

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 6

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: 05.04.2026

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

Pro Senectute

Alter und Migration



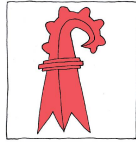
In einer zweijährigen Pilotphase konzentriert sich die Zusammenarbeit von Pro Senectute Aargau mit dem HEKS Aargau/Solothurn auf die türkische Migrationsbevölkerung 55+. Diese Frauen und Männer sollen dadurch besser informiert sein und ihrer Gesundheit besser Sorge tragen. Alle sechs bis acht Wochen werden Veranstaltungen für ältere Frauen und Männer zu Themen wie Sozialsystem, Pensionierung, Altersvorsorge und Gesundheitsthemen durchgeführt. Die Teilnehmenden lernen Angebote und Institutionen kennen und können diese Informationen weitergeben. Im türkischen Kulturverein in Döttingen und im Kulturverein in Buchs AG wird ein wöchentlicher Fitness- und Gymnastikkurs für Frauen angeboten, erteilt durch ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen von Pro Senectute Aargau. Weitere Auskünfte: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Jass mit Spass



Am 30. Mai werden im Erzählcafé Erfahrungen zu «Bettensonnen und Frühjahrsputz» wachgerufen – sind Sie dabei? Am Freitag, 13. Juni, lädt das Kinoteam zum nächsten Filmnachmittag ins Mesmerhaus in Appenzell ein – die Filmwahl wird in der Tagespresse bekannt gegeben. Machen Sie mit beim beliebten Jass mit Spass am 16. Juni auf dem Kronberg! Geniessen Sie diesen Jassnachmittag auf 1663 Metern über Meer im gemütlichen Berggasthaus, und freuen Sie sich auf eine traumhafte Aussicht in den Alpenstein. Die Alzheimer-Angehörigengruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat: Diese Gespräche machen Mut und bieten wertvolle Unterstützung; Interessierte sind herzlich willkommen. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Wir übernehmen Gartenarbeiten



Wenn Sie kurz vor dem Sommer noch etwas Grösseres in Ihrem Garten in Angriff nehmen möchten, sind wir der richtige Ansprechpartner. Unsere diplomierten Landschaftsgärtner kümmern sich fachkundig um die Begrünung Ihres Gartens und des Wohnbereichs. Rufen Sie uns an, um ein unverbindliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Für kleinere Arbeiten kann unser Hilfsgärtner zu einem günstigeren Tarif eingesetzt werden. Wir sind gerne für Sie da: Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 77.

Sich bewegen und Freunde finden



Region Bern: Gesund ernährt – mit vitaminreichen Mahlzeiten! Unser Mahlzeitendienst liefert gesunde und schmackhafte Mahlzeiten direkt nach Hause. Angeboten werden normale oder vegetarische Kost, Diabetes- oder Schonkost, laktose- oder glutenfreie Menüs. Preise zwischen CHF 13.– und 15.– pro Mahlzeit (Bezügler/innen von Ergänzungsleistungen vergünstigt). Infos/Bestellungen: Domicil Cuisine, Telefon 031 997 47 87, Mail cuisine@domicilbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: win³ – Drei Generationen im Klassenzimmer: Senior/innen stellen Schüler/innen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit für zwei bis vier Stunden pro Woche zur Verfügung. Wir suchen dafür Senior/innen in der Stadt Biel und Umgebung. Möchten Sie mehr erfahren? Melden Sie sich bei Anna Hinnen, Telefon 032 328 31 03, oder Monica Pianezzi, Telefon 032 328 31 02.

Region Berner Oberland: «Mach mit – blyb fit»: Im Juni können Bekannte und Freunde unserer aktiven Turner/innen gratis eine Schnupperlektion in unseren FitGym-Gruppen besuchen. Ziel ist es, sie für die Bewegung zu animieren und neue Freunde zu gewinnen.

Region Emmental-Oberaargau: Es hat noch freie Plätze für Wandertage im Tiroler Lechtal vom 21. bis 28. Juni oder 5. bis 12. Juli. Die Velosaison ist eröffnet: Aus-

kunft/Detailprogramme bei Pro Senectute in Konolfingen, Telefon 031 790 00 10. Billettautomatenkurs am 24. Juni in der Regionalbibliothek in Langnau. Sind Sie interessiert am Offenen Singen in Burgdorf, jeweils am ersten Mittwoch im Monat? Auskunft bei Telefon 062 916 80 95.

Fit durch Freiburg



Haben Sie auch im Sommer Lust auf Bewegung? Lernen Sie die Stadt Freiburg auf aktive Art kennen. Eine Wanderung, ergänzt durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen – machen Sie mit: während der Monate Juli und August jeden Freitag bei jeder Witterung – für alle über 60 Jahre mit guter Kondition. Auch Ihre Begleitung, ob jung oder alt, ist willkommen! Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Aktiv in schöner Bergwelt



Die Glarner Bergwelt ist für Freizeitaktivitäten prädestiniert. Während der Sommermonate bieten wir wieder Golfkurse für Einsteiger/innen und ein vielseitiges Wanderprogramm an. Die Golfkurse finden auf der Pitch-und-Putt-Anlage in Engi GL statt, die sich durch ihre schöne Lage und kürzere Spieldistanzen (40 bis 90 Meter) auszeichnet. Unsere attraktiven Wanderungen im Kanton und in näherer Umgebung werden fach- und ortskundig begleitet und sind in Stärkeklassen abgestuft – auch geeignet für «ausserkantonale» Senior/innen, die das Glarnerland von den schönsten Seiten kennenlernen wollen. Bei unseren Angeboten kommt auch die Geselligkeit nie zu kurz. Infos/Anmeldung: Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20, www.gl.pro-senectute.ch

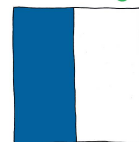
Pro Senectute neu auch in Davos



Mit der Eröffnung der Beratungsstelle an der Promenade sind wir jetzt auch in Davos präsent! Ninja Ummelmann bietet kostenlos professionelle Sozialberatung und ist Anlaufstelle für alle unsere Dienstleistungen

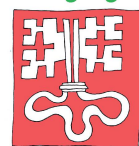
(Kurse, Veranstaltungen, Gemeinwesenarbeit, Generationenprojekte, Hilfsmittel, administrativer und Steuererklärungsdiens, Finanzberatung). Neben Angeboten wie Gesprächsgruppe, Malen, Erzählkaffee, Fit/Gym, Seniorenorchester gibt es in Davos eine Wander- und eine Aquafitnessgruppe. Öffnungszeiten/Termine: Do 8–12, 14–17 Uhr. Pro Senectute Graubünden, Beratungsstelle Mittelbünden, Promenade 43, Postfach 537, 7270 Davos Platz 1, Telefon 081 413 2025, Mail ninja.ummelmann@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Unsere Angebote bei Demenz



Auch diesen Sommer bieten wir von Donnerstag, 10., bis Samstag, 19. Juli, in Interlaken im Hotel Artos ein Ferienangebot für pflegende Angehörige und ihre dementen Partner/innen an. Kompetente Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Ebenfalls angesprochen sind Einzelpersonen, die ihre/n Partner/in zu Hause pflegen, und Personen, die sich erholen möchten sowie den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen – Ausschreibung und Anmeldetalon unter Telefon 041 972 7060. Menschen aus dem Umfeld demenzbetroffener Partner/innen erhalten bei der Infostelle Demenz, Telefon 041 210 8282, unkompliziert und kostenlos Auskunft, auch zu Entlastungsangeboten, Gesprächsgruppen, ambulanten und stationären Einrichtungen. Durch Erfahrungsaustausch in den kostenlosen Gesprächsgruppen unter fachlicher Leitung können die Angehörigen aus der Isolation ausbrechen und über Ängste und Sorgen sprechen. www.lu.pro-senectute.ch

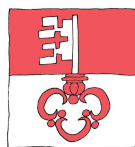
Bewegung tut gut



Gedächtnis-Treff, Montag, 2. Juni (CHF 35.–); Wallfahrt nach Luthern Bad, Sonntag, 6. Juli (CHF 75.–) – für beide Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich. Gymnastik/Turnen: Wer sich regelmässig bewegt, fühlt sich besser. In den meisten Gemeinden werden wöchentliche Lektionen angeboten, neue Teilnehmer/innen sind herzlich

willkommen (Informationen über Durchführungsorte auf der Geschäftsstelle, Kosten CHF 4.– pro Lektion, Anmeldung nicht erforderlich). Der Verein «Der Natur und Kultur auf der Spur» will Generationen zusammenführen. Dafür suchen wir Senior/innen, die junge Menschen, Familien und weitere Interessierte durch Nidwalden führen. Auskünfte: 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

Ferien in Lenzerheide



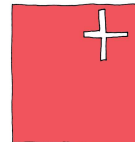
Verbringen Sie vom 7. bis 13. September Ferien in Graubünden mit Gleichgesinnten: Wir bieten zeitgleich eine begleitete Ferienwoche und Wanderferien an. Lenzerheide bietet beiden Gruppen viel. Während manche einen Spaziergang um den idyllischen Heidsee oder eine Seilbahnfahrt aufs Parpaner Rothorn vorziehen, erkundet die Wandergruppe das Hochtal Lenzerheide. Die Wanderungen werden von erfahrenen Leitern geführt. Anmeldeschluss ist der 30. Juni. Geführter Spaziergang durch Engelberg, 20. Juni um 15 Uhr: Vom Ortskenner Wendel Odermatt erfahren Sie viel Wissenswertes und lernen die prägenden Haustypen Engelbergs kennen. Anmeldungen bis zum 16. Juni telefonisch oder per Mail: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Urban Fit – Training in der Natur



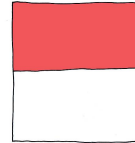
Zügig den Rhein entlangschreiten, dabei dem Glitzern des Wassers zusehen. Eine der vielen Munot-Treppen erklimmen und dabei das Herz klopfen hören. Über Baumstämme steigen, ohne zu stolpern, auch sonst nutzbare Outdoor-Geräte kennen- und schätzenlernen. Sonnenstrahlen und Nieselregen auf der Haut spüren – all das erleben Sie im Urban Fit. Jeden Donnerstag um 8.30 Uhr, Treffpunkt Schiffflände Schaffhausen vor dem Güterhof. Kontakt: Pro Senectute Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30.

Gönnen Sie sich gemeinsame Ferien



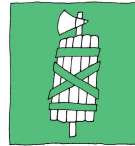
Region Ausserchwyz: Gemütliche Wanderwoche in Davos vom 6. bis 13. September oder begleitete Ferienwoche in Solothurn vom 7. bis 14. September. Das Naturschutzgebiet Schwantenu von der prächtigsten Seite erleben am 28. Mai oder 5. Juni. Monatliche Wanderungen in unserer Wandergruppe Höfe. Kulturell unterwegs am 17. Juni nach Stans mit einer Dorfführung und dem Kloster Engelberg. Nordic-Walking-Treff in Einsiedeln, wöchentliche Touren. Unser ausführliches Programm gibts bei Pro Senectute Ausserchwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Kostenlose Beratungen in Altersfragen



Haben Sie Fragen zur AHV oder zu Ergänzungsleistungen? Pflegen Sie einen älteren Menschen zu Hause und suchen Entlastung? Wissen Sie nicht mehr, wie Sie Ihre laufenden Rechnungen bezahlen können? In solchen Fällen, oder wenn immer Sie Fragen rund um das Alter haben, liegen Sie bei uns richtig. Da Bund und Kanton unsere Beratungen subventionieren, sind diese für Sie kostenlos. Wir nehmen uns Zeit für das persönliche Gespräch. Gemeinsam können Unklarheiten beseitigt, Lösungen gesucht oder neue Wege aufgezeigt werden. Interessiert? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Fachstelle Ihrer Region: Solothurn, Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79; Grenchen und Umgebung Telefon 032 653 60 60; Olten-Gösigen Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein Telefon 061 781 12 75. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Fachstelle für Altersfragen



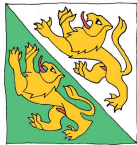
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

Ausserdem bieten wir im ganzen Kanton 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 6000 an, oder informieren Sie sich im Internet unter der Adresse www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch gerne bei Ihnen vorbei.

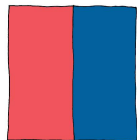
Bleiben Sie in Bewegung!



Es gibt viele gute Gründe, Sport zu treiben! Erleben Sie Feriengefühle am Schwäbischen Meer: eine erlebnisreiche Zweitages-tour entlang dem Bodensee mit Übernachtung in Friedrichshafen, Anmeldung bis zum 25. Mai. Oder geniessen Sie vier unvergessliche Wandertage rund um den Thunersee: Übernachtung im Hotel Sternen in Äschi bei Spiez, Anmeldung bis 11. Juli. Malnacht am Schloss-Strand: Am 21. Juni erwartet Sie eine kunstreiche, vergnügliche Nacht direkt am Ufer des Bodensees am Strand von Schloss Glarisegg in Steckborn. Licht und Schatten inspirieren uns zu ungewöhnlichen Mal- und Zeichenaktionen. Mit zunehmender Dunkelheit verändern sich unsere Wahrnehmung und damit unsere Bilder, bis wir zuletzt ganz im Dunkeln oder im Schein des flackernden Feuers zeichnen und malen. Auskunft unter Telefon 071 626 10 80 oder im Internet auf www.tg.pro-senectute.ch

Inserat

Frühsommerstimmung im Tessin



Vor der Sommerhitze das Tanzbein schwingen: Am Dienstag, 3. Juni, findet ab 14.30 Uhr unser Tanz-Tee im Hotel Belvedere in Losone statt (Eintritt CHF 5.-). Zum gemeinsamen Essen erwarten wir am 12. Juni viele Gäste. Ab Mitte Mai bis Ende November ist die Ausstellung der Künstlerin Madeleine Salzmann im Centro Regionale in Muralto von Pro Senectute Ticino e Moesano für das Publikum geöffnet. Informationen und Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Details zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter www.pro-senectute.org (Formazione e corsi anklicken). Im Punto d'incontro (PI) in Lugano erwarten Sie intergenerationelle Ausflüge (italienisch). Billard-, Bocchia sowie Schachspiel-Nachmittage finden regelmässig statt. Hauptaktivität des PI ist das Dopuscuola für Jugendliche, unterstützt von Senior/innen. Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

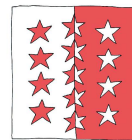
Senioren(s)pass im Kanton Uri



Spannende Ausflüge für Senior/innen: Der Flüeler Gymnasiast Jonas Tresch hat sich vorgenommen, im Rahmen seiner Matura-Arbeit neu einen Senioren(s)pass zu organisieren. Mit seinen vier Angeboten möchte er älteren Personen die Gelegenheit bieten, einen Blick hinter die Kulis-

sen von wichtigen Institutionen und Unternehmen zu werfen. Alle Angebote sind kostenlos: Es beginnt mit «Feuerwehr Altdorf» am 26. Mai, dann folgen «Urner Kantonbank» am 3. Juni, «Die Kantonspolizei Uri stellt sich vor» am 10. Juni, «Führung Dätwyler AG in Schattdorf» am 26. Juni – Anmeldetalons können bei Pro Senectute Uri bezogen werden. Weitere Informationen: Telefon 041 870 42 12, www.ur.pro-senectute.ch

Betreute Ferien in Locarno



Möchten Sie eine Ferien-woche im Tessin mit Betreuung durch Pflegefach-frauen und in angenehmer Gesellschaft verbringen?

Reisen Sie mit uns vom 1. bis 6. September in den Süden! Dank der beschränkten Teilnehmerzahl kann das erfahrene Team auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen. Bei Bedarf werden Ihnen aufmerksame Pflege und Unterstützung geboten. Das Tagesprogramm wird von unserem Team nach Ihren Wünschen gestaltet – mit kleinen Ausflügen, einer Schifffahrt auf dem Lago Maggiore, Geselligkeit, Jassen und Spielen. Das Hotel liegt zentral, wenige Schritte von der Piazza Grande und der Seepromenade entfernt. Ganz in der Nähe finden Sie zahlreiche Geschäfte für einen Einkaufsbummel, und auf der Hotelterrasse oder in einem Strassencafé können Sie gemütlich dem bunten Treiben zusehen. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

**13. Preisausschreiben
→ für Menschen über 70
aus dem In- und Ausland**

Stiftung Kreatives Alter
Créativité au Troisième Âge
Terza Età Creativa

Seit 1990 lanciert die **Stiftung Kreatives Alter** alle zwei Jahre ein Preisausschreiben. Kreatives Schaffen in der dritten Lebensphase kann vielseitig sein.

**Sie sind über 70 Jahre alt, schreiben, forschen, musizieren oder komponieren?
Dann freuen wir uns, wenn Sie sich an unserem Preisausschreiben beteiligen!**

Bitte verlangen Sie unsere Anmeldeunterlagen.

Postfach 2999 / 8022 Zürich / www.stiftung-kreatives-alter.ch / kreatalter@vontobel.ch

69

Wandern im Engadin



Eine schöne Spätsommerwoche im Wanderparadies Engadin: beschauliches Schlendern am See, Wandern auf Höhenwegen, Verweilen an den schönsten Aussichtspunkten. Wir sind täglich auf zwei- bis vierstündigen Wanderungen unterwegs. Auch Spaziergänger/innen sind willkommen. Am Abend wird gemütlich Karten gespielt. Mögliche Routen: Maloja-Soglio / St. Moritz-Signal-Sils Baselgia-Grevasalvas-Maloja / Muottas Muragl-Höhenweg-Alp Languard / Alp Languard-Segantinihütte-Muottas Muragl / Bernina Ospizio-Sassal Masone-Alp Grüm. Möglich sind zudem Exkursionen in den Nationalpark. Infos und Anmeldung bis 15. Juli bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Perle – Begleitung und Betreuung

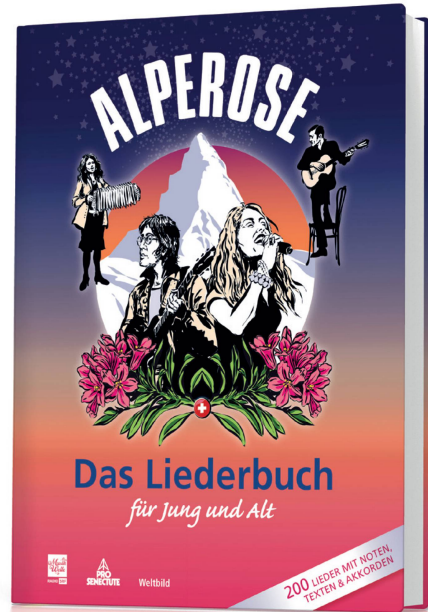


Damit Sie weiter zu Hause leben können: Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen.

Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder temporär – nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen: Wir sind für Sie da, unterstützen Sie im Haushalt, bei Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den lokalen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Diskretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrene und gut ausgebildetes Personal. Sämtliche Leistungen der Grundpflege, wenn sie ärztlich verordnet sind, werden durch die Krankenkasse vergütet. Wir tun unser Möglichstes, um Ihren Wunsch zu erfüllen oder Ihnen alternative Lösungen aufzuzeigen. Mit fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51 oder Mail perle@pszh.ch, www.pszh.ch/perle

«Alperose»

Das Liederbuch für Jung und Alt



Die beliebtesten Volkslieder, Schweizer Musikhits sowie Evergreens und Folksongs finden Sie im Liederbuch «Alperose». Bei einer Auswahl von 200 Liedern – mit Texten, Noten oder Akkorden – ist für fast jeden musikalischen Geschmack und jedes Alter etwas dabei. Singen Sie mit!

Bestelltalon

Ich bestelle _____ Ex. «Alperose» mit Spiralbindung

Ich bestelle _____ Ex. «Alperose» gebunden

Preis: CHF 24.90 (inkl. Mwst., exkl. Porto/Verpackung), Format A4, 240 Seiten. Ihre Bestellung wird vom Liederbuch-Partner Weltbild Verlag ausgeführt.

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich
E-Mail info@pro-senectute.ch oder auf www.pro-senectute.ch/shop.



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

