem Zusammenhang «Aktives und gutes Altern und Solidarität zwischen den Generationen» hervor. Was heisst aktiv älter werden? Wie sieht die Jugend die älteren Generationen? Was sind Gedanken, Erfahrungen zu diesem Thema? Junioren und Senioren haben alle auf ihre Art und Weise versucht, diese Fragen zu beantworten. So kamen wertvolle Erinnerungen und humorvolle Gedanken zusammen. Daraus ist eine Publikation entstanden, die am Weihnachtsapéro von Pro Senectute in Muralto vorgestellt wird. Wir erwarten Sie zur Feier am Dienstag, 4. Dezember, um 14 Uhr! Infos: Frau Fux, Telefon 091 759 60 20.

E-Book-Reader und iPad kennenlernen



Am 13. Dezember stellt Eliane Latzel in der Kantonsbibliothek Uri neue Romane und Bücher vor. Sie haben auch die Möglichkeit, sich mit der «buchlosen» Lesewelt von E-Book-Lesegeräten und dem neuen iPad2 bekannt zu machen, die Geräte werden Ihnen demonstriert. Die Teilnahme ist kostenlos. Ende Dezember ist Anmeldeschluss für die Kurse Schneeschuhwandern und Snow Nordic Walking. Beide Kurse starten nach den Weihnachtsferien, jeweils Mittwoch und Donnerstag. Bis dahin wünschen wir allen eine schöne und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Informationen unter www.ur.pro-senectute.ch – oder rufen Sie die Geschäftsstelle von Pro Senectute Uri an: Telefon 041 870 42 12.

Besinnliches Singen für Jung und Alt



Das Jahr 2012 ist das «Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen». Aus diesem Grund steht unsere diesjährige Adventsfeier unter dem Motto «Singen der Generationen». Sie findet am Mittwoch, dem 19. Dezember, von 14 bis 17 Uhr im Grossen Saal Casino Zug, statt, Türöffnung um 13 Uhr, der Eintritt ist frei. In einem ersten Teil des Nachmittags werden die Gesangs- und Musikgruppen von Pro Senectute Kanton Zug und der Kinder- und Jugendchor Rotkreuz weihnachtliche Lieder aus aller Welt anstimmen. Im zweiten Teil können Sie dann unter der Leitung der Chorleiterin mitsingen. Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und Kuchen. Anmeldung und Infos: Telefon 041 727 50 50, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Täglich eine gesunde Mahlzeit



Für viele Menschen, die in ihrer momentanen Lebenssituation nicht selber kochen können, ist der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich ein unverzichtbarer Begleiter. Mehrmals wöchentlich liefern Verträgerinnen und Verträger in den Städten Winterthur und Zürich die ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten ins Haus. Jede Woche erwartet Sie ein abwechslungsreicher und saisonal abgestimmter Menüplan. Die Gerichte – Klassik- oder Diabetes-Menü, vegetarisch oder püriert – lassen sich einfach wärmen und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Gesundes Essen kann so einfach sein. Und dabei bleiben Sie auch flexibel: Sie bestimmen, wie oft und wie regelmässig Sie Ihr Essen einfach zu sich nach Hause liefern lassen. Die bezogenen Mahlzeiten bezahlen Sie bequem monatlich per Rechnung. Wohnen Sie in Zürich oder Winterthur? Dann rufen Sie uns an, und lassen Sie sich unverbindlich beraten! Testen Sie Qualität und Lieferung mit einer Gratis-Probemahlzeit. Stadt Winterthur Telefon 058 451 54 25, Stadt Zürich Telefon 058 451 50 03.



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 und ihre 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.

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

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

