

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 6

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: 20.01.2026

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

Pro Senectute

Ältere Migrantinnen im Quartier



Pro Senectute der Kantone Aargau und Zürich sowie die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Departement Soziale Arbeit) führten gemeinsam das Projekt «Vicino – Ältere Migrantinnen und Migranten im Quartier» durch. Deren Lebenssituation im Wohnquartier wurde bisher nur am Rande erforscht. Das Projekt brachte wichtige Erkenntnisse und verband Forschung und Praxis. Es bestand aus einem Forschungsteil mit Erhebungen und Befragungen zur Zielgruppe und aus Interventionen in verschiedenartigen Gemeinden. So entstand ein breit abgestützter Leitfaden für die Praxis. Das Thema ältere Migrantinnen und Migranten wird weiterbearbeitet und an der Tagung vom 9. Juni in Aarau vertieft. Leitfaden, Forschungsbericht und Flyer der Veranstaltung: Pro Senectute Aargau, info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Kurse in Herisau und Heiden



Am 30. Juni ab 14 Uhr findet in der Kulturwerkstatt Appenzellerland in Herisau das Tanzcafé mit Live-musik statt. Die Line-Dance-Gruppe trifft sich am Montag um 17 Uhr in Herisau. Ebenfalls in Herisau beginnen verschiedene Computerkurse: Aufbaukurs iPhone ab 13. Juni, Smartphone ab 22. Juni und Windows 10 für Umsteiger am 27. Juni. Am 22. Juni findet in Herisau und am 23. Juni in Heiden ein Vortrag über die Patientenverfügung statt. Die Yogagruppen starten ab dem 20. Juni in Herisau. Am 30. Juni versammeln sich in Herisau alleinstehende Frauen zum Erfahrungsaustausch. Trauernde treffen sich am 2. Juni um 17 Uhr in der Kulturwerkstatt in Herisau. Jeweils am Montag trifft sich in Heiden eine Gruppe unter dem Motto «Gemeinsam die Woche beginnen». Sie finden alle unsere Angebote in unserem Kursprogramm und im Internet unter der Adresse www.ar.pro-senectute.ch – das Programm erhalten Sie beim Sekretariat: Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Filme, Gespräche und Erinnerungen



Am Freitag, 10. Juni, lädt das Kino-Team zum Filmnachmittag ins Mesmerhaus ein, die Filmwahl entnehmen Sie der Tagespresse. Machen Sie mit beim beliebten Jass mit Spass am 20. Juni auf dem Kronberg: Geniessen Sie den Jassnachmittag auf 1663 Metern über Meer im gemütlichen Berggasthaus, und freuen Sie sich auf eine traumhafte Aussicht in den Alpstein. Im Erzählcafé steht Erinnern durch Erzählen im Mittelpunkt: Persönliche Erfahrungen werden wachgerufen und ausgetauscht – dazu sind Sie am 24. Juni ins Gesellenhaus in Appenzell eingeladen. Die Alzheimer-Angehörigengruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat – Interessierte sind herzlich willkommen. Informationen in der Tagespresse und auf www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Krieg, Mail barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch, Telefon 061 206 44 62 (direkt) oder 061 206 44 66 (Zentrale).

Gesund ernährt, gesund bewegt



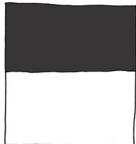
Region Bern: Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute kocht für Sie und liefert gesunde, vitaminreiche und schmackhafte Mahlzeiten direkt nach Hause. Angeboten werden normale oder vegetarische Kost, Diabetes-, laktose- oder glutenfreie Menüs zwischen CHF 13.– und 15.– pro Mahlzeit (für Bezüger/innen von Ergänzungsleistungen vergünstigt). Informationen und Bestellungen: Domicil Cuisine, Telefon 031 997 47 87, Internet www.cuisine.domicilbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Als Verein präsentiert Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland ihren Mitgliedern die Jahresrechnung 2015, das Budget 2016 sowie die Aktivitäten von 2015 und die Projekte für 2016. Möchten Sie mehr wissen über uns und unser Angebot? Oder mitmachen und Mitglied werden? Melden Sie sich bei uns: Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch – wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Region Berner Oberland: Stand Up Paddling (SUP) ist ein rundum gutes Training – die Zeitlupe hat letztes Jahr darüber berichtet! Beim Paddeln werden Schultern und Arme gestärkt, durch die Haltung entsteht eine Spannung von Kopf bis Fuss. Kommen Sie an einen unserer Schnuppertage am 14., 17. oder 21. Juni. Einsteigerkurs 6. und 8. Juli oder 13. und 15. Juli, jeweils 9 bis 11.30 Uhr. Für Fragen melden Sie sich bitte unter Telefon 033 226 70 70.

Region Emmental-Oberaargau: Die Veloland Mountainbike-Saison ist eröffnet, Mitfahrer/innen sind willkommen. Oder möchten Sie am «Genuss-Biken» im Vallée de Joux – Le Sentier vom 26. bis zum 29. Juni teilnehmen? Bestellen Sie die Detailprogramme! Freie Plätze haben wir bei den folgenden Billettautomatkursen: Münsingen, 16. Juni, und Langnau, 21. Juni, jeweils 14 bis 17.15 Uhr. Auskunft bei Pro Senectute in Langenthal, Telefon 062 916 80 90.

Fit durch Frühling und Sommer



Entdecken Sie die verschiedenen Angebote von Pro Senectute Freiburg! Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive Art in Turnschuhen kennen: Machen Sie mit beim intergenerationalen Kurs von Juli bis September jeden Freitag – bei jeder Witterung! Entdecken Sie auch unsere Wander- und Velotouren durch die wunderschönen Regionen unseres Kantons! Zudem sind wir im Frühling und Sommer mit unseren Walking- und Nordic-Walking-Gruppen unterwegs. Schliessen Sie sich uns an! Das neue Programm Sport, Bildung und Freizeit ist ab Mitte Juli erhältlich. Auskunft: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 0263471240, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Tolle Wandertouren



Pro Senectute Glarus bietet vielfältige Wandertouren mit unterschiedlichen Anforderungen an – eine Gelegenheit zum Entdecken landschaftlicher und touristischer Höhepunkte des Kantons, der Walensee-Region und Umgebung. Teilnehmen können Wanderfreudige aus der ganzen Schweiz. Erfahrene, ortskundige Wanderleitende organisieren und begleiten die Touren und vermitteln spannende und interessante Anekdoten zu Gegend, Kultur und Geschichte. So werden alle Wanderungen zu einem erlebnisreichen und geselligen Freizeitvergnügen. Programm bei Telefon 055 645 60 20, www.gl.pro-senectute.ch

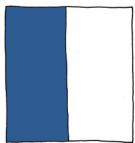
Erzähltes Leben



«Eigentlich müsste ich das aufschreiben» – hatten Sie den Gedanken nicht auch schon bei lustigen, komischen, traurigen, interessanten Erlebnissen? In der Ferienwoche in Arosa vom 21. bis 26. August haben Sie die Möglichkeit, abseits vom Alltag und inspiriert von kurzen Wanderungen in der Bündner Bergwelt, Themen und Leitmotive Ihrer Lebensgeschichte aufzuspüren. Die Auseinandersetzung damit ist spannend, sich dieser schreibend

zu nähern, ist ein Abenteuer. Sie erhalten einen Überblick über Ihr Leben und sehen auch Ihre künftige Lebensgestaltung klarer. Die Ferienwoche richtet sich an Einsteiger/innen sowie an Personen, die schon einiges verfasst haben. Begleitet werden Sie von Maja und Heinz Hinder-Middendorp. Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 2527583, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Sich und anderen Gutes tun



Freiwilligenarbeit ist in unserer Gesellschaft unverzichtbar. Freiwilligen bieten sich viele Chancen, ihre Begabungen zu erhalten, ihre Fertigkeiten zu entfalten und ihr Wissen anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Sie bleiben Teil der Gesellschaft und finden Strukturen, Dank und Anerkennung. Es entstehen interessante Kontakte, und das «Gebrauchtwerten» verbessert die persönliche Lebensqualität. Freiwilligenarbeit ist eine selbstgewählte, sinnvolle Aufgabe, die nicht nur anderen zugute kommt, sondern auch einem selbst. Die Plattform win60plus vermittelt Freiwilligenarbeit für die Generation 60+. Sie arbeitet mit Partnerorganisationen zusammen, die für ihre Dienstleistungen auf Freiwillige angewiesen sind. Dank einem grossen Netzwerk kann win60plus Personen, die sich engagieren möchten, beraten und vielfältige Einsätze vermitteln. Geschäftsstelle win60plus, Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern, Uschi und Seppi Barmettler, Telefon 041 210 53 70, Montag und Donnerstag. Informationen auf www.win60plus.ch oder per Mail info@win60plus.ch

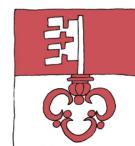
Veloferien in Lindau am Bodensee



Lindau ist perfekter Ausgangsort für abwechslungsreiche Velotouren in der Bodenseeregion. Es locken der See und die wunderschöne Natur. Die Teilnehmenden logieren vom 22. bis 26. August in Lindau auf der deutschen Seite des Bodensees. Hin- und Rückreise erfolgen im Car mit Veloanhänger. Die Kosten belaufen sich

auf CHF 580.– im Doppel- und CHF 660.– im Einzelzimmer. Kurse und Ausflüge: iPad/iPhone mit der iCloud nutzen am Donnerstag, 19. Mai. Rapperswil-Jona, die Rosenstadt, am Samstag, 4. Juni. Geschichtsreise Seelisberg, Freitag, 10. Juni. Wallfahrt Kloster St. Urban und Besuch der Verenaschlucht, Sonntag, 12. Juni. Ideen gesucht: Melden Sie sich, wenn Sie Vorschläge für Kurse, Ausflüge, Vorträge für das Programm 2016/2017 haben. Anmeldungen/Infos: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 7609, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Interessante Vorträge



Buchautorin Irene Bopp stellt in ihrem Impulsreferat ihr Buch «Demenz. Fakten, Geschichten, Perspektiven» vor. Am 7. Juni um 19 Uhr gibt sie in der Residenz «Am Schärme» in Sarnen Denkanstösse sowie Einblicke in die Vielschichtigkeit der Krankheit Demenz. Die Alzheimervereinigung Obwalden und Nidwalden und Pro Senectute laden alle am Thema Interessierten – Angehörige, Bekannte und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz – dazu ein. Keine Anmeldung nötig. Zum Thema «Vom Hören zum Verstehen» erwartet Sie am 13. Juni um 19.30 Uhr im Forum der Raiffeisenbank Sachseln ein Vortragsabend von Hörgerätekundikerin Regula Reinhard von der Firma Hörwerk in Sarnen – bitte frühzeitig anmelden! Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 5700, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Wandern, Velo fahren und geniessen



Manche nehmen es auf dem Velo gern gemütlich, andere suchen ihr Limit. Ob beschaulich oder rasant, wir bieten Routen für jeden Geschmack: den Rhein entlang, mit Grillplausch, über den Seerücken des Untersees, ins Seebachtal, über den Hegau, Randen und entlang der Wutach im süddeutschen Raum. Verlangen Sie unsere

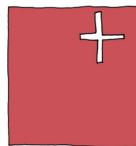
Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

Velobroschüre: Telefon 052 634 01 30, Mail sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch, Internet www.sh.pro-senectute.ch

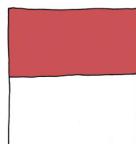
Bei unseren abwechslungsreichen Wandertouren in verschiedenen Regionen wählen Sie zwischen drei Stufen aus, von leicht mit wenig Steigung bis anspruchsvoll. Unsere Wanderleiter bringen Sie sicher und motiviert an ausgewählte Orte und über schöne Pfade in gemütliche Beizen. Ein besonderes Erlebnis wird die Zwei-Tages-Bergwanderung mit Übernachtung am Fälensee vom 21./22. Juni. Detailprogramm bei Pro Senectute Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30.

Vielseitige Kurse und Exkursionen



Region Ausserschwyz: Eine erholende Wanderwoche in Adelboden oder Finnisch-Lappland geniessen oder sich in der begleiteten Ferienwoche in Flims verwöhnen lassen? Raus in die Natur mit der Wandergruppe oder am wöchentlichen Nordic-Walking-Treff mitlaufen? Lust auf Wasser? In unserem Stand-Up-Paddling(SUP)-Anfängerkurs das Gleichgewicht auf dem Board üben oder in Segelschnupperstunden einfach den See geniessen. Zu toller Musik im richtigen Schritt bewegen im Everdance oder Line Dance. Wöchentliche begleitete Elektrovelo-Touren – in Gruppen die Gegend erkunden. Das einmalige Moorgebiet Schwantenua kennenlernen. Am Nachmittag ins Kino zu Kaffee und Kuchen. Monatlich die neusten Filme im Cineor anschauen. Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

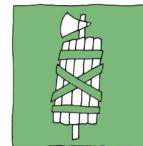
Fit durch den Frühling



Unsere neuen Bewegungskurse in der Region Olten-Gösgen bringen mehr Beweglichkeit und Ausdauer in Ihren Alltag. In den Lektionen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geübt. Wagen Sie den Schritt, und melden Sie sich an, damit Sie auch morgen den Alltag mobil, selbstständig und unabhängig bestreiten können. Unsere neuen Kurse in Olten: Sicher stehen – sicher gehen, ab 23. Mai;

Morgengymnastik, ab 3. Juni; Circuit-training für Männer, 3. Juni; Nordic Walking für Einsteiger, Vitaparcours Wolfwil. Melden Sie sich an, es hat noch einige freie Plätze: Pro Senectute Olten, Telefon 062 287 10 20, www.so.pro-senectute.ch

Ihre Anlaufstelle für Altersfragen



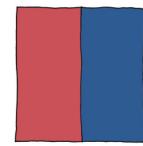
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob ältere Person oder Angehörige: Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung kostenlos. Sie finden uns bei www.sg.pro-senectute.ch – oder rufen Sie direkt eine der sechs Regionalstellen an: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach und Unterrheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Tel. 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau/St. Gallen Land Tel. 071 388 20 50.

Wandererlebnisse im Val Müstair



Das Münstertal ist das südöstlichste Bergtal des Kantons Graubünden. Es ist landschaftlich sehr reizvoll und bietet den trittsicheren und marschtüchtigen Senior/innen abwechslungsreiche Wandertouren, eine üppige und artenreiche Bergflora, kulturelle Angebote, das Städtchen Glurns im Südtiroler Vinschgau oder den 8-Kirchen-Rundweg in Taufers. Täglich werden kürzere und längere Wandertouren durchgeführt, die gut begehbar sind und immer wieder atemberaubende Ausblicke in die Berg- und Tallandschaft des Münstertals und den angrenzenden Vinschgau (I) bieten. Die erste Woche wird vom Sonntag, 3. Juli, bis Freitag, 8. Juli, und die zweite vom Sonntag, 10. Juli, bis Freitag, 15. Juli, durchgeführt. Auskunft und Leitung: Annemarie Brunner, Telefon 052 202 38 25, Anmeldung bis 21. Mai bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Ferienstimmung im Tessin



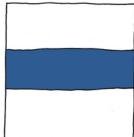
Das neue Ferienprogramm für Senior/innen von Pro Senectute Ticino e Moesano ist ab sofort im Internet unter der Adresse www.prosenectute.org zu finden oder telefonisch erhältlich über 091 912 17 17. Kompetente Freiwillige unserer Stiftung begleiten Sie bei allen der angebotenen Reisen und Aufenthalten. Verbringen Sie doch beispielsweise die nächsten Ferien mit uns: Laigueglia (25. Mai bis 4. Juni), Alassio (23. Mai bis 2. Juni), Gabicce Mare (5. bis 18. Juni) oder Lido di Jesolo (12. Juni bis 22. Juni). Den kommenden Sommer können Sie mit uns in den Bergen verbringen oder im Herbst die schönsten Thermal- oder Badeorte erleben. Für die Aktiven heißt es: Fit und gesund bleiben! Dafür sorgt unser Kursprogramm unter www.prosenectute.org (Angebote/Sport und Bewegung). Gemeinsames Essen ist am 19. Mai und 15. Juni. Der letzte Tanztee vor den Sommerferien im Ristorante Patrizietta in Losone findet am 24. Mai statt. Für Fragen oder Anmeldungen Frau Amèle Fux verlangen, Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20.

Den Alltag zu Hause meistern



Unsere Dienstleistungen erleichtern Ihnen den Alltag zu Hause, und unsere Sozialarbeiterinnen beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich bei Anliegen und Fragen rund ums Alter. Wünschen Sie Unterstützung bei Monatszahlungen und administrativen Arbeiten? Unser «Administrativer Dienst» hilft Ihnen gerne: Wir erledigen die Zahlungen und fordern Rückerstattungen bei Krankenkassen und bei Sozialversicherungen an. Ebenfalls im Angebot ist unser Steuererklärungsdienst: Einfache Steuererklärungen werden zuverlässig und prompt ausgefüllt. Wird das Kochen zur Last? Mit den wöchentlichen Lieferungen unseres Mahlzeitdienstes genießen Sie ausgewogene Menüs. Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Tel. 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch

Unsere kostenlose Rechtsberatung



Brauchen Sie Auskunft in rechtlichen Angelegenheiten? Wollen Sie sich beraten lassen, ob Sie Rechtschritte einleiten können oder sollen und welche Möglichkeiten Sie dabei haben? Wissen Sie nicht, an wen Sie sich wenden können? Rechtsanwalt Dr. Klaus Weber steht Ihnen bei Pro Senectute Kanton Zug jede zweite Woche jeweils am Montagmorgen ab 9 Uhr zur Verfügung (nur auf Voranmeldung). Die Beratung ist kostenlos. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zug, Tel. 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Wandern, walken, Velo fahren



Fahrtraining mit Elektrovelos, Mountainbiketouren durch den Wald, kurze Strecken mit dem Velo auf Radwegen oder mehrtägige Veloreisen im In- und nahen Ausland: Die Velogruppen im Kanton Zürich bieten ein vielfältiges Programm mit Ausfahrten in langsamem und schnellerem Tempo, auf flachen und hügeligen Routen und immer in Gemeinschaft. Interessierte sind in allen Gruppen herzlich willkommen. Detailprogramme mit Kontaktadressen auf www.pszh-sport.ch – für diejenigen, die lieber zu Fuss unterwegs sind, finden fast täglich Wandertouren statt, auch am Wochenende. Vom Uetliberg über den Hallwilersee bis in den Jura: Die Wanderungen sind abwechslungs- und erlebnisreich und ohne Verpflichtung zu weiteren Teilnahmen. Geführt werden alle Touren von ausgebildeten Erwachsenensportleitenden, die sich meist in Teams organisieren. Wenn Sie die freiwillige Leitertätigkeit interessiert, laden wir Sie gern zum Schnuppern und in die mehrtägige Ausbildung ein. Einmal wöchentlich treffen sich die Gruppen Nordic Walking und Walking: Während sechzig bis neunzig Minuten sind sie mit und ohne Stöcke in der Natur unterwegs; dabei kann man sich nicht nur körperlich betätigen, sondern auch Kontakte und Freundschaften pflegen. Infos und weitere Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich unter www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport – oder bei Telefon 058451 51 00.

Mein Wille geschehe!

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.



Der DOCUPASS ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Informationsbroschüre

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!

Mehr Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz unter Telefon **044 283 89 89** oder online auf docupass.ch



Bestelltalon



Ex. Gesamtpaket DOCUPASS
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

à CHF 19.-

Einsenden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon: