**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 91 (2013)
**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:** 13.12.2025

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

# Pro Senectute

## Mit Gleichgesinnten lernen und lachen

Die Wintermonate sind kalt und dunkel. Die Tendenz, sich in dieser Zeit zurückzuziehen, nimmt zu. Vergrössern Sie Ihr Beziehungsnetz, oder knüpfen Sie neue Kontakte! Bei Weiterbildungen im Alter steht nicht nur das Erlangen neuen Wissens im Vordergrund, sondern der Kontakt zu Gleichgesinnten. Die «mentale Fitness», die man erhalten kann, ist ein willkommener Nebeneffekt. Unser Kursprogramm bietet eine Mischung aus Kultur- und Betriebsführungen, aktuellen Bildungs- und Gesellschaftsthemen sowie wertvollen Tipps für den Alltag. Wissen Sie, was nach einem Bluttest passiert? Oder was hinter den Kulissen des Bahnhofs Zürich läuft? Möchten Sie mehr über Tibet oder Myanmar erfahren? Planen Sie eine Reise und möchten sich in der Landessprache verständigen? Möchten Sie Ihre Fitness regelmässig trainieren? Im Kursprogramm finden Sie Neues und viel Altbewährtes. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch (> Aktuelle Angebote > Bildungskurse).

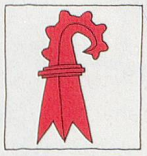
## Tanz- und Kinovergnügen

Bis Ende Dezember beginnen folgende Kurse: «Zwäg is Alter», Gruppenkurs in Herisau, Spielen fürs Gedächtnis in Teufen und Urnäsch, Computer-Grundkurs Windows 7 und 8 in Herisau, Fotobuch und Bildbearbeitung. Im Januar erscheint unser neues Kursprogramm. Tanzcafé Herisau: Zum letzten Mal tanzen wir dieses Jahr am Donnerstag, 28. November, ab 14 Uhr. Im Dezember findet kein Tanzcafé statt. Im nächsten Jahr starten wir am 30. Januar – wie immer im Restaurant Treffpunkt in Herisau. KiNomol Heiden: Nicht verpassen – unsere nächsten Filme «Calendar Girls», «Mein erster Berg», «Das Quartett» und «Das Beste kommt zum Schluss». Detaillierte Programme, Auskünfte zu unseren Angeboten und Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet www.ar.pro-senectute.ch

## Kerzenziehen mit den Enkeln

Geniessen Sie mit den Enkelkindern die stimmungsvolle Atmosphäre der Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke: Dazu sind Sie am Dienstag, 10., und Donnerstag, 12. Dezember, von 15 bis 19 Uhr ins Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell eingeladen. In den Wintermonaten bieten weitere Aktivitäten und Anlässe Gelegenheit zur Gemeinschaft: In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen. Singen Sie gerne? Unser aktiver Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag 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. Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, Internet www.ai.pro-senectute.ch

## Lernen Sie unsere Sprachkurse kennen!



Das Akzent Forum organisiert über 100 verschiedene Sprachkurse. Mitte Januar startet das neue Semester. Dazu findet am 25. Januar ein Schnuppertag statt. Da besteht die Möglichkeit, neue oder altbekannte Sprachen kennenzulernen und sich ein Bild vom Kurszentrum und den Kursen zu machen. Ob Chinesisch, Arabisch, Englisch, Portugiesisch oder eine andere Sprache – Sie können kostenlos und unverbindlich jene Angebote testen, die Sie ansprechen. Interessiert? Bestellen Sie unser Kursbuch: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

## Mach mit – sei fit!

**Region Bern:** Wie gestalten Menschen ihre Zeit im dritten Lebensabschnitt? Sie können zum Beispiel an Ausflügen teilnehmen, sich mit iPad und iPhone versuchen oder einen Sprachkurs belegen. Wir bieten ein breites Bewegungsangebot, das von Tai-Chi, Wassergymnastik, Line Dance und vielfältigen Outdoor-Sportarten alles beinhaltet, was Freude bereitet und zur Fitness beiträgt. In unserem neuen Kursprogramm erhalten Sie viele Anregun-

Inserat

**Schenken Sie Zukunft. Schenken Sie Pro Juventute.**

**Vor jedem Regen sicher**
Praktischer Taschenschirm mit Doppelautomatik und Kunststoffgriff. Durchmesser 98 cm.
**CHF 25.–** Art.-Nr. UBRV-0557
Davon fliessen CHF 7.– in Kinder- und Jugendprojekte.

**Kurzweil auf Reisen garantiert**
Jassen und Yatzy in einer Design-Box vereint. Masse: 8,5 x 13,5 x 1,8 cm.
**CHF 20.–** Artikel-Nr. UBRV-0550
Davon fliessen CHF 7.– in Kinder- und Jugendprojekte.

**Viele weitere Artikel auf www.projuventute.ch/shop**

PRO JUVENTUTE

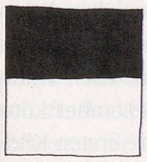
gen: Telefon 031 359 03 03 oder Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser Halbjahresprogramm Januar bis Juni 2014 mit Angeboten für Informatik, Sprachen, Freizeit, Bewegung und Sport sowie vielen neuen gesundheitsfördernden Kursen ist da – dazu die Detailprospekte für Aktiv- und Wandertage in Klosters, Wander- und Velotouren sowie Schneeschuhwanderungen. Rufen Sie an! Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

**Region Berner Oberland:** Informatik- und Handykurse, Bewegungs- und Sprachkurse aller Art – das Kursprogramm Januar bis Juni 2014 erscheint Mitte Dezember und ist erhältlich 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/Wanderkurstage im Obergoms, 9. bis 15. Februar sowie 2. bis 7. März 2014 (mit Wanderungen), Anmeldeschluss 14. und 20. Dezember. Vier Tage Schneeschuhlaufen im Graubünden, 25. bis 28. Februar 2014, Anmeldeschluss 10. Januar. Wöchentliche Schneeschuhtouren – Details bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. In unserer neuen Ausgabe «dynamisch sympathisch» 1. Semester 2014 finden Sie viele interessante Angebote: PS E-O, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

## Unser breites Angebot



Unsere neuen Angebote sind progressive Muskelentspannung und autogenes Training in Heitenried und Tafers, Qigong in Salvenach, Life-Kinetik in Heitenried (Gratis-Schnupperlektion), Spinning in Ueberstorf (Gratis-Schnupperlektion), Zumba Gold. Besuch beim HC Fribourg-Gottéron am 5. Dezember, Langlauf, Schneeschuhwandern, Walking und Nordic Walking, Aquafitness in Courtepin (freie Plätze), internationale traditionelle Tänze in Freiburg, Villars-sur-Glâne, Môtier/Vully, Bulle, Villarimboud, Murten, Giffers, Schmitten und neu in Estavayer-le-Lac. Auskunft gibts beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

## Willkommen – bainvegni – benvenuti

Geografisch und topografisch stellt der Kanton Graubünden ein äusserst vielfältiges Gebilde von Bergen und Tälern dar. Nicht umsonst wird der Kanton «das Land der 150 Täler» genannt. In vielen der Täler sind Freiwillige von Pro Senectute Graubünden mit Mittagstischen, geselligen Anlässen, Spiel- und Altersnachmittagen aktiv. Und Männer und Frauen ab 60 + treffen sich regelmässig in einer der 75 Fit/Gym-Gruppen. Wer Wander- oder Freizeitkollegen sucht, findet diese in einer unserer 7 Wander- oder Schneeschuhgruppen, wer sich gerne zu Musik bewegt, macht in einer der 11 Tanzgruppen mit. Wir organisieren in verschiedenen Gemeinden auch Gesprächsgruppen zu unterschiedlichen Themen. Melden Sie sich bei uns, vielleicht haben wir auch in Ihrer Gemeinde etwas parat. Auskünfte bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844; Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

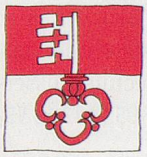
## Senior/innen im Klassenzimmer

Seit einigen Jahren läuft das von der kantonalen Dienststelle für Volksschulbildung und Pro Senectute Kanton Luzern initiierte Projekt «Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer». Über 110 Pensionierte leisten regelmässig freiwillige Einsätze in Primarschulen und Kindergärten. Gesucht werden nun weitere Personen, die ihre Erfahrungen und einen Teil ihrer Zeit zur Verfügung stellen. Dieses Generationenprojekt bringt allen Beteiligten wertvollen persönlichen Gewinn. Über drei Generationen (Kind – Lehrperson – Senior/in) entsteht ein vertrauensvolles Geben und Nehmen. Die Senior/innen bringen Abwechslung in den lebhaften Schulalltag und ergänzen den Unterricht in verschiedenen Fächern mit ihrem wertvollen Erfahrungswissen. Besondere pädagogische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der unentgeltliche Einsatz (z. B. alle zwei Wochen drei Lektionen) steht Senior/innen aller Berufsgruppen offen. Interessiert? Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Gemeinwesenarbeit (Stefan Brändlin/Madlène Schmidiger), Menzbergstr. 10, 6130 Willisau, Telefon 041 972 70 60, Mail fachstelle.gwa@lu.pro-senectute.ch, Internet www.lu.pro-senectute.ch

## Auf Schneeschuhen durch den Winter

Von Januar bis Mitte März organisieren wir jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour im Raum Nidwalden/Zentralschweiz, Voraussetzung ist eine gute allgemeine Ausdauer. Kurse: Alte deutsche Schrift lesen am 28. November; Android Smartphone, Grundkurs am 3. Dezember; iPhone/iPad, Aufbaukurs am 3. Dezember; Computeria am 4. Dezember; Christchindlimärt in Bremgarten am 5. Dezember; Leserunde am 9. Dezember; Geschichte der Pfarrkirche St. Nikolaus Hergiswil am 16. Dezember, Hören Verstehen Dazugehören oder Mundharmonikakurs 4x ab 14. Januar, Der richtige Wein zum richtigen Essen am 20. Januar. Zudem: Der Verein «Der Natur und Kultur auf der Spur» sucht Senior/innen, die junge Menschen, Familien, Interessierte auf halb- bis zweitägigen Exkursionen durch verschiedene Gebiete und Themenbereiche im Kanton führen. Sie werden dabei von Vereinsmitgliedern unterstützt und begleitet. 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

## Spurenlesen im Schnee



Bald starten wieder die Winteraktivitäten: Winterwanderungen finden am 15. und 29. Januar und am 5. Februar statt. Das Wanderteam hat wieder schöne Wanderungen in der hoffentlich verschneiten Obwaldner Landschaft geplant. Auch die Schneeschuhwanderer kommen auf ihre Kosten: Diese Touren finden jeden Dienstag ab dem 14. Januar bis zum 11. März statt. Im Kurs «Spurenlesen im Schnee» können Interessierte das Melchtal und die Stöckalp am Rande des eidgenössischen Jagdbann-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

# Pro Senectute

gebietes Huetstock nach Spuren von Hasen, Füchsen, Hirschen und mehr absuchen. Die sachkundige Leitung im Kurs vom 10. und 24. Januar übernimmt Wildhüter und Naturaufseher Hans Spichtig. Informationen bei Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

## Unser vielseitiges Kursprogramm

**Region Ausserschwyz:** Ende November erscheint unser neues Programm. Für technisch Interessierte neu: Windows 8 für Einsteiger und Office-Refresher. iPad entdecken und erweitern sowie iPhone und Smartphone sind beliebt. Die Digitalpalette für Einsteiger, Fotobearbeitung, Filme schneiden und Fotobuch erstellen halten Erinnerungen kreativ fest. Sicher durch den Winter zeigt praktisch, was bei einer Panne zu tun ist oder wie Ketten richtig montiert werden. Trauer wird durch Trauern besser – wir wagen uns an ein neues Thema. Schreiben, Lesen oder Diskutieren – das Leben aufschreiben, der Philosophiezirkel oder das Erzählcafé bieten Gelegenheit dazu. Pilates, Tai-Chi gegen Rheuma, Qigong, Augentraining, Do-In oder Yoga halten fit. Wieder mal herzhaft tanzen mit Everdance, selber musizieren oder lustvoll werken in der Kreativwerkstatt. Ideen auf Papier oder Leinwand bringen im Malkurs. Sich modisch auf den Frühling vorbereiten. Wir laden Sie ein an die Modeschau. Schnuppern Sie Schneeluft im Langlauf- oder Schneewanderkurs, oder bewegen Sie sich im Aquafit, einer Turngruppe in Ihrer Gemeinde oder mit der Wandergruppe! Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

## Freiwilligenarbeit – drei Gewinner!

Unter diesem Titel lädt die Arbeitsgruppe «Alt werden im Kanton Solothurn» AL'SO am Internationalen Tag der Freiwilligen zu einem Event ein. Warum drei Gewinner? Da sind mal die Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten. Es gewinnen aber auch die Menschen, die sich von den Freiwilligen beschenken lassen. Und schliesslich gewinnen die Organisationen, die Freiwillige vermitteln und damit ihre Ziele besser verfolgen können. Regierungsrat Peter Gomm hält ein Inputreferat, Bänz Friedli macht sich seine Gedanken, Interviews und ein Podiumsgespräch runden den Anlass ab. Die Moderation übernimmt Noemi Ackermann, Fernsehkorrespondentin SRF. Anschliessend sind Sie herzlich zu einem Apéro eingeladen. Der Anlass ist gratis. Donnerstag, 5. Dezember, 14 bis 17 Uhr, Hotel Ramada, Solothurn.

## 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 an diesen Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wil, Wattwil, Gossau. Telefon 071 227 60 00, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Kostenlos mit den Lieben telefonieren

Haben Sie Kinder oder Bekannte im Ausland? Mit Skype können Sie über das Internet telefonieren und sich dabei erst noch sehen. Skype auf Ihrem Notebook oder iPad installieren und Videoanrufe tätigen – der Kurs findet am 13. Dezember in Weinfelden statt. Ab 4. Dezember können Sie in Sirnach alles über das Mailen erfahren: Kursziele sind die Einführung in Ihr eigenes E-Mail-Programm, Dateien im Anhang versenden, Signatur, Adressbuch erstellen und verwalten und vieles mehr. Unser Kursprogramm «aktiv» bietet auch im 2014 viel Attraktives! Verpassen Sie keinesfalls den kostenlosen Nachtwächterrundgang durch Bischofszell am 7. Februar: Auf einem 1¼-stündigen Rundgang erfahren Sie gruselige und spannende Geschichten. Anschliessend lassen wir den Anlass gemütlich bei Glühwein und Kuchen ausklingen. Informationen und Anmeldungen: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80, www.tg.pro-senectute.ch

## Kunstwerke von Senioren in Muralto

Pro Senectute Muralto organisiert seit ein paar Jahren Kunstausstellungen. Dabei sollen Senior/innen ihre Kunstwerke in den Räumlichkeiten von Pro Senectute ausstellen und bei der Vernissage ausführlich über ihre Werke berichten können. Dieses Jahr organisiert das Centro Regionale Muralto eine Vernissage am Freitag, 13. Dezember, ab 14 Uhr, mit Bildern von Nica Huttenlauch. Wir freuen uns sehr, diese Kunstwerke in einer weihnächtlichen Stimmung präsentieren zu dürfen. Der Punto d'incontro intergenerazionale in Lugano sucht Senior/innen für intergenerationelle Projekte, diverse Aktivitäten, Austausch, Mithilfe bei der Realisierung von Veranstaltungen und Treffen mit jüngeren Generationen: Melden Sie sich unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

## Beliebte Schneesportarten

Auch diesen Winter bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, sich in einer Gruppe in der freien Natur zu bewegen. An drei Kurstagen am 3., 10. und 17. Dezember können Interessierte in Realp ihre ersten Kilometer in der klassischen oder in der Skatingtechnik absolvieren, bevor dann im Januar und Februar jeden Dienstag Langlauftage in der Zentralschweiz und im Goms stattfinden werden. Von Mitte Januar bis Mitte März finden nach Möglichkeit jeden Mittwoch Skitage sowie Winterwander- und Schneeschuhtouren im ganzen Kanton Uri statt. Höhepunkte bilden die Ski-Alpin- und Winterwanderwoche vom 19. bis 25. Januar 2014 in Serfaus (Österreich) sowie die Langlauf- und Ferienwoche im Engadin vom 2. bis 8. Februar 2014. Bei schlechtem Wetter kann man bei unseren Angeboten in der Halle

mitmachen. Detailprogramme aller Angebote gibt es gratis bei Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, www.ur.pro-senectute.ch

## Weihnächtliches Generationensingen

2012 feierte das besinnliche Beisammensein von Jung und Alt seine erfolgreiche Premiere. Auch in diesem Jahr steht deshalb die Adventsfeier von Pro Senectute Kanton Zug unter dem Motto «Singen der Generationen»: Samstag, 21. Dezember, 14 bis 17 Uhr, Grosser Saal Casino Zug, Türöffnung 13 Uhr. In einem ersten Teil werden die Gesangs- und Musikgruppen von Pro Senectute Kanton Zug und der Kinder- und Jugendchor Rotkreuz weihnächtliche Lieder aus aller Welt anstimmen. In einem zweiten Teil können alle unter der Leitung der Chorleiterin mit den Kindern mitsingen. Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und Kuchen. Der Eintritt ist frei! Anmeldung und Informationen: Telefon 041 727 50 50, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

## Spuren im Sonntagsschnee

Unter der Woche finden im Winter Schneeschuhtouren in verschiedenen Stärkeklassen statt. Neu wird Ihnen ein Leiterteam auch an zwei Sonntagen zeigen, wie man sich auf den Schneeschuhen bewegt und das Gelände ausnützt. Sie sind gemeinsam im Schnee unterwegs und erleben Kameradschaft und Geselligkeit. Wenn es die äusseren Bedingungen zulassen, finden beide Touren im Raum Einsiedeln-Rothenthurm-Hoch Ybrig statt. Die Wanderzeit beträgt bis 4,5 Stunden (Höhendifferenz ca. 500 m). Die Detailausschreibung ist ein paar Tage vor dem Anlass unter www.pszh-sport.ch im Internet aufgeschaltet. Auskunft erteilt auch der Leiter Werner Wäfler, Telefon 044 784 51 89, Mail sg.zimmerberg@gmail.com

Die beliebten Ski-Alpin-Wochen finden statt: Hochgurgl vom 8. bis 12. Dezember, Bivio vom 12. bis 17. Januar und Grindelwald vom 9. bis 14. März. Ausschreibungen im Internet unter www.pszh.ch oder über Telefon 058 451 51 31.

Inserat

DOCUPASS
Entlastende Klarheit

DOCUPASS-Vorsorgedossier von Pro Senectute ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorgedokumente mit allen Informationen und Formularen:

- **Patientenverfügung**
- **Anordnung für den Todesfall**
- **Vorsorgeauftrag**
- **Testament**
- **Vorsorgeausweis**
- **Beratung an 130 Standorten**

Jetzt bestellen für CHF 19.–
(exkl. Verpackung / Porto)

Telefon 044 283 89 92
Fax 044 283 89 80
info@pro-senectute.ch
www.docupass.ch

DOCUPASS
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente
Ein Angebot von Pro Senectute