

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
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: 20.01.2026

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

Pro Senectute

«Sicher stehen – sicher gehen»



Letzten Mai lancierte Pro Senectute zusammen mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen». Das Thema Sturzprävention wird für viele erst dann aktuell, wenn bereits ein Sturz passiert ist. Jährlich stürzen in der Schweiz rund 83 000 Menschen im Alter von 65+ – eindeutig zu viele! Am Donnerstag, dem 19. Januar 2017, laden wir Sie von 14 bis 17 Uhr in den Gemeindesaal in Buchs AG ein. Am öffentlichen Anlass unter dem Motto «Sicher stehen – sicher gehen» zeigt das interessante Referat von Dr. Petra Mommert-Jauch, was es über Stürze und deren Vorbeugung zu wissen gilt. Anschliessend haben Sie Gelegenheit, einfache, aber wirksame Alltagsübungen für das Gleichgewicht zu lernen oder zu Livemusik das Tanzbein zu schwingen. Tanzen ist eines von vielen Angeboten, welche das Gleichgewicht ganz unbewusst und sehr effizient trainieren. Sturzprävention ist also keinesfalls fad und langweilig, sondern kann viel Spass machen! Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.prosenectute.ch

Neu: Computersprechstunde in Herisau



Am Mittwoch, 23. November, um 19.30 Uhr hält ein Physiotherapeut im Spital Herisau den Vortrag «Trittsicher durch den Winter – Stürze vermeiden». Am 12. Januar 2017 findet in Herisau ein Kurs mit praktischen Übungen «Sicher stehen – sicher gehen» statt. Gut gegen Stürze und ganz allgemein für die Lebensfreude ist Tanzen, zum Beispiel am Kreistanz-Nachmittag vom 28. November um 14 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindehaus Teufen. Die neue Computersprechstunde findet alle zwei Wochen bei Pro Senectute in Herisau statt: Die nächsten Treffs sind am 2. und 16. Dezember, jeweils von 14 bis 17 Uhr. Für Menschen mit Hörschwäche haben wir zwei Informationsveranstaltungen über ein Verständ-

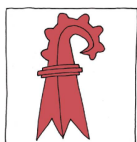
igungstraining organisiert, am 14. Dezember in Herisau und am 15. Dezember in Heiden (Anmeldung ist erforderlich). Bestellen Sie unser Programm! Auf www.ar.prosenectute.ch sind alle unsere Angebote aufgeführt. Auskunft: Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Den Winter gemeinsam geniessen



Geniessen Sie zusammen mit den Enkelkindern die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke: Dazu sind Sie am 28. November und 5. Dezember von 14 bis 19 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell herzlich willkommen. Während der Wintermonate laden weitere Anlässe zur Gemeinschaft ein: In Appenzell und Oberegg finden sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen und Spielnachmittag ein. Der Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Gesangsprobe. In allen Bezirken werden regelmässig Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Informationen zu den Angeboten finden Sie jederzeit unter www.ai.pro-senectute.ch und in der Tagespresse. Allen, speziell unserer älteren Bevölkerung, wünschen wir eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Kontakt: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Tablet-Kurse für alle



Untersuchungen zeigen: Ältere Menschen werden zwar immer geschickter im Umgang mit den digitalen Geräten – aber was ist, wenn man sich Computer, Mobiltelefon und Internetanschluss nicht leisten kann oder sich nicht zutraut, diese Technik zu erlernen? Pro Senectute beider Basel bietet seit vielen Jahren Informationskurse an, die sich nach den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Teilnehmenden richten. Unsere Erfahrung zeigt:

Der Umgang mit dem mobilen Tablet ist viel einfacher als der mit dem Computer. Die Tablet-Kurse sind auch offen für Personen mit bescheidenen Mitteln. Konkret: Das Angebot «Internetzugang für alle» richtet sich auch an Menschen, die Ergänzungsleistungen (EL) beziehen oder deren Einkommen knapp über den EL liegt. In den Kurszentren in Liestal beim Bahnhof und in Basel beim Wettsteinplatz stehen zu den Öffnungszeiten Tablets zur freien Verfügung. Einmal pro Woche und nach Voranmeldung beantwortet eine Fachperson Ihre Fragen. Auskunft Kursangebot Digitale Medien: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzentforum.ch

Lernen Sie Chinesisch!



Region Bern: Möchten Sie gerne Windows 10 oder Ihr iPhone besser kennenlernen? In einer Gruppe Ausflüge, Besichtigungen und Führungen unternehmen? In einem Sprachkurs oder in unseren Denk-Cafés dem Geist Gutes tun? Daneben bieten wir ein Bewegungsprogramm an, das von Yoga bis Minitrampolin, Wassergymnastik und Outdoorsport alles beinhaltet, was Freude bereitet und fit hält. Das Kursprogramm «active» erhalten Sie bei Telefon 031 359 03 03 oder im Internet unter www.pro-senectute-regionbern.ch
Region Biel/Bienne-Seeland: Chinesisch zu lernen, ist ein Supertraining, um Ihre Gehirnzellen fit zu halten. Sie können die Grundzüge der chinesischen Sprache erwerben und sich mit den Schriftzeichen vertraut machen. Daneben wird Ihnen ein Einblick in die Kultur des Reichs der Mitte (Geschichte, Politik, Philosophie, Religion und Kunst) vermittelt. Kommen Sie am 11. Januar 2017 gratis schnuppern? Information: Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Region Berner Oberland: Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm bietet Perlen für verschiedenste Interessen. Neues und Bewährtes: Chinesisch, Biologie-Exkursion im Wald, (Mundart-)Geschichten schreiben, Vortrag Sexualität im Alter, Gleichgewichts- und Krafttraining,

spannende Sportferien u.v.m. Die Angebote lassen sich auch als Gutschein verschenken. Verlangen Sie unser Programm: Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Region Emmental-Oberaargau: Unser neues Programmheft «activ 1. Semester 2017» ist ab Dezember erhältlich. Darin finden Sie interessante Angebote aus den Sparten Alltag & Lebensgestaltung, Freizeit & Hobbys, Gesang, Musik & Tanzen, Entspannung, Fitness & Gesundheit, Fit-Gym, Softball, Schwimmen, Sportkegeln, Nordic Walking, Wandern, Biken und Schneesport. Ein separates «activ in der Natur» mit Angeboten im ganzen Kanton liegt ebenso bereit. Zu bestellen bei Telefon 062 916 80 90.

Fitness in der Natur



Verschnittene, unberührte Landschaften entdecken, die Natur, die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun... Entdecken

Sie jetzt das Schneeschuhwandern und Langlaufen unter der Leitung von ausgebildeten esa-Leitern! Die Schneeschuh-Schnuppertouren finden am Dienstag, 13. Dezember, in den Freiburger Voralpen und am Mittwoch, 14. Dezember, am Schwarzsee statt. Auskunft und Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Freiburg, Telefon 026 347 12 40, www.fr.prosenectute.ch

Informationen zum Vorsorgeauftrag



Im Zusammenhang mit den kontrovers geführten Diskussionen rund um die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden Kesb tauchen immer wieder Fragen über Vorzüge und Nachteile von Vorsorgeaufträgen auf. Im Rahmen einer Informationsveranstaltung möchte Pro Senectute Glarus zur Informationsvermittlung und objektiven Meinungsbildung beitragen. Eine Juristin und eine Fachperson für Altersfragen beleuchten den Vorsorgeauftrag aus ihren unterschiedlichen beruflichen Hintergründen und erläutern, in welchen Situationen ein Vorsorge-

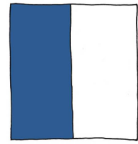
auftrag ein geeignetes Instrument ist und welchen Formvorschriften er unterliegt. Öffentliche Informationsveranstaltung «Vorzüge und Nachteile eines Vorsorgeauftrages» am 1. Dezember um 14 Uhr in der Landesbibliothek Glarus, freier Eintritt. www.gl.pro-senectute.ch

Beratung in Finanz- und Nachlassfragen



Der Berater für Finanz- und Nachlassfragen von Pro Senectute Graubünden berät von Senior zu Seniorin oder Senior. Selber im Ruhestand, kennt er die Bedürfnisse von Pensionierten oder von kurz vor der Pensionierung stehenden Personen besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift er auf seinen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück. Häufige Themen: Wie gehe ich bei meiner Pensionsplanung vor? Worauf muss ich bei einer Frühpensionierung achten? Reicht mein Vermögen trotz steigender Lebenserwartung aus? Wie regle ich meinen Nachlass? Wie bewahre ich meine finanzielle Selbstständigkeit? Gerne nimmt sich der Berater Zeit für Sie und berät Sie kostenlos, vertraulich und unverbindlich. Die Beratung in Finanz- und Nachlassfragen für Senior/innen ist ein Gemeinschaftsprojekt mit der Graubündner Kantonalbank. Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 84, Mail info@gr.prosenectute.ch, www.gr.prosenectute.ch

Angebote für Bildung und Sport



Unser Halbjahres-Kursprogramm «Impulse» von Bildung + Sport, integriert in die Ausgabe 4/2016 des Magazins Zenit, beinhaltet eine breite Palette bewährter, aber auch interessante neue Angebote. Das Internet ist aus dem heutigen gesellschaftlichen und privaten Leben kaum noch wegzudenken, doch die Altersgruppe ab sechzig Jahren tut sich mit der Nutzung oft schwer. Dem will Pro Senectute Kanton Luzern entgegenwirken und lanciert die «Digitalen Senioren»: Angeboten wird

einerseits die Vortragsreihe «UpDate», andererseits Computer-Dienstleistungen «A la carte». Das Programm «Kultur + Bewegung für Menschen mit Demenz» ermöglicht es den Betroffenen, selbstbestimmt und selbstständig dank regelmässigen Angeboten am öffentlichen Leben teilzuhaben: Die Lebensqualität kann dank geistigen und körperlichen Aktivitäten positiv beeinflusst werden, die Teilnehmenden durchbrechen den Alltag und schaffen schöne Momente in der Gemeinschaft. Informationen zu diesen beiden neuen Angeboten, aber auch zum detaillierten Kursprogramm 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. Alle Kurse können auch über www.lu.pro-senectute.ch gebucht werden.

Schneeschuhsaison 2017

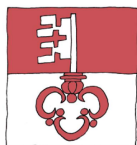


Vom 15. Dezember bis zum 2. März führt Pro Senectute Nidwalden an jedem Donnerstag eine Schneeschuhtour durch. Bestellen Sie bitte unser Programm – auch Auswärtige sind herzlich willkommen. Vortrag «Das christliche Kirchenjahr – Advent und Weihnachtskreis» am 1. Dezember, 14 bis 15.30 Uhr. Ausflug und Besuch des Klosters Engelberg am 13. Dezember, 13.15 bis ca. 16 Uhr. Tagesausflug zum Weihnachtsmarkt in Freiburg im Breisgau am 3. Dezember, Abfahrt in Stans um 8.55 Uhr. Besichtigung Bundesgericht in Luzern, 17. Januar, 15 bis ca. 16 Uhr. Der Mahlzeiten-dienst trägt viel zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei: Für CHF 15.– erhalten Sie ein feines Menü und haben die Auswahl zwischen mediterraner, glutenfreier, pürierter, vegetarischer Kost, Leichtkost oder Diabetes; Zustellung der fixfertigen Menüs durch unsere Mitarbeitenden. 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

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

Drinnen und draussen unterwegs



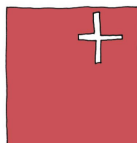
Do you speak English? Wenn Sie diese Frage mit «ein bisschen» beantworten und besser Englisch lernen möchten, sind Sie bei uns richtig: Steigen Sie dienstags ab Januar bei «Anfänger mit Grundkenntnissen» oder «Leicht Fortgeschrittene» ein! Unser Plus: maximal acht Teilnehmende. Der Winter lädt auch zum Wandern ein: Am 18. Januar wandern Sie mit unseren erfahrenen Leitern im Hasliberg, später im Glaubenberg und auf Melchsee-Frutt. Mit den Schneeschuhen können Sie dienstags ab 11. Januar unterwegs sein. Zusammen mit der Fachstelle Gesellschaftsfragen wird der Generationentreff angeboten: für ältere Menschen und Familien mit Kindern Freitag vormittags von 9 bis 12 Uhr im Spritzenhaus am Dorfplatz Sarnen. Pro Senectute Obwalden, www.ow.prosenectute.ch, Marktstr. 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.prosenectute.ch

Crawlen – richtig gemacht



Theoretisch wissen Sie, wie Crawlen funktioniert: Armzug rechts, links und paddeln mit den Füßen – aber in welcher Reihenfolge und welchem Rhythmus? Was macht der Rest des Körpers, wann soll ich atmen? Während zehn Lektionen werden im Crawlkurs von Pro Senectute Schaffhausen unter geduldiger Leitung eines diplomierten Schwimmlehrers Fragen beantwortet und die Theorie im Wasser umgesetzt. Trauen Sie sich, und melden Sie sich an! Telefon 052 634 01 30 oder Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Internet www.sh.pro-senectute.ch

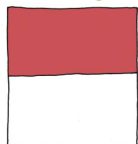
Schneeluft schnuppern



Region Ausserschwyz: Die Gegend auf Schneeschuhen geniessen. An unseren Tanznachmittagen zu Livemusik tanzen. Line Dance, Everdance oder argentinischer Tango beschwingt und schmiert die Gelenke. Mobile-Ticket bringt die Billette und den Fahrplan direkt auf das Smartphone. Kon-

takte und Kalender synchronisieren sowie Daten auf dem PC sichern lernen. Die nächsten Ausflüge mit der Action-Kamera festhalten und bearbeiten. Das Bindegewebe stärken mit Faszientraining. Das Gehirn auf Trab halten mit Brainwalking. Die chinesische Sprache und Kultur kennenlernen oder die verschiedenen Religionen der Welt. Schöne Geschenke aus Ton herstellen und mit Holz kombinieren. Film und Kuchen im Seniorenkino «Cineor» geniessen. Bestellen Sie das neue Programm 2017 von Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Unsere Sport- und Bildungsangebote



Das Kursprogramm für 2017 ist ab Mitte Dezember erhältlich. Sie finden Angebote in den Bereichen Digitale Medien, Kreativität, Gesundheit und Wohlbefinden. Immer stehen auch soziale Aspekte wie Geselligkeit, Gemeinschaftserlebnis und Kontakte im Zentrum. Bestellen Sie das Programm bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59. Sie finden alle Kurse ab sofort auch auf www.so.prosenectute.ch – wir freuen uns auf Sie!

Die Anlaufstelle für Altersfragen



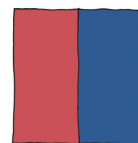
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse, ob als ältere Person oder als Angehörige. Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, etwa als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Infos und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter www.sg.prosenectute.ch – oder rufen Sie direkt an bei einer der 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 und Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

Chorweihnacht in Weinfelden



In der evangelischen Kirche Weinfelden wird alle zwei Jahre eine Chorweihnacht durchgeführt. Fritz Müller ist Initiator und gleichsam «Vater» dieser Chorweihnacht, die dieses Jahr zum zehnten Mal stattfindet. Am vorweihnachtlichen Ereignis nehmen jeweils mehrere Chöre mit verschiedenen Darbietungen teil – eine sinnliche, das Herz berührende Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest! Für Club-sixtysix-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nichtmitglieder bezahlen für den Besuch CHF 10.–. (Neu-Mitgliedschaft ab dem 1. Dezember 2016 für CHF 33.– statt 66.–). Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

Sport und Bildung im Tessin



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet im Locarnese nebst Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba und Yoga viele Bildungskurse wie Italienisch oder Gedächtnistraining – mehr dazu unter www.ti.pro-senectute.ch (deutsche Sprache anklicken). Die nächsten Tanzteenachmittage im Ristorante Patrizietta finden am 22. November und 13. Dezember statt, und das gemeinsame Essen ist am 15. Dezember geplant – wir freuen uns auf Ihren Besuch. Es ist wieder so weit: Auch dieses Jahr findet eine Weihnachtsfeier mit grosser gemeinsamer Pannetonata im Centro Regionale Muralto statt, Infos dazu via Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache erhalten Sie unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Das neue Wintersportprogramm ist da



Das Vorbereitungsturnen für die Wintersportangebote findet an vier Montagnachmittagen vom 7. bis 28. November statt. An drei Kurstagen im Dezember, 6./13./20.12., können interessierte Se-

niorinnen und Senioren verschiedene Schnupperangebote für Skilanglauf besuchen: Unter kundiger Leitung werden die ersten Kilometer in der klassischen oder in der Skatingtechnik absolviert. Im Januar und Februar finden dann jeden Dienstag Langlauftage statt. Auch die Ski-Alpin-Gruppe wird ab 8. Februar bis 23. März jede Woche in verschiedenen Skigebieten anzutreffen sein. Ausserdem werden je nach den Wetter- und Wegverhältnissen von Mitte Januar bis Mitte März jeweils am Mittwoch eine Winterwanderung und am Donnerstag eine Schneeschuhtour durchgeführt. Und als ganz besondere Höhepunkte der Wintersaison finden die Langlauf- und Ferienwochen vom 15. bis zum 22. Januar 2017 und die Ski- und Winterwanderwoche vom 22. bis zum 28. Januar in Seefeld statt. Auskunft: Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Internet www.ur.pro-senectute.ch

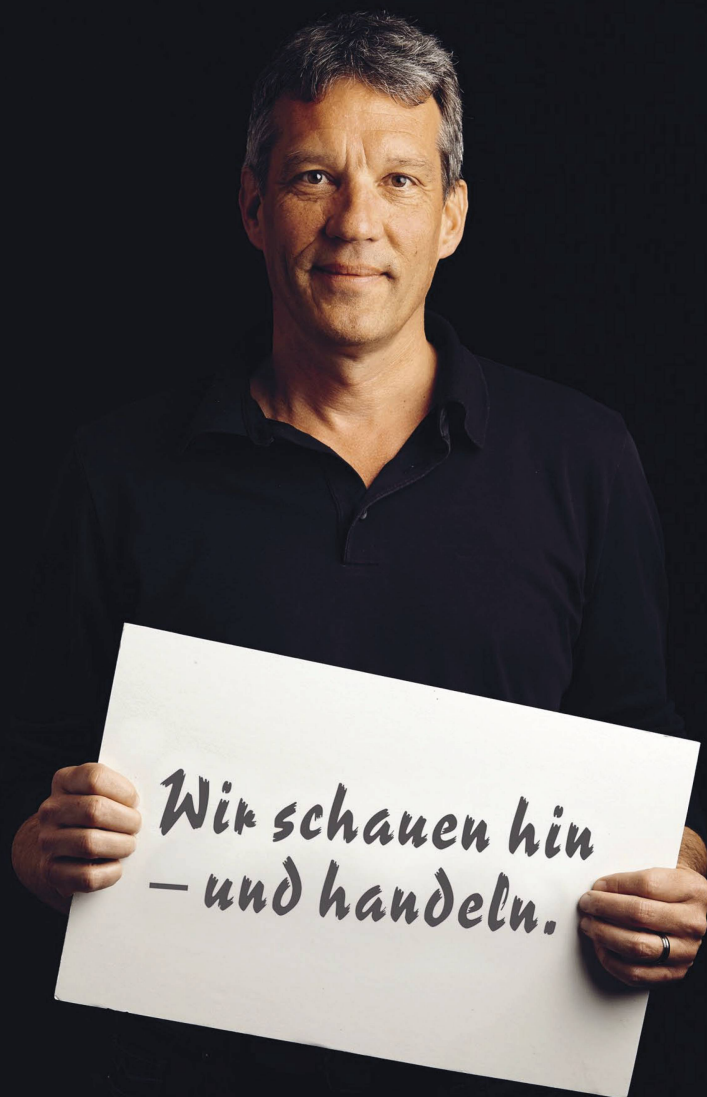
Tolle Angebote im Schnee



Ab dem 6. Dezember 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 Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Nebst den Touren unter der Woche finden auch verschiedene mehrtägige Touren statt: im Toggenburg vom 15. bis zum 20. Januar, im Münstertal vom 29. Januar bis zum 3. Februar, an einem noch nicht festgelegten Ort vom 7. bis zum 9. Februar, im Val Lumnezia vom 28. Februar bis zum 3. März und vom 6. bis zum 9. März (Ort offen). Alle Touren, die Anforderungen bei der Laufzeit und die Höhenmeterangaben sind in den Detailprogrammen beschrieben und unter www.pszh-sport.ch aufgeschaltet. Die beliebten Ski-alpin-Wochen finden in Bivio vom 15. bis 20. Januar und in Grindelwald vom 12. bis 17. März statt. Detailausschreibungen: www.pszh.ch oder Telefon 058 451 51 31.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Armut im Alter ist unsichtbar.

Wir helfen. Helfen auch Sie.

PC Konto 87-500301-3

www.helfen-beim-helfen.ch

