

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 9

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: 04.02.2026

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

Pro Senectute

Lernen als Lustprinzip



Endlich Zeit haben für das, was man schon immer tun wollte: philosophieren, fremde Kulturen und Sprachen studieren, ein Instrument spielen, neue Kommunikationstechniken kennenlernen. Unser Kursangebot im zweiten Halbjahr 2013 bietet für jedes Bedürfnis etwas. Mit den begleiteten Führungen werden interessante und sehenswerte Orte in der ganzen Schweiz besucht. Zum Thema Mobilität bieten wir Theorie- und Fahrkurse, aber auch Kurse im Umgang mit dem öffentlichen Verkehr an. In den Sprachkursen können Interessierte eine Sprache neu erlernen, ihren vorhandenen Sprachschatz auffrischen oder sich für eine geplante Reise die wichtigsten Sprachkenntnisse aneignen. Kurse zu Alltagsthemen wie der Bedienung eines Bancomaten, Fragen rund um die Patientenverfügung oder die Pflege reifer Haut gehören ebenfalls zum Angebot – wie Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Für Menschen, die sich gerne bewegen, gibt es eine breite Angebotspalette von Line Dance, Zumba Gold, Pilates über Beckenbodengymnastik und Gleichgewichtstraining bis zum Golf-Einsteigerkurs und Stepptanz. Das Kursprogramm und weitere Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch (unter der Rubrik Aktuelle Angebote – Bildungskurse).

Hier können Sie Sportluft schnuppern



Unser Kursprogramm für das zweite Semester ist erschienen. Demnächst beginnen: Yoga, Atem und Bewegung, Standfest – mit beiden Beinen auf dem Boden, Computerkurse (Windows 7 und 8, Workshops Android, iPad und «Was ist neu bei Windows 8?»). Sportgruppen: In fast allen Gemeinden können Sie unser Gruppentraining besuchen, das von anerkannten Seniorensportleiterinnen geführt wird (Schnuppern gratis). Das Tanzcafé He-

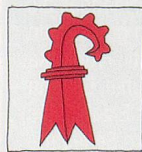
risau startet nach der Sommerpause am Donnerstag, 26. September, wie gewohnt um 14 Uhr im Restaurant Treffpunkt in Herisau: Benützen Sie diese gute Gelegenheit, zu Livemusik zu tanzen und einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Auskünfte zu allen diesen Angeboten und Anmeldung bei Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder auch im Internet unter www.ar.pro-senectute.ch

Von Filmen und Billettautomaten



Am 13. September lädt das Kinoteam zu einem weiteren Filmnachmittag ins Mesmerhaus ein. Beschäftigen Sie Themen wie Bankvollmachten, Vorsorge und Erbschaft? Kompetente Fachpersonen informieren am 16. September dazu im Restaurant Alpstein. Am 19. September erfahren Interessierte in Oberegg Wissenswertes zu Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung. Beim Bahnhof Appenzell werden Sie am 25. September über den Tarifverbund Ostwind informiert und in die Bedienung der Billettautomaten eingeführt. Unser detailliertes Programm entnehmen Sie der Broschüre für Erwachsenenbildung. Beachten Sie auch die Veranstaltungshinweise in der Tagespresse oder das Kursprogramm im Internet auf www.ai.pro-senectute.ch – Anfragen nimmt Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgas 10c, 9050 Appenzell, vormittags gerne entgegen: Telefon 071 788 10 20.

Suchen Sie Hilfsmittel? Wir beraten Sie



Suchen Sie Entlastungen für zu Hause und unterwegs? Bei Pro Senectute beider Basel finden Sie dafür Hilfsmittel jeder Art: Rollstühle und Gehhilfen, Elektrobetten und Notrufgeräte, Toilettenhilfen, Bad- und Duschhilfen und allgemeine Alltagshilfen wie zum Beispiel Küchenmaterial. Gerne senden wir Ihnen dazu gratis unsere

neue Broschüre. Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an hilfsmittel@bb.pro-senectute.ch oder rufen Sie uns an unter Telefon 061 206 44 33. Sie können unsere Hilfsmittel auch testen und einige mieten. Kommen Sie zu uns in den Hilfsmittelshop im Schildareal am Eichenweg 1 in Liestal! Wir beraten Sie gerne.

Engagieren Sie sich als Freiwillige/r



Region Bern: Wir suchen Freiwillige für den Besuchsdienst, Männer und Frauen, die gerne Kontakt zu älteren Menschen pflegen. Mögen Sie es, Lebensgeschichten auszutauschen und anderen zuzuhören, vorzulesen oder jemanden auf einen Spaziergang zu begleiten? Rufen Sie uns an! Wir machen Sie als freiwillige Mitarbeitende mit dem Umgang mit älteren Menschen vertraut. Pro Senectute Region Bern, Sina Florin, Verantwortliche Besuchsdienst, Telefon 031 359 03 03.

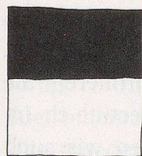
Region Biel/Bienne-Seeland: Wollten Sie schon lange Ihr Traumkleid in einem Nähkurs realisieren oder Ihre Nähkenntnisse erweitern? Wie wärs mit einem iPhone- oder iPad-Kurs? Oder mit einem speziell auf Sie zugeschnittenen Bewegungsprogramm bei Ihnen zu Hause, alleine oder mit anderen zusammen? «Sternenzauber» heisst der Kurs, in dem Sie in der Adventszeit einen Stern kreieren können. Weitere Informationen unter Telefon 032 328 31 11 oder im Internet: www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Kurse in Thun: Biografie schreiben, Einwintern ohne Altlasten, Spielend älter werden. In Interlaken: iPad, Mobil sein und bleiben (auch in Meiringen), PC-Grundkurs. Besichtigungen: Kandahar-Manufaktur in Gwatt. Hinweis: Am Samstag, 19. Oktober, findet unser Senioren-Markt in Thun statt. Programm bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Kommen Sie ans Festessen mit Markus Bieder-

mann am Sonntag, 29. September, von 11.30 bis 16 Uhr: für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen! Verlangen Sie das Detailprogramm. Freiwillige gesucht: Möchten Sie beim Begleit- und Unterstützungsdienst einen älteren Menschen eine gewisse Zeit begleiten, beim Generationenprojekt Win3 mit drei Generationen im Klassenzimmer mitwirken oder den Spiel- und Jassnachmittag in Burgdorf betreuen? Auskunft und Detailprogramme bei Pro Senectute, Langenthal, Telefon 062 916 8095.

Mobil sein und bleiben



Das neue Kursprogramm von September 2013 bis Juni 2014 ist ab sofort erhältlich. Kurse und Aktivitäten: Mobil sein und bleiben mit dem öffentlichen Verkehr, Aquafitness, Informatikateliers, Besuch beim HC Fribourg-Gottéron u. v. m. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240.

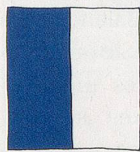
Krafttraining oder Neugriechisch?



Begegnen, bewegen, lernen und Neues entdecken – genau das können Sie, wenn Sie sich für einen Kurs, ein Gruppenangebot oder eine Veranstaltung von Pro Senectute Graubünden anmelden. Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot ist speziell auf Menschen ab sechzig Jahren abgestimmt. Fit Gym, Yoga, Feldenkrais, Wandern oder Aquafit sind sinnvolle Freizeitaktivitäten im Alter. Auch die persönliche Weiterbildung ist sehr beliebt wie etwa Sprachen lernen, Gehirnjogging, in die Computerwelt einsteigen, aquarellieren, kochen, reisen oder fotografieren. Wer einen aktiven Lebensstil pflegt und Neues dazulernt, ist vitaler, und zwar sowohl physisch als auch geistig und sozial. «envista», das Kurs- und Veranstaltungsprogramm fürs zweite Halbjahr 2013, ist soeben erschienen: Laden Sie es von unserer Website herunter, oder bestellen Sie es kostenlos bei

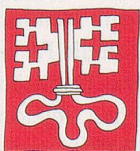
Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Kochen, tanzen und schreiben



Im soeben erschienenen Kursprogramm finden Sie viele attraktive Bildungs- und Sportangebote. Unser Kochkurs «Kulinarische Ferienereinerungen» etwa lässt Sie in Erinnerungen an Sonne, Meer, bezaubernde Landschaften und köstliche Gerichte schweigen. Sie bereiten beliebte und unkomplizierte Spezialitäten aus Italien, aus Frankreich, Spanien und Österreich zu. Weiter erhalten Sie eine Auswahl an Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts. Oder möchten Sie sich bewegen, Energie tanken, fünfzig Minuten Fun haben? Dann buchen Sie einen Zumba-Tanz-Fitness-Kurs: Verschiedene Tänze, Schrittkombinationen und Rhythmen erwarten Sie in dieser Solotanzstunde (kein Paartanz). Haben Sie Lust zu schreiben – ohne eine Autobiografie als Ziel vor Augen? Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen – angeregt von den thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie dabei Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit auch über das Leben nachdenken. Reservieren Sie sich einen der begehrten Plätze in unseren Kursen unter der Telefonnummer 041 226 11 96, oder buchen Sie einfach direkt unter der Adresse www.lu.pro-senectute.ch im Internet!

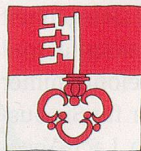
Sprachkurse für die Ferien



Ab September starten wir mit unseren Sprachkursen in Französisch, Italienisch, Spanisch und Englisch und bieten Ihnen auch Ferienenglisch, Ferienfranzösisch, Ferienitalienisch und Ferienspanisch an – fri-

schen Sie bei uns Ihre Sprachkenntnisse in zwölf Lektionen auf! Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich besser: Die vielfältigen Sportangebote von Pro Senectute Nidwalden können Sie dabei unterstützen. Unsere wöchentlichen Lektionen in Gymnastik/Turnen und Tanzsport/Seniorentanz beispielsweise beginnen in der Woche 34. Neue Sportbegeisterte sind dabei herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist dafür nicht erforderlich, genaue Auskunft über die Durchführungsorte erhalten Sie auf unserer Geschäftsstelle (siehe unten). Kurs Sicher ans Ziel mit GPS – Dienstag, 15. Oktober, 8.30 bis 11.30 Uhr im Fahrerschulzentrum Nidwalden AG. Entspannte, aufrechte Haltung jeweils am Mittwoch, und zwar am 23./30. Oktober und 6./13./20./27. November, jeweils von 13.30 bis 15 Uhr. Betrüger schlafen nicht: Montag, 28. Oktober, von 14 bis 16 Uhr. Schreiben mit Spass und Freude am Donnerstag, 12./19./26. September, von 14 bis 16.30 Uhr. Sehtraining zur Stärkung der Augen ab Montag, 16. September, monatliches Treffen von 13.45 bis 15.15 Uhr. Besuch der Mondholzwerkstatt am Freitag, 27. September, von 14 bis 16 Uhr. Weitere Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie bei 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

Unser neues Angebot: das Erzähl-Café



Das Halbjahresprogramm Herbst 2013 mit unseren Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen. Wir freuen uns, Ihnen mit dem Erzähl-Café eine der Neuheiten im Programm vorstellen zu dürfen. Bernadette Maria Kloter wird einmal pro Monat die etwas vergessene Erzählkultur aufleben lassen. Die Freude am Erzählen und Zuhören steht dabei im Vordergrund. Mit Kursen wie Kreatives Schreiben, Humor kennt kein Alter, Feng Shui – Harmon-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

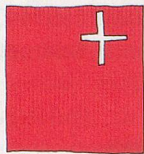
nisches Wohnen mit Farben, Apple iPad/iPad-mini-Grundkurs, Gleichgewicht: Sicher in Eis und Schnee oder Line Dance stehen wiederum attraktive Angebote für Sie zur Auswahl. Rufen Sie uns einfach an, wir senden Ihnen gerne das aktuelle Programm zu: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags, Mail info@ow.pro-senectute.ch

Von Mountain- und E-Bikes



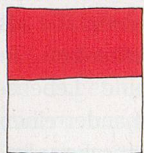
Die Region Schaffhausen ist für Velofahrende sehr attraktiv, wurde doch Anfang Jahr die Veloroute Nr. 50 neu eröffnet. Diese neue Mountainbike-Route verbindet die Highlights der Region und ist ideal für Senior/innen und Geniesser. Pro Senectute Schaffhausen erweitert das bereits bestehende Veloangebot mit Mountainbike-Touren. Abseits der Strasse in die Pedale treten und gemeinsam die Natur erleben, Spass und Gesellschaft haben und dabei gelenkschonend die Muskeln trainieren – all das bietet das Fahrradfahren in der Natur. Gleichzeitig wird das Gleichgewicht geschult und die Koordination gefördert. Unsere Veleiter laden Sie herzlich zu den Herbsttouren mit dem Mountainbike ein: jeweils an Dienstagen, am 3. und 17. September sowie am 1. Oktober. Oder wollten Sie schon immer einmal ein E-Bike ausprobieren und die verschiedenen Modelle kennenlernen? Am Mittwoch, 11. September, bietet sich nun die Gelegenheit dazu in Schaffhausen: Auskünfte und Anmeldungen unter der Telefonnummer 052 634 01 30. Neu haben wir für Sie ausserdem im September einen Lach-Yoga-Workshop organisiert. Unser Trainer ist weit über die Grenzen hinweg bekannt, und unter seiner Leitung sind Lachen, Freude, Lebenslust und ein gutes Lebensgefühl garantiert. «Besser hören» heisst eine Informationsveranstaltung über die modernen Hörgeräte und besten technischen Hilfsmittel am 17. Oktober. Anmeldungen bei Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35.

Unser neues Programm ist da!



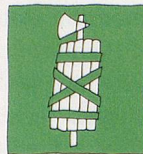
Innerschwyz: Im eigenen Raum «Forum kreativ» bieten wir neue Kurse an: Atemübung, Qigong, Yogayama (Yoga ohne Verrenkungen) und ein ProBalance-Kurs sind Angebote, bei denen Sie auf einfache Weise Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden stärken können. Im Kulturteil finden Sie neben dem Lesezirkel eine Gemäldeausstellung in der Galerie Reichlin, zwei Ausstellungsbesuche (zu Spuk und Wurst) und einen KKL-Konzertbesuch. Im Sport bieten wir eine breite Palette von Fit Gym, Krafttraining, Nordic Walking bis zu vielen Wanderangeboten und neu Kreistänze und Line Dance an. Wir hoffen, Sie finden ein passendes Angebot. Informationen/Anmeldungen: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Finanzielle Unterstützung



Vielleicht gehören Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu jener grossen Gruppe der Senior/innen, die finanzielle Sorgen haben? Pro Senectute hilft Ihnen mit einer umfassenden Beratung, wenn nötig erhalten Sie auch eine individuelle Finanzhilfe. Pro Senectute Kanton Solothurn leistet individuelle Unterstützung an Menschen im AHV-Alter, die im Kanton Solothurn Wohnsitz haben und sich in einem finanziellen Engpass befinden. Vielleicht sind Sie in einer vorübergehenden Notlage und wären froh um einen einmaligen Zustupf? Vielleicht benötigen Sie zum Beispiel eine neue Brille, können sich diese aber zurzeit nicht leisten? Oder Sie haben Probleme, die Mietnebenkosten zu bezahlen? Dann wenden Sie sich doch vertrauensvoll an die Fachstelle Ihrer Region: Solothurn/Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79, Grenchen Telefon 032 653 60 60, Olten-Gösgen Telefonnummer 062 287 10 20, Dorneck-Thierstein Telefon 061 783 89 80.

Hilfe bei Altersfragen in Ihrer Nähe



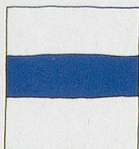
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton St. Gallen Bildungs- und Sportkurse an, wir organisieren Wanderungen und 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. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch im Internet. Bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Sport und Kreativität



Gönnen Sie sich einige kreative Stunden, in denen Sie aus Speckstein Schmuckstücke, Handschmeichler oder eine Skulptur erschaffen – oder gestalten Sie Ihr individuelles Mandala (Kreisbild). Beide Kurse finden im September in Kreuzlingen statt. Erleben Sie am Mittwoch, 2. Oktober, einen abwechslungsreichen und bewegten Nachmittag beim Mitmach-Anlass, der Sie über neun Brücken zu zwei Outdoor-Bewegungsparks führt. Wir starten um 14 Uhr auf der Nordseite des Bahnhofs Frauenfeld im Lindenviertel und zeigen Ihnen unterwegs verschiedene Bewegungsmöglichkeiten an vitalitätsfördernden Outdoor-Geräten. Und Sie erfahren auf einer einstündigen Spazierwanderung spannende Geschichten über neun Brücken und Stege, die über die Murg führen. Mit Kaffee und Kuchen runden wir diesen Anlass in gemütlicher Gesellschaft ab. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Eintritt frei, Anmeldung nicht erforderlich. Auskunft bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 93 oder Internet www.tg.pro-senectute.ch

Wohnformen im Alter



Spielen Sie mit dem Gedanken, Ihre Wohnsituation in der kommenden Lebensphase zu verändern? In unserem Kurs erfahren

Sie mehr über die verschiedenen Wohnformen: Hausgemeinschaft, Untermiete, Genossenschaft, Wohnen in «Pantoffeldistanz» oder in Siedlungen. Wo liegen die Chancen, wo die Risiken, und welchen Preis zahlt man dafür? Im zweiten Teil des Nachmittags haben Sie die Gelegenheit, sich in Gruppen auszutauschen. Ausserdem erhalten Sie Tipps für Ihre ersten konkreten Schritte. Der Kurs findet statt am Montag, 28. Oktober, von 14 bis 17 Uhr an der Artherstrasse 25 in Zug (ehemaliges Personalhaus). Ebenfalls mit dem Thema Wohnen im Alter beschäftigt sich die neue Ausgabe unserer Zeitschrift Horizonte mit dem kompletten Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Zug. Weitere Informationen zum Kurs oder zur Zeitschrift erhalten Sie unter Telefon 041 727 50 50 oder via Mail info@zg.pro-senectute.ch

Tablet und Smartphone kennenlernen



Handy- und Computerkurse sind seit Langem feste Grössen im Bildungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich. Neu werden jetzt auch Einführungskurse zur

Bedienung von Tablets (z.B. iPad) und Smartphones angeboten. Sowohl die handlichen Tablet-Computer als auch die modernen Mobiltelefone sind leicht und intuitiv zu handhaben. In den Kursen lernen Sie, die Geräte über die Berührung der Oberflächen zu bedienen. Ausserdem werden Sie mit den Geräten im Internet surfen und SMS oder Mails versenden. Die Kurse wenden sich insbesondere an Interessenten, die keinerlei Vorkenntnisse besitzen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00, oder in unserem Magazin Visit mit dem aktuellen Kursangebot.



Bildung beginnt mit Neugierde. Pflegen Sie Ihre Interessen und entdecken Sie Neues.

Träumen Sie davon, Portugiesisch zu lernen oder möchten Sie Ihr Englisch verbessern?

Mit einer reichen Palette an Kursen und Veranstaltungen fördert Pro Senectute die persönliche Weiterentwicklung und damit die Lebensfreude. Packen Sie die Chance, Ihren Wissensdurst zu stillen und gleichzeitig neue Kontakte zu knüpfen: zum Beispiel in einem von zahlreichen Sprachkursen.

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

