Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 3

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

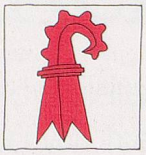
Vergesslich – Beginn einer Demenz?»

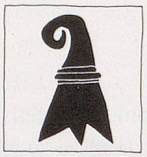
Vergesslichkeit im Alter kann mit natürlicher Alterung zusammenhängen, kann aber auch Zeichen beginnender Demenz sein. Das Leben mit Demenz betrifft alle: die Erkrankten, die Familie und die Angehörigen, Betreuer/innen, Freunde und Nachbarn. Demenz schränkt das Leben der Betroffenen stark ein. Sie brauchen Informationen, Begleitung und Unterstützung. Wir laden ein zu fünf öffentlichen Veranstaltungen zum Thema «Nur vergesslich – oder schon der Beginn einer Demenz?». Nach einem Referat von PD Dr. med. Albert Wettstein (alt Stadtarzt Zürich) informiert Erich Hässig über Ergänzungsangebote bei Demenz, dann diskutieren lokale Persönlichkeiten unter Leitung von Erich Weidmann. Bremgarten, St.-Josef-Stiftung, Montag, 4. März. Buchs, Gemeindesaal, Dienstag, 5. März. Bad Zurzach, ReHaClinic, Donnerstag, 7. März. Brugg, Salzhaus, Mittwoch, 13. März. Stein, Saalbau, Mittwoch 20. März. Beginn jeweils 19 Uhr, Dauer rund zwei Stunden. Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung ist nicht nötig. Infos: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

Telefon und Telegramm anno dazumal

Am 1. März hat das Erzählcafé «Telefon und Telegramm» zum Thema: Bringen Sie Erinnerungen und Erfahrungen mit. Im Computerkurs wird der Einstieg in die PC-Welt erleichtert, Samstagmorgen ab 2. März. Ab dem 5. März sind Sie zum spannenden Gedächtnistraining am Computer eingeladen: Ein Übungsprogramm hilft Ihnen, Ihre Fähigkeiten richtig einzuschätzen – und schon können Sie mit gezieltem Training beginnen. Computererfahrung nicht erforderlich. Jassbegeisterte treffen sich am 15. März im Gasthaus Lehmen zum beliebten «Jass mit Spass». Informationen zu diesen Angeboten und allen weiteren Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch im Internet. Bei allen Fragen rund ums Älterwerden – rufen Sie uns an: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Wir helfen bei der Steuererklärung





Nur wenige Menschen freuen sich darauf, ihre Steuererklärung auszufüllen. Unsere Steuerberater/innen übernehmen dies gerne für Sie. Rufen Sie an: Telefon 061 206 44 55 (11.2.–31.5. Mo, Di, Do, Fr 9–12, Mi 14–16 Uhr). Das Angebot gilt für alle über 60-Jährigen mit Wohnsitz in Basel-Stadt und Basel-Landschaft (ausgenommen Besitzer von Renditeobjekten). Fürs Ausfüllen der Steuererklärung verlangen wir einen nach Einkommen und Vermö-

Inserat

gen abgestuften Unkostenbeitrag, und wir übernehmen die Beratungskosten für Menschen mit niedrigem Einkommen. Informationen zu diesem und anderen Angeboten von Pro Senectute beider Basel finden Sie im Akzent Magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder unter www.bb.pro-senectute.ch

Bei uns sind Sie richtig

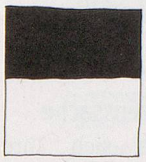
Region Bern: Steht ein Umzug oder ein Frühlingsputz an? Brauchen Sie Hilfe bei der Fensterreinigung oder Entsorgung von Möbeln oder anderen Gegenständen? Lassen Sie sich beim Umzugs- und Reinigungsdienst beraten, und verlangen Sie einen Kostenvoranschlag: Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Im Kurs Bewegtes Gedächtnis lernen Sie, Sinne, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis mit spielerischen Bewegungen anzuregen. Beim Vortrag am 4. März erfahren Sie, wie man geistig fit bleibt. Der Kurs Muskel- und Atementspannung hilft gegen Schlafstörungen und Einschlafschwierigkeiten. Oder möchten Sie aus Speckstein und Alabaster eine Figur gestalten? Informationen: Telefon 032 328 31 11, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Unsere Kurse: Brain Fit 60+ und Krafttraining in Thun, Handykurs in Interlaken, Besichtigung Similasan Jonen. Zwäg ins Alter: Die Kantonspolizei Bern informiert über Gefahren im öffentlichen Raum und zeigt, wie Sie sich schützen können. Wir zeigen auch, wie Sie Stürzen und Verletzungen vorbeugen – mit Zvieri und praktischen Übungen. Infos: 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: Atme gut – lebe besser, ab 20. Februar in Burgdorf. Tanztreff, ab 25. Februar in Wangen a. A., ab 26. Februar in Langenthal. Auskunft: PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Möchten Sie gerne freiwillig einem älteren Menschen begleitend zur Seite stehen? Dann ist die Mitarbeit in unserem Serviceangebot BUS (Begleitung/Unterstützung/Sicherheit) genau richtig! Auskunft bei Stefanie Hauck, Telefon 034 420 16 50, Mail stefanie.hauck@be.pro-senectute.ch

Bestellen Sie unser Programm!



Aquagym in Tentlingen, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten (ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit), Informatikateliers in Freiburg, Kochen für alle in Düdingen, Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl, Yoga aller Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle – Auskunft und Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

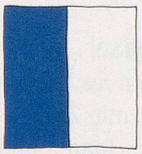
Unser neues Angebot: Treff 60+

Einfach vorbeischauen und einen Kaffee trinken, andere treffen, diskutieren, jassen oder sogar im Computerraum am Laptop üben oder ein iPad ausprobieren: Unser neues Projekt, der Senioren- und Computertreff Treff 60+, stellt Seniorinnen und Senioren jeden Mittwochnachmittag eine Cafeteria, einen Raum zum Jassen und einen PC-Raum mit sieben Laptops, Internetanschluss, Farbdrucker und iPad zur Verfügung. Eine Seniorin oder ein Senior betreut den Treff 60+ und beantwortet Fragen zu PC usw. Der Start ist mit über fünfzig Interessierten gelungen, und wir freuen uns, wenn der Treff 60+ schöne Begegnungen erlaubt: bei Pro Senectute in Glarus, Gerichtshausstrasse 11, Mittwoch 14–16 Uhr, ohne Anmeldung, Kosten in der Projektphase nur Konsumation (z. B. Kaffee 1.–). Auskunft: Tel. 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch

Fotowettbewerb für Senior/innen

Nach dem grossen Erfolg von www.jugendfotowettbewerb.ch im vergangenen Jahr starten wir einen Fotowettbewerb für Seniorinnen und Senioren. Wir suchen die besten Fotografien zum Thema «Jung und Alt – gemeinsam stark». Gefragt ist die Auseinandersetzung mit dem aktiven Altern und dem Verständnis zwischen den Generationen in ideenreichen Fotoarbeiten. Die Generation 50+ aus der Schweiz ist eingeladen, Fotos per Post einzusenden oder unter www.seniorenfotowettbewerb.ch hochzuladen. Hier gibts auch die Wettbewerbsbestimmungen. Gewinnen Sie einen der attraktiven Preise! Einsendeschluss: 30. März. Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.seniorenfotowettbewerb.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Gesunde Ernährung im Alter



Fehl- und Mangelernährung gehören zu unseren häufigsten und am wenigsten beachteten Alterskrankheiten. Sollte der Ernährungszustand älterer Menschen bei Arztbesuchen oder beim Spital- und Heimeintritt systematisch abgeklärt werden? Gibt es nützliche Kochtipps für ältere Menschen mit Einschränkungen? Können Menüpläne und Speisevielfalt in Heimküchen optimiert werden? Solche Fragen diskutieren Dr. med. Christina Mitrache, Leitende Ärztin Felix-Platter-Spital Basel, Helena Kistler-Elmer, dipl. Ernährungsberaterin FH, Beraterin in angewandter Psychologie, und Markus Biedermann, eidg. dipl. Küchenchef, Gerontologe. Es geht um Möglichkeiten, wie Fachpersonen der ambulanten und stationären Altersarbeit, Angehörige und Bezugspersonen von Betagten Fehl- und Mangelernährung früh erkennen und ihr vorbeugen können. Die Tagung von Pro Senectute Kanton Luzern findet am Donnerstag, 21. März, 13.30–17 Uhr im Paraplegikerzentrum Nottwil statt, CHF 50.–/Person, Anmeldung: Telefon 041 226 11 88, Mail info@lu.pro-senectute.ch

Sicherheit bei E-Banking und E-Biking

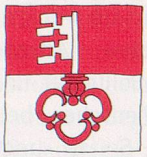
Erleben Sie mit einer Seniorengruppe unvergessliche Ferientage in Paradiso TI, 15.–20. April: Das Angebot geht an Damen und Herren ab 60 Jahren – Alleinstehende und Paare –, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung sorgen, wo notwendig und erwünscht, für das Wohl der Feriengäste. E-Banking – bequem, sicher, schnell: Mittwoch, 27. Febr., 14–17 Uhr. Theaterkurs: Theaterspielen kennt kein Alter, dies erleben Sie am 4., 11., 18. März, jeweils 14–16 Uhr. Sicherheit mit E-Bikes und Fahrrad: Velofahren gehört zu den

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

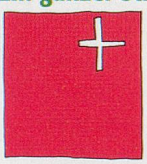
liebsten Freizeittätigkeiten. Die Polizei informiert über Anforderungen und Gesetze: 5. März, 9–10.30 Uhr. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Freuen Sie sich auf neue Kurse!



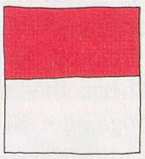
Tauchen Sie ein ins Latino-Lebensgefühl mit Zumba-Gold, einem Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer Musik, fünfmal ab Freitag, 22. Februar. Falls Sie Country Music bevorzugen: Line-Dance-Schnupperkurs, fünfmal ab Montag, 25. Februar. Haben Sie Freude am Denken und Hinterfragen von vermeintlich Selbstverständlichem? Dann empfehlen wir den Philosophiekurs, viermal ab Dienstag, 5. März. Im Pflege- und Schminkkurs erfahren Sie, wie reifere Haut verwöhnt wird und wie Sie sich dezent schminken, Mittwoch, 13. März. Neben dem Kurs für Zeichnen und Malen bieten wir neu einen Aquarellkurs an, fünfmal ab Donnerstag, 4. April. Entdecken Sie Freude und Lust am Schreiben und den spielerischen Umgang mit der Sprache: dreimal ab Dienstag, 16. April. Im Halbjahresprogramm finden Sie alle Angebote und Dienstleistungen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00 vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Ein ganzer Strauss von Angeboten



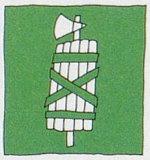
Region Ausserschwyz: Unser Bildungsbereich bringt neue Angebote wie E-Bike, Facebook, iPad, Philosophiezirkel, Kinaesthetics. Kurse wie Malen im Atelier und unsere Kreativwerkstatt stehen zur Auswahl. Spielen, Tanzen, gemeinsames Musizieren sowie Mode und Schminken bieten wir mit Erfolg an. Kultur- und Begegnungsinteressierte treffen sich am 12. März im Kunsthaus Zürich zur Ausstellung mit Führung «Marc Chagall». Am 16. April Tagesausflug in die Altstadt Winterthur und ins Kloster Fischingen. Sport: Aquafitness, Schneeschuhwandern, Krafttraining, Nordic Walking, Langlaufen und Fit Gym. Dies und viel mehr finden Sie im neuen Programm und auf der Homepage: Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

Steuererklärung ist Vertrauenssache



Möchten Sie sich Ihre Steuererklärung ausfüllen lassen? Wir vermitteln im Rahmen unserer Dienstleistung «Senioren für Senioren» eine Steuerberaterin oder einen Steuerberater. Diese Senioren und Fachpersonen werden speziell geschult. Gemeinsam wird die Erklärung bei Ihnen zu Hause ausgefüllt, Sie unterschreiben und reichen die Steuererklärung fristgerecht ein. Alle Angaben werden vertraulich behandelt. Das Angebot gilt nur für Personen im AHV-Alter. Für Informationen und Anmeldung rufen Sie bitte die Fachstelle Ihrer Region an: Grenchen/Umgebung, Telefon 032 653 60 60; Solothurn und Umgebung/Thal-Gäu, Telefon 032 626 59 79; Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein, Telefon 061 781 12 75.

Ihre Fachstelle für Altersfragen

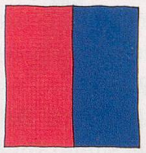


Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Unsere Standorte: 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.

Bewegung tut gut

Pro Senectute unterstützt mit einem abwechslungsreichen Sportangebot eine aktive Lebensgestaltung und bietet Gelegenheit für soziale Kontakte. Bewegen Sie sich in einem von unseren über 100 Sportangeboten, verteilt über den ganzen Kanton, geeignet für Personen ab dem sechzigsten Altersjahr. Sportliche Erfahrung ist nicht Voraussetzung. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Bestellen Sie das kostenlose Kursprogramm «aktiv» unter Telefon 071 626 10 80. Kurse im März: Smartphone-Workshops und neu: «Brainfood, die richtige Nahrung fürs Gehirn» und «Mandala-Malen», Start am 15. März in Frauenfeld resp. am 11. März in Kreuzlingen. Der Kurs «Erste Hilfe im Alltag», der erstmals in Horn stattfindet, ist speziell auf Senior/innen ausgerichtet. Zudem starten wieder Computerkurse auf verschiedenen Niveaus.

Zwischen den Zeiten



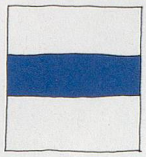
Das Jahresprojekt 2012 «Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen» wurde in der Regionalstelle in Muralto mit einer Weihnachtsfeier beendet. Die Zusammenarbeit von Senioren und Schülern ergab eine interessante und lustige Publikation. Die deutsch-italienische Publikation «Zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft» ist erhältlich beim Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano: Der intergenerationelle Treffpunkt für alle Generationen hat wieder Interessantes parat; Veranstaltungen, Ausflüge, ethnische Gastronomie, Internetpoint, PC- und Handysupport (Jugendliche unterstützen Senior/innen) etc. (in Italienisch). Infos und Anmeldungen: Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Entdecken Sie die neuen E-Reader!

Am Donnerstag, 21. Februar, führen wir eine Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung und zum Vorsorgeauftrag (Docupass) durch, 14 Uhr Pfarreizentrum St. Martin in Altdorf. Der Eintritt ist kostenlos, telefonische Anmeldung ist erwünscht. Melden Sie sich bis 5. März für Nordic Walking mit Gymstick an: Diese neue Art des Nordic Walkings fördert die Beweglichkeit und den Spass am Sport zusätzlich. Am 14. März stellt Kantonsbibliothekarin Eliane Latzel neue Bücher und Romane vor, zudem haben Sie Gelegenheit, die «buchlose» Lesewelt der

E-Book-Reader kennenzulernen. Für alle Kurse und Veranstaltungen nimmt Pro Senectute Uri Anmeldungen entgegen: Telefon 041 870 42 12. Weitere Informationen sowie alle Angebote und Dienstleistungen unter www.ur.pro-senectute.ch

Eine neue Art zu tanzen



Everdance – das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie Cha-Cha-Cha, Tango, Jive und Walzer. Das Besondere: Es braucht keinen Tanzpartner und ist schnell gelernt! Tanzen erhöht die Koordinationsfähigkeit, trainiert den Kreislauf, erhält jung und beweglich. Kurse: 1. März bis 5. April oder 3. Mai bis 28. Juni, je freitags 14 – 15 Uhr (5 bzw. 6 Lektionen) im Mehrzwecksaal des Schulhauses Guthirt in Zug. Die Kurse werden durch die Erwachsenensportleiterin und diplomierte Tanzlehrerin Bea Arnold geleitet. Infos und Anmeldung bis spätestens eine Woche vorher bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Hilfe bei der Steuererklärung

Fachkundige Berater/innen nehmen sich Zeit für Sie und füllen die Formulare für die Steuer und das Wertschriftenverzeichnis aus. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungscenter statt. Unter bestimmten Bedingungen kommen unsere Berater/innen auch zu Ihnen nach Hause. Die Steuerberater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich. Sie werden von uns sorgfältig ausgewählt und auf die Aufgabe vorbereitet. Selbstverständlich behandeln sie alle Angaben streng vertraulich. Erkundigen Sie sich unverbindlich beim Dienstleistungscenter in Ihrer Region! Unterland/Furttal Telefon 058 451 53 00; Limmattal/Knonaueramt Telefon 058 451 52 00; Zimmerberg Telefon 058 451 52 20; Pfannenstiel Telefon 058 451 53 20; Oberland Telefon 058 451 53 40; Winterthur und Umgebung/Weinland Telefon 058 451 54 00; Stadt Zürich Telefon 058 451 50 00.

Studie «Altersarmut in der Schweiz.»

Ernährungsratgeber

Liederbuch

DOCUPASS

Lesen macht Freude

Unterhaltung und Wissenswertes rund ums Älterwerden

Die Informationsbroschüren, Bücher und Fachpublikationen von Pro Senectute bieten umfangreiches Wissen, Spass und Informationen rund ums Älterwerden.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten. Telefon 044 283 89 89, www.pro-senectute.ch

PRO SENECTUTE
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

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

ZEWO

Bestellen Sie die Pro Senectute Publikationen mit diesem Talon an Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, per Telefon 044 283 89 89 oder über E-Mail an info@pro-senectute.ch

☐ **Studie «Leben mit wenig Spielraum. Altersarmut in der Schweiz.»**
104 Seiten,
CHF 15.–

☐ **Ernährungsratgeber**
144 Seiten
CHF 18.50

Liederbuch
171 Liedertexte
☐ CHF 13.50 (Taschenbuch)
☐ CHF 29.90 (Begleitheft)

☐ **DOCUPASS**
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente
Informationsbroschüre
20 Seiten, Formular-Sets, Vorsorgeausweis
CHF 19.–

Name: _____ Datum und Unterschrift:

Vorname: _____ _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Preise inkl. MwSt., exkl. Porto und Verpackung