

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

Neues lernen mit Gleichgesinnten



Endlich Zeit haben für das, was Sie schon immer tun wollten. In entspannter Atmosphäre können Sie neues Wissen erlangen, vertiefen oder auffrischen. Bei unseren Angeboten steht nicht nur das Lernen im Vordergrund, sondern auch der Kontakt mit Gleichgesinnten. Die Themen in unseren Kursen und Veranstaltungen reichen von Sprache über Informatik und Neue Medien bis zu aktuellen Bildungs- und Gesellschaftsthemen und vielem mehr. Möchten Sie mehr über die Möglichkeiten einer Patientenverfügung wissen, eine neue Sprache lernen oder Ihre Sprachkenntnisse für eine geplante Reise auffrischen? Wollten Sie schon immer einmal Tango tanzen oder lernen, eine Etagerie aus Glas herzustellen? Sie finden bei uns neben Altbewährtem auch viel Neues und Spannendes. Oder vielleicht möchten Sie auch jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis eine Freude machen? Unsere Geschenkgutscheine können auch für unsere Kurse und Veranstaltungen eingelöst werden. Das Kursprogramm und weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch/bildung

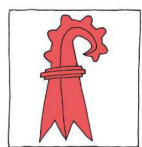
Kerzenziehen mit den Enkelkindern



Geniessen Sie mit Ihren Enkeln die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke. Dazu sind Sie am 8. und am 9. Dezember von 14 bis 19 Uhr ins Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell eingeladen. Während der Wintermonate laden noch weitere Anlässe zur Gemeinschaft ein: In Appenzell und Oberegg treffen sich jeweils bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen und einem Spielnachmittag. Unser Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden regelmässig Turn- und Gymnastikstunden angeboten. In-

formationen zu allen unseren Angeboten finden Sie in der Tagespresse und im Internet unter www.ai.pro-senectute.ch. Allen, ganz speziell der älteren Bevölkerung in unserem Kanton, wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Unsere neuen Sprachkurse



Die Sprachkurse von Pro Senectute beider Basel erfreuen sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Im Januar startet das neue Semester: In verschiedenen Kursen sind noch Plätze frei. Für Interessierte organisiert Pro Senectute am Samstag, dem 9. Januar, von 10 bis 14 Uhr einen Schnuppertag. Dort können Sie sich über die verschiedenen Sprachkurse informieren und das Kurszentrum kennenlernen. Kommen Sie vorbei, um sich ein Bild zu machen! Der Anlass ist kostenlos. Sind Sie interessiert? Dann bestellen Sie unser Kursbuch: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

Mach mit – sei fit!



Region Bern: Möchten Sie gerne Windows 10 oder Ihr iPhone besser kennenlernen? Mit Gleichgesinnten Ausflüge in die Innerschweiz unternehmen? Mit einem Sprachkurs oder in unseren Denk-Cafés dem Geist Gutes tun? Auch unser Bewegungsprogramm bietet von Feldenkrais, Minitrampolin, Wassergymnastik und Outdoorsport alles, was Freude bereitet und fit hält. Das Kursprogramm erhalten Sie entweder unter Telefon 031 359 03 03 oder im Internet unter unserer Adresse www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Zentangle für Anfänger – ein Strich nach dem anderen... so einfach kann das Zeichnen von schönen Mustern sein. Durch diese meditative Zeichentechnik können wir innerlich ruhig werden, unsere Kreativität

entdecken, und sie kann ein Anfang sein, um unsere Schönschrift wieder zu erlangen. Probieren Sie es einfach einmal aus! Ab Februar bieten wir diesen Kurs exklusiv in Biel und Lyss an. Verlangen Sie ab Ende November unser neues Halbjahresprogramm unter Telefonnummer 032 328 31 11 oder per Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Lesende Leute sind neugierige Leute – Sie gehören bestimmt auch dazu. Unser umfangreiches Kurs- und Veranstaltungsprogramm bietet Perlen zu verschiedenen Interessengebieten, aber auch bewährte Kurse, Veranstaltungen und Bewegungsangebote. Die Angebote lassen sich als Gutschein auch verschenken. Verlangen Sie das Programm unter Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

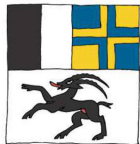
Region Emmental-Oberaargau: Ab Mitte Dezember ist das neue «dynamisch sympathisch» 1. Semester 2016 erhältlich. Sie finden einen spannenden Bericht, interessante Angebote in den Rubriken Freizeit, Ferien, Hobbys, Mobilität und Kommunikation, Tanz und Gesang, ein breites Wanderangebot wie auch Kurse in der Halle oder in der Natur. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bestellen Sie die Zeitschrift unter Telefon 062 916 80 90.

Schnuppertouren auf Schneeschuhen



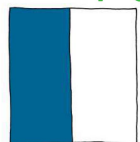
Verschneite, unberührte Landschaften entdecken, Natur und Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun: Entdecken Sie das Schneeschuhwandern und Langlaufen unter der Leitung von ausgebildeten esaleitern. Die Schnuppertouren für das Schneeschuhwandern finden am Dienstag, 15. Dezember, in den Freiburger Voralpen und im Schwarzsee am Mittwoch, 16. Dezember, statt. Entdecken Sie unsere Aktivitäten im 2016! Japanisches Heilströmen, Make-up-Kurs am 21. April, Besuch im Bundeshaus am 14. April oder «Klassische Musik hören und verstehen» vom 12. Januar bis 2. Februar in Murten. Auskunft und Informationen: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, www.fr.pro-senectute.ch

Volltreffer Geschenkgutschein



Verschenken Sie Freude, Spass, Abwechslung, und bestellen Sie noch heute für Ihre Lieben einen Geschenkgutschein von Pro Senectute Graubünden! Sie bestimmen den Betrag, und wir stellen Ihnen Gutscheine für bestimmte Kurse ebenso aus wie über Geldbeträge (ab CHF 30.-). Mit unseren Geschenkgutscheinen liegen Sie immer goldrichtig! Sie schenken damit nicht nur Freude, sondern gleichzeitig die wunderbare Möglichkeit, dass der oder die Beschenkte sich einen ganz persönlichen Wunsch erfüllen darf. Englisch-, Französisch-, Italienisch- oder Spanischkurse, Exkursionen, Ferienwochen, Tipps und Tricks rund um Computer, Tablet und Smartphone, Kurse zur Gesundheitsförderung – unser Weiterbildungsangebot ist vielfältig und spannend. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefonnummer 081 252 75 83, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch; www.gr.pro-senectute.ch

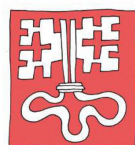
Das Kursprogramm von Bildung+Sport



Das Halbjahres-Programm «Impulse» von Bildung + Sport Pro Senectute Kanton Luzern beinhaltet eine breite Palette bewährter und neuer Angebote: sich in einem Sprach- oder Computerkurs à jour halten, auf einer Wanderung unbekannte Wege und Plätze entdecken, Modeschmuck selber herstellen oder das Kartenspiel Bridge kennenlernen. Lieben Sie Musikgeschichte von Klassik bis Moderne? Dann sind Sie beim Kurs «Aktives Hören und Zusammenhänge erkennen» genau richtig: Notenlesen ist keine Voraussetzung, Sie sollten neugierig sein auf bekannte wie unbekannte Werke und Komponisten – in verständlicher Form erhalten Sie eine zusammenhängende Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte. «Cézanne und die klassische Moderne» lautet das Thema eines spannenden Kunstgeschichtskurses: Paul Cézanne, Vater der Moderne, ist das Modell

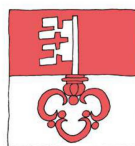
für Entwicklungsmöglichkeiten Anfang des 20. Jahrhunderts; die nachfolgenden Maler nehmen sich davon die ihnen entsprechenden Aspekte. Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern, nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise in die Kunstgeschichte. Informationen und das detaillierte Kursprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Bildung (Telefon 041 226 11 96) und Sport (Telefon 041 226 11 99), Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch – die Kurse können auch unter www.lu.pro-senectute.ch gebucht werden.

Neue Teilnehmende willkommen!



Schreiben macht Freude: 26. November bis 10. Dezember. Weihnachtsmarkt in Colmar, 28. November. Farben für die Persönlichkeit nutzen, 30. November bis 14. Dezember. Klausur ins Emmental, 5. Dezember. Orgelführung in der kath. Pfarrkirche Stans am 7. Dezember. iPad/iPhone, Gegenstände fotografieren und verkaufen am 10. Dezember. Computer-Einsteigerkurs, vom 4. bis 25. Januar. iPad/iPhone-Grundkurs, 18. bis 25. Januar. DOG – das spannende Brettspiel mit Karten, 11. bis 25. Januar. Lachen ist die beste Medizin, Vortrag am 18. Januar. Die besten Apps für Ihre Reise, Vortrag am 18. Januar. Mithilfe von iPad/iPhone verreisen, 25. Januar. Für alle Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich. Mitte Dezember bis Anfang März führen wir wieder jeden Donnerstag eine geführte Schneeschuhtour durch, und neue Teilnehmende sind stets willkommen. Programme und Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch

Kunst – verständlich erklärt



Möchten Sie wissen, wie Sie mit Ihrem Computer oder dem Smartphone den SBB-Fahrplan abrufen und Billette kaufen können? Am Mittwoch, 13. Januar, erfahren Sie von Mitarbeitenden der SBB alles über

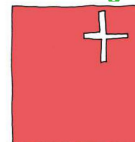
Reiseplanung und den Online- und Mobile-Ticketshop. Lernen Sie herausragende Architekten und Bildhauer aus Spätrenaissance und Barock kennen: Im Kunstbetrachtungskurs des Kunstmalers Guschi Meyer wird die tiefere Bedeutung von Bauwerken und Skulpturen erforscht. Nach viel Kopfarbeit freuen Sie sich bestimmt auf die Schneeschuh- und Winterwanderungen, die am 12. beziehungsweise 13. Januar starten. Spuren lesen mit Wildhüter Hans Spichtig wird am 22. Januar und 5. Februar angeboten: Auch bei wenig Schnee eine interessante Exkursion! Anmeldungen und Informationen: www.ow.pro-senectute.ch, Mail info@ow.pro-senectute.ch, Telefon 041 660 57 00.

Das Glitzern des Schnees erleben ...



...und Ruhe und Natur in traumhafter Umgebung genießen. Unsere kompetent geführten Schneeschuh- und Langlauf-touren lassen keine Wünsche offen, entlasten Sie von zeitaufwendigen Vorbereitungen und geben Ihnen die nötige Sicherheit. Dabei trainieren Sie Kraft, Kondition und Koordination. Sich gemeinsam verzaubern lassen und dabei etwas leisten – probieren Sie es aus! Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, Internet www.sh.pro-senectute.ch

Beschwingt durch den Winter



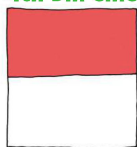
Region Ausserschwyz: Ein wenig Schneeluft schnupern auf den Schneeschuhwanderungen oder beim Eisfischen. Porträts zeichnen lernen. Memoiren, Geschichten und Poesien in der Schreibwerkstatt. Zu Livemusik tanzen an unseren Tanznachmittagen. Line Dance und Everdance beschwingen und schmieren die Gelenke. Für technisch Interessierte neu Windows 10 für Ein- und Umsteiger/in-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

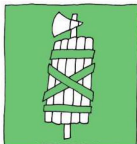
nen. An der monatlichen Internetplattform Internet und E-Mail kennenlernen und Unsicherheiten abbauen. E-Ticketing bringt die Tickets und den Fahrplan direkt auf Ihr iPhone. Faszinierende Welt der Wildpflanzen erleben oder feuerbohren und das Mittagessen selber zubereiten. Spiele spielen – die neuesten Gesellschaftsspiele kennenlernen. Roger Federer auf der Spur in unserem Tenniskurs. Film und Popcorn im Seniorenkino. Bestellen Sie das Programm von Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder via Internet www.sz.pro-senectute.ch

«Ich bin eine von 44 000»



47 000 oder 18 Prozent der Einwohner/innen im Kanton Solothurn sind über 65 Jahre alt. 3000 davon wohnen in einem Heim, die übrigen 44 000 dieser Seniorinnen und Senioren leben zu Hause oder in Alterswohnungen. Nicht in allen Fällen geht das ohne Hilfe. Pro Senectute bietet mit dem Aktiv-Haushilfedienst, dem Administrativ- und Treuhanddienst, mit «Senioren für Senioren» und mit Bewegungspatenschaften die notwendige Unterstützung. Diese Hilfen entlasten die älteren Menschen und ihre Angehörigen – mehr dazu auf www.einevon44000.ch. Wenn Sie sich zu Hause unterstützen lassen wollen und weitere Informationen wünschen, freuen wir uns auf Ihren Anruf: Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch

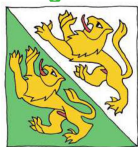
Ihre Anlaufstelle für Altersfragen



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 Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch

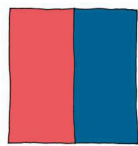
senectute.ch – oder rufen Sie direkt an bei einer unserer sechs Regionalstellen: Stadt St.Gallen, Telefon 071 227 60 00; Rorschach und Unterrheintal, Telefon 071 844 05 16; Rheintal-Werdenberg-Sarganserland, Telefon 071 757 89 00; Zürichsee-Linth, Telefon 055 285 92 40; Wil-Toggenburg, Tel. 071 913 87 87; Gossau/St.Gallen Land, Telefon 071 388 20 50.

Fotogeschenke gestalten



Ein Fotoaufdruck ist eine schöne Möglichkeit, einem Geschenk eine persönliche Note zu geben. Neben den bekannten Dingen wie Tassen, Puzzles und Mausmatten können heute auch Vasen, Uhren, Kissen, Schlüsselanhänger, Taschen und vieles mehr mit einem eigenen Foto und persönlichem Text verziert werden. Unser Kurs findet an drei verschiedenen Standorten statt, jeweils von 13.15 bis 15.45 Uhr, und kostet CHF 85.–: Dienstag, 1. Dezember, bei Pro Senectute Thurgau, Parkstrasse 8 in Kreuzlingen, oder Mittwoch, 2. Dezember, im Begegnungszentrum Leuehof, Schmiedgasse 16 in Diessenhofen, oder Mittwoch, 9. Dezember, bei Pro Senectute Thurgau, Bankplatz 5 in Frauenfeld. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Aktivitäten für Deutschsprachige



Weihnachten steht vor der Tür, und Pro Senectute Ticino e Moesano organisiert spannende und festliche Veranstaltungen, Treffen und Events. Viel vorweihnächtliche Stimmung mit Kreativität beim «Adventskranz selber binden und dekorieren»: Überraschen Sie Familie und Freunde mit Ihrem selbst gestalteten Adventskranz. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie man einen Adventskranz aus Zweigen bindet und dekoriert. Melden Sie sich bei Frau Fux, Mail amele.fux@prosenectute.org, Telefon 091 759 60 20. Unsere Weihnachtsfeier findet am 11. Dezember um 15 Uhr statt: Kommen Sie zahlreich zur Feier der Regionalstelle Pro Senectute Muralto, eine Panettonata mit Sekt wartet

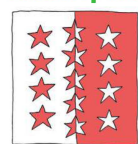
auf Sie. Details und Programme unter www.ti.pro-senectute.ch (deutsche Sprache anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20.

Unser neues Wintersportprogramm



Am 2., 9. und 16. Dezember können interessierte Senior/innen Schnupperangebote im Langlauf besuchen. Unter kundiger Leitung werden sie in Realp die ersten Kilometer in der klassischen oder in der Skatingtechnik absolvieren können. Im Januar und Februar finden dann jeden Dienstag Langlauftage statt. Auch unsere Ski-Alpin-Gruppe ist wieder unterwegs: Sie wird vom 10. Februar bis 17. März jede Woche in verschiedenen Skigebieten anzutreffen sein. Weiter führen wir je nach Wetter- und Wegverhältnissen von Mitte Januar bis Mitte März jeweils am Mittwoch eine Winterwanderung und am Donnerstag eine Schneeschuh-Tour durch. Und als besondere Höhepunkte der Wintersaison finden die Langlauf- und Ferienwochen vom 17. bis 23. Januar im Engadin und die Ski- und Winterwanderwoche zur gleichen Zeit in Seefeld im Tirol statt. Auskunft gibt es bei Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Internet www.ur.pro-senectute.ch

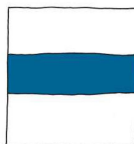
Wintersporttag im Lötschental



Skifahren und Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern und Skitouren in einem der schönsten Alpentäler bietet der Kantonale Wintersporttag von Pro Senectute Valais-Wallis am 24. Februar 2016. Einheimische Guides begleiten die Gruppen und geben Informationen zu Natur, Taltschaft und Brauchtum im Lötschental. Preis je nach Sportart von CHF 45.– bis CHF 79.–, inbegriffen sind Kaffee und Gipfeli, Mittagessen in einem der Talrestaurants, Loipenpass bzw. Skitageskarte, Transport Wiler-Blatten retour, Guides, Apéro. Informationen und Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail

sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch, Anmeldung als Einzelperson oder Gruppe bis Montag, 18. Januar.

Unser neues Kursprogramm



Möchten Sie eine neue Sprache lernen oder Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? Wollen Sie endlich aktiver werden oder sich gemein-

sam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen? Im Dezember erscheint das neue «Horizonte», das Magazin für ältere Menschen im Kanton Zug. Auch diese Ausgabe enthält das umfassende Kursangebot zur Freizeitgestaltung für Menschen 60+: Auf rund 45 Seiten werden Kurse aus den verschiedensten Bereichen angeboten. So finden sich neben etablierten Angeboten wie Fit/Gym, Aquafitness, historischen Vorträgen und Gehirntrainings auch neue Kurse wie Curling, Waldspaziergänge und Tanznachmittage. Informieren Sie sich jetzt: Telefon 041 727 50 50, Mail info@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 den Schneeverhältnissen und der Witterung auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Neben Touren unter der Woche finden mehrtägige Touren statt: Im Toggenburg vom 17. bis 22. Januar, im Münstertal vom 23. bis 29. Februar, in Adelboden vom 9. bis 12. Februar und im Bündnerland vom 8. bis 10. März. Alle Touren und die entsprechenden Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind in unseren Detailprogrammen beschrieben und aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch

Auch die beliebten Ski-Alpin-Wochen finden statt: In Bivio vom 10. bis 15. Januar und in Grindelwald vom 6. bis 11. März. Detailausschreibungen im Internet unter www.pszh.ch oder Telefon 058 451 51 31.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



24. Mai
2016
in Biel

Nationale Fachtagung care@home

**Referate zu den Themen Pflege,
Wirtschaft, Politik und Soziales.
Acht Workshops und vieles mehr.**

Jetzt buchen & profitieren: CHF 260.- statt CHF 320.-
www.care-at-home.ch