

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 10

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: 05.04.2026

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

Pro Senectute

Bleiben Sie neugierig!



Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben. Stimmt diese Lebensweisheit? Ab welchem Alter gilt sie? Schützt sie gar vor Demenz? Pro Senectute Aargau, die Reformierte und die Römisch-Katholische Landeskirche, das Departement Gesundheit und Soziales sowie Careum Weiterbildung laden am «Tag der älteren Menschen» zur Diskussion über Lernformen in jedem Alter ein. Tauchen Sie ein ins Referat des Aargauer Schriftstellers Christian Haller, und hören Sie in der Podiumsdiskussion unter der Leitung von Christian Zeugin, wie und wo lustvolles Lernen stattfinden kann und weshalb Begeisterung und geistige Fitness besonders fürs Alter von Bedeutung sind. Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie an verschiedenen Marktständen Infos zu Angeboten und Organisationen rund ums Alter(n) im Aargau: Samstag, 1. Oktober, 10 Uhr, Kultur- & Kongresshaus Aarau, freier Eintritt, Anmeldung erwünscht. Am 1. Oktober sind wir auch in zwanzig Gemeinden mit einem Stand präsent: Passanten erfahren Wissenswertes über lustvolles Lernen, über die Bedeutung des «Tages der älteren Menschen» und über unsere Dienstleistungen und Angebote. Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch oder Internet www.ag.pro-senectute.ch

Neue Kurse ab Oktober



Im Oktober starten in diversen Gemeinden wieder Kurse zum spielerischen Training der geistigen Fähigkeiten: am 25. Oktober in Gais, am 26. Oktober in Herisau und am 7. November in Heiden. Ein Vortrag mit dem Titel «Wenn der Schmerz nicht geht» zeigt am 20. Oktober in Heiden Möglichkeiten zum Umgang mit chronischen Schmerzen auf. Jeden letzten Donnerstag im Monat treffen sich alleinstehende Frauen von 14 bis 16 Uhr in Herisau zum Austausch. Unsere Kochgruppe kocht am Mittag des 4. Oktober im Gemeinschaftszentrum Selewie für Gäste. Am 27. Oktober wird im Tanzcafé Herisau

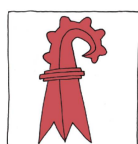
ab 14 Uhr in der Kulturwerkstatt Appenzellerland zu Livemusik getanzt, am 4. Oktober startet in Heiden ein Einsteiger-Kurs zu Windows 10, und in Herisau beginnen Mitte Oktober zwei Yogagruppen. www.ar.prosenectute.ch zeigt unsere Angebote. Auskunft und Programm: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Starten Sie sportlich in den Herbst!



Der Kurs «Sicher stehen – sicher gehen» startet am 22. September: Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht, zwei wichtige Voraussetzungen, um Stürze zu verhindern. Zum Kinonachmittag in Appenzell sind Sie am 23. September eingeladen. Am Billettautomaten der Appenzeller Bahnen werden Sie am 28. September über den Tarifverbund «Ostwind» informiert und lernen, wie einfach Billette gelöst werden können. Im Workshop Computer, Notebook, Tablet, Handy vom 4. Oktober stehen Ihre persönlichen Anliegen im Zentrum: Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit! Oder geniessen Sie Bewegung und geselliges Zusammensein in einer unserer Sportgruppen. Informationen zu allen Aktivitäten in der Tagespresse und auf www.ai.pro-senectute.ch – Rückfragen und Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Unsere Sportschnupperwoche



Wanderungen in der Gruppe oder begleitetes Training im Krafraum, Gymfit für Frauen und für Männer, Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe: Das Akzent Forum, die Marke von Pro Senectute beider Basel für Bildung und Sport, bietet eine Vielzahl von Kursen und Angeboten für Menschen, die geistig und körperlich fit sein wollen. Bewegungsfreudige können in der letzten Septemberwoche das vielfältige Sportangebot in Basel testen: Vom 26. September bis 1. Oktober können Sie sich ein Bild machen in den Fitnesscen-

tern in Gross- und Kleinbasel, beim Schützenmattpark respektive Wettsteinplatz – die Teilnahme ist kostenlos. Das Sport- und Bewegungsangebot von Pro Senectute in Basel wird zusammen mit dem städtischen Sportamt organisiert. Etliche Kurse finden unter der Woche tagsüber statt. Die hoch motivierten Leiter/innen sind ausgewiesene Fachkräfte. In vielen Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich, der Preis wird entsprechend angepasst. Wir beraten Sie gerne persönlich, damit Sie das richtige Angebot finden. Schnupperwoche Sport: www.akzentforum.ch, Telefon 061 206 44 66.

Freiwilligenarbeit tut gut!



Region Bern: Suchen Sie eine neue, befriedigende Aufgabe? Möchten Sie Ihre Lebenserfahrung und Ressourcen in eine freiwillige Tätigkeit einbringen? Wir bieten Einsätze in unterschiedlichen Freiwilligenprojekten an und unterstützen Sie mit Information, Beratung und Vermittlung. Rufen Sie uns an – wir freuen uns, Sie kennenzulernen! Pro Senectute Region Bern, Michael Andres oder Xenia Matti, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Ein Team von Sozialarbeitenden berät Sie und Ihre Angehörigen bei unserer Sozialberatung unentgeltlich und diskret bei Fragen zur Pensionierung, zum Wohnen und zur Gesundheit. Es unterstützt Sie bei finanziellen Schwierigkeiten oder rechtlichen Fragen. Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen und schenkt Ihnen Gehör bei Fragen rund ums Älterwerden im Einzugsgebiet der Verwaltungskreise Biel/Bienne und Seeland. Telefon 032 328 31 11.

Region Berner Oberland: «Generationen-Solidarität» ist das Motto des diesjährigen Seniorenmarktes in Thun. Der Märit findet am 15. Oktober 2016 statt, Pro Senectute Berner Oberland ist von 9 bis 16 Uhr auf dem Rathausplatz vertreten. Mehr Informationen über den spannenden Anlass finden Sie unter www.thun.ch/leben/aelterwerden-in-thun/seniorenrat/seniorenmarkt

Region Emmental-Oberaargau: Sicher stehen – sicher gehen: In den Gangsicherheits-

kursen in Burgdorf, Konolfingen und Langenthal lernen Sie Übungen für den Alltag. An diversen Orten beginnen auch die beliebten Volkstanzkurse. Auskunft bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Lange gesund und selbstständig bleiben: An sechs Treffen in Burgdorf erhalten Sie Infos zu Gesundheitsthemen sowie Impulse zu Bewegung und Begegnung. Auskunft Chantal Galliker, Telefon 062 916 80 90.

Starten Sie mit uns in den Herbst!



Unser neues Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei:

Gymnastikkurse, Zumba-Gold, Japanisches Heilströmen, Informatik- und Sprachkurse, Kochkurse, Yoga, Qigong sowie die neuen Kurse Antara und Shibashi! Entdecken Sie zudem mit unseren Wander- und Velogruppen die wunderschönen Regionen in unserem Kanton. Wir bieten im ganzen Kanton Mittagstische an: Geniessen Sie regelmässig ein gemütliches Mittagessen mit Gleichgesinnten. Zögern Sie nicht, uns für weitere Infos zu kontaktieren: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.prosenectute.ch

Sicher und clever unterwegs



Zusammen mit Pro Infirmis bietet Pro Senectute Glarus am 5. November zwei Halbtageskurse unter dem Titel «mobil sein & mobil bleiben» an. Dieses Kursangebot soll die Orientierung im öffentlichen sowie im Strassenverkehr erleichtern, die wichtigsten Verhaltensregeln in Erinnerung rufen und mehr Sicherheit in der Mobilität vermitteln. Zudem ist genügend Zeit für praktische Übungen z. B. am Billettautomaten eingeplant. Fachpersonen der SBB, der Niederer Autobetriebe AG sowie der Kantonspolizei Glarus moderieren die Kurse. Dank der Unterstützung von grosszügigen Sponsoren ist der Kursbesuch unentgeltlich, und alle Teilnehmenden erhalten einen Gutschein für die nächste Bahnfahrt! Anmeldung erforderlich: Mail bildungsclub-glarus@proinfirmis.ch

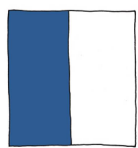
mis.ch oder info@gl.prosenectute.ch – dank diesem Kurs sind Sie künftig sicher und gut informiert unterwegs.

Wer spielt, hat mehr vom Leben



Spielen ist nicht nur Kindern vorbehalten. Auch die ältere Generation spielt gerne, denn das Reifer- und Älterwerden heisst noch lange nicht, dass der Spieltrieb verloren geht. Kennen Sie Troccas – dieses Kartenspiel, das als Teil der romanischen Kultur in der Surselva gespielt wird? Wenn nicht, besuchen Sie doch unseren Troccas-Kurs in Ilanz. Oder vielleicht haben Sie Lust, Patienzen zu legen oder sich mit Poker in die Welt von Bluff, Strategie, Gewinn und Verlust zu begeben (es wird ohne Geld gespielt)? Schach, Jassen und Billard sind weitere Angebote aus unserem Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista», die das Gedächtnis spielerisch in Schwung halten. Auskünfte und Anmeldungen bei Pro Senectute Graubünden, Mail info@gr.prosenectute.ch, Internet www.gr.prosenectute.ch

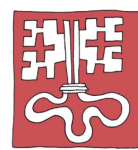
Zebi – Bildung verbindet Generationen



Die Zebi (Zentralschweizer Bildungsmesse) bietet vom 3. bis 5. November Berufs- oder Branchenverbänden, Schulen, Weiterbildungsinstituten und Unternehmen die optimale Plattform, um mit bildungsinteressierten Jugendlichen, Erwachsenen und auch Senior/innen in Kontakt zu treten. Der Arbeitsmarkt hat sich in den vergangenen Jahren enorm gewandelt – da ist es nicht einfach, den Überblick über neue oder angestammte Berufe zu behalten. Pro Senectute Kanton Luzern führt zusammen mit der Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern täglich um 16 Uhr (ohne Sonntag) einen Messerundgang für die ältere Generation durch. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die veränderte Arbeitswelt und können sich Informationen direkt bei Lernenden, Lehrlingsverantwortlichen oder gar Geschäftsleitern holen. Mit diesem Wissen können etwa Grosseltern ihre Enkelkinder bei der Berufswahl unterstützen. Treffpunkt für die Rundgänge ist im

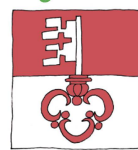
Foyer in der Halle 1. Nach den Rundgängen erhalten die Teilnehmenden eine Geschenktüte mit einem Getränk, einer süssen Überraschung sowie Bildungsgutscheine und Infos zur Bildungslandschaft Schweiz. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88, Mail zebi@lu.pro-senectute.ch

Referat und Podiumsdiskussion



«Würdevoll leben – würdevoll sterben»: Öffentlicher Anlass mit Referat von Heinz Rüegger und anschliessender Podiumsdiskussion am 14. Oktober um 14 Uhr. Kurs Vorbereitung zur Pensionierung ab 8. November an vier Kursnachmittagen. Tai-Chi, neuer Kurs ab 20. Oktober: Durch fließende, langsame Bewegungen und mit kontrolliertem Atem stärkt Tai-Chi die innere Kraft. Leserunde am Montag, 19. September und 24. Oktober. Smartphone-Grundkurs am Montag, 19. September. Nidwaldner Dialekt «Eysä Dialekt» am Donnerstag, 29. September. Einheimische Bäume und Sträucher kennenlernen am Donnerstag, 29. September. Mundharmonika-Treff am Dienstag, 4. Oktober. Computera am Mittwoch, 5. Oktober. iPad/iPhone-Grundkurs am Montag, 17./24. Oktober. Computerkurs Windows Teil 1 am Montag, 17./24./31. Okt./7. Nov. Singen im Chor ab Montag, 17. Oktober. Mobil sein und bleiben am Dienstag, 18. Oktober. Preisjassen, Herbstmeisterschaft ab Mittwoch, 19. Oktober. Anmeldungen und Informationen bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.prosenectute.ch, Internet www.nw.prosenectute.ch

Angebote für verschiedenste Interessen



Am 17. September sind wir am Wochenmarkt in Sarren und stellen Ihnen den Mahlzeitendienst vor – kommen Sie vorbei, und probieren Sie «eine Gabel voll». Informieren Sie sich am 6. Oktober um 19 Uhr in einem Vortrag über den «Docupass – die

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

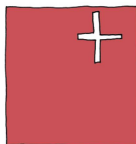
Vorsorgedokumente von Pro Senectute», bitte frühzeitig anmelden. Englischkurse für verschiedene Niveaus starten ab dem 11. Oktober. Deutsche Literaturgeschichte, Kunstgeschichte, Philosophie und der Literaturtreff sind ab Oktober wieder im Programm. Möchten Sie Ihren Computer richtig nutzen lernen? Wir bieten je einen Einführungskurs Word und Internet/ E-Mail an. Line Dance ist ab dem 19. Oktober wieder im Programm. Kurzwanderung am 21. September von Lungern den See entlang nach Kaiserstuhl. Alle Angebote auf www.ow.prosenectute.ch und bei Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.prosenectute.ch

Dienstleistung für IT-Geräte



Haben Sie Schwierigkeiten im Umgang mit moderner Technik wie PC, Tablet und Apple-Geräten? Eine individuelle Lösung steht für Sie bereit: Wir bieten massgeschneiderte Privatkurse, Kaufberatung und Kaufbegleitung, Lieferung und Installation sowie Hilfestellungen bei technischen Problemen an. In Basiskursen werden Sie langsam in die PC-Welt eingeführt, keine Vorkenntnisse nötig. Möchten Sie sich mit dem Internet und dem Versenden von E-Mails vertraut machen? Auch das ist in einer Kleingruppe mit Gleichgesinnten ohne Vorkenntnisse möglich. Lassen Sie sich von uns beraten: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35, Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch, www.sh.pro-senectute.ch

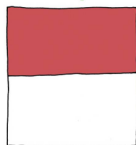
Neues Lernen



Region Ausserschwyz: Bei tutti.ch online einkaufen oder verkaufen. Ordnung schaffen und den Kalender mit allen Geräten synchronisieren. Filmen mit der Action Cam GoPro. Die schönsten Filme im Kinocineor geniessen. Die chinesische Sprache und Kultur kennenlernen. Die Hauptfigur Elizabeth Costello im Philosophischen Lesezirkel. Mit Freude und gut vorbereitet in die Pension – der Infabend. Weihnachtskrippen selber bauen in der Kreativwerkstatt. Die Seele bau-

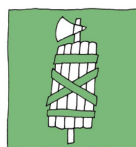
men lassen in der Tamina Therme Bad Ragaz. Tango, Everdance, Line Dance sowie Tanznachmittage mit Livemusik besuchen. Swissjumping, das Training auf dem Trampolin. Winterliches Lappland – eine Woche mit Huskys und Rentieren. Bestellen Sie unser Programm: Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

Wir begrüßen Sie an der Heso



Im Rahmen der Viva+ - Gesundheitswoche Prävention laden wir Sie am 28. September zu einem Besuch an unseren Heso-Stand 527 in der Halle 5 ein. Unter dem Motto «Sicher stehen – sicher gehen: Pro Senectute hält Sie in Balance» können die Besucher/innen ihre Gleichgewichtsfähigkeit kostenlos testen und lernen, ihr Gleichgewicht spielerisch zu trainieren. Zudem erhalten Sie ein Büchlein mit Übungen für den Alltag. Unsere Fachleute stehen Ihnen für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie. Informationen: Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch

Sozialzeit verbindet



Sind Sie motiviert, haben Sie freie Zeit und Freude, um mit älteren Menschen im Haushalt zu wirken oder betreuerische und entlastende Aufgaben zu übernehmen? Wir suchen motivierte Frauen und Männer – gerne auch in Pension –, die in Rapperswil-Jona oder in der nahen Umgebung wohnen. Sie haben Humor, sind flexibel und machen gerne Haushaltarbeiten zusammen mit Senior/innen und verfügen über eine gesunde Portion Sozialkompetenz. Den zeitlichen Rahmen bestimmen Sie selbst, klare Reglungen, Entschädigung und Versicherungsschutz sind für uns selbstverständlich. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per Mail: emmy.widmer-schlumpf@sg.prosenectute.ch, oder per Post: Pro Senectute Zürichsee·Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach, per Telefon 055 285 92 43 (vormittags bis 11.30 Uhr). Für alle Fra-

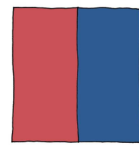
gen rund ums Älterwerden wenden Sie sich an Ihre Regionalstelle: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

Auf zu Wander- und Velotouren!



Sind Sie gerne zu Fuss unterwegs, oder bevorzugen Sie die Fahrt mit dem Velo? Geniessen Sie die Landschaft und Schönheit der Natur mit Gleichgesinnten und pflegen Sie neben der körperlichen Aktivität auch die Geselligkeit! Frischluft? Freiheit! Wandern macht glücklich. Radeln macht fit. Sie haben die Wahl, machen Sie mit! Auch mit E-Bike sind Sie herzlich willkommen. Unsere erfahrenen und qualifizierten Erwachsenensportleitenden haben passende Touren ausgesucht und erkundet. Die aktuellen Touren und Veranstaltungen finden Sie mit kurzer Beschreibung auf www.tg.prosenectute.ch – oder bestellen Sie unsere Wander- und Velobroschüre oder das Programm für das zweite Halbjahr 2016: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

Neues Programm für Deutschsprachige



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet im Locarnese nebst Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba oder Yoga viele Bildungskurse: Italienisch auf verschiedenen Stufen, Gedächtnistraining und neue Kurse für die Mobilität. Gewinnen Sie mit einem Rollator Ihre Mobilität und Selbstständigkeit zurück. Tagesausflüge mit einer Italienischlehrerin sind geplant, um die italienische Sprache in der Praxis umzusetzen. Neu: Lektüre und Konversationstreffen in einem gemütlichen Tearoom. Details und Programme unter www.ti.pro-senectute.ch (deutsche Sprache anklicken). Informationen und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20.

Kursprogramme in Italienisch: Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Spielen Sie Schach!



Neu findet einmal im Monat ein kostenloser Schachtreff im TriffAltdorf statt: Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle sind herzlich willkommen. Im September starten auch wieder Grundkurse iPhone/iPad und neu ein Grundkurs mit Android-Geräten. Zum 25. Mal findet am 24. September der kantonale Pro-Senectute-Jass im Kolpinghaus in Altdorf statt. Am 3. Oktober wird ein Referat über Vorsorgeauftrag/Patientenverfügung angeboten, und kreative Kurse finden Sie im Bereich Fotografie, Tanz sowie Malen und Zeichnen. Programme/Auskunft: Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch

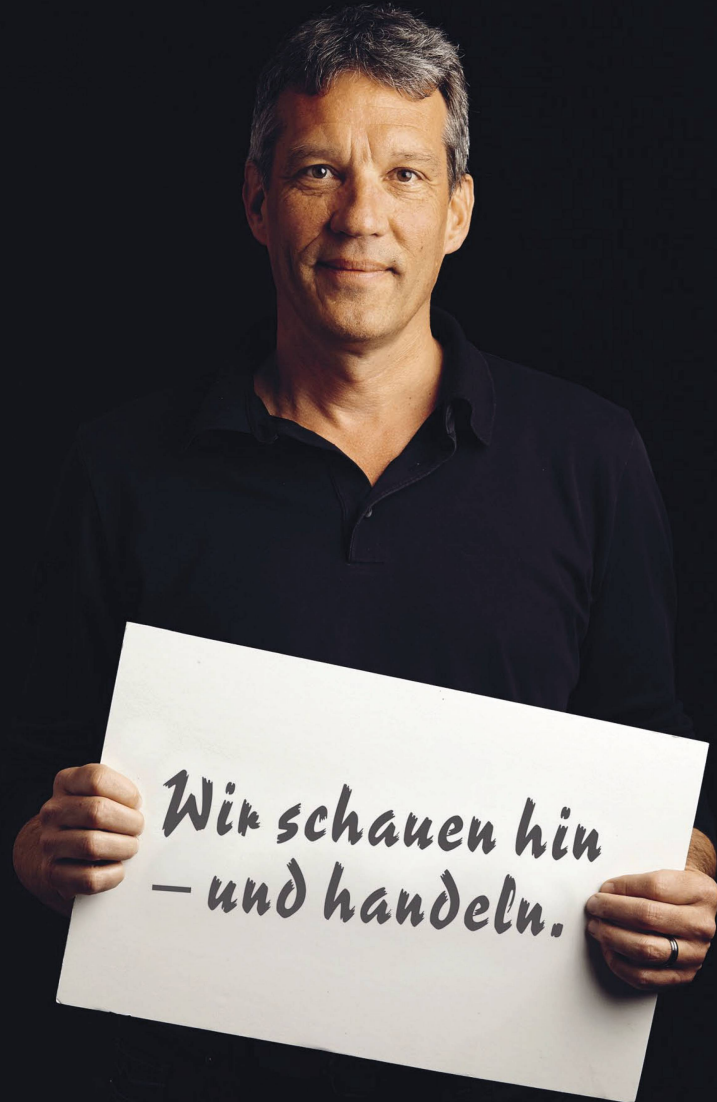
Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert? Verfügen Sie über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Und 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. Wir bieten: ein individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und Spesenentschädigung. Anlässlich eines persönlichen Gesprächs erfahren Sie Näheres über diese Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Für neue Freiwillige führen wir folgende Grundschulung durch: Stadt Zürich und Region Zimmerberg am 5./6. Oktober in Zürich; Regionen Limmattal und Knonauseramt, Oberland, Unterland und Furttal sowie Winterthur am 2./3. November in Wetzikon. Auskunft: Eveline Scherrer oder Stefan Müller, Telefon 058 451 5000.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



Armut im Alter ist unsichtbar.

Wir helfen. Helfen auch Sie.
PC Konto 87-500301-3
www.helfen-beim-helfen.ch

