

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 12

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: 19.11.2025

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

Pro Senectute

Kurse, Führungen und Ferienangebote



Das Kursprogramm fürs erste Halbjahr 2015 verspricht wieder eine bunte Palette an bewährten wie neuen Kursen und Führungen: Neues lernen, Bekanntes auffrischen, an einer Führung hinter die Kulissen eines Betriebes schauen oder kulturelle Sehenswürdigkeiten entdecken – über 500 Kurse und Führungen stehen Ihnen zur Auswahl. Oder lieber ein paar Tage verreisen? Begleitete Ferien bringen Abwechslung in den Alltag: In schöner Umgebung werden für verschiedene Bedürfnisse angepasste Ferienwochen organisiert: Winterferien, Wanderwochen, Ferienwochen mit Spaziergängen und Ausflügen oder spezielle Wochen für leicht pflegebedürftige Personen. Kursprogramm und Infos bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch.

Kino, Spielen und Lernen



Wir wünschen allen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Im Dezember starten weniger Angebote als üblich. Im Kino Rosental in Heiden zeigen wir am 2. Dezember «Briefe für Julia» und am 16. Dezember «Stille Nacht», jeweils um 14.15 Uhr, Eintritt CHF 13.–. Am 1. und 3. Dezember führen wir zwei Workshops durch: Für iPhone/iPad sowie für andere Smartphones und Tabletcomputer. In Teufen startet am 10. Dezember das Angebot «Spielen fürs Gedächtnis». Im Dezember findet kein Tanzcafé statt – wir tanzen das nächste Mal am 29. Januar. Alle Kurse und Veranstaltungen in unserem Kursprogramm. Auskünfte, Programm und Anmeldungen: Telefon 071 353 50 30 (vormittags), www.ar.pro-senectute.ch

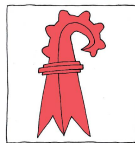
Kerzenziehen mit den Enkeln



Geniessen Sie mit den Enkelkindern die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke: Dazu sind Sie am 3. und 9. Dezember von 14 bis 19 Uhr

ins Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell eingeladen. In den Wintermonaten laden weitere Aktivitäten zur Gemeinschaft ein: In Appenzell und Obereggen kommen bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen zusammen. Der Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden regelmässig Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Informationen finden Sie unter www.ai.pro-senectute.ch und in der Tagespresse. Allen Leser/innen und speziell der älteren Bevölkerung im Kanton wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Bewegung und Sport im Winter



Wer sich auch im Winter regelmässig bewegt und körperlich aktiv ist, verbessert die Fitness. Sportler/innen tun Gutes für ihre Gesundheit und sind erst noch seltener krank. Pro Senectute beider Basel organisiert im Akzent Forum ein vielfältiges Sport-



und Bewegungsangebot in unseren zwei modernen Krafträumen und zwei Gymnastikhallen. In vielen Kursen kann kostenlos geschnuppert werden. Für diejenigen, die nicht sicher sind, welche Sportart die richtige ist, führen unsere Sportexpertinnen gratis eine Bewegungsberatung durch. Möchten Sie mehr wissen? Melden Sie sich, und bestellen Sie das Kursprogramm: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

Mit Spass Neues wagen



Region Bern: Möchten Sie Windows 8.1 oder Ihr iPhone besser kennenlernen? Das neue Medienzentrum im Bundeshaus

besuchen? Mit einem Lateinkurs oder in unseren Denk-Cafés dem Geist Gutes tun? Auch unser Bewegungsprogramm beinhaltet von Line Dance, Wassergymnastik, Zumba und Outdoorsport alles, was Freude bereitet und fit hält. Kurs-

programm unter Telefon 031 359 03 03, www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Das neue Halbjahresprogramm Januar bis Juni 2015 mit Angeboten für Informatik, Sprachen, Freizeit, Bewegung und Sport sowie vielen neuen gesundheitsfördernden Kursen ist erschienen. Ebenfalls erhältlich sind unsere Detailprospekte für Aktiv- und Wandertage 2015 in Pontresina, Wander- und Velotouren sowie Schneeschuhwanderungen. Interessiert? Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Anfang Dezember erscheint das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm. Wir bieten nebst Altbewährtem neue Sprachkurse (Portugiesisch, Französisch), beim StandUp-Paddling trainieren Sie lustvoll das Gleichgewicht, beim «Kochen für Alleinstehende» lernen Sie viel Neues oder bei der zweiteiligen Pilzwanderung Gelände und Gewächse kennen: Programm unter Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Region Emmental-Oberaargau: Langlauf/Wanderkurstage im Obergoms vom 8. bis 14. Februar sowie 1. bis 6. März 2015 (mit Wanderungen), Anmeldeschluss ist der 14. Dezember bzw. 11. Januar. Vier Tage Schneeschuhlaufen in Graubünden vom 17. bis 20. Februar 2015, Anmeldeschluss 12. Januar. Wöchentlich finden Schneeschuhtouren statt. Verlangen Sie das Detailprogramm PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Unsere Zeitschrift dynamisch sympathisch, 1. Semester 2015 ist ab Mitte Dezember erhältlich bei Pro Senectute Langenthal, Tel. 062 916 80 90.

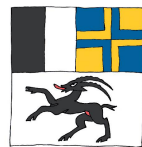
Sportlich durch den Winter



Verschneite, unberührte Landschaften entdecken, Natur und Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun: Entdecken Sie das Schneeschuhwandern und Langlaufen unter der Leitung von ausgebildeten Leitern! Schnuppertouren für das Schneeschuhwandern finden statt am Dienstag, 16. 12., in den Freiburger Voralpen und im Schwarzsee am Mittwoch, 17. 12. Gehen Sie fit durch den Winter mit den Spinning-Kursen in Ueberstorf, verschie-

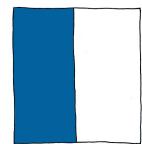
denen Gymnastik-, Nordic-Walking- und Walking-Gruppen. Zu Jahresanfang 2015 starten verschiedene Aktivitäten, wie der Besuch bei Gottéron am Donnerstag, 15. Januar, von 9 bis 14 Uhr. Der Kurs «Klassische Musik hören und verstehen» findet vom 3. bis 24. März in Murten statt. Gerne schicken wir Ihnen Programm oder Flyer mit allen Angaben gratis zu. Auskunft erteilt Ihnen auch das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch oder Internet www.fr.pro-senectute.ch

Auch den Pflegenden soll es gut gehen



Pflegende und betreuende Angehörige stellen sich oft an den Rand des Geschehens und Interesses. Gerade sie sind in der häuslichen Betreuung und Pflege jedoch zentrale Akteure. Ihr praktischer und menschlicher Beistand, unterstützt von einer guten medizinischen und pflegerischen Versorgung, trägt entscheidend zum Wohlbefinden ihrer pflegebedürftigen Mitmenschen bei. Mit dem neu aufgelegten Handbuch ermutigt Pro Senectute Graubünden (Ehe-)Partner/innen, Familienangehörige und nahe Bekannte pflegebedürftiger Menschen, auch zu ihrem eigenen Wohlbefinden Sorge zu tragen. Das Handbuch informiert in Frage-Antwort-Form über die häusliche Pflege und Betreuung und gibt auch einen Überblick über die Bündner «Versorgungslandschaft»: Ab 5. Dezember ist das Handbuch kostenlos erhältlich unter Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

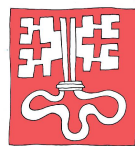
«Immer wieder sonntags...»



Ab Februar starten wir mit einem neuen Angebot: Bei «Immer wieder sonntags...» wird etwa alle zwei Monate an einem Sonntag gemeinsam etwas unternommen: zusammen ein Museum besuchen, einen Spaziergang in den nahegelegenen Wald machen, eine Weihnachtsgeschichte hören, im Kino einen spannenden Film ansehen, eine Schifffahrt auf dem

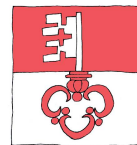
Vierwaldstättersee geniessen, eine andere Stadt auf einem geführten Rundgang kennenlernen und vieles mehr. Langeweile kommt nicht mehr auf. Die Leiterin Josiane Burkard hat sich interessante Aktivitäten ausgedacht und freut sich auf viele Teilnehmende. Am Sonntag, 8. Februar, fällt der Startschuss mit dem bekannten und beliebten Comedian und Entertainer Sepp Bürgler: Bei diesem Auftritt bleibt kein Auge trocken, und die Lachmuskeln werden strapaziert. Anmeldung unter 041 226 11 95. Treffpunkt um 13.45 Uhr, Beginn um 14 Uhr bei Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 7. Stock. Flyer und weitere Informationen bei Pascale Kaufmann, Telefon 041 226 11 95, oder im Internet unter der Adresse www.lu.pro-senectute.ch

Kino, Ausflüge und Vorträge



Das FilmCafé ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit Senior/innen von Pro Senectute Nidwalden und der Kantonsbibliothek Nidwalden. Die Filmvorführungen finden einmal im Monat am Donnerstag um 14.30 Uhr in der Kantonsbibliothek an der Engelbergstrasse 34 in Stans statt. Im Anschluss können Sie sich bei einem Kaffee über den Film austauschen: Am 11. Dezember wird der Film «Mr. Morgan's Last Love» mit Michael Caine gezeigt. Schneeschuhwanderungen sind erholsame, faszinierende und beschauliche Erlebnisse, Voraussetzung ist einzig eine gute Ausdauer wie für Wanderungen in kupertem Gelände ohne Schnee. Von Dezember bis März finden attraktive Touren statt. Beziehen Sie die Programme auf der Geschäftsstelle. Klausfahrt in die Linthebene am Samstag, 6. Dezember. Schenken Sie sich einen Schreibnachmittag am Dienstag, 9. Dezember; Vortrag «Besser hören dank Lippenlesen» am Donnerstag, 11. Dezember; Besuch bei SRF Schweizer Radio und Fernsehen am Freitag, 16. Januar; Vortrag «Der Berg in der Malerei» am Freitag, dem 23. Januar. Für alle Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich: 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

Erholsame Nächte, aktive Tage



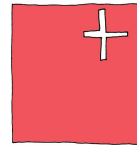
Gut schlafen zu können, ist wesentlich für Ihre Gesundheit. Wir bieten dazu den Kurs «Gut ein- und durchschlafen» mit Kursleiterin Stephanie Husmann an: Am 2. und am 9. Dezember lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie Ihren Schlaf auf natürlichem Weg regulieren können, damit Sie morgens ausgeruht und fit sind – melden Sie sich jetzt an! Sport treiben hilft oft auch, dass man besser schläft: Wir bieten das ganze Jahr einen Tennis-kurs an mit Tennislehrerin Heidi Steiner, Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Spass in der Gruppe und dazu etwas für seine Gesundheit tun, das bieten unsere Volkstanzgruppen: Montags oder mittwochs können Sie einfache Tanzschritte und -formen einüben. Infos auf www.ow.pro-senectute.ch oder bei Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch

Schneesport ohne Risiko



Erleben Sie die Wunder verschneiter Landschaft: Geniessen Sie begleitete Schneeschuh- oder Langlauftouren im Schwarzwald oder im Toggenburg, und entdecken Sie die zauberhafte Umgebung auf einem anderen Weg. Erleben Sie eine neue Art der Entspannung, und lassen Sie sich verzaubern im Einklang mit der Natur am 15. Januar sowie 12. Februar 2015. Ab sofort ist auch unsere neue Agenda mit dem gesamten Sport- und Bildungsprogramm verfügbar. Bitte telefonisch anfordern bei Pro Senectute Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30.

Kultur und Natur für Sie!



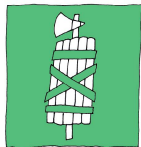
Region Ausserschwyz: Japanisch – Kultur und Sprache. Mac für Ein- und Umsteiger. iPad zum Reisen oder zur Unterhaltung nutzen. iPhone und Smartphone. Digitale Filme schneiden und vertonen. Fit für

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

den Winter – Ketten einfach montieren. Pensionierung – wie gestalte ich den neuen Lebensabschnitt? Augen- und Gedächtnistraining. Im Erzählcafé verschiedene Themen diskutieren. Überzeugend und sicher auftreten in Alltagssituationen. Wieder mal tanzen mit Everdance oder selber musizieren. Werken in der Kreativwerkstatt. Sich modisch auf den Frühling vorbereiten – kommen Sie an die Modeschau. Schneeluft schnuppern mit Schneeschuhen oder ganz leicht im Wasser bewegen durch Wasserfitness. FitGym – Turnen in Ihrer Gemeinde oder mit der Wandergruppe monatlich die Natur geniessen. Bestellen Sie das Programm bei Pro Senectute Auszerschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.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 folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder

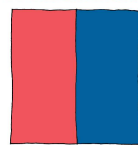
informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Stehen und gehen im Gleichgewicht



In acht Kurseinheiten zu den Themen Laufschulung, Kräftigung und Gleichgewicht lernen Sie einfach in den Alltag integrierbare Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen kennen. Die Kurse werden von Erwachsenensportleiterinnen mit Zusatzausbildung in Sturzprävention geleitet: Am Donnerstag, 15. Januar, startet ein Kurs in Mattwil. Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben – bleiben Sie in Bewegung! Unser attraktives Sportangebot hält Sie auch während des Winters in Schwung. Wir empfehlen unsere Sportangebote in den Sportarten Aquafit, Fit/Gym, Nordic Walking und Tanz. Geniessen Sie ebenso gemütliche wie sportliche Stunden an unseren regelmässigen Tanznachmittagen in Diessenhofen und in Münchwilen. Info Telefon 071 626 10 83, www.tg.pro-senectute.ch

Weihnachtsfeier im Tessin



Kommen Sie zahlreich mit Freunden und Bekannten zur Weihnachtsfeier von Pro Senectute Ticino e Moesano ins Regionalzentrum Muralto! Wieder können von Senior/innen kreierte Kunstwerke in den nächsten Monaten im Centro Muralto

bewundert werden. Nach der Vernissage folgt eine Panettonata mit Sekt für alle. Für Infos zur Feier wenden Sie sich an das Centro Regionale Pro Senectute Muralto. Das gemeinsame Essen findet am 11. Dezember statt, und der Tanztee im Hotel Belvedere in Losone folgt dann am 16. Dezember. Infos bei Amèle Fux, Centro Regionale, Telefon 091 759 60 20, Mail amele.fux@prosenectute.org Der Punto Incontro Lugano sowie das Centro Lamone bieten nebst Tagesausflügen und kulinarischen Anlässen PC- und Handysupport sowie Tombola-, Billard-, Boccia-, Schach- und Kinonachmittage. Infos unter Telefon 091 950 85 42 (bitte dort Héloïse Denti verlangen, sie spricht Italienisch und Französisch), Mail cda.lamone@prosenectute.org

Auf in den Schnee!



Auch im kommenden Winter können Sie mit uns beliebte Schneesportarten ausüben. Am 2., 10. und 17. Dezember absolvieren Interessierte in Realp ihre ersten Meter in der klassischen oder der Skatingtechnik, bevor im Januar und Februar jeden Dienstag Langlaufstage in der Zentralschweiz und im Goms stattfinden. Von Mitte Januar bis Anfang März finden zusätzlich diverse Winterwanderungen, Schneeschuhtouren und Skitage statt. Besondere Höhepunkte in der Wintersaison bilden die Ski- und Winterwanderwoche vom 18. bis 24. Januar in See-

Inserat

Bewegungs-Regenerator mit Motor

Hält Sie aktiv, fit und beweglich bis ins hohe Alter. **Schont Gelenke und Knochen!** Bewegt Sie ohne Kraftanstrengung automatisch, ohne Sturzgefahr. Seit 20 Jahren erprobt von Senioren und Reha Kunden

GRATIS-TESTWOCHE

Wir liefern, montieren, instruieren. 1 Woche zu Hause gratis testen.

1 WOCHE
GRATIS ZU HAUSE
TESTEN!

MEDI GYM®

Nähere Informationen:
044 687 40 30
medigym@bluewin.ch

Jetzt Aktionspreise



Nur Arme
bewegen



Nur Beine
bewegen



Einfach und leicht
zu transportieren

feld (Ö) sowie die Langlaufwoche in Pontresina GR vom 31. Januar bis 7. Februar 2015. Detailprogramme aller Angebote gratis bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Internet www.ur.pro-senectute.ch

Weihnächtliches Generationensingen



Nach der erfolgreichen Premiere des besinnlichen Beisammenseins von Jung und Alt vor zwei Jahren steht die Adventsfeier von

Pro Senectute Kanton Zug in diesem Jahr bereits zum dritten Mal unter dem Motto «Singen der Generationen»: Samstag, 20. Dezember, 14 bis 17 Uhr, Grosser Saal Casino Zug, Türöffnung 13 Uhr. Im ersten Teil des Nachmittags werden die Gesangs- und Musikgruppen von Pro Senectute Kanton Zug und der Kinder- und Jugendchor Rotkreuz weihnachtliche Lieder aus aller Welt anstimmen. Im zweiten Teil sind alle unter der Leitung der Chorleiterin zum Mitsingen eingeladen. Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und Kuchen. Der Eintritt ist frei! Anmeldung und Infos: Telefon 041 727 50 50, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Tolle Angebote im Schnee



Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind

herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneebedingungen und Witterung auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Neben Touren unter der Woche finden am 11. Januar und am 15. Februar 2015 zwei Anlässe an Sonntagen statt. Alle Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind in den Detailprogrammen unter www.pszh-sport.ch beschrieben. Unsere beliebten Ski-Alpin-Wochen finden in Bivio vom 11. bis zum 16. Januar und in Grindelwald vom 8. bis zum 13. März 2015 statt. Detailausschreibungen im Internet unter www.pszh.ch oder bei Telefon 058 451 51 31.



Zukunftsmarkt Altersarbeit

Sind Sie fit für neue berufliche Herausforderungen? Dank dem Kompaktseminar Gerontologie von Pro Senectute Schweiz bekommen Sie, als nicht diplomierte Pflegende, Angehörige oder in der Freiwilligenarbeit tätige Person, eine praxisorientierte Weiterbildung. Vertiefen Sie dabei Ihr Wissen und Können in der Begleitung von demenzkranken, alten Menschen.

Die Weiterbildung erstreckt sich über zwei Jahre und gliedert sich in sechs Kursblöcke zu je zwei Tagen. Unterschiedliche Lern- und Unterrichtsmethoden gewährleisten abwechslungsreiche und spannende Themenblöcke. Sie verknüpfen Ihre Erfahrungen aus der Praxis mit den Ausbildungsinhalten und erreichen so nachhaltige Resultate und schliessen mit einem Zertifikat von Pro Senectute Schweiz ab.



Bestellen Sie kostenlos das neue Kursprogramm 2015:
weiterbildung@pro-senectute.ch

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.pro-senectute.ch

