

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 11  
  
**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:** 29.01.2026

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



# Pro Senectute

## Die Freiwilligenarbeit braucht es



Etwa zwanzig Prozent der Wohnbevölkerung in der Schweiz gehen mindestens einer unbezahlten, ehrenamtlichen oder freiwilligen Tätigkeit in einem Verein, einer Institution oder Organisation nach. Neben einem interessanten Arbeitsfeld bietet die Freiwilligenarbeit auch immer die Chance, Neues zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen. Auch bei Pro Senectute Aargau engagieren sich viele Frauen und Männer in der Freiwilligenarbeit. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: als Botschafter/in von Pro Senectute im Rahmen der Ortsvertretung, als regelmässige/r Besucher/in einer Schulklasse bei «Generationen im Klassenzimmer» oder mit einem Engagement bei den Telefonketten. Zusätzlich sind Tätigkeiten im Steuererklärungsdienst, Admini-

nistrativen Dienst und als Sportgruppenleitung mit einem Sozialzeitengagement verbunden. Jeweils am 5. Dezember, dem internationalen Tag der Freiwilligen, feiert Pro Senectute Aargau mit allen Freiwilligen. Die Wertschätzung und Unterstützung der Freiwilligen und der Freiwilligenarbeit ist uns ein wichtiges Anliegen. Weitere Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

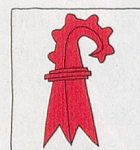
## Musik an trüben Novembertagen



Am 6. November sind alle Männer zu dem beliebten Kochkurs eingeladen: An drei Nachmittagen werden in entspannter Atmosphäre unterschiedliche Menüs gekocht und genossen. In unserem Computergrundkurs werden Sie mit Geduld in den prak-

tischen Umgang mit dem PC eingeführt: Ab dem 9. November können Sie die Grundfunktionen und das Textprogramm Word kennenlernen. Zur Besichtigung der Druckerei des «Appenzeller Volksfreunds» laden wir Sie am 12. November ein: Nutzen Sie die Gelegenheit für einen Blick hinter die Kulissen! Mit der Senioren-Stobete bringen wir am Sonntag, 17. November, etwas Heiterkeit in trübe Novembertage: Geniessen Sie Musik, Tanz und unseren Seniorenchor! Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und jederzeit unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – für Fragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Ein Schnuppertag für Krafttraining



Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist eine gute Möglichkeit, um fit, beweglich und leistungsfähig zu bleiben. Bei uns werden Sie durch eine Physiotherapeutin in dieses Training eingeführt. Sie stellt Ihnen ein persönliches Programm zusammen, sodass Sie gezielt trainieren können. Für Fragen und Trainingsanpassungen steht Ihnen eine Fachperson zur Verfügung. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für ein kostenloses Probetraining mit uns, oder kommen Sie an unseren Schnuppertag: Die zwei Krafträume an der Belchenstrasse 15 und an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel sind am Samstag, 2. November, von 10 bis 12 Uhr geöffnet. Haben Sie Interesse? Dann rufen Sie uns einfach an, oder mailen Sie uns: Telefon 061 206 44 66, Mail [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)

## Miteinander ins Gespräch kommen



**Region Bern:** Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Muss ich überhaupt eines verfassen? Ein Notar gibt während rund einer Stunde Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, 12. November,

Inserat

  
**Hatt-Bucher-Stiftung**  
**Fraumünster-Konzerte 2013**  
**Mittwoch, 6. November**  
**14 Uhr und 17 Uhr**  
 Die Gratiseintrittskarten sind verlost und den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern direkt zugestellt worden.  
**Der Zutritt zum Fraumünster ist nur mit einer Eintrittskarte möglich.**  
**Es hat leider keine freien Plätze mehr.**  
 Die Hatt-Bucher-Stiftung lädt auch in Zukunft zu verschiedenen Veranstaltungen ein. Wer diesmal kein Glück gehabt hat, bekommt neue Chancen.  
[www.hatt-bucher-stiftung.ch](http://www.hatt-bucher-stiftung.ch)



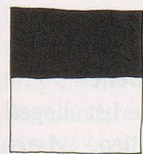
16 bis 17.30 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, Unkostenbeitrag pro Person CHF 20.–, Anmeldung und Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Damit Sie auf dem aktuellen Stand bleiben, wird Ihnen in unseren Kursen der Umgang mit den Medien PC, Internet und iPad nahegebracht. Entdecken Sie Ihre kreative Seite mit unseren Kursen Aquarellmalen, Zeichnen und Gestalten eines Sternes aus Alabaster oder Speckstein! Ein richtig durchgeführtes Training ermöglicht die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und dient der Vorbeugung gegen diverse Beschwerden. Telefon 032 328 31 11, [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Kurse in Thun: Sicher Auto fahren, Pilates, Handy-Grundkurs. Kurse in Interlaken: Zwäg ins Alter – Bewegtes ALTERn, Ordnung auf dem PC, Senioren-Internetseiten. Besichtigungen: Migros Aare, Schönbühl und WAG, Gwatt/Thun. Die genaueren Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60 oder 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)

**Region Emmental-Oberaargau:** 6. November, 14 bis 16.30 Uhr, Alte Mühle Langenthal: Die Dienstleistungsanbietenden Langenthal und Umgebung laden mit Walter Däpp, Journalist und Autor, zum Dialog Alter ein, wo Betroffene, Beteiligte und Fachleute ins Gespräch kommen – Telefon 062 916 80 90. Erkundigen Sie sich bei unserem Sportteam nach Angeboten wie FitGym, Wandern, Volkstänzen – Telefon 031 790 00 10.

## Musik und Gesellschaft



Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann kommen Sie bei uns vorbei, und schnuppern Sie Tanzluft: internationale Kreis- und Volkstänze in Murten, Schmitten und Giffers. Weitere Angebote: Langlauf, Schneeschuhwandern und Aquafitness, Weihnachtssessen und Lotto in Heitenried, Kochkurs in Düringen für Frauen und

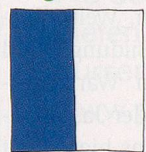
Männer. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Internet [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)

## Fotografieren zur blauen Stunde



Die blaue Stunde hat nichts mit Alkohol, wohl aber mit Stimmung zu tun. Sie ist Teil des Tages, lässt sich aber nicht auf die Minute festlegen. Sie ist für jeden sichtbar, aber nur wenige bemerken sie. Wer sie aber wahrnimmt und dann auch noch fotografisch festhalten kann, wird ganz speziell belohnt. Der blauen Stunde widmet sich im November unser Fotokurs unter der professionellen Leitung des Fotografen Pit Wolf. Zudem starten im Herbst Kurse zu folgenden Themen: Kochen, Feng-Shui, Patienzen legen, Aquarellieren, E-Banking, Steuern planen und sparen. Melden Sie sich schnell an, denn es gibt nur noch wenige freie Plätze. Bestellen Sie kostenlos unser Magazin «envista» mit der Übersicht über unser vollständiges Kurs- und Veranstaltungsangebot. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

## Langlauf- und Winterwandererlebnisse



Im Goms können Sie sich mit den schmalen Ski vertraut machen – egal, ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits erprobte/r Langläufer/in sind: 9. bis 12. Dezember, Leitung Toni Felder und Lisbeth Hofstetter, Doppelzimmer CHF 470.–/Person, Einzelzimmer CHF 520.–, Anmeldung bis 22. November. Auch im Spätwinter führen die Loipen auf der ganzen Strecke zwischen Oberwald und Niederwald zu den Bahnhöfen der Matterhorn-Gotthardbahn. So haben Sie die Möglichkeit, von überall mit der Bahn zurück nach Ulrichen zu fahren. In der Regel werden täglich geführte Langlauftouren mit Technikunterricht im klassischen Stil angeboten. Zudem laden viele gepfadete Wege zu Winterwanderungen ein. Es be-

steht auch die Möglichkeit, mit der Skatingtechnik Bekanntschaft zu machen. Die Ausrüstung kann auch stundenweise gemietet werden. Das Hotel Alpina, ein Familienbetrieb, ist direkt an der Loipe gelegen: 23. Februar bis 1. März 2014, Leitung Toni Felder, Lisbeth Hofstetter und Oskar Wigger, das Sportangebot umfasst Langlauf und Winterwandern, auf Wunsch auch Schneeschuhwandern. Ein Doppelzimmer kostet CHF 890.–/Person, Einzelzimmer CHF 1070.–, der Anmeldeschluss ist am 24. Januar 2014. Reservieren Sie sich schnell einen der begehrten Plätze bei Pro Senectute Luzern, Telefon 041 226 11 96.

## SeniorInnen-Drehscheibe ist eröffnet



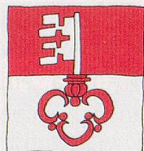
Unsere SeniorInnen-Drehscheibe bietet eine Plattform für soziale Kontakte und Vernetzung. Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Nidwalden ab dem 55. Altersjahr können hier persönliche Dienstleistungen anbieten oder beziehen. An der Eröffnungsfeier am 29. Oktober um 17 Uhr im Pfarreiheim in Stans wird die neue Dienstleistung vorgestellt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Anschliessend wird ein Apéro offeriert, der Anlass dauert etwa eine Stunde. Weitere Angebote: Grundlagen zum sicheren Anlegen und Sparen am Donnerstag, 31. Oktober, 14 bis 16 Uhr. Gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch am Mittwoch, 6./13./20. November, 14 bis 16 Uhr. Balsam für die Füsse jeweils am Mittwoch, 13./20./27. November, 15.30 bis 17 Uhr. DOG-Kurs am Montag, 18./25. November und 2. Dezember jeweils von 14 bis 16.30 Uhr. Theaterkurs jeweils am Montag, 18./25. November und 2. Dezember, 14 bis 16 Uhr. Christchindlimart in Bremgarten, Donnerstag, 5. Dezember. Smartphone-, Handykurs von Swisscom am Dienstag, 10. Dezember. Weitere Informationen und Anmeldung gibt es bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans. Telefonnummer 041 610 76 09 oder Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62



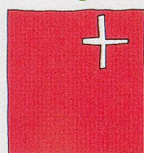
# Pro Senectute

## Kunst, Kultur und Austausch



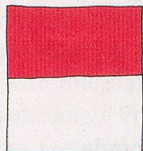
Seit zwanzig Jahren bieten wir die Ölmalkurse mit der Künstlerin Doris Windlin an. Am Samstag, 26. Oktober, haben Sie Gelegenheit, von 9.30 bis 17 Uhr an der Kreuzstrasse 30 in Kägiswil Doris Windlin in ihrem offenen Malatelier über die Schulter zu schauen oder selber zu malen. Eigene Werke der Künstlerin können ab dem 11. November bis zum 6. Dezember auf der Geschäftsstelle besichtigt werden. Möchten Sie in einer lockeren Atmosphäre gemeinsam mit anderen singen? Das nächste Gemeinsame Singen findet am 7. November um 14 Uhr statt. Ebenfalls Austausch in lockerer Runde bieten wir Ihnen mit dem moderierten Erzählcafé, das nächste Mal am 14. November. Anmeldungen nehmen wir jeweils gerne bis zum Vortag entgegen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 oder Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch), Internet [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

## Vorsorgen ist wichtig



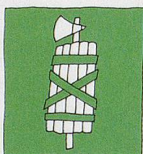
**Region Innerschwyz:** Der Docupass ist ein Vorsorge-dossier, das persönliche Anliegen und Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält. Das Produkt besteht aus einer ausführlichen Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Anleitung zur Errichtung eines Testaments und einem persönlichen Vorsorgeausweis. Der Vorsorgeauftrag wurde geschaffen, damit auch bei einem Verlust der Urteilsfähigkeit dem eigenen Willen Folge geleistet wird. In der Patientenverfügung hält man im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen man zustimmt und welche man ablehnt. Wir geben Ihnen gerne weitere Informationen. Der Docupass ist zum Preis von CHF 19.– plus Porto bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz erhältlich: Telefon 041 810 32 27 oder Mail [beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch)

## Kurse für Smartphone und Tablet-PC



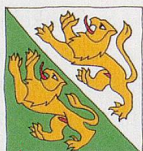
Pro Senectute Kanton Solothurn bietet eine Reihe von Kursen mit Schwerpunkt Prävention und elektronische Medien an. Wir machen Sie speziell auf Kurse für Smartphone und Tablet-PC aufmerksam. Möchten Sie nebst Telefonieren weitere Anwendungen des Smartphones kennenlernen? Besuchen Sie den Smartphone-Grundkurs (Betriebssystem Android) in Lostorf (30. Oktober/6. November) oder in Solothurn (7./21. November). Tablet-PCs bieten so viele Möglichkeiten, dass sie fast einen PC ersetzen: Am 13. und 20. November werden Sie in Lostorf in einem zweiteiligen Grundkurs (Betriebssystem Android) in die Anwendungsmöglichkeiten eingeführt. Auskünfte für diese und für alle Kurse im aktuellen Angebot bei der Fachstelle für Altersfragen Ihrer Region: Telefon 062 287 10 20 für Olten-Gösgen, Telefon 032 626 59 79 für Solothurn und Umgebung/Thal-Gäu.

## Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, 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 hier: 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](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

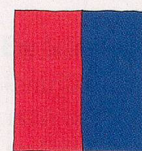
## Bleiben Sie in Bewegung!



Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben! Unser attraktives Sportangebot hält Sie auch während des Winters in Schwung. Wir empfehlen Ihnen im Besonderen unsere Winterwanderungen sowie alle fortlau-

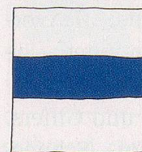
fenden Sportangebote in den Sportarten Aquafitness, Fit/Gym, Nordic Walking und Tanz. Geniessen Sie ebenso gemütliche wie sportliche Stunden an unseren regelmässigen Tanznachmittagen in Diessenhofen und Münchwilen. Kreative Metallgestaltung: Herstellung und Gestaltung kleinerer Stahlplastiken nach eigenen Ideen. Unter Anleitung von zwei erfahrenen Kursleitern setzen Sie einfache Metallverarbeitungsverfahren ein und wenden das Schutzgasschweißen, das Schneidbrennen und Plasmaschneiden an. Informationen bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80, Internet [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Kurse für Deutschsprachige im Tessin



Am Montag, 28. Oktober, 18 bis 19 Uhr, beginnt der Kurs «Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training»: Diese Entspannungsmethoden bieten in Kombination eine optimale Wirkung zur Verminderung von stressbedingten Symptomen. Am Montag, 18. November, 16.30 bis 19 Uhr, beginnt der Informatikkurs für Fortgeschrittene mit Skype: In diesem Kurs lernen Sie, mit Microsoft Office, Word und Excel Dokumente und Tabellen zu erstellen. Sie vertiefen die Internetkenntnisse und lernen, Skype zu gebrauchen. Informationen und Anmeldungen: Centro Regionale, Pro Senectute Locarno, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Der Punto d'incontro intergenerazionale in Lugano sucht dringend Senior/innen für intergenerationelle Projekte, diverse Aktivitäten, Austausch, Mithilfe bei der Realisierung von Veranstaltungen und Treffen mit jüngeren Generationen usw. Rufen Sie uns an: Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Kulturgeschichte und Reisefieber



In diesem Herbst liegen Wien, Südtalien, Mazedonien oder die wilde Schönheit British Columbias direkt um die Ecke. Mit diversen Kursen und Vorträgen macht Pro Senectute Kanton Zug mit Ihnen eine Reise um die halbe Welt und



durch über 2000 Jahre Kulturgeschichte. Kurs «Süditalien, Sizilien», 7. bis 28. November, jeweils donnerstags von 9 bis 10.30 Uhr; Kurs «Alexander der Grosse», 30. Oktober bis 20. November, jeweils mittwochs von 15 bis 17 Uhr; Kurs «Die Musik der Wiener Klassik und der Romantik», 8. bis 22. November, jeweils freitags von 16.30 bis 18.45 Uhr; kostenloser Vortrag «Wilde Schönheit British Columbias», Donnerstag, 7. November, 18 Uhr; kostenloser Vortrag «Auf Schienen durch Russland und China», Dienstag, 26. November, 18 Uhr. Anmeldung und Information: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

### Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert? Verfügen Sie über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die bereit sind, ältere Seniorinnen und Senioren bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt zu unterstützen. Wir bieten Ihnen: ein individuelles Eignungsgespräch, einen Einführungskurs, eine professionelle Begleitung, den regelmässigen Erfahrungsaustausch, verschiedene Weiterbildungsangebote, Spesenentschädigung. Im persönlichen Gespräch erfahren Sie Näheres über die Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Weitere Auskünfte zum Treuhanddienst: Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Susanne Keller oder Hans Bachmann, Telefon 058 451 50 00. Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland, Eva Derendinger, Telefon 058 451 54 00. Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 00. Dienstleistungszentrum Oberland, Ruth Hunn, Telefon 058 451 53 40. Dienstleistungszentrum Limmattal und Knonaueramt, Tanja Zimmermann, Telefon 058 451 52 00.



## 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](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89



Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1

