

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

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

Referat mit Podiumsdiskussion



«Bewegung im Alltag – Welche Bewegungs- und Sportaktivitäten passen zu mir?»: Referat von Prof. Dr. Achim Conzelmann mit

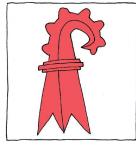
anschliessender Podiumsdiskussion unter Leitung von Regula Späni. Es ist heute unbestritten, dass Bewegung und Sport eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness sowie auf das Wohlbefinden im Alter haben. Aufgrund der Vielfalt der Sport- und Bewegungsaktivitäten einerseits und der Unterschiedlichkeit der individuellen Voraussetzungen und Ziele älterer Menschen andererseits stellt sich die Frage, welche Bewegungs- und Sportaktivitäten sich für den Einzelnen am besten eignen. Prof. Dr. Achim Conzelmann wird diese Frage beantworten. Regula Späni diskutiert im Podiumsgespräch mit bekannten Sportler/innen über ihre Motivation, sich zu bewegen. Daten: Gemeindesaal Buchs AG, 16. April; Dachsaal pflegimuri Muri AG, 22. April; RehaClinic Bad Zurzach, 30. April; Saalbau Stein AG, 13. Mai; Saal Roter Turm Baden, 14. Mai. Beginn jeweils 19 Uhr, Eintritt frei, ohne Anmeldung. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, www.ag.pro-senectute.ch

Starten Sie mit uns in den Sommer!



Der Tätigkeitsbericht 2013 liegt dem «Appenzeller Volksfreund» vom 16. April bei, weitere Exemplare erhalten Sie auf der Geschäftsstelle. Ab 5. Mai sind alle Männer zum Kochkurs in Obereggen eingeladen: An drei Nachmittagen werden einfache Sommermenüs gekocht und genossen. Die Neuerungen im Strassenverkehr sind Thema im Angebot «Wie fahre ich» am 6. Mai – im zweiten Kursteil sind Sie mit dem Fahrlehrer im eigenen Auto unterwegs. Interessieren Sie die digitale Fotografie und Bildverwaltung? Im Lehrgang ab 17. Mai erstellen Sie eine Diashow und erfahren Wissenswertes zu Fotos und Bildablage. Infos zu allen Aktivitäten in der Tagespresse und bei www.ai.pro-senectute.ch; für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Ideale Sportkurse in Ihrer Nähe



Wir führen jede Woche 290 Sportkurse durch. Das Angebot ist vielfältig und abwechslungsreich. Neben GymFit-Kursen bieten wir Wassergymnastik- und Tanzkurse, Nordic Walking, Wandern, Tennis, Kleinfeldtennis, Rücken- training u.v.m. Es gibt



Angebote für Einsteiger genauso wie für trainierte Sportlerinnen. Die Kurse finden an 40 Standorten in Basel-Stadt und in 36 Gemeinden in Basel-Landschaft statt. So finden alle, die Sport treiben möchten, in ihrer Nähe ein attraktives Angebot. Infos im Akzent Magazin von Pro Senectute beider Basel, unter Telefon 061 206 44 66 oder www.bb.pro-senectute.ch

Kochen, Essen, Gärtnern und Wandern



Region Bern: Gesund ernährt mit vitaminreichen Mahlzeiten – unser Mahlzeitendienst liefert gesunde und schmackhafte Mahlzeiten direkt nach Hause. Diese sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar und können im Wasserbad, im Backofen oder in der Mikrowelle zubereitet werden. Die Preise variieren zwischen CHF 13.– und 15.– pro Mahlzeit. Rufen Sie uns an, wir senden Ihnen gerne unseren Flyer zu: Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Gärtnern bis ins hohe Alter? Im Kurs «Gärtnern im Alter» gibt es Tipps und praktische Übungen zu Arbeitsverhalten, Gartengestaltung, technischen Hilfsmitteln usw., damit Sie sich noch lange an Ihrem Garten erfreuen können! Machen Sie Bekanntschaft mit dem PC beim Einführungskurs, erweitern Sie Ihre Kenntnisse beim Windows-Aufbaukurs, oder lernen Sie den Umgang mit dem kleinen, handlichen iPad! Informationen: Telefon 032 328 31 11 oder Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Frühlingszeit ist Treffenszeit! Treffen Sie sich in unserem neuen Erzählcafé Thun am 7. Mai mit Autorin Ursula Spring, zum Backen in einer Männergruppe in Bönigen oder zum Gedächtnistraining in Thun. Weitere gut be-

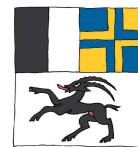
suchte Treffpunkte sind unsere laufenden Sprach- und Bewegungskurse (Einstieg jederzeit). Auskunft: Telefon 033 226 70 70. **Region Emmental-Oberaargau:** Möchten Sie an den Wandertagen im Tiroler Lechtal vom 21. bis 28. Juni oder 5. bis 12. Juli teilnehmen oder in «Prättigau – Klosters» vom 24. bis 30. August? Oder darf es eine Mountainbike- oder Velotour sein? Auskunft und Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute, Konolfingen, Telefon 031 790 00 10. Vermögensberatung von Senioren für Senioren – kostenlos, neutral und natürlich unverbindlich. Auskunft gibt Telefon 034 420 16 50.

Gemeinsam unterwegs



Unsere Velogruppen, die Wander- und Voralpenwandergruppen sind startbereit. Eine grosse Auswahl an Aktivitäten wie auch diverse Kurse und Ausflüge erwarten Sie in diesem Frühling und Sommer. Gerne schicken wir Ihnen das Programm mit allen Angaben zu. Auskunft erhalten Sie beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Nach Arosa – ins Herz Graubündens

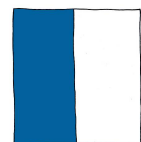


Unsere Ferienwochen von Pro Senectute Graubünden sind sehr beliebt. Auch dieses Jahr finden Sie im Juli/August in Arosa statt.

Das Leiterehepaar Maja und Heinz Hinder-Middendorp hält zwei Angebote für Sie bereit. Angebot Nr. 1, Denkfitness und Wandern: Sie steigern das geistige und körperliche Wohlbefinden und trainieren in anregender Gemeinschaft ein vielseitiges Denken mit abwechslungsreichen Übungen. Angebot Nr. 2: In der Arosener Bergwelt gehen Sie auf die Suche nach Themen, Titeln und Leitmotiven aus Ihrer Lebensgeschichte. Maja Hinder gibt Ihnen Impulse und Ideen, mit welchem Schreibstil Sie Ihre Biografie spannend schreiben können. Umrahmt wird diese Ferienwoche mit Wanderungen in die Arosener Bergwelt. Unser Wandertipp: Halten Sie die Augen offen, nicht selten sehen Sie beim Wandern Eichhörner, Gämsen, Murmeltiere, Rothirsche, Stein-

böcke, Wanderfalken und gar Steinadler. Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

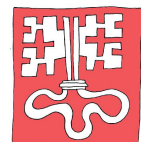
Tanznachmittag mit Dani Häusler



Schwingen Sie nach Herzenslust das Tanzbein zu bekannten Melodien. Für gute Stimmung bei Jung und Alt sorgen das Top-

Tanzorchester Churchmice aus Luzern und Stargast Dani Häusler. «Es fasziniert mich seit je, Volksmusik zu spielen, sie auf verschiedene Art zu arrangieren und selbst Stücke zu komponieren. Es macht Spass, die Grenzen dieser Musik auszuloten und immer wieder neue und alte Einflüsse zuzulassen.» Der Tanznachmittag von Pro Senectute Kanton Luzern und der Messe Luzern findet anlässlich der Zentralschweizer Erlebnismesse Luga in Luzern am Dienstag, 29. April, von 14 bis 17.30 Uhr im Restaurant Buurestube, Halle 7, statt. Informationen bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern, Telefon 041 226 11 88, Mail info@lu.pro-senectute.ch oder Internet www.lu.pro-senectute.ch

Unsere Wanderungen 2014

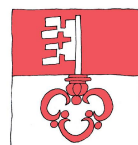


Unser Wanderleiterteam hat auch für diese Saison ein attraktives Programm zusammengestellt: Jeden Monat, jeweils am ersten und dritten Dienstag, werden eine anspruchsvollere und eine einfache Wan-

derung durchgeführt. Die Ende Oktober 2013 eröffnete SeniorInnen-Drehscheibe Nidwalden ist erfolgreich gestartet. Damit weitere «Verknüpfungen» getätigt werden können, sind Begleitungen und Besuche sehr gesucht. Melden Sie sich beim Projektteam: Dienstag 14 bis 16 Uhr und Freitag 9 bis 11 Uhr am St.-Klara-Rain 1 in Stans vor Ort oder unter Telefon 079 688 07 02, Mail info@senioren-drehscheibe-nw.ch

Weitere Angebote: Wild- und Heilkräuterspaziergang am Montag, 5. Mai, CHF 20.-; Im Auto sicher ans Ziel mit GPS am Donnerstag, 15. Mai, CHF 128.-. Infos und Anmeldung bei 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

Auf dem Velosattel unterwegs



Unsere attraktiven Velotouren laden ein: Die nächste Tour führt am 29. April rund um den Sempachersee. Bequem fährt Sie der Car mit Ihrem Velo von Obwalden an den Ausgangspunkt. Sind Sie eher per E-Bike unterwegs? Wir bieten am 12. Mai und am 17. Juni E-Bike-Einführungstage an. Unter kundiger Leitung werden Ihnen nach einer theoretischen Einführung Technik und Fahrverhalten vermittelt, und Sie unternehmen gemeinsam eine kleine Tour. Einen Mountainbike-Einführungskurs bieten wir am 22. Mai an. Weiterhin auf dem Programm stehen Wanderungen in die nähere oder weitere Umgebung sowie Kurzwande-

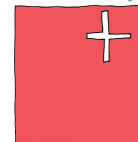
rungen im Sarneraatal. Informationen zu allen Angeboten: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Sturzprophylaxe und mehr Sicherheit



«Sicher gehen» bedeutet: kein Risiko eingehen, sich absichern, vorbeugen. So die Übersetzung im Deutschen. Genau dies wird in unseren Kursen für Sturzprophylaxe vermittelt. Sie üben und erhalten wertvolle Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können. Ein Sturz führt oft in Hilflosigkeit und Abhängigkeit, dies gilt es zu vermeiden. Pro Senectute Schaffhausen bietet an zwei Standorten Einführungskurse: Schaffhausen ab 25. April und Neunkirch ab 30. April. Oder bewegen Sie sich lieber draussen in der Natur? Dann machen Sie mit beim Urban Fit! Bei diesem schönen Gesundheitstraining für alle, den Rhein entlang, in der Stadt und in den Geräteparks der Quartierzentren, sind Sie herzlich willkommen. Rufen Sie uns einfach an: 052 634 01 30.

Musik hält jung und fit



Region Ausserschwyz: Tanznachmittag in Einsiedeln am 8. Mai. Mobil sein & bleiben – im öffentlichen Verkehr in Zusammenarbeit mit SBB, Postauto und Polizei. Erzählcafé mit spannenden Themen wie

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserat

Vivobene

liebevoll umsorgt
individuell begleitet
respektvoll gepflegt

Ferien in Thailand für Menschen mit Demenz

1 Monat für 2 Personen

ab Fr. 5200.–

2 Wochen Gedächtnistraining

ab Fr. 3500.– (inkl. Flug) pro Person

Rufen Sie uns an: 0848 700 000

Vivo bene AG

Bahnhofplatz 11, 4410 Liestal | 0848 700 000 | www.vivobene.ch

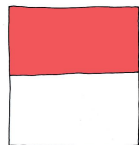
Entlastung von Angehörigen
Kurz- und Langzeitaufenthalte
Schweizer Leitung und Pflege



Pro Senectute

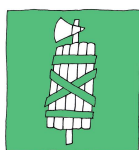
etwa «Ostern» und «Ferienlebnisse». Für PC-Interessierte der Windows-8- und Office-Auffrischer. Das Blumenparadies Schwantenu in seiner vollen Pracht. Elektrovelo fahren macht Spass – für Umsteiger. Für Ihre Gesundheit der Augenworkshop, ins Feldenkrais oder in die Quantenheilung. Sportlich unterwegs im Nordic Walking, im Wasserfitness oder in der Wandergruppe. Modebewusste besuchen die Modeschau am 15. Mai in Lachen. Kulturinteressierte treffen sich am 6. Mai zum Ausflug ins Kloster Wettingen mit Skulpturenpark. Programme bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Wir offerieren Genusswanderungen



Die Outdoor-Angebote von Pro Senectute Kanton Solothurn sind einmal mehr bunt gefächert. Neu im Angebot sind die Genusswanderungen: Man fährt auf den im Programm vorgegebenen Berg und geniesst dort die Aussicht und den Tag. Wer will, kann sich vom Zielort aus mit dem Wanderleiter auf eine zweistündige, leichte Wanderung begeben. Am 1. Juli gehts auf den Mostelberg (Sattel-Ägeri), am 12. August auf den Maschgenkamm (Flumserberge) und am 16. September zum Ritom-See ob Ambri-Piotta). Informationen und Anmeldung bei Wanderleiter Werner Studer, Telefon 062 393 12 63 / 079 570 05 02. Weitere Auskünfte über die aktuellen Outdoor-Angebote erhalten Sie bei der Fachstelle für Altersfragen Ihrer Region: Telefon 062 287 10 20 für Olten-Gösigen, Telefon 032 626 59 79 für Solothurn und Umgebung; www.so.pro-senectute.ch

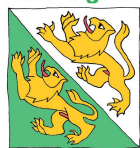
Ihre Fachstelle für Altersfragen



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 im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren

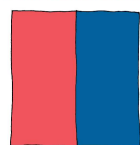
Wanderungen, Ferienwochen und Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Schwungvoller Start in den Frühling



Verlassen Sie ausgetretene Pfade, und gehen Sie neue Wege: Unser Kursangebot im Mai ist vielseitig. Die versierte Referentin des Kurses «Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui» hat praktische Tipps auf Lager, mit denen man Ballast loswird und sein Leben bringt. Angst vor modernen Billettautomaten? Nach unserem Kurs bewegen Sie sich sicher und ohne Angst im öffentlichen Verkehr. Für Ihre kreativen Seiten bietet sich der Kurs «Speckstein gestalten» an, Computer- und Sprachkurse ergänzen das Angebot. Die Nordic-Walking-Technikkurse sind beste Voraussetzung, um regelmässig in unseren Lauftreffs mitzuwalken. Zudem beginnt im April die Velo- und Wandersaison: Geniessen Sie die Schönheit der Natur mit Gleichgesinnten, und pflegen Sie neben der körperlichen Aktivität auch die Geselligkeit! Auskunft: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80 oder www.tg.pro-senectute.ch

Privatktionen am Computer



Neu können in Muralto Einzelinformatikktionen à CHF 60.– pro Stunde gebucht werden. Inhalt, Datum und Zeit werden mit dem Kursleiter abgesprochen. Ab 29. April startet ein neuer Kurs im digitalen Fotografieren. Die meisten Kurse werden nach Ostern weitergeführt oder starten neu. Rufen Sie uns an! Natürlich erwarten wir Sie zahlreich beim monatlichen «Tanztee» und beim «Gemeinsamen Essen». Im Mai findet eine Vernissage der Künstlerin Madeleine Salzmann im Centro Regionale in Muralto statt, Details folgen. Infos und Flyer beim Centro Re-

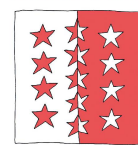
gionale von Pro Senectute in Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Im Punto Incontro in Lugano erwarten Sie interessante Ausflüge und Veranstaltungen (dienstags), Schach- und Boccia-Nachmittage (freitags/montags): Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Fotografieren und sicher fahren



Am 28. April und 5. Mai von 14 bis 16 Uhr findet unser Kurs Digitale Bildbearbeitung statt: Auf Ihrem eigenen Laptop und anhand eines einfachen Bearbeitungsprogrammes zeigt Ihnen Andrea Zraggen, wie Sie Fotos verbessern können; Sie lernen, mit Kontrast und Helligkeit umzugehen, Bildgrösse zu definieren, rote Augen zu korrigieren u. v. m. – elementare Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Der TCS Uri führt Ende April und im Mai an diversen Daten E-Bike-Fahrsicherheitskurse durch: Sicherheit, Vertrauen und Spass auf dem E-Bike haben dabei oberste Priorität, behandelt werden die Themen Einschätzung der eigenen Geschwindigkeit, E-Biker als Verkehrsteilnehmer und Verkehrsregeln. Informationen zu allen Angeboten und Anmeldung unter Telefon 041 870 42 12 oder Internet www.ur.pro-senectute.ch

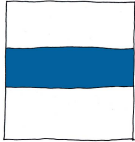
Unsere Wanderwoche im Thurgau



Der Ausgangspunkt unserer Wanderreise vom 17. bis 24. August ist Weinfelden. Die Lage am Fuss des Ottenbergs, inmitten von Weinbergen, gepflegter Landschaft, von Auenwäldern und renaturierten Bachlandschaften, ist prädestiniert zum Wandern. In Zusammenarbeit mit den Wanderleiter/innen von Pro Senectute Thurgau laden wir Sie ein, die vielfältige Thurgauer Hügel- und Seenlandschaft zu entdecken. Sie können täglich zwischen Ein- bis Dreistern-Wanderungen wählen. Preis CHF 1200.–/ Einzelzimmer CHF 1300.–; inbegriffen Hin- und Rückreise ab Oberwallis, Wanderbus vor Ort, sieben Übernachtungen mit Halbpension, tägliches Lunchpaket, erfahrene ortskundige Wanderleitung, Polysporttag, Reisebeglei-

tung. Programm und Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwaldis@vs.pro-senectute.ch

Unsere neuen Sportkurse ab Ostern



Wollen Sie endlich aktiv werden, oder haben Sie Lust, neue Leute kennenzulernen? Regelmässige Bewegung ist auch im Alter essenziell für eine gute Gesundheit und kann insbesondere dem erhöhten Sturzrisiko im Alltag entgegenwirken. Nach Ostern beginnt bei Pro Senectute Kanton Zug das neue Kursquartal: Sei es in unseren Turn- oder Aquafit-Gruppen, die wöchentlich fast in allen Gemeinden stattfinden, oder eher entspannt in einem unserer Yoga- oder Pilates-Kurse – in unseren geselligen Gruppen tun Sie nicht nur etwas für Ihre Physis, sondern auch sehr viel für Ihre Psyche. Neu bieten wir ab Mai auch einen Ruderkurs auf dem Zugersee an: das richtige Angebot, um sich auf den Sommer einzustimmen! Informationen: Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Wohnungswechsel? Wir helfen Ihnen!



Unsere Umzugshilfe organisiert und koordiniert Ihre «Züglete» und begleitet Sie, bis Sie im neuen Zuhause eingerichtet sind. Unsere erfahrenen und einfühlsamen Mitarbeitenden stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. In einem ersten Gespräch besprechen wir mit Ihnen und eventuell mit Ihren Angehörigen, welche Arbeiten in die Planung einbezogen werden müssen und wer für welche Aufgaben verantwortlich ist: Administratives (Wohnungskündigung, Telefon und Post umleiten, Strom, Wasser abmelden usw.), Einpacken am alten Ort, Organisieren des Transportes und allfälliger Entsorgungen, Auspacken und Einräumen am neuen Ort. Packhilfe: Sie planen keinen Umzug, möchten aber Hilfe beim Aussortieren, Räumen, Entrümpeln einzelner Zimmer, Estrich usw.? Dafür empfehlen wir unsere Packhilfe. Rufen Sie uns an, gerne beraten wir Sie über Möglichkeiten und Kosten: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 44.

ALLE WOLLEN ALT WERDEN, NIEMAND WILL ALT SEIN.



**WIR
WERDEN
ÄLTER!**

Hochaltrigkeit. alles-hat-seine-zeit.ch