

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 4

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: 02.04.2026

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

Pro Senectute

Mehr als gemeinsam essen



«Es geht nicht darum, dass ich am Dienstag nicht selber kochen will, sondern mein Mann und ich sitzen gern an einem Mittag im Monat in einer geselligen Runde und treffen Mitbewohner unserer Gemeinde», erklärt eine langjährige Teilnehmerin eines Mittagstisches. Geselligkeit wird in der Tat grossgeschrieben: Es wird diskutiert, gespielt, gesungen oder Geburtstag gefeiert, je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. «Wir wollen erreichen, dass sich kein alter Mensch in unserem Dorf einsam fühlt. Der Mittagstisch ist das richtige Mittel, um die Sorgen des Alltags für ein paar Stunden zu vergessen, und das ideale Auffangnetz für Menschen, die ihren Lebenspartner verloren haben», berichtet eine Mittagstischleiterin. In fast allen Aargauer Gemeinden finden regelmässig vielseitige Mittagstische statt, wobei die Gäste nach dem Essen oft und gerne bis in den späten Nachmittag in dieser gemütlichen und interessanten Runde verweilen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 5070.

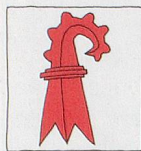
Starten Sie sportlich in den Frühling!



Zwäg im Alter – so heisst unsere Informationsreihe, die am 15. April mit den Themen gesunde Ernährung und geistige Fitness beginnt. Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung sowie Lebensqualität trotz gesundheitlicher Einschränkungen sind weitere Themen der Veranstaltungsreihe. Oder starten Sie mit uns sportlich in den Frühling: Die Freude an der Bewegung und das gesellige Zusammensein stehen im Zentrum. Im Hallenbad Appenzell können Sie sich am Dienstag- oder Freitagnachmittag bei Aquafitness sportlich betätigen. Unsere Wandergruppe trifft sich in Appenzell und Oberegg regelmässig zu Halbtageswanderungen. In allen Bezirken werden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Weitere Infos finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch, oder rufen Sie uns an: Pro Senectute Appenzell

Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

iPad-Kurse in den Sommerferien



Möchten Sie das iPad und seine vielen Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen? Oder haben Sie Lust, mit einem leicht zu bedienenden Gerät in die Computerwelt einzusteigen? Dann sind unsere iPad-Ferienkurse – je einer für Anfänger und Fortgeschrittene – das Richtige. Neben Schulung und bei Bedarf Kaufberatung (wir besorgen Ihnen das gewünschte Gerät) organisieren wir eine attraktive Führung durch die Kulturstadt Basel. Für jene, die gerne in Basel übernachten, reservieren wir Zimmer im frisch renovierten Hotel Krafft, das sich seit über hundert Jahren an herrlicher Lage direkt am Rhein befindet. Wenn Sie mehr über unser Ferienangebot wissen wollen, rufen Sie uns an: Telefon 061 206 44 66. Unsere Fachleute im Akzent Forum geben gerne Auskunft. Weitere Infos zu diesem und allen anderen Angeboten von Pro Senectute beider Basel finden Sie in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder unter www.bb.pro-senectute.ch

Der Kanton Bern bewegt



Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Muss ich eines verfassen? Was muss darin stehen? Ein Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, 23. April, 16 bis 17.30 Uhr in der Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag pro Person CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

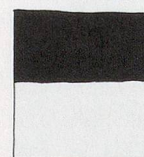
Region Biel/Bienne-Seeland: Lernen Sie das Arbeiten mit dem PC von Grund auf, und bleiben Sie nicht nur mit dem Windows-Aufbaukurs à jour, sondern erweitern Sie Ihre Kenntnisse im Internet-Grundkurs. Der Zeichenkurs vermittelt verschiedene Techniken für Bildkompositionen, und in den Aquarell-Malkursen

in Biel oder Lyss erhalten Sie Einblick in Technik, Pinselführung und Farbenlehre. Informationen: Telefon 032 328 31 11, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Unsere Kurse: Spanisch für Anfänger in Thun, iPad- und iPhone-Kurs in Interlaken. 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: Seit Januar ist das neue Erwachsenenschutzgesetz in Kraft. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erhalten eine gesetzliche Verankerung. Informationen oder das Dossier Docupass für Ihre Vorsorge dokumente erhalten Sie an unseren Informationsveranstaltungen. Daten: Telefon 062 916 80 90. Lust auf eine Wanderung, Radtour oder ein anderes Sportangebot? Telefon 031 790 00 10 gibt Auskunft.

Wandern, Velofahren und Tanzen



Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons. Freuen Sie sich am Tanz! Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmiten, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit. Auskunft/Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

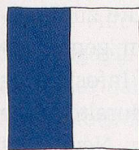
Ferien in Sicht!



Interessieren Sie sich für Familienforschung, wollen Sie Ihre Lebensgeschichte aufschreiben oder das Engadin auf nicht zu schwierigen Wegen erkunden und dabei Bündner Urgesteine begegnen? Oder möchten Sie in Arosa nebst wunderbaren Wanderungen mit Denkfiness auch Ihr Gehirn trainieren? Wollen Sie auf einem Liegestuhl einfach nur Ihre Seele baumeln lassen und feine Bergluft einatmen? Eines ist sicher: Unsere (Kurs-)Ferienwochen sind so individuell wie unsere Gäste! Wir organisieren die Ferienarrangements mit Leidenschaft, Kreativität und viel Erfahrung. Daten und Orte: Begegnungen am Inn in Celerina, 15. bis 22. Juni; Denkfiness und

Wandern in Arosa, 30. Juni bis 5. Juli; Mein Leben aufgeschrieben in Arosa, 18. bis 23. August; Genealogie – auf Spurensuche in der Familiengeschichte in Seewis Dorf, 30. September bis 4. Oktober. Flyer zu den Kurswochen bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch oder Internet www.gr.pro-senectute.ch

Badeferien mit Aquafitness in Mallorca



An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein. Für die sportlichen Aktivitäten werden das Bassin im Hotel und das Meer genutzt. Zwei erfahrene, bestens ausgebildete Leiterinnen begleiten die Teilnehmenden und bieten ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aquafit, Schwimmtechnik und Wasserspielen an. Daten: 16. bis 30. Juni (CHF 1780.– im DZ/1820.– im EZ), oder 16. bis 23. Juni (CHF 1180.– im DZ/1180.– im EZ). Auskunft: Telefon 041 226 11 99. Über www.lu.pro-senectute.ch im Internet und im neu erschienenen Kursprogramm von Bildung + Sport können alle Kurse, Vorträge, Exkursionen und Besichtigungen ab sofort gebucht werden: Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Bil-

dung (Telefon 041 226 11 96) und Sport (Telefon 041 226 11 99) oder auch per Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Begleitete Ferien in Paradiso



Mit dem Ferienangebot «Begleitete Ferien» sprechen wir Damen und Herren ab sechzig Jahren an – Alleinstehende und Paare –, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Die Ferienwoche wird von zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung mit Seniorengruppen geleitet. Sie sorgen sich, wo notwendig und erwünscht, um das Wohl der Feriengäste. Kommen Sie mit uns ins Tessin und erleben Sie schöne, entspannte Tage in der Sonnenstube! Infos und Anmeldung: 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 – Stubeten der Nidwaldner Spätlese: jeweils am zweiten Dienstag im Monat ab 14 Uhr, Tanznachmittage am dritten Donnerstag im Monat ab 14 Uhr, beide Anlässe im Restaurant Schiessstand Herdern in Ennetbürgen.

Spannendes zum Thema Strom



Unter Spannung: Von der Energiesparlampe bis zum Atomausstieg – neben aufschlussreichen Informationen zur aktuellen Energiepolitik erfahren Sie, wie Sie im Alltag Energie und damit Geld sparen können.

In der anschliessenden Diskussion stehen Ihnen die Referenten des Elektrizitätswerks Obwalden Rede und Antwort: Donnerstag, 18. April, 14 bis 16 Uhr, kostenlos, telefonische Anmeldung bis 8. April. Der Stromproduktion ganz nah: Mit Wasser aus dem Lungerersee und Wasser, das über ein eindrückliches Kanalsystem aus dem Tannensee und Melchsee hergeführt wird, produziert das Elektrizitätswerk Obwalden EWO in der Kraftwerkzentrale Unteraa in Giswil Strom. Entdecken Sie die faszinierende Welt hinter der Steckdose! Dienstag, 30. April, 14–15.30 Uhr, kostenlos, telefonische Anmeldung bis 19. April. Im Halbjahresprogramm finden Sie Informationen zu allen unseren Angeboten und Dienstleistungen: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 oder Internet www.ow.pro-senectute.ch

Topaktuelle neue Angebote



Bildung: Unsere neuen iPhone- und iPad-Kurse sind ein voller Erfolg und waren sofort ausgebucht – melden Sie sich bei uns für die neuen Kursdaten. Ein weiteres Highlight sind unsere moderaten Bewegungsangebote mit Qigong, Pilates, Spiraldynamik und Eurythmie. Sport: Nach einer Ausbildung von Bewegungsleiterinnen im Heim zu Rollatortrainerinnen haben wir zwei Pilotkurse in zwei Altersheimen gestartet, deren Start mit je acht

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserat

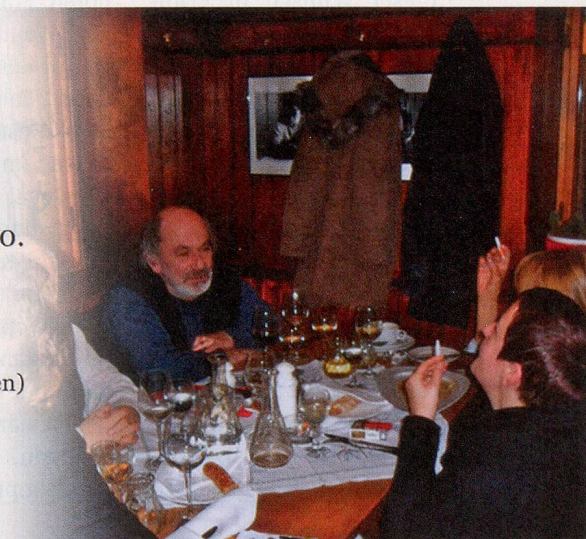
Österreisen

Lieber hinter die Kulissen schauen als die Fassaden bestaunen.

Nächste Reise: Geschichte am Schauplatz. Wien 1900 bis 1950.
Reisezeit: 10. bis 15. Juni 2013

Ein Streifzug in einer kleinen Gruppe (6 bis 8 TeilnehmerInnen) durch Wien und die Geschichte des 20. Jahrhunderts mit der pensionierten Geschichtslehrerin Prof. Elfi Gans (Wien) und Jürg Jegge (Rorbas ZH).

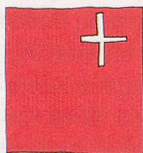
Näheres und Weiteres auf www.osterreisen.ch



Pro Senectute

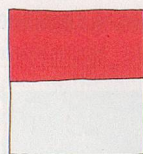
bis zehn Teilnehmenden gut gelungen ist. Dank dem grosszügigen Entgegenkommen der Heimleiter durften wir im Vorfeld einen Infoabend in der Cafeteria abhalten. Es ist ganz erstaunlich, wie neue Angebote auch in den Altersheimen zu Rennern werden können. Bald möchten wir diesen Kurs auch in weiteren Heimen anbieten und auch Leute, die noch zu Hause wohnen, zu den Trainings einladen. Auskunft: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.

Sport in der Region Innerschwyz



Nordic Walking für Einsteiger/innen: In diesem Kurs lernen oder wiederholen Sie alles Wissenswerte über diese Sportart, die richtigen Bewegungsabläufe sowie den korrekten Umgang mit den Stöcken. Nordic Walking ist ein toller Gesundheitssport, mit dem Sie Herz und Kreislauf in Schwung bringen. Der Kurs beginnt am 14. Mai um 8.30 bis 10 Uhr in Seewen. Wandergruppen in Küsnacht, Schwyz und Steinen: Wandern ist gesund und fördert die Vitalität bis ins hohe Alter. Entdecken Sie in einer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur. Detailprogramme bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

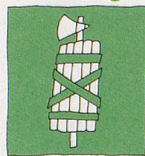
Informationen zur Prävention



Möglichst lange fit und gesund bleiben – damit dieser Wunsch in Erfüllung geht, ist es im Alter wichtiger denn je, die Grundsätze eines gesunden Lebensstils zu beherzigen. Besuchen Sie unsere Präventionsnachmittage jeweils von 14 bis 16 Uhr, und erfahren Sie, wie Sie Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können: «Arthrose und Bewegung» am 20. März in Solothurn und am 27. März in Olten, Gedächtnistraining am 3. April in Grenchen, am 10. April in Olten und am 17. April in Solothurn, «Gesunde Ernährung» am 5. Juni in Olten, am 12. Juni in Solothurn und am 19. Juni in Grenchen;

Kosten: CHF 40.–. Anmeldung und Informationen: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 79, Mail susanne.rickli@so.pro-senectute.ch

Die Hilfe ganz in Ihrer Nähe



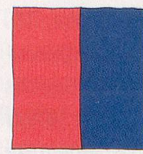
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu den verschiedenen Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Ausserdem bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an 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 – bei Bedarf kommen wir auch sehr gerne bei Ihnen zu Hause vorbei.

Lernen Sie Ihren Computer kennen!



Internet-, E-Mail-, Picasa- und PC-Aufbaukurse – diese Angebote starten in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen und Weinfelden. Ebenfalls in Weinfelden lernen Besitzer/innen eines MacBooks ihr Gerät besser kennen. Fortlaufende beziehungsweise neue Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse finden in Amriswil, in Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Romanshorn, Sirnach und Weinfelden statt; von Stufe 1 bis 4 ist für alle Interessierten die passende dabei. Folgende Angebote in den Bereichen Gesundheit und Lebensgestaltung starten im April: «Ganzheitliches Augentraining», Patientenverfügung und «Gepflegt und schön auch in reiferen Jahren». In Kreuzlingen und in Weinfelden findet je ein halbtägiger Smartphone-Workshop statt: Wer bereits Erfahrung im Umgang mit einem solchen Gerät hat, kann bei konkreten Fragen und Unklarheiten daran teilnehmen. Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Neue Informatikkurse im Tessin



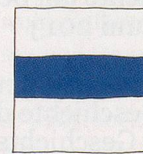
Pro Senectute Muralto organisiert im Frühling spezielle Informatikkurse für Senior/innen: «Aushänge, Flyer und Broschüren erstellen» und «Ordnung in Ihrem PC selber schaffen», je fünf Lektionen zu 150 Minuten, Kosten CHF 125.– plus 25.– für Kursmaterial. Weitere frühlingbunte Kurse haben wir im Angebot und erwarten natürlich viele Leute zum monatlichen Tanztee und beim gemeinsamen Essen. Verlangen Sie Infos/Flyers beim Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20, Frau Fux. Neu plant der Punto d'incontro (PI), mensa di Besso Lugano, ein Treffen zwischen Senior/innen und Kindergärtner/innen der Region – ein interessantes Projekt von Pro Senectute Lugano und dem Verein Lanterna magica. Internet point, PC- und Handysupport (Jugendliche unterstützen Senior/innen mit Handy und PC – in Italienisch) sind beim PI Standardprogramm. Infos: Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Bessere Bilder dank Ihrem Computer



Am 15. und 22. April von 14 bis 15.30 Uhr findet unser Kurs «Digitales Fotografieren», Schwerpunkt Bildbearbeitung, statt. Mit einem einfachen Bearbeitungsprogramm zeigt Ihnen Andrea Zraggen, wie Sie Ihre Fotos verbessern können. Sie lernen mit Kontrast und Helligkeit umzugehen, Bildgrössen zu definieren, rote Augen zu korrigieren und vieles mehr. Elementare Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Detaillierte Informationen unter www.ur.pro-senectute.ch oder direkt bei Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

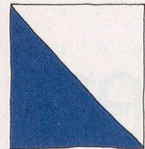
Treuhanddienst – eine echte Entlastung



Zahlungsverkehr regeln, Steuererklärung ausfüllen, Briefe an Ämter oder Institutionen schreiben, Angelegenheiten mit Versicherungen klären: Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zug hilft bei all diesen Arbeiten mit kompetenter Unter-

stützung – individuell den Bedürfnissen der Kunden angepasst. Eine ausgewählte Person besucht Sie mindestens einmal im Monat, um Sie beim Ausfüllen von Formularen, beim Aufsetzen von Briefen und bei der Erledigung der Zahlungen zu unterstützen. Die freiwilligen Mitarbeitenden werden sorgfältig auf die Aufgabe vorbereitet, laufend begleitet und überprüft – Sie können daher auf kompetente Unterstützung und höchste Diskretion zählen. Alle Mitarbeitenden sind an die Schweigepflicht gebunden. Für Fragen und Informationen: Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert? Haben Sie freie Zeit und 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 ältere Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten: ein individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote, Spesenentschädigung. In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie Näheres über diese Aufgabe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Für neue Freiwillige führen wir Grundschulungen durch: Stadt Zürich und Region Zimmerberg am 25./26. März und 9./10. Oktober in der Stadt Zürich (Auskünfte: Susanne Keller oder Hans Bachmann, Telefon 058 451 50 00); Winterthur & Umgebung, Weinland sowie Unterland/Furttal am 19./20. Juni und 23./24. Oktober, 13.30 bis 17.30 Uhr in Winterthur (Auskünfte: Eva Derendinger, Telefon 058 451 54 48, oder Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 06); Oberland am 19./20. Juni und 23./24. Oktober, 13.30 bis 17.30 Uhr (Auskünfte: Ruth Hunn, Telefon 058 451 53 75); Limmattal/Knonaueramt 19./20. Juni und 23./24. Oktober, 13.30 bis 17.30 Uhr (Infos: Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Telefon 058 451 52 00).



Gemeinsam stark.

Soziale Vernetzung fördert die Lebensqualität.

In der Gemeinwesenarbeit engagiert sich Pro Senectute für den sozialen Zusammenhalt und die Versorgung mit Angeboten und Dienstleistungen – z.B. Besuchsdienste, Nachbarschaftshilfe oder altersgerechte Wohnprojekte. Ziel ist es, die Ressourcen von Seniorinnen und Senioren zu stärken, sie bei der Selbstorganisation zu unterstützen und ihre Lebensbedingungen kollektiv zu verbessern.

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.



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

