

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 11

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

Bewegungstreff in der Nachbarschaft



Der «Bewegungstreff» soll Menschen in hohem Alter dazu ermutigen, sich zu bewegen. Dabei geht es nicht um Turnen im klassischen Sinn, sondern darum, mit einfachen Übungen den Körper für den Alltag zu stärken und möglichst lange selbstständig zu bleiben. Sanftes Ausdauer- und Krafttraining, Gedächtnisübungen und Spiele stehen im Programm. Ein Zusatzgewinn ist es, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Der Bewegungstreff ist ein gemeinsames Projekt von Pro Senectute Aargau sowie des kantonalen Schwerpunktprogrammes «Gesundheitsförderung im Alter». Begleitet und unterstützt wird das Projekt durch Vertreter der Sektion Sport im Departement Bildung, Kultur und Sport, den Schweizerischen und den Aargauischen Turnverband. Während der zweijährigen Pilotphase wird der Bewegungstreff in den Gemeinden Aarau, Brugg, Möhlin und Reinach angeboten. Die Lektionen leiten ausgebildete Leiterinnen von Pro Senectute Aargau. Auskünfte bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Beweglich und sicher im Alltag



Gerne machen wir auf die Veranstaltung zum Thema Patientenverfügung und Docupass aufmerksam: am 18. November in Heiden, am 25. November in Teufen sowie am 4. Februar 2015 in Herisau. Wiederum führen wir Computerkurse durch: Tipps und Tricks für Windows 8, Internet und E-Mail, Workshop Tabletcomputer und Smartphone. Fahren Sie Auto? Am 4. November in Herisau und am 20. November in Heiden können Sie die neuesten Regeln kennenlernen. In Speicher und Heiden finden Ende November Infonachmittage zum Thema «Beweglich und sicher im Alltag» statt. Und nicht vergessen: Am 30. Oktober feiert unser Tanzcafé sein fünfjähriges Jubiläum. Alle Kurse und Veranstaltungen finden Sie in unserem Kursprogramm. Auskünfte, Programm und Anmeldungen: Tele-

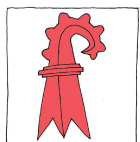
fon 071 353 50 30 (vormittags) oder im Internet unter www.ar.pro-senectute.ch

Gute Ernährung und Wohlbefinden



Unser Kinoteam lädt Sie am 14. November zu dem Filmleckerbissen «Silvesterchlausen im Appenzellerland» ins Mesmerhaus ein. Mit der Senioren-Stobete bringen wir am Sonntag, 16. November, Heiterkeit in trübe Novembertage: Geniessen Sie Musik, Tanz und unseren Seniorenchor. Zum Erzählen laden wir Sie am 21. November ins Erzählcafé ein: Freuen Sie sich auf gemeinsames Erinnern. Ein Tipp für die bevorstehenden Wintermonate: Nutzen Sie unseren Mahlzeitendienst, der täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus liefert. Die ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit und trägt viel zum Wohlbefinden bei. Informationen zu allen Angeboten und Aktivitäten unter www.ai.pro-senectute.ch und in der Tagespresse. Für Fragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Gesund durch den Winter



Der Herbst hat Einzug gehalten: Es wird wieder früher dunkel, was auf die Stimmung schlagen kann. Was braucht es, um gesund und fit durch den Winter zu kommen? Pro Senectute beider Basel hat bei Dr. med. Cornelia Conzelmann nachgefragt: In einem interessanten Interview im Akzent Magazin gibt sie Auskunft. Möchten Sie mehr wissen? Bestellen Sie eine Gratis-Probeausgabe: Tel. 061 206 44 44, Mail info@akzent-magazin.ch

Hinterlassen Sie Spuren im Schnee!



Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Muss ich überhaupt ein Testament verfassen? Ein Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Ver-

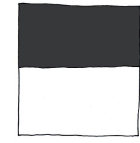
anstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, 11. November, 16 bis 17.30 Uhr in der Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag CHF 20.-, Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Mit Schneeschuhen wird ein normaler Winter Spaziergang zum Naturerlebnis der besonderen Art. Durchschreiten Sie mit den «grossen Füßen» weite Schneefelder, und stapfen Sie quer durch die unberührte Natur – mit modernen Schneeschuhen für jedermann ein grossartiges Erlebnis. Verlangen Sie unser Winterprogramm 2014/2015: Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Sich mit dem Ende unseres Lebens zu beschäftigen, ist nicht einfach. Gute Information und das Wissen, mit solchen Fragen nicht allein zu sein, machen es ein wenig leichter. Wir bieten Informationsanlässe zu den Themen «Spiritualität/Symbole/Rituale», «Palliative Care», «Freitod/Sterbehilfe», «Trauerbegleitung/Trauern im Alltag» und «Bestattung/Kremation». Auskunft gibt es unter Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Region Emmental-Oberaargau: Besuchen Sie unsere Seniorentanznachmittage in Sumiswald am 30. Oktober, in Walkringen am 6. November, in Aarwangen am 19. November, jeweils 14 bis 17 Uhr. In Burgdorf im Wohnpark Buchegg sind Sie zum offenen Singen eingeladen am 12. November, 14 bis 15.30 Uhr. Der berührende Dokumentarfilm «Von heute auf morgen» porträtiert vier alte Menschen: Langenthal, 11. November, 14.30 bis 17 Uhr. Auskünfte gibt es bei Telefon 062 916 80 95. Unser Sportteam berät Sie unter Telefon 031 790 00 10 über Angebote wie FitGym, Wandern, Volkstanzen.

Pro Senectute 60+



Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann kommen Sie vorbei, und schnuppern Sie Tanzluft! Internationale traditionelle Tänze ab Ende September in Giffers, Schmitten

und Murten. Auskunft erhalten Sie beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40 oder Mail info@fr.pro-senectute.ch – und verlangen Sie dort auch gleich das Gratis-Aktivitätenprogramm!

Neue Kurse und Veranstaltungen



Wir bieten wieder ein vielfältiges Kursprogramm für Seniorinnen und Senioren mit Englisch (verschiedene Stufen), Worte wählen, Deutsch für Fremdsprachige, Gedächtnistraining, diversen Computeranwendungen, Digitalfotografie, iPad, iPhone, Weihnachtsdekoration, Workshops zu Docupass und Sturzprävention. Veranstaltungen und Vorträge: «Erben und Schenken» (28. Oktober), Podiumsveranstaltung «Selbstbestimmtes Leben und Sterben in der heutigen Zeit» (6. November) und «Sicherheit im Alter» (2. Dezember). Am 17. und am 18. November um 14.30 Uhr gastiert wiederum die Senioren Bühne Zürich in Glarus. Weiterhin wird jede Woche im Everdance begeistert getanzt, trifft man sich im Treff60+, und jeden Monat findet die beliebte Stubete statt (nächster Termin 11. November). Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch – alle Informationen finden Sie auch im Internet unter der Adresse www.gl.pro-senectute.ch

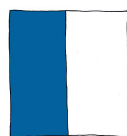
Kreatives Schaffen kennt kein Alter



Unser Bedürfnis nach Schönheit und Ausdruck, nach Sinn und Tun besteht ein Leben lang. Eine lange Lebensspanne bedeutet nicht einfach eine Einschränkung der Möglichkeiten – genauso gut kann eine neue Welt aufgehen. Im «Altweibersommer» liegt ein grosses Potenzial! Deshalb lanciert Pro Senectute Graubünden zu ihrem 95. Geburtstag die Ausstellung «ARTEVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren». Kreative Menschen ab 55 Jahren haben dabei die Möglichkeit, im Juli 2015 ihre Arbeiten aus den Bereichen Malerei, Zeichnung,

Drucktechniken, Skulpturen und Objekte aus Ton im Kulturhaus Rosengarten in Grüsch der Öffentlichkeit zu zeigen. Haben Sie Interesse? Dann bestellen Sie dazu das Ausschreibungs- und Teilnahmeformular bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail artevita@gr.pro-senectute.ch oder Internet www.gr.pro-senectute.ch

Rechtsberatung für Gotteslohn



Wünschen Sie eine Rechtsberatung? Jeweils am ersten Dienstag des Monats geben Luzerner Anwälte kostenlos Auskunft in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern am Bundesplatz 14 in Luzern: Anmeldung erforderlich, Telefon 041 226 11 86. Bereiten Sie sich rechtzeitig auf die bevorstehende Wintersaison vor: Bereits Anfang Dezember bieten wir Langlauftage an. Im Langlaufparadies Goms können Sie sich mit der klassischen oder der Skating-Technik vertraut machen – egal, ob Sie Ihre ersten Schritte wagen oder bereits ein/e erprobte/r Langläufer/in sind. Sie übernachten im Hotel Alpina in Ulrichen: Montag, 8. Dezember, bis Donnerstag, 11. Dezember, Leitung Toni Felder und Lisbeth Hofstetter, Doppelzimmer CHF 470.-/Person, Einzelzimmer CHF 520.-, Anmeldung bis 21. November. Mögen Sie Wandern im Winter? Dann entdecken Sie die attraktiven Schneeschuhwanderungen im Entlebuch: Sie sind rund vier Stunden in herrlicher Natur unterwegs und verpflegen sich aus dem Rucksack oder im Restaurant, Hin- und Rücktransport wird jeweils organisiert. Reservieren Sie sich einen der begehrten Plätze unter Telefon 041 226 11 96.

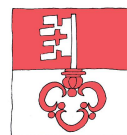
Die Drehscheibe vermittelt



Einführung in die Welt des elektronischen Lesens am Dienstag, 28. Oktober (CHF 20.-); Besuch der Molkerei Barmettler am Donnerstag, 30. Oktober; Freude am Philosophieren ab Montag, 10. November; Mit dem Auto sicher unterwegs am Mittwoch, 12. November; Besichtigung und

Konzert im KK Luzern am Donnerstag, 13. November; E-Banking bequem und sicher am Mittwoch, 19. November; Weihnachtsmarkt in Konstanz am Samstag, 29. November. SeniorInnen-Drehscheibe Nidwalden – von, mit und für SeniorInnen! Suchen Sie jemanden, der mit Ihnen ins Theater, essen oder wandern geht? Sind Sie nicht mobil und wünschen sich jemanden, der Sie besucht und Ihnen ein paar kurzweilige Momente beschert? Bieten Sie als begeisterte Gärtnerin oder geschickter Handwerker Ihren Mitmenschen Ihre Fähigkeiten an! Kurzum: Machen Sie mit bei der SeniorInnen-Drehscheibe Nidwalden, wir freuen uns auf Sie: jeweils am Dienstag von 14 bis 16 Uhr und am Freitag von 9 bis 11 Uhr am St.-Klara-Rain 1 in Stans, Telefon 079 688 07 02 oder Mail info@seniordrehscheibe-nw.ch – weitere Auskünfte 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

Kurse zu Bewegung mit Köpfchen



Möchten Sie schmerzfrei und mit Freude durch den Alltag gehen? «Sich leichter bewegen im Alltag» heisst unser Kurs, in dem Sie Bewegungsabläufe verbessern und festigen lernen: 6. November, Anmeldeschluss 28. Oktober. «Lachend die Wintertage aufhellen – Lachen ist gesund» und «Gehirnjogging – leichte Bewegungsübungen für Körper, mit Köpfchen» sind zwei Kurse mit unserer beliebten Kursleiterin Ulrike Modl: Sie versteht es, einfache Übungen für die «Kopffitness» spielerisch zu vermitteln. Viele Menschen haben Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen: Im Kurs «Gut ein- und durchschlafen» lernen Sie anhand von praktischen Übungen, wie Sie Ihren Schlaf auf natürlichem Weg regulieren können – am 2. und 9. Dezember. Auf www.ow.pro-senectute.ch sind alle Angebote abrufbar. Weitere Infos: Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

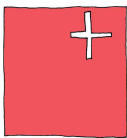
Pro Senectute

Lachen ist gesund



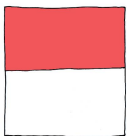
Lach-Yoga ist eine einfache Technik, die auf Hasya Yoga aus Indien basiert. Die neue Methode stärkt wissenschaftlich bewiesen das Immunsystem und das Wohlbefinden enorm, senkt den Blutdruck und beugt Herzkrankheiten vor. Lachen erhöht den Endorphinspiegel im Körper und ist somit ein natürliches Schmerzmittel. Viele Frauen berichten, dass sie seltener unter Migräne und Spannungskopfschmerzen leiden, und das Lachen kann auch Bronchitis und Asthma lindern. Lachen Sie also mit: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35, Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

Vorausplanen und vorausdenken



Region Innerschwyz: Der Docupass ist ein Vorsorge-dossier, das persönliche Anliegen, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält. Er besteht aus einer ausführlichen Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Anleitung zur Errichtung eines Testaments und einem persönlichen Vorsorgeausweis. Der Vorsorgeauftrag wurde geschaffen, damit auch bei Verlust der Urteilsfähigkeit dem eigenen Willen Folge geleistet wird. In der Patientenverfügung hält man im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen man zustimmt und welche man ablehnt. Der Docupass ist zum Preis von CHF 19.– plus Porto bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz erhältlich: Informationen unter Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Preis für «SeniorInnenhilfe Schule»



Pro Senectute Kanton Solothurn und die Schule Dendingen erhielten den Sozialpreis des Kantons für das Projekt «SeniorInnenhilfe Schule». Dieses funktioniert so: Senior/innen besuchen jeweils an einem halben Tag pro Woche eine Schul- oder

Kindergartenklasse, wo sie ihre Fähigkeiten einbringen können. Sie unterstützen dort die Schüler/innen beim Handarbeiten, Werken oder Lesen, sie erzählen eine Geschichte oder haben einfach ein offenes Ohr für die Anliegen der Kinder. Im Vordergrund dieses Projekts steht die Förderung der Beziehungen zwischen den Generationen. Im Kanton Solothurn läuft das Projekt bereits an 28 Schulen mit über 100 Senior/innen. Interessierte Schulen und Senior/innen melden sich für weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Julia Linder, Telefon 032 626 59 56, Mail julia.linder@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, 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.

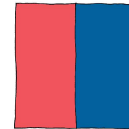
Eine Reise durch den Regenbogen



Warum wählen Menschen an einem bestimmten Tag für ihre Kleidung eine ganz bestimmte Farbe? Und wie kommt es, dass etwa Kopfschmerzen oder psychische Verstimmungen durch Farben positiv beeinflusst werden können? In unserem Seminar erfahren Sie, wie Farben wirken, welche Gefühle sie auslösen, wie sie unseren Alltag beeinflussen und wie ihre Kraft gezielt genutzt werden kann, um unser Wohlbefinden zu verbessern. Tanzen ist die charmanteste Art, sich zu bewegen: Erleben Sie mit uns einen beschwingten

Nachmittag, und tanzen Sie Winter- und Adventstänze aus aller Welt – eingeladen sind alle Tanzfreudigen mit und ohne Erfahrung. Auskunft: Telefon 071 626 10 83, www.tg.pro-senectute.ch

Unser neues Kursprogramm



Das neue Kursangebot von Pro Senectute Ticino e Moesano für Deutschsprachige startet im November in Muralto-Locarno. Es erwarten Sie Kurse wie: Einführung ins Beckenbodentraining, Ordnung im PC schaffen, Einführung in Tablet-Anwendungen und vieles mehr. Das nächste gemeinsame Essen findet am 13. November statt, und der Tanztee-Nachmittag ist am 25. November geplant. Kommen Sie auch, und haben Sie Spass mit uns! Für Infos und Anmeldungen verlangen Sie Frau Fux, Centro Regionale Muralto, Telefon 091 759 60 20 oder Mail amele.fux@prosenectute.org. Der Punto Incontro Lugano und das Centro Lamone bieten nebst Tagesausflügen und kulinarischen Anlässen auch PC- und Handysupport sowie Tombola-, Billard-, Boccia-, Schach- und Kino-Nachmittage: Infos bei Telefon 091 950 85 42, Héloïse Denti (italienisch/französisch), Mail heloise.denti@prosenectute.org

Alles über die Patientenverfügung



Rund neunzig Prozent der Menschen sind vor dem Lebensende mit Krankheit, langwierigen Unfallfolgen, medizinischen Behandlungen und Pflege konfrontiert. Was, wenn ich dann nicht mehr in der Lage bin zu bestimmen, was geschehen soll? Eine Patientenverfügung erlaubt es, sich zu wesentlichen Fragen zu äussern und Vorkehrungen zu treffen, die für Angehörige, Ärzt/innen und Pflegende hilfreich sind. Erfahren Sie am Referat vom Montagnachmittag, 17. November, in Altdorf mehr zu diesem Thema. Margrit Brunner gibt zusätzlich Tipps zum Ausfüllen einer Patientenverfügung und zu Möglichkeiten der Hinterlegung. Teilnahmekosten CHF 15.–, Anmeldung bis 10. November an Pro Senectute Uri, In-

formationen unter Telefon 041 870 42 12 oder www.ur.pro-senectute.ch

Das Seniorenorchester Luzern in Zug



Das Seniorenorchester Luzern ist mit 65 Aktivmitgliedern das grösste seiner Art in der Schweiz. Diesen Herbst überrascht es das

Zuger Publikum erneut mit einem Programm gern gehörter klassischer Musik. Das Orchester wird geleitet vom erfahrenen Musiker Josef Gnos, und es ermöglicht jungen Solist/innen Auftritte mit grossem Orchester: Dienstag, 11. November, 15 bis ca. 16.30 Uhr im Theater Casino Zug, Theatersaal, Eintritt frei, ein Apéro wird offeriert. Es ist keine Anmeldung nötig. Information: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Mit Fremdsprachen unterwegs



Wie bestelle ich einen Espresso auf dem Markt von Luino? Was heisst schon wieder «Ist hier noch frei?» auf Französisch? Fremd-

sprachenkenntnisse gehen schnell verloren. Frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf, oder lernen Sie eine neue Sprache, damit Sie sich auf Ihrer nächsten Städtereise oder in den Ferien mit den Menschen vor Ort unterhalten können! In unseren Sprachkursen, die wir regional anbieten, können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und das Gelernte auch praktisch anwenden. Neben Italienisch, Französisch und Englisch bieten wir neu auch Spanisch und sogar Russisch an. In unseren Gruppen mit sechs bis neun Teilnehmenden kommen ganz bestimmt alle zu Wort. Auch den Austausch in den Pausen schätzen die Kursteilnehmenden sehr. Unser Kursangebot umfasst ausserdem Kurse zu den Themen Gesundheit und Prävention, Ausdruck und Kreativität sowie Handy und Computer. Genaue Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00, auf www.pszh.ch oder in unserem Magazin Visit mit dem aktuellen Kursangebot in der Rubrik Aktiv.



Armut im Alter ist unsichtbar.

Wir helfen. Helfen auch Sie. PC Konto 87-500301-3

