

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**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:** 04.12.2025

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

# Pro Senectute

## Unterstützung und Beratung



Die elf Beratungsstellen im Kanton Aargau sind die Anlaufstellen für Fragen rund ums Thema Alter(n). Die unentgeltliche Sozialberatung richtet sich an Menschen ab sechzig Jahren und deren Bezugspersonen. Sie bietet Unterstützung und Beratung zu Themen in unterschiedlichen Lebenslagen. Bei finanziellen Problemen können gezielte Beiträge an Personen im AHV-Alter gemäss den Richtlinien gewährt werden. Der Bereich Hilfe zu Hause umfasst den Haushilfedienst (Mindestangebot gemäss Pflegegesetz sowie Zusatzangebot), einen Mahlzeiten-, Betreuungs-, Wäsche- und Gartendienst sowie den Steuerklärungsdienst und den Administrativen Dienst. Diese Unterstützung ermöglicht es älteren Menschen, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung zu wohnen. Um die körperliche und geistige Fitness zu erhalten und zu fördern, bieten wir ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsangebot an. Eine umfangreiche Palette an Bildungskursen, Treffpunkten, Ferienwochen und Führungen ergänzt unser Dienstleistungsangebot. Auskünfte und Programme erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Vorträge und Computerkurse



«Selbstbestimmung im Alter» heissen die Vorträge am 29. Oktober in Heiden sowie am 19. November in Teufen. Zum Thema Patientenverfügung und DOCUPASS informieren wir am 3. November in Heiden, am 11. November in Herisau und am 17. November in Gais. Neu startet in Gais am 5. November ein Männer-Literaturclub. Das «Gsondeitskafi» zum Thema «Fit durch den Winter» findet am 5. November in Herisau statt. Der Kurs «Im Gleichgewicht bleiben» startet am 6. November in Herisau. Computerkurse im November: 2.11. Workshop Computerspiele, ab 4.11. Grundkurs Windows 8 für Fortgeschrittene, am 16.11. Workshop

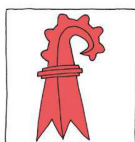
iPhone/iPad für Einsteigerinnen und Einsteiger. Am 9. November erklärt ein SBB-Mitarbeiter den neuen Computer-SBB-Fahrplan und den Ticket Shop. Wir tanzen wieder: Tanzcafé Herisau am 29. Oktober und 26. November, Line Dance Herisau immer montags oder beim regionalen Tanznachmittag am 30. November in Teufen (Volks- und Kreistänze). Kursprogramm, Zeiten und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Schutz vor Grippe und Erkältung



Im Vortrag vom 3. November erfahren Sie, wie das Immunsystem auf natürlicher Basis gestärkt werden kann. Ein weiterer Tipp für die bevorstehenden Wintermonate und zur Unterstützung Ihrer Gesundheit: Nutzen Sie unseren Mahlzeitendienst – er liefert täglich frische, ausgewogene und preiswerte Mahlzeiten ins Haus. Alle Männer sind ab 4. November in Appenzell und ab 9. November in Oberegg zum beliebten Kochkurs eingeladen: In entspannter Atmosphäre werden schmackhafte Menüs mit festlichem Touch gekocht und genossen: Auch wenn Sie in der Küche Neuland betreten, sind Sie herzlich eingeladen. Informationen zu allen Angeboten und Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch). Für Rückfragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Mahlzeiten zum Geniessen



Wussten Sie, dass Pro Senectute beider Basel eine vielfältige Auswahl an Menüs nach Hause liefert? Wir bieten Menüs mit Fleisch und solche für Vegetarier, Menüs für Diabetikerinnen und Vollkost-Menüs. Die Mahlzeiten liefern wir in kleinen Behältern zu Ihnen nach Hause, sodass Sie diese auch problemlos im Kühlschrank

aufbewahren können. Möchten Sie gerne mehr darüber erfahren oder Menüs bestellen, dann melden Sie sich: Telefon 061 206 44 11, Mail [mahlzeiten@bb.pro-senectute.ch](mailto:mahlzeiten@bb.pro-senectute.ch)

## Austausch und Kontakte



**Region Bern:** Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss darin stehen? Muss ich überhaupt ein Testament verfassen? Ein

Notar referiert und beantwortet Fragen. Zusatzveranstaltung wegen grosser Nachfrage am Donnerstag, 10. Dezember, 17 bis 18 Uhr, im Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern. Unkostenbeitrag CHF 20.– pro Person. Anmeldung und weitere Auskünfte bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

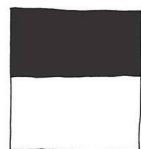
**Region Biel/Bienne-Seeland:** Vortrag zum Thema «Meine Blase ein Tabuthema» (nur für Frauen) am 11. November von 14 bis 16 Uhr, Anmeldung unter Telefon 032 328 31 11. Café Santé: Sie sind herzlich eingeladen, sich an sechs Nachmittagen bei Kaffee und Kuchen über Gesundheitsthemen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich auf spielerische Weise zu bewegen – jeweils am zweiten Freitag im Monat. Ab 13. November, 14.30 Uhr im Langzeitpflegeheim Schlössli Biel, Anmeldung unter Telefon 032 328 31 82.

**Region Berner Oberland:** Am Mittwoch, 11. November, von 9 bis ca. 11.15 Uhr organisieren wir eine Besichtigung bei der Micarna SA in Courtepin, einer der führenden Fleischverarbeitungsfirmen in der Schweiz. Machen Sie sich selber ein Bild, und melden Sie sich bis am 28. Oktober an: Telefon 033 226 60 60, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch). Anforderung: Gut zu Fuss. Besuchen Sie uns zudem am 31. Oktober am Seniorenmarkt Frutigen und am 11. November ab 14 Uhr im Kirchgemeindehaus Gstaad.

**Region Emmental-Oberaargau:** Wir laden Sie herzlich zu unseren Langlauf-Tagen vom 7. bis 13. Februar 2016 ins Goms ein oder zum Schneeschuhlaufen vom 23. bis 26. Februar 2016 nach Saas-Almagell. Verlangen Sie die Detailprogramme beim

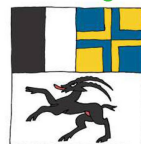
Sportteam, Telefon 031 790 00 10. Besuchen Sie unsere beliebten Seniorentanznachmittage am 21. Oktober und am 18. November im Gasthof Wilder Mann in Aarwangen sowie am 29. Oktober und 26. November im Gasthof Bären in Sumiswald. Auskunft gibts unter Telefon 062 916 80 90.

### Pro Senectute Freiburg zieht um!



Ab dem 2. November finden Sie uns an der Passage du Cardinal 18 in Freiburg. Mit neuem Elan und vielen neuen Angeboten empfangen wir Sie mit viel Vergnügen. In unserem neuen Gebäude erwarten Sie eine gemütliche Cafeteria wie auch unsere Qigong-, Sprach- und Informatikkurse. Die Winterflyer für das Schneeschuh- und Langlaufprogramm sind ab dem 1. November bei uns erhältlich. Freuen Sie sich mit uns auf einen spannenden Herbst! Auskunft erhalten Sie beim Sekretariat von Pro Senectute Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

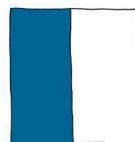
### Keine Angst vor Neuem



Mit viel Praxis und wenig Theorie führen wir Sie ein ins digitale Zeitalter! Sie werden nicht mit Fachausdrücken «drangsaliert», sondern erleben ein digitales Erfolgserlebnis. Mit Geduld und Fachwissen gehen unsere Kursleiter/innen auf Sie ein und zeigen, wie Sie Dateien anlegen, Dokumente schützen und archivieren, Fotos auf dem PC verwalten oder mit dem iPad im Internet surfen. Sie beantworten Fragen rund um PC, Mac und Internet. Planen Sie mit dem Online-Fahrplan Ihren nächsten Ausflug, und lösen Sie Ihr Billett übers E-Ticketing. Oder nutzen Sie die Online-Angebote in der Kantonsbibliothek und erledigen Ihre Zahlungen per E-Banking. Viele Seniorinnen und Senioren haben unsere Kurse bereits besucht – wann dürfen wir Sie begrüßen? Auskünfte zu allen digitalen Kursen und Anmeldung bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2,

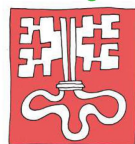
7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Wünschen Sie eine Rechtsberatung?



Wissen Sie in einer rechtlichen Angelegenheit nicht weiter? Pro Senectute Kanton Luzern bietet jeweils am ersten Dienstag des Monats Menschen ab sechzig Jahren die Möglichkeit, sich unentgeltlich juristisch beraten zu lassen. Abwechslungsweise geben drei Luzerner Rechtsanwälte kostenlos Auskunft und zeigen Wege für das weitere Vorgehen auf. Pro Gespräch stehen maximal zwanzig Minuten zur Verfügung. Die Beratungen finden in den Räumlichkeiten der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern am Bundesplatz 14 in Luzern statt. Eine Anmeldung ist erforderlich, um Wartezeiten zu vermeiden und eine optimale Vorbereitung des Anwalts zu gewährleisten: Telefon 041 226 11 88, Mail [info@lu.pro-senectute.ch](mailto:info@lu.pro-senectute.ch). Die nächsten Rechtsberatungstermine von 15 bis 18 Uhr finden am Dienstag, 3. November, und anstelle des 1. Dezember ausnahmsweise bereits am Montag, 30. November, statt. Weitere Termine auf [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch), Rubrik Angebote/Unentgeltliche Rechtsauskunft.

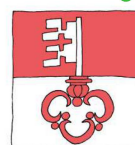
### Vielfältiges Kursangebot



Umgang mit Facebook, Twitter & Co.: Vortrag am Donnerstag, 22. Oktober. Meisterwerke der Malerei kennenlernen ab 22. Oktober. Schlafen statt Schäfchenzählen, Vortrag am Dienstag, 27. Oktober. Saisonaler Türschmuck am Mittwoch, 28. Oktober. Besuch im Opernhaus Zürich am Dienstag, 10. November. Philosophiekurs, die Frage nach dem Sinn des Lebens ab Montag, 16. November. Am 3. November findet die Saisonabschlusswanderung statt: Zwei Gruppen wandern ab Ennetbürgen oder Stansstad nach Obbürgen zum gemütlichen Abschlusshöck. Informationen zu allen Angeboten erhalten Sie bei der Geschäftsstelle. Eine Anmel-

dung ist für alle Anlässe erforderlich: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Lachen ist gesund



Lachen befreit, ist anstrengend wie Aerobic und sehr ansteckend. Sie lernen im Kurs «Lachend die Wintertage aufhellen» einfache Atem-, Klatsch- und spielerische Bewegungsübungen kennen, mit denen eine positive Stimmung entsteht. Der Kurs findet am 5. und 19. November sowie am 3. Dezember statt. Möchten Sie Ihre mündlichen Englischkenntnisse auffrischen? Der Kurs Englisch Konversation mit der Engländerin Elaine Koch startet am 17. November. Neu im Programm ist ein Literatur-Treff: Unter der Leitung von Bernadette Kloter werden ausgewählte Werke diskutiert, Start am 19. November. Zeichnen und Malen: Haben Sie Lust, Fleck um Fleck mit Ölfarben ein Bild entstehen zu lassen? Doris Windlin, freischaffende Malerin, zeigt Ihnen den unkomplizierten Zugang zum Malen. Informationen: [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch), Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch), Telefon 041 660 57 00.

### Kleiner Ball – grosse Wirkung!



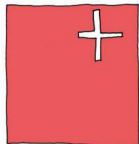
Der Tischtennis-Sport als kleiner Bruder des Tennis gilt als Sportart, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Das Risiko, sich dabei zu verletzen oder sich zu stark zu verausgaben, ist gering. Trainiert werden Koordination, Präzision und Reflexe. Kraft und Ausdauer kommen nicht zu kurz, und vor allem macht es Spass. Überzeugen Sie sich selbst, bleiben Sie im Alter am Ball, und besuchen Sie unsere Tischtennis-Senioren-Gruppe. Informationen: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, [www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 92



# Pro Senectute

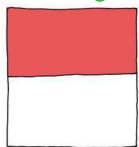
## Sorgen Sie vor!



**Region Innerschwyz:** Der DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier, das persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche

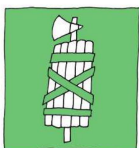
im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält. Das Produkt besteht aus einer ausführlichen Informationsbroschüre, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Anleitung zur Errichtung eines Testaments sowie persönlichem Vorsorgeausweis. In diesem Zusammenhang findet in Brunnen ein Vortrag mit dem Titel «Der Bestatter – Einblicke in einen (nicht) alltäglichen Beruf» statt. Wir informieren Sie gerne: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, Telefon 041 810 32 27, Mail [beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch)

## Eröffnung Café Balance



Das Sturzrisiko nimmt mit steigendem Alter zu. Um das und die damit verbundenen Folgen zu vermeiden, eröffnet Pro Senectute in Solothurn ein Café Balance. Dieses bietet Senior/innen jeden Mittwoch ab 9 Uhr im Gasthaus Adler in der Solothurner Vorstadt (Berntorstrasse 10, 1. Stock) Gelegenheit, sich gemeinsam rhythmisch zu bewegen. Die Gangsicherheit wird verbessert, die Muskeln werden gestärkt, und die Seele kann harmonisch mit-schwingen. Nach der Bewegungslektion trifft man sich beim Kaffee, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. An der Eröffnung am 21. Oktober sind alle zum Fachvortrag von Dr. med. Bernhard «Stürzen im Alter vorbeugen» und zu einer Rhythmik-Lektion eingeladen. Der Anlass ist kostenlos. Informationen: [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch)

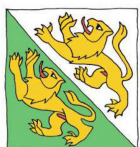
## Die Anlaufstelle für Altersfragen



Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder als Angehörige. Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsan-

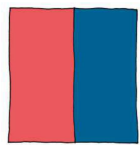
gebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, zum Beispiel als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns an der richtigen Adresse. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch). Oder rufen Sie direkt bei einer der sechs Regionalstellen an: Stadt St. Gallen Telefon 0712276000, Rorschach und Unter- rheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

## Themennachmittag Windows 10



Nutzerinnen und Nutzer der Betriebssysteme Windows 7/8 und 8.1 können seit Ende Juli das kostenlose Upgrade auf Windows 10 herunterladen. Von Microsoft wird Windows 10 als das sicherste je entwickelte Betriebssystem angepriesen. Medien- und Fachberichte, wonach Microsoft Unmengen an Nutzerdaten sammelt, verunsichern jedoch. Unser Fachmann Tim Landolt informiert über den Stand der Dinge, Gerätekompatibilität und Schutz der Privatsphäre. Er beantwortet Fragen, gibt Tipps zur Anpassung der Einstellungen und erklärt deren Konsequenzen. Im Anschluss sind Sie zu einem Apéro eingeladen. Der Themennachmittag findet am Mittwoch, 4. November, von 14 bis 16 Uhr im Oda Gesundheit und Soziales am Marktplatz 1 in Weinfelden statt. Auskunft und Anmeldung: Telefon 071 626 10 83, Mail [www.tg.pro-senectute.ch](mailto:www.tg.pro-senectute.ch)

## Aktivitäten für Deutschsprachige



Ab Oktober haben wir wieder viele Kurse für deutschsprachige Seniorinnen und Senioren im Angebot. Die Regionalstelle Muralto von Pro Senectute Ticino e Moesano bietet nebst Sprach- und Computerkursen auch verschiedene Sportkurse sowie Mountainbiketouren. Es gibt

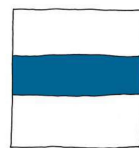
noch freie Plätze für die Oktober-Tour – kommen Sie mit! Die Aqua-Fitness-Gruppe beim Lido di Locarno braucht ebenfalls Verstärkung: Melden Sie sich bei Frau Fux, Telefon 091 759 60 20, Mail [amele.fux@prosenectute.org](mailto:amele.fux@prosenectute.org). Das nächste gemeinsame Essen findet am 19. November statt und der Tanztee am 24. November im Ristorante Patrizietta in Losone. Neu im Angebot: Adventskranz binden und dekorieren am 25. November. Details und Programme unter [www.ti.pro-senectute.ch](http://www.ti.pro-senectute.ch) (deutsche Sprache anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20.

## Referate und Kurse



Referat über Ehe- und Erbvertrag am 29. Oktober: Es geht unter anderem um Möglichkeiten für die Meistbegünstigung des überlebenden Ehegatten/Partners und um Formvorschriften, die dabei eingehalten werden müssen. Gesundheit im Gleichgewicht: Wer körperlich, geistig und seelisch im Gleichgewicht ist, fühlt sich gesund und ist voller Lebensfreude. An drei Montagnachmittagen ab 26. Oktober erfahren Sie, warum gerade das Denken, die Eigenverantwortung und die Bereitschaft, sich neuen Möglichkeiten zu öffnen, so wichtig für die Gesundheit sind. Die Sprache des Körpers verstehen zu lernen, die vergessenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, den persönlichen Lebensrhythmus zu finden und gesund zu schlafen, die Themen werden an diesen Nachmittagen unter fachlicher Leitung behandelt. Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch)

## Neuer Standort



Pro Senectute Kanton Zug zieht um: Per 1. November finden Sie uns an der Aegeristrasse 52 in Zug. Der neue Standort ist für die Klientinnen und Klienten besser erreichbar und bringt erst noch eine



finanzielle Entlastung. Ab dem 2. November empfangen wir Sie bereits am neuen Ort. Unsere neue Adresse lautet: Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch) oder [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Umzugs- und Packhilfe



Wohnungswechsel? Wir helfen Ihnen dabei. Planen Sie einen Umzug in eine neue Wohnung oder in ein Altersheim? Wir organisieren und koordinieren Ihre «Züglete» und begleiten 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: Administrative Aufgaben wie beispielsweise Wohnungskündigung, Telefon und Post umleiten, Strom, Wasser abmelden etc., 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 etc.? Dafür empfehlen wir Ihnen unsere Packhilfe. Rufen Sie uns an, gerne beraten wir Sie über Möglichkeiten und Kosten: Telefon 058 451 51 61.



Armut im Alter ist unsichtbar.  
Aber für uns nicht.

[www.helfen-beim-helfen.ch](http://www.helfen-beim-helfen.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER