Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute : wer was wie wo

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: 02.10.2025

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

WER WAS WIE WO

Der Winterschlaf ist vorbei: Bewegen Sie sich draussen in der Natur! Mit den Angeboten von Pro Senectute haben Sie die Qual der Wahl. Das ganze Programm erhalten Sie bei den Beratungsstellen in Ihrem Kanton – alle Adressen finden Sie auf www.prosenectute.ch und vorne hier im Heft.

AARGAU
ERBSCHAFT UND TESTAMENT

Am Informationsanlass zeigt das Referat von Erbrechtsspezialist Dr. iur. Benno Studer auf, warum es wichtig ist, den Nachlass frühzeitig zu regeln, und wie ein Testament verfasst wird. Die komplexen Themen Nachlass, Testament und Legate werden einfach und verständlich vermittelt. Am anschliessenden Apéro können Sie Fragen stellen. Dienstag, 2. Mai, 18 bis 19.30 Uhr, Bremgarten AG, St. Josefstiftung, Restaurant JoJo, Badstr. 4. Melden Sie sich jetzt an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ihre Anmeldung wird nach Eingangsdatum berücksichtigt und schriftlich bestätigt. Der Anlass ist kostenlos. Informationen und Anmeldung:
Telefon 062 837 50 70
Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN
LERNEN SIE E-BIKEN!

Jeden Dienstag in geraden Kalenderwochen wird im Selewie in Herisau gemeinsam gekocht und gegessen. Am Sonntagnachmittag, 28. Mai, hat das Sonntagscafé im Selewie geöffnet. Am Freitag, 5. Mai, und am Dienstag, 9. Mai, finden halbtägige Kurse zum E-Biken und zur Unfallverhütung statt. Am Montag, 29. Mai, werden in Teufen Volkstänze getanzt. Am 9. Mai stellen wir in Trogen die «SBB-Mobile-App» für Laptop oder Smartphone vor. Informationen:
Telefon 071 353 50 30
www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN
NEUE MEDIEN KENNENLERNEN

Neue Medien sind das Thema am 26. April: Sie lernen Tablet, iPad, Smartphone oder E-Book-Reader kennen und erfahren, wie WhatsApp und Skype funktionieren. Um den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung geht es am 3. Mai: Sie erfahren, was diese beinhalten und wie Sie die Dokumente rechtlich korrekt erstellen können. Starten Sie mit uns sportlich in den Frühling: Informationen dazu in der Tagespresse und unter
Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BEIDE BASEL
FEIERN & FRÜHLINGSPUTZ

Das Jubiläumsfest 100 Jahre Pro Senectute in Basel findet am Dienstag, 27. Juni 2017, 12 bis 19 Uhr auf dem Barfüsserplatz Basel statt. Feiern Sie mit! Was, wenn man den gründlichen Wohnungsputz im Frühjahr nicht selber erledigen will oder kann? Bei Pro Senectute sind Sie richtig: Die Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen in Basel-Stadt und Baselland garantiert hochwertige, vertrauenswürdige Arbeit. Interessierte können ein unverbindliches Vorgespräch verlangen. Unsere Reinigungsfachkräfte nehmen regelmässige Unterhaltsreinigungen vor wie auch einmalige Spezialreinigungen wie Fensterputzen oder Reinigung beim Umzug. Kontakt, Montag bis Freitag 8.30 bis 12, 14 bis 16.30 Uhr:
Telefon 061 206 44 77
Mail reinigung_garten@bb.pro-senectute.ch

KANTON BERN
GEMEINWESENARBEIT

Unser Angebot «Gemeinwesenarbeit» ist für alle Gemeinden im ganzen Kanton Bern zuständig. Gerne geben wir Auskunft und bieten die nötige Unterstützung, wenn zum Beispiel ältere Menschen und der Gemeinderat gemeinsam ein örtliches Senior/innen-Netzwerk aufbauen möchten:
Telefon 062 916 80 90

REGION BERN

Freiwilligenarbeit ist ein Gewinn für alle Beteiligten! Wir bieten Einsätze in unterschiedlichen Freiwilligenprojekten an. Rufen Sie uns an – Michael Andres oder Xenia Matti freuen sich, Sie kennenzulernen!
Telefon 031 359 03 03

BIEL/BIENNE-SEELAND

Am 16. Mai von Biel mit dem Marti-Reisecar nach Faulensee. Nach einem Kaffeehalt weiter über den Brünig zum Mittagessen in Meisterschwanden. Anschliessend Schiffsrundreise auf dem Hallwilersee. Anmeldeschluss: 1. Mai. Infos:
Telefon 032 328 31 11

BERNER OBERLAND

Von wegen ruhige Kugel schieben: Die Präzisionssportart Boccia ist bekannt, sehr beliebt und in jedem Alter möglich. Eine geistige und spielerische Herausforderung! Weitere Informationen:
Telefon 033 226 70 70
www.region-beo.ch

EMMENTAL-OBERAARGAU

Frühlingserwachen mit unseren Wandertagen in Grächen, auf der

© Keystone/Frank May, Prisma/Hattmeier

«Sonnenterrasse des Wallis». Vom 16. bis 22. Juli werden täglich zwei bis drei Wanderungen angeboten. Gangsicherheitskurse für den Alltag in Burgdorf ab 27. April, in Langnau ab 2. Mai. Auskunft:
Telefon 031 790 00 10
www.region-eo.ch

FREIBURG
FRISCHER FRÜHLINGSSTART
Entdecken Sie unsere Angebote: Das neue Wander- und Veloprogramm ist jetzt gratis erhältlich, geniessen Sie diese sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft und in guter Gesellschaft! Starten Sie frisch in den Frühling, und lassen Sie sich von unserem neuen Life-Kinetik-Kurs begeistern: Wir bieten einen Gratis-Schnupperkurs in unseren Kursräumen in Freiburg an – verlangen Sie unseren Flyer! Auskunft:
Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN
HALLO FRÜHLING
Die wunderschöne Jahreszeit hat begonnen! Wer noch nicht aus dem Winterschlaf erwacht ist, hat jetzt die besten Gründe dazu! Sei es mit einem Ausflug nach Roggwil in die Kräuterwelt von Dr. A. Vogel, in den Schaugarten nach Wädenswil oder mit einer Biografie-Ferienwoche in Arosa. Für Bewegungshungrige empfehlen wir unsere Wander- und FitGym-Gruppen.
Telefon 081 252 75 83
Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN
100 JAHRE: FEIERN SIE MIT!
Am Dienstag, 23. Mai, erwartet Jung und Alt auf dem Europaplatz beim KKL von 10 bis 19 Uhr ein attraktives Jubiläumsprogramm. Erleben Sie Pro Senectute hautnah! Holen Sie sich Experten-Tipps rund ums Älterwerden. Gewinnen Sie beim Ballonwettbewerb attraktive Preise. Lassen Sie sich von den Überraschungsgästen auf der Showbühne mitreissen. Werden Sie Teil des grössten Generationen-Selfies der Welt. Gaukler und Strassenzauberer TOMiNi lässt am Nachmittag Gross und Klein staunen. Seien Sie beim offiziellen Festakt ab 17 Uhr dabei, welcher musikalisch umrahmt wird vom Seniorenorchester Luzern. Kommen Sie vorbei! Der Eintritt ist frei. Informationen und das ganze Programm:
Telefon 041 226 11 88
www.lu.prosenectute.ch

«Die wunderschöne Jahreszeit hat soeben begonnen. Für alle Bewegungshungrigen empfehlen wir unsere Wander- und FitGym-Gruppen.»
Mail info@gr.prosenectute.ch

NIDWALDEN
NEU: BESUCHSDIENST
Möchten Sie regelmässig besucht oder begleitet werden? Fühlen Sie sich manchmal einsam und würden sich über einen Besuch freuen? Möchten Sie bei unserem Besuchsdienst mitarbeiten? Haben Sie Interesse an einer sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit, die viel Freude bringt? Dann könnte unser neues kostenloses Angebot des Besuchsdienstes etwas für Sie sein. Wir freuen uns über Ihren Anruf:
Telefon 041 610 76 09
Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN
RUNDUM AKTIV
Am 4. Mai informieren Sie im Kurs «Mobil sein und bleiben» Experten der Polizei und des öffentlichen Verkehrs in Theorie und Praxis, wie Sie sicher unterwegs sind. Minigolf-Treff, Golf-Einführungskurs, Heilpflanzenexkursion, Tennis, Nordic Walking und Yoga sind nächste Kurse. Im Computerkurs erhalten Sie während sechs Kurstagen ab dem 26. April einen Überblick zu Internet, Mail und Word. Ein Fotobuch gestalten mit Ifolor lernen Sie an zwei Kurstagen ab dem 15. Mai.
Telefon 041 660 57 00
Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN
GEFÜHRTE WANDERUNGEN
«Nur wo du zu Fuss warst, bist du auch wirklich gewesen», sagt Goethe. Alle zwei Wochen können Sie die Gegend mit Gleichgesinnten auf geführten Wanderungen erkunden. Unsere beliebten Wandertage finden vom 3. bis 7. Juli im Val Müstair statt.

WER WAS WIE WO

Geniessen Sie die Vielfalt der Bergblumen und Erlebnisse in der Gruppe. Entdecken Sie in einer Genusswoche das Piemont vom 15. bis 20. Mai.
Telefon 052 634 01 30
Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ
MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Region Ausserschwyz: Aufsitzen und losfahren, mit der Elektrovelo-Gruppe in der Region unterwegs. Modisch in den Sommer, Stil- und Farbberatung sowie Make-up für die reife Frau. Mobil sein und mobil bleiben mit SBB und Postauto – im öffentlichen Verkehr unterwegs und immer das richtige Billett zur Hand. Exkursion im Blumenparadies Schwantenau oder im Hochmoor Enzenau. Aquatraining im warmen Jod-Sole-Wasser. Tai-Chi-Treff wöchentlich. Geistig fit mit Brainwalking, dem Gehirn-Training im Freien.
Telefon 055 442 65 55
www.sz.pro-senectute.ch

SOLOTHURN
BEWEGUNGSCOACH

Für ältere Menschen das Wissen und die Fähigkeiten einsetzen und sich freiwillig engagieren ist eine Bereicherung des Alltages für die begleitende Person und die Freiwilligen. Mit dem freiwilligen Einsatz als Bewegungscoach können Sie einen älteren Menschen begleiten und dazu motivieren, sich wieder mehr zu bewegen. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten:
Telefon 032 626 59 59
Mail info@so.prosenectute.ch

ST. GALLEN
MALWOCHE IN RETZ

Die Regionalstelle St. Gallen organisiert vom 21. bis 26. August eine Malwoche für Senior/innen. Retz in Österreich, eine kleine mittelalterliche Stadt, rühmt sich besonderer Sehenswürdigkeiten wie Klosterkirche, funktionierende Windmühle, grösster historischer Weinkeller u. v. m. An reizvollen Sujets fehlt es also nicht! Sie wohnen im Viersternehotel Landgut «Althof», wo Sie sich im Wellnessbereich mit Pool entspannen können. Malen unter professioneller Leitung im Freien. Bei ungünstigem Wetter steht ein grosszügiges Atelier zur Verfügung. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Auskünfte und Anmeldung bis 31. Mai:
Telefon 071 227 60 00
www.sg.prosenectute.ch

THURGAU
ZEIT SCHENKEN

So lautet das Motto unseres erfolgreichen Projektes «Generationen im Klassenzimmer». Das Angebot fördert den Austausch zwischen Alt und Jung. Unsere Freiwilligen schenken wertvolle Zeit bei ihren Stunden in den Schulen. Pro Senectute Thurgau sucht freiwillige Seniorinnen und Senioren, die während zwei bis vier Stunden pro Woche den Unterricht in der Klasse begleiten. Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Telefon 071 626 10 89
www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO
GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

Starten Sie voller Energie in den Tag mit einem reichhaltigen Frühstück in guter Gesellschaft! Kommen Sie zu unserem monatlichen Treffen: In der gemütlichen Bar-lume in der Altstadt von Locarno erwartet Sie ein grosses Buffet mit verschiedenen Leckerbissen – das nächste Mal ist es am Dienstag, 2. Mai, wieder so weit. Interessiert? Für Infos oder Flyer wenden Sie sich an Frau Fux im Centro Regionale in Muralto:
Telefon 091 759 60 20
Mail amele.fux@prosenectute.org

© Prisma/Pearce

URI

EIN TAG MIT DER FOTOGRAFIN

Diesen Frühling bieten wir wieder einen Fotografiekurs an. Fotografin Andrea Zgraggen von Art of Fotografie gibt am 10. Mai ihr Fachwissen allen Interessierten weiter. Im Theorieteil am Morgen und im Praxisteil am Nachmittag lernen Sie, Ihre digitale Kamera besser zu bedienen, und erhalten tolle Tipps und Tricks rund um die Fotografie. Programme und Auskunft:
Telefon 041 870 42 12
www.ur.pro-senectute.ch

ZUG

JUBILÄUM: FEIERN SIE MIT!

Am 27. Mai macht die grosse Schweizer Tour von Pro Senectute zum 100-Jahr-Jubiläum in Zug auf dem Bundesplatz halt. Reservieren Sie sich dieses Datum schon heute! Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit Shows, musikalischer Unterhaltung, dem grössten Generationen-Selfie und einem Café zum gemütlichen Zusammensein: Samstag, 27. Mai, ab 10 Uhr auf dem Bundesplatz Zug. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!
Telefon 041 727 50 50
Mail info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

MAHLZEITENDIENST

Unser Mahlzeitendienst in Zürich und Winterthur erleichtert Ihnen den Alltag und bringt gutes und gesundes Essen nach Hause. Die Menüs stellt eine Ernährungsberaterin zusammen. Die Mahlzeiten bereiten wir täglich frisch und ohne Konservierungsmittel zu. Ein/e Verträger/in bringt Ihnen die Mahlzeiten dann gekühlt nach Hause. Wärmen Sie die Menüs einfach in der Mikrowelle oder im Wasserbad auf. Bestellen Sie die Menüs telefonisch oder online mit einem Login (dieses stellen wir Ihnen nach einem ersten telefonischen Kontakt zu). Weitere Informationen:
Telefon 058 451 50 03 (Zürich),
058 451 54 25 (Winterthur):
www.pszh.ch/mahlzeitendienst

INSERAT

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Attraktives Tagesprogramm
Gratis Eintritt

Gemeinsam entdecken

Pro Senectute Tour

Entdecken Sie unsere Angebote und geniessen Sie einen spannenden Tag mit Pro Senectute.

Diese Attraktionen erwarten Sie:

- Festwirtschaft den ganzen Tag
- Unterhaltsames Bühnenprogramm
- Experten-Tipps zu den Themen:
  - Umstellung auf die neue Festnetz-Telefonie (IP)
  - Gesundheit und Fitness
  - Billettkauf mit dem Smartphone

... oder tauchen Sie in die spannende Welt des Hörens ein!

Im April und Mai kommen wir in folgenden Ortschaften vorbei:

Sion	28. April 2017	Place de la Planta
Neuenburg	10. Mai 2017	Place des Halles
Lausanne	18. Mai 2017	Place de l'Europe
Biel	20. Mai 2017	Robert Walser Platz
Luzern	23. Mai 2017	Europaplatz (KKL)
Zug	27. Mai 2017	Bundesplatz
Freiburg	30. Mai 2017	Place Georges-Phyton

Änderungen vorbehalten.

Alle Standorte sowie unsere weiteren Jubiläumsevents finden Sie unter: **www.prosenectute.ch/100jahre**

Wir danken unseren Jubiläumspartnern:
MIGROS NEUROTH SBB CFF FFS swisscom
100 Jahre