

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 10: a

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: 04.05.2026

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

Pro Senectute

Ein neues Zuhause



Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Römisch-Katholische Landeskirche, das Departement Gesundheit und Soziales sowie

die Alzheimervereinigung Aargau laden Sie am «Tag der älteren Menschen» zur Auseinandersetzung mit verschiedenen Betreuungs- und Wohnformen für demenzbetroffene Menschen ein. Nach dem Einstiegsreferat «Vergessliche Betagte – Betreuungs- und Wohnformen» von PD Dr. Albert Wettstein, alt Stadtarzt von Zürich, diskutieren Fachpersonen unter der Leitung von Dr. Klara Obermüller die Möglichkeiten und Grenzen. Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie an Marktständen Informationen zu Angeboten und Organisationen rund ums Alter(n) im Kanton Aargau. Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 1. Oktober, um 19 Uhr im Kultur- und Kongresshaus in Aarau statt. Der Eintritt ist frei, Anmeldung erwünscht. Am 1. Oktober informiert Pro Senectute Aargau in 21 Gemeinden an einem Stand über die Demenzkampagne memo-info.ch und präsentiert die vielseitigen Angebote der Organisation. Details auf www.ag.pro-senectute.ch oder bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

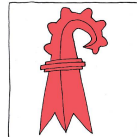
Unser Herbstprogramm ist da!



Daraus einige Aktivitäten und Ideen: Im Erzählcafé vom 16. Oktober stehen Ihre Erfahrungen aus dem eigenen Leben im Zentrum der Gespräche. Am 21. Oktober sind Sie ins Malatelier eingeladen: Eine bunte Farbpalette steht zum Ausprobieren bereit. Anfang November sind die Männer zum Kochkurs eingeladen: Ob Sie bereits Erfahrung mitbringen oder in der Küche Neuland betreten, spielt keine Rolle. Jeden ersten Dienstag im Monat trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Oder starten Sie mit uns sportlich in den Herbst! Geniessen Sie die Bewegung und das gesellige Zusammensein in der Gemeinschaft. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tages-

presse und bei www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Gartenarbeiten im Herbst



Im Herbst ist es Zeit, den Garten für den Winter vorzubereiten. Unsere diplomierten Landschaftsgärtner übernehmen den Baumschnitt, rechen Laub zusammen, entsorgen es fachgerecht, mähen den Rasen und machen den Garten winterfest. Kleinere Arbeiten kann unser Hilfgärtner zum günstigeren Tarif durchführen. Gerne beraten wir Sie unverbindlich. Melden Sie sich bei uns: Telefon 061 206 44 77, Mail reinigung_garten@bb.pro-senectute.ch

Länger gesund und selbstständig



Region Bern: Wünschen Sie sich, im Alter möglichst lange selbstständig und gesund zu bleiben? Regelmässige Bewegung und soziale Aktivitäten unterstützen Sie dabei. Die Angebote von «Zwäg ins Alter» stärken die Gesundheit. Beanspruchen Sie kostenlose Gesundheitsberatungen, und nehmen Sie an Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung im Alter teil! Informationen bei Telefon 031 359 03 03, www.zwaeginsalter.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Wünschen Sie Beratung oder Auskunft und wohnen ausserhalb von Biel und Umgebung? Dann ist unser Kompetenzzentrum in Lyss für Sie zuständig, neu geöffnet von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr. Neu ist unser Büro in Lyss unter der gleichen Telefonnummer wie Biel erreichbar. Für Terminvereinbarungen oder Auskünfte wählen Sie bitte Telefon 032 328 31 11. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Region Berner Oberland: Pro Senectute Berner Oberland ist am 7. Seniorenmarkt vom 17. Oktober von 9 bis 16 Uhr auf dem Rathausplatz in Thun vertreten. Der Märkt findet unter dem Motto «Letzte Lebensphase und Abschied» statt. Informa-

tionen über diesen spannenden Anlass finden Sie unter www.thun.ch/leben/aelterwerden-in-thun/Aktuelles

Region Emmental-Oberaargau: Das Sportteam gibt unter Telefon 031 790 00 10 Auskunft über folgende Angebote: FitGym, Wandern, Volkstanzen. Auto-Mobilität in Langnau, am 14./21./28. Oktober, 9 bis 11.15 Uhr. Gesundheitsmesse 50+ in Wiedlisbach, 24. Oktober, 13 bis 18 Uhr. Freiwilliges Engagement ist wichtig, nützlich und fördert die eigene Gesundheit: Veranstaltung in Huttwil am 29. Oktober, 14 Uhr. Auskunft: Telefon 062 916 80 90. Besuchen Sie www.infosenior.ch

Unser Jahresprogramm 2015/2016



Sportliche Aktivitäten und spannende Ausflüge erwarten Sie! Zudem bieten wir viele neue Freizeitangebote an. Gerne lassen wir Ihnen das Programm kostenlos zukommen. Und wir beraten Sie gerne. Auskunft: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Veranstaltung zum Thema Demenz



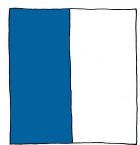
Zusammen mit der Alzheimervereinigung Glarnerland und dem Kanton Glarus veranstaltet Pro Senectute Glarus am 4. November um 19 Uhr in der Aula der Kantonsschule Glarus eine öffentliche Podiumsveranstaltung mit dem Titel «Im Brennpunkt der Diagnose Demenz». Die ehemalige Fernsehmoderatorin Helen Issler führt durch die Veranstaltung, die sich aus interessanten Fachreferaten, einer Podiumsdiskussion und aus Publikumsfragen zusammensetzt. Als Referenten konnten etwa Dr. Rolf Widmer, Landesstatthalter Kanton Glarus, und Prof. Dr. Albert Wettstein verpflichtet werden. Das Schwergewicht des Anlasses liegt auf der Diagnostizierung von Demenz, dem Umgang mit Betroffenen in der eigenen Familie oder im Freundeskreis und dem Vorstellen von Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Bezugspersonen. Informationen unter www.gl.pro-senectute.ch oder Telefon 055 645 60 20.

1. Oktober – Tag des Alters



«Unterwegs – sin viadi – in viaggio», so heisst bei Pro Senectute Graubünden das alljährliche Motto am 1. Oktober, dem Internationalen Tag des Alters. Dann reisen Mitarbeitende zusammen mit dem gemischten Bündner Seniorenchor Canziano! und der Tanzgruppe Schiers durch Graubünden, dieses Jahr mit Halt in Schiers, Landquart, Malans und Chur. Wir laden Sie ein, dabei zu sein, wenn die Darstellenden die Herzen des Publikums erobern. Zudem können Sie sich über unsere Dienstleistungen informieren. Denn Pro Senectute Graubünden tut viel für die ältere Bevölkerung und ihre Angehörigen, und sie tut es gern! Die Podiumsdiskussion mit Bündner Sportlegenden zum Thema «Alter, fertig, los! – Bewegung für ein gesundes Leben» unter Leitung von Mariano Tschuor, Leiter «Märkte und Qualität» in der Generaldirektion SRG SSR, im Auditorium der Graubündner Kantonalbank in Chur bildet den Schlusspunkt. Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung für die Podiumsdiskussion mit Apéro erwünscht. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

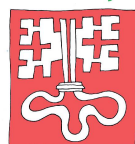
Zebi – Bildung verbindet Generationen



Die Zebi (Zentralschweizer Bildungsmesse) bietet Berufs- oder Branchenverbänden, Schulen, Weiterbildungsinstituten und Unternehmen die optimale Plattform, um mit bildungsinteressierten Jugendlichen, Erwachsenen, aber auch Senior/innen in Kontakt zu treten. Die Messe ermöglicht einen intensiven Austausch zwischen Jugendlichen und Erwachsenen im Hinblick auf Berufswahl und Fortbildungen. Daher ist Pro Senectute Kanton Luzern auch in diesem Jahr an der Zebi vertreten, und zwar am Sonntag, 8. November. Die Generation 60plus hat nicht ausgelernet: Senior/innen lernen neue Berufe kennen und entdecken Veränderungen bisheriger Berufe. Grosseltern können ihre Enkel bei der Berufs-

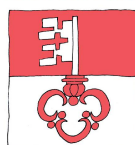
wahl unterstützen. Pro Senectute Kanton Luzern und das Forum Luzern60plus informieren zwischen den zwei Rundgängen am Nachmittag über Bildungsangebote im Alter am eigenen Stand im Foyer der Halle 1. Anmeldungen für die Rundgänge an Pro Senectute Kanton Luzern, Mail zebi@lu.pro-senectute.ch, Telefon 041 226 11 88. Für den musikalischen Rahmen vor Ort sorgt die Formation «Hafechäs». Weitere Auskunft erhalten Sie unter www.zebi.ch

Kurse für jeden Geschmack



Wir bieten wieder eine breite Palette an Veranstaltungen: Renergia-Energie aus Abfall am Mittwoch, 23. September. Ganzheitliches Gedächtnistraining, Schnupperlektion am Montag, 21. September. Leserrunde am Montag, 28. September. Mundharmonikatreff am Dienstag, 6. Oktober. Computer-Einsteigerkurs, Windows 7/MS-Word 2013 ab Montag, 12. Oktober, 4-mal. Blockflötenkurs ab Montag, 12. Oktober, 12-mal. Mobil sein und bleiben am Dienstag, 13. Oktober. Neuerungen im E-Banking der NKB am Mittwoch, 14. Oktober. Tai-Chi stärkt durch fließende und langsame Bewegungen und mit kontrollierten Atmungen die innere Kraft, beruhigt den Geist, wärmt die Seele und unterstützt die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit: Im Anschluss an die Schnupperlektionen vom 17. und 24. September folgt ein Kurs mit zehn Lektionen. «Sicheres Gehen» beginnt am 13. Oktober: In den acht Lektionen werden Gleichgewicht, Koordination und Kraft gefördert und somit das sichere Gehen verstärkt. Auskunft: 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

Hilfe im Alltag und am Computer



Möchten Sie schmerzfrei, leicht und mit Freude durch den Alltag gehen? Zum Kurs «Gentle Moves» findet am Montag, 21. September, eine kostenlose Information statt: Reservieren Sie sich raschmöglichst Ihren Platz. Für unsere beliebten Compu-

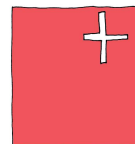
terkurse benötigen wir bis zum 1. Oktober Ihre Anmeldung: Die Kurse Einführung Word und Einführung Internet und E-Mail starten am 14. Oktober. Ebenfalls an diesem Tag beginnt der Kurs Kochen für Männer: Melden Sie sich bitte frühzeitig an, der Kurs findet jeweils grossen Anklang. Am 13. Oktober bieten wir eine moderierte Diskussionsrunde zum Thema Zweiter Weltkrieg an: Ihre persönlichen Erfahrungen wie auch politische Hintergründe haben Platz. Über unsere Wanderungen und Kurzwanderungen informieren Sie sich auf unserer Homepage, oder verlangen Sie das detaillierte Programm: www.ow.pro-senectute.ch, Mail info@ow.pro-senectute.ch, Telefon 041 660 57 00.

Sprachen lernen geht in jedem Alter



«Um einander zu verstehen, brauchen die Menschen nur wenige Worte. Viele Worte brauchen sie nur, um sich nicht zu verstehen» – wahre Worte unbekanntem Ursprungs. Wir brauchen nicht viele Worte, um uns zu verstehen, aber wir brauchen die richtige Sprache, um uns zu verständigen und um die Kulturen zu verbinden. Sprachen lernen können Sie in jedem Alter, Sprachen auffrischen lohnt sich immer: Nutzen Sie das grosse Angebot an Sprachkursen bei Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, www.sh.pro-senectute.ch

Musik, Bewegung, Gesundheit



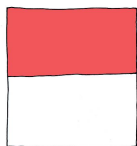
Region Ausserschwyz: Unsere Kurse bieten vieles: Digitale Fahrplanabfragen und Ticketkäufe mit E-Ticketing. Computer-Privatstunden ganz gezielt für spezielle Fälle. Eine monatliche offene Internetplattform zum Schnuppern im Internet und E-Mail für «noch» Unentschlossene. Wie gestalte ich mein neues Leben? Ergänzende Angebote zum Thema Pensionierung. Ohne L – die spezielle Rollator-Fahrschule. Weihnachtskrippen bauen oder Collagen erstellen in der Kreativwerkstatt. Ausdrucksmalen –

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

Freude am Erleben, der Fantasie freien Lauf lassen. Auf hoher See, Segeln zum Probieren. Aufsteigen, losfahren, geniessen mit der E-Bike-Gruppe. Everdance, Line Dance oder Aqua Body Dance – Musik, Bewegung, Gesundheit. Wandern in der Wandergruppe Höfe. Programme bei Pro Senectute Ausserschwyz, Pf 446, 8853 Lachen, Telefon 0554426555, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

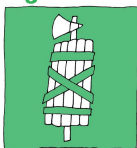
Älterwerden an der Heso



«Wir werden immer älter: Schön, aber wozu?» Unter diesem Titel lädt die Arbeitsgruppe «Alt werden im Kanton Solothurn»

ALSO zu einem Anlass im Heso-Forum Solothurn/Stand 9 ein. Der Anlass ist gratis und findet am Donnerstag, 24. September, von 14 bis 17 Uhr statt. Landammann Roland Heim übernimmt die Begrüssung, und Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello hält ein Inputreferat. Drei Interviews mit Senioren runden diesen Anlass ab. Die Moderation übernimmt Andrea Affolter von Radio SRF, und anschliessend sind Sie herzlich zu einem Apéro eingeladen. Internet heso.ch

Tag der offenen Tür



1. Oktober: Am Internationalen Tag des Alters öffnet Pro Senectute Zürichsee/Linth ihre Türen. Interessierte können sich im Gespräch mit den Mitarbeiterinnen über die Dienstleistungen der Beratung, für Hilfe und Betreuung zu Hause und des Kurswesens informieren, erhalten Auskünfte und Informationsmaterial. Gleichzeitig bieten wir einen Einblick in die Vielfalt der Hilfsmittel, die ältere Menschen im Alltag unterstützen. Es gibt Kaffee, Kuchen und Snacks – und Sie können bei unserem Wettbewerb gewinnen. Besuchen Sie uns zwischen 10 und 15 Uhr! Informationen: Mail uznach@sg.pro-senectute.ch, Pro Senectute Zürichsee/Linth, Escherstr. 9B, 8730 Uznach, Telefon 0552859240. Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Information und Beratung bieten wir kos-

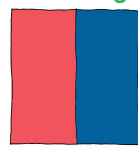
tenlos unter www.sg.pro-senectute.ch – oder rufen Sie eine der Regionalstellen an: Stadt St.Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach und Unterrheintal Tel. 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil und Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St.Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

Die charmanteste Art, sich zu bewegen



Was gibt es Schöneres, als mit Gleichgesinnten das Tanzbein zu schwingen? Unsere Tanznachmittage im «Riverside» in Diessenhofen finden jetzt ihre Fortsetzung. Am 20. Oktober und 1. Dezember, jeweils von 14 bis 17 Uhr, spielt Charlie für Sie, und am 10. November ist Tony vor Ort, der Alleinunterhalter aus dem Zürcher Oberland. Wer am Bahnhof Diessenhofen abgeholt werden will, kann sich unter 044 501 74 81 melden. Auch im «Dance Inn» in Münchwilen finden jeweils von 14 bis 17 Uhr Tanznachmittage statt. Paul Gubler vom Thurtal-Express spielt Mittwoch, 16. September, 21. Oktober, 18. November und 9. Dezember. Pro Person wird ein Unkostenbeitrag von zehn Franken erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft: Telefon 071 626 10 83, www.tg.pro-senectute.ch

Neues Programm für Deutschsprachige



Ab September bietet Pro Senectute Ticino e Moesano im Locarnese nebst den Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba und Yoga auch viele Bildungskurse: Italienisch auf verschiedenen Stufen, Gedächtnistraining, Einführungskurse in Windows 8 und Tablet. Dieses Jahr werden verschiedene Tagesausflüge mit einer Italienischlehrerin organisiert, um die italienische Sprache zu lernen und praktisch zu üben. Während der Herbstzeit kann man z. B. nach Tessinerart Brot backen oder einen Panettonificio besuchen. Neuer Italienischkurs ab Herbst: Lektüre und Konversationstreffen in einem gemütlichen Tea Room.

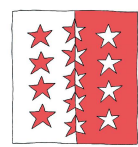
Eine absolute Neuheit im Tessin ist die MTB/E-Bike-Gruppe ab September. Details und Programme im Internet unter www.ti.pro-senectute.ch (Deutsch anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muraltio, Telefon 091 759 60 20. Das Kursprogramm (italienisch) ist unter Telefon 091 912 17 17 erhältlich, Mail info@creativ.center.org

Für alle ein passendes Angebot



Ob Sie gerne eine Fremdsprache erlernen, tanzen, malen oder sich in der Fotografie üben wollen: Lassen Sie sich von unserem Kursprogramm fürs zweite Halbjahr 2015 inspirieren. Am 13. Oktober findet ein Workshop zum Thema «Patientenverfügung ausfüllen» statt, und am 29. Oktober wird in einem Vortrag über die Möglichkeiten des Ehe- und Erbvertrages informiert. Wie jeden Herbst findet am 26. September der beliebte Kantonale Jassnachmittag statt. Informationen über unser Kursangebot erhalten Sie bei unserer Geschäftsstelle, Telefon 041 870 42 12 oder unter www.ur.pro-senectute.ch

Tanz auf dem La-Poste-Platz in Visp



Nach dem Erfolg von «Tanz auf dem Kaufplatz 2014» sind Sie auch in diesem Jahr eingeladen, mit anderen Senior/innen, Ihren erwachsenen Kindern, Enkeln und Urenkeln, Freunden und Bekannten auf dem Visper La-Poste-Platz zu tanzen. Am Samstag, 26. September, von 11 bis 17 Uhr begleitet Sie unsere Live-Tanzband schwungvoll durch den Tag, und Freiwillige stellen sich als Tanzpartner zur Verfügung. Regionale Anbieter verwöhnen Sie mit Raclettes und Grilladen zu vernünftigen Preisen. Pro Senectute führt diesen Anlass in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Visp und Gesundheitsförderung Wallis durch. Sollte wider Erwarten die Walliser Sonne nicht mitspielen, findet der Tanz in der Mehrzweckhalle im Sand statt. Nutzen Sie den öffentlichen Verkehr – wenn Sie mit der Matterhorn-Gotthard-Bahn, Post-

auto Wallis und Regionalps anreisen, ist Ihr einfaches Billett gegen Vorweisung des Solidaritätsbadges auch für die Rückfahrt gültig. Preis CHF 5.- (Solidaritätsbadge), keine Anmeldung. Programm: Telefon 0279484850, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch

Kostenlose Rechtsberatung



Brauchen Sie Auskunft betreffend einer rechtlichen Angelegenheit? Wollen Sie sich beraten lassen, ob Sie rechtliche Schritte einleiten können oder sollen, und wenn ja, welche Möglichkeiten Sie dabei haben? Wissen Sie nicht, an wen Sie sich wenden können? Unser Rechtsanwalt Dr. Klaus Weber steht Ihnen bei Pro Senectute Kanton Zug jede zweite Woche am Montagmorgen ab 9 Uhr zur Verfügung (nur mit Voranmeldung). Die Beratung ist kostenlos. Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert? Verfügen Sie über freie Zeit und haben 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 können. Wir bieten Ihnen: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und Spesenentschädigung. In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie Näheres über diese Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Für neue Freiwillige führen wir Grundschulungen durch: Stadt Zürich/Region Zimmerberg am 28./29. Oktober in Zürich. Auskunft: Eveline Scherrer oder Stefan Müller, Telefon 058 451 50 00.



Armut im Alter ist unsichtbar.
Aber für uns nicht.

www.helfen-beim-helfen.ch

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER