

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 6

**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:** 10.04.2026

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

*Alles neu macht der Mai... Vielleicht finden Sie ein neues Hobby im vielfältigen Programm von Pro Senectute in Ihrem Kanton? Eine Auswahl präsentieren wir Ihnen hier – mehr im Internet auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch) unter «News». Oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region: Alle Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und ganz vorne hier im Heft.*

## AARGAU

### HILFE BEI DEMENZ

Die «Zugehende Demenzberatung» ist seit diesem Jahr ein neues Angebot von Pro Senectute Aargau. Menschen mit Demenz benötigen Begleitung, Betreuung und Pflege. Betreuende sind oft mehrfach belastet und herausgefordert. Um die Pflege von Menschen mit Demenz durch Angehörige im häuslichen Umfeld aufrechtzuerhalten, zu entlasten und zu stärken, sind Unterstützungsangebote gefragt. Die Beraterinnen der «Zugehenden Demenzberatung» suchen zusammen mit den pflegenden Angehörigen Lösungen, die auf verbesserte Bedingungen im häuslichen Pflegesetting hinwirken. Infos unter:

**Telefon 062 837 50 70**

**Mail [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch)**

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### REICHE KURSAUSWAHL

Computer-Sprechstunden in Herisau am 2. und 16. Juni. Unsere Computerkurse in Kleingruppen vermitteln interessante Themen wie Windows, iPhone, Tablet und Smartphone oder Fotobearbeitung. Im Juni beginnen neue Kurse für Englisch und Yoga. Workshop «Wie verkaufe ich meine Immobilie» am 15. Juni in Herisau. Am 1. Juni organisieren wir einen Spielplausch in Herisau. Am 29. Juni findet das letzte Tanzcafé vor der Sommerpause statt. Informationen:

**Telefon 071 353 50 30**

**[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)**

## APPENZELL INNERRHODEN

### ERZÄHLCAFÉ: KNORRLI & CO.

Am Freitag, 9. Juni, lädt das Kino-Team zur Gotthelf-Verfilmung «Die Käserei in der Vehfreude» ein: Geniesen Sie diesen Klassiker im Mesmerhaus. Im Erzählcafé vom 16. Juni im Gesellenhaus Appenzell werden Erin-

nerungen zum Thema «Knorrli & Co. – Werbeträger früher und heute» ausgetauscht. Jass mit Spass am 23. Juni im Restaurant Lehmen Weissbad.

Wir freuen uns auf Sie. Informationen in der Tagespresse und unter

**Telefon 071 788 10 21**

**[www.ai.prosenectute.ch](http://www.ai.prosenectute.ch)**

## BASEL

### JUBILÄUMSFEST AM 27. JUNI

Pro Senectute wird 100 Jahre alt. Das regionale Jubiläumsfest für Jung und Alt, das am 27. Juni auf dem Barfüsserplatz in Basel stattfindet, startet mit dem Bläserensemble «Überschalldüsen» der Musikschule Basel samt Gratis-Geburtstagskuchen. Es klingt mit einem Jazzkonzert der «Loamvalley Stompers» aus. Ein vielfältiges Nachmittagsprogramm mit Wort und Kultur, Beratung und Attraktionen zu unserem grossen Dienstleistungsangebot sowie ein Restaurantbetrieb laden zum Verweilen ein. Dienstag, 27. Juni, 12 – 19 Uhr, Barfüsserplatz Basel.

Informationen in den Medien und auf

**Telefon 061 206 44 44**

**[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)**

## KANTON BERN

### FEIERN SIE 100 JAHRE MIT UNS!

## REGION BERN

Roadshow am 13. Juni auf dem Waisenhausplatz: Wir freuen uns, Sie zu einem attraktiven Tagesprogramm einzuladen! Von 10 bis 18 Uhr erwarten Sie viele Attraktionen, moderiert von Sven Epiney.

**Telefon 031 359 03 03**

**[www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)**

## BIEL/BIENNE-SEELAND

100 Jahre Pro Senectute! Kommen Sie am 20. Mai auf den Robert-Walser-Platz in Biel! Dort gibts Zumba, Line Dance, Podiumsdiskussion, Vortrag,

Konzert und vieles mehr (Gratis-eintritt). Wir freuen uns auf Sie!

**Telefon 032 328 31 11**

**[www.region-bbs.ch](http://www.region-bbs.ch)**

## BERNER OBERLAND

Natur, Menschen, Gespräche, Poesie und Bewegung – all das beinhaltet der Poetische Spaziergang entlang dem Amsoldingen- und Uebesichisee. Infos:

**Telefon 033 226 70 70**

**[www.region-beo.ch](http://www.region-beo.ch)**

## EMMENTAL-OBERAARGAU

Fröhliches Tanzvergnügen mit Live-Musik in Aarwangen und Sumiswald. Auch unsere beliebten Velo- und Biketouren haben wieder begonnen. Melden Sie sich für Daten und Treffpunkte beim Sport in Konolfingen:

**Telefon 031 790 00 10**

**[www.region-eo.ch](http://www.region-eo.ch)**

## FREIBURG

### MIT UNS IN DEN SOMMER

Entdecken Sie diverse Angebote: Lernen Sie auf sportliche und aktive Art die Stadt Freiburg kennen, und machen Sie mit beim intergenerationalen «Bewegen in der Stadt Freiburg» – ab Juli bis September jeden Freitag und bei jeder Witterung. Unser neues Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist ab Mitte Juli erhältlich.

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)**

## GLARUS

### GOLFKURS IM GLARNERLAND

Der Golfplatz Engi mit seinen kurzen Distanzen und dem herrlichen Bergpanorama bietet die idealen Voraussetzungen zum Einstieg in den Golfsport. Nach Informationen zur Ausrüstung und den Spielregeln sowie den verschiedenen Abschlagsarten gehts direkt zum praktischen Training

**Velofahren lohnt sich sowohl für Genussfahrer wie auch für Menschen auf der Suche nach sportlichen Herausforderungen.**

auf den Platz. Grundkurs: CHF 160.– inklusive Schläger und Bälle. Infos:  
**Telefon 055 645 60 20**  
**www.gl.pro-senectute.ch**

## GRAUBÜNDEN

«ZYT HA FÜR ANDERI»

In vielen Gemeinden sind engagierte Frauen und Männer als Ortsvertretungen von Pro Senectute Graubünden tätig. Ohne ihre Besuche, Mittagstische, Alters- und Spielnachmittage und ohne ihre Ausflüge würde viel an Geselligkeit, sozialer Nähe und Zuversicht fehlen. Wenn Sie wissen wollen, welche Angebote in Ihrer Gemeinde bestehen, oder wenn Sie sich selber als Ortsvertretung engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an:

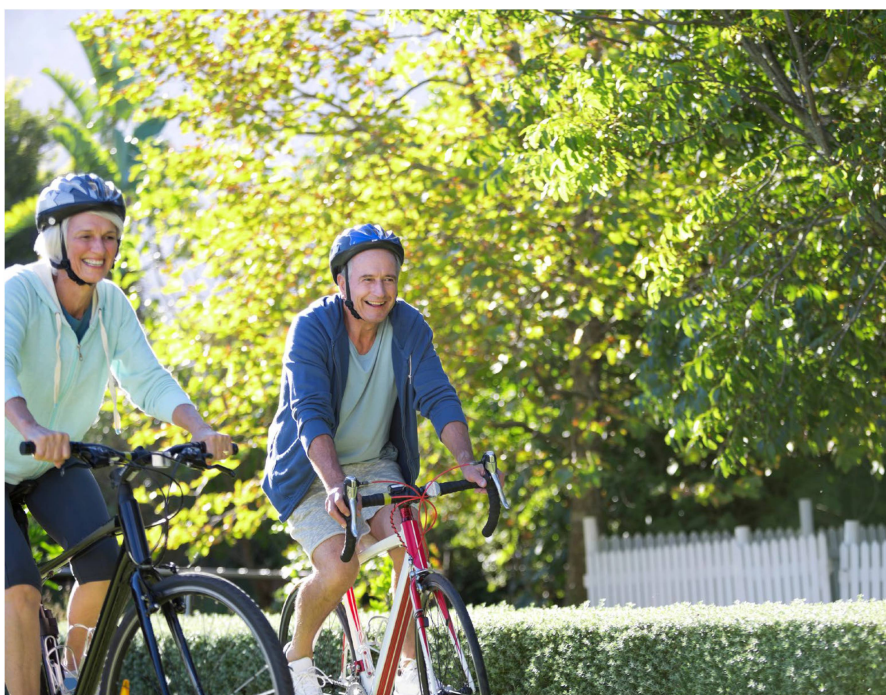
**Telefon 081 252 75 83**

**Mail info@gr.prosenectute.ch**

## LUZERN

THEMA ROBOTER

Kurt Aeschbacher diskutiert an der Veranstaltung «Sind Roboter die besseren Mitmenschen?» am Montag, 26. Juni, von 17 bis 19.30 Uhr mit seinen Gästen Prof. Dr. med. Agostino Mattei (Chefarzt Urologie, Leiter roboterassistierte Chirurgie Kantonsspital Luzern), Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello (Psychologin und Generationenforscherin), Dr. Heinz Rüegger (Theologe, Ethiker, Gerontologe), Dr. sc. Stephan Sigrist (ETH Zürich, Zukunftsexperte, Leiter Think Tank W.I.R.E.) und der zwölffachen Eiskunstlaufweltmeisterin Denise Biellmann, wie sie die Automatisierung erleben und in ihren Alltag integrieren. Eintritt: CHF 25.–, nummerierte Eintrittskarten erhalten Sie beim KKL Luzern, [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch) – Telefonverkauf Montag bis Freitag 13 bis 18.30 Uhr unter  
**Telefon 041 226 77 77**  
**www.lu.prosenectute.ch**



**«Ohne die Besuche, Mittagstische, Alters- und Spielnachmittage der Ortsvertretungen würde viel an Geselligkeit, sozialer Nähe und Zuversicht fehlen.»**

**Mail info@gr.prosenectute.ch**

## NIDWALDEN

WANDERN ODER VELOFAHREN

Das Wanderprogramm für die ganze Saison ist auf der Geschäftsstelle erhältlich. Unsere Veloferien vom 21. bis 25. August führen uns nach Wald im Allgäu: Geeignet für Genussfahrer wie auch für Velofahrende auf der Suche nach sportlicher Herausforderung – es hat noch wenige Plätze. Geniessen Sie mit uns vom 2. bis 9. September unvergessliche Wanderferien im schönen Wallis: Saas Almagell bietet dank seinen wunderschönen Seitentälern ein vielseitiges Wandernetz.

**Telefon 041 610 76 09**

**www.nw.prosenectute.ch**

## OBWALDEN

WIR FEIERN MIT IHNEN

Pro Senectute feiert den 100. Geburtstag, feiern Sie mit! Am Donnerstag, 8. Juni, von 10 bis 20 Uhr ist auf dem Dorfplatz in Sarnen viel Betrieb: Expertentipps zu den Themen Umstellung auf IT-Telefonie, Gesundheit und Fitness, Billettkauf mit dem

Smartphone, dazu Festwirtschaft den ganzen Tag. Mit dem unterhaltsamen Bühnenprogramm lernen Sie uns näher kennen. Moderation: Monique. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Telefon 041 660 57 00**

**Mail info@ow.prosenectute.ch**

## SCHAFFHAUSEN

EIN KOSTBARES GUT

Das Gedächtnis im Alter auf hohem Niveau zu erhalten, ist durch aktives Gehirntaining auch mit siebzig und mehr möglich. Für die meisten Menschen sind Gedächtnisübungen mit fortschreitendem Alter notwendig, um auch im dritten Lebensabschnitt selbstständig zu leben. Ohne Training lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter rasch nach. Melden Sie sich zu einem Kurs an:

**Telefon 052 634 01 35**

**Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch**

## SCHWYZ

VIELSEITIGES PROGRAMM

**Region Innerschwyz:** Nutzen Sie die letzte Gelegenheit, und besuchen Sie mit uns «Karl's kühne Gassenschau» in Winterthur. Zwei Workshops zum Thema Patientenverfügung schliessen unsere Vorträge und Kurse für das erste Halbjahr ab. Die Wandergruppen sind bereits unterwegs: Erleben Sie die Natur in den verschiedensten Gebieten. Bestellen Sie unser vielfältiges Programm für den zweiten Teil des Jahres in Brunnen:



**Im Kajak über den Urnersee zu fahren, macht Spass und hält fit.**

**Telefon 041 810 32 27**  
**www.sz.pro-senectute.ch**

## **SOLOTHURN**

**JUBILÄUMSTOUR AM 20. JUNI**  
Pro Senectute wird 100 Jahre alt! Auf dem Weg durch die Schweizer Kantone gastiert die Jubiläumstour am 20. Juni von 11 bis 18 Uhr auf dem Kreuzackerplatz in Solothurn. Feiern Sie mit uns! Wir freuen uns auf Sie. Das Programm mit Ansprachen, Info-Ständen, Verpflegungsmöglichkeiten sowie Liveauftritten von Jasmin Andergassen und dem Liedermacher Ruedi Stuber mit der Schweigenden Mehrheit erhalten Sie unter der Nummer

**Telefon 032 626 59 59**  
**www.so.prosenectute.ch**

## **ST. GALLEN**

**FÜR ALLE ALTERSFRAGEN**

Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob ältere Person oder Angehörige – wir informieren Sie, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Interessieren Sie sich für Bildungs- und Sportkurse? Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Infos und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und die Adressen unserer sechs Regionalstellen vorne im Heft.

**www.sg.prosenectute.ch**

## **THURGAU**

**MOBIL SEIN UND BLEIBEN**

Im Kurs vermitteln wir Ihnen wertvolle Tipps rund um die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel (ÖV). In Theorie und Praxis zeigen Fachleute, wie Sie Billettautomaten bedienen. Der Kurs ist kostenlos und findet in Romanshorn am Dienstag, 13. Juni, sowie in Arbon am Mittwoch, 14. Juni, jeweils von 8.30 bis 12 Uhr statt.

Anmeldung und Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**  
**www.tg.prosenectute.ch**

## **TICINO E MOESANO**

**FERIENSTIMMUNG IM TESSIN**

Unser neues Ferienprogramm für Senior/innen sehen Sie ab sofort unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – oder bestellen es unter Telefon 091 912 17 17. Im Programm finden Sie auch Ferienangebote mit Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Fit und gesund bleiben! Dafür sorgt unser Sport- und Bewegungsprogramm unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – für Fragen und Anmeldungen Frau Fux verlangen:

**Telefon 091 759 60 20**  
**Mail [amele.fux@prosenectute.org](mailto:amele.fux@prosenectute.org)**

## **URI**

**EINLADUNG AUFS WASSER**

Diesen Frühling bieten wir zum ersten Mal an zwei Vormittagen Schnupper-

INSERAT

**heimelig  
betten**  
PFLEGE • KOMFORT

8280 Kreuzlingen  
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage  
persönlich besetzt

[www.heimelig.ch](http://www.heimelig.ch)

## **Im Alter zu Hause leben**

**Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.**

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



**Vermietung und Verkauf von Pflegebetten**

# Mein Wille geschehe!

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 persönliche Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

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

**Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!**

Mehr Informationen und Bestellungen online auf [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)



## Bestellatalon



**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: \_\_\_\_\_

kurse auf dem Urnersee an: Lernen Sie, in einem Kajak über den See zu gleiten, oder probieren Sie die Trendsportart Stehpaddeln aus! Beide Angebote sind gute Trainingsmöglichkeiten für Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur. Auf dem Wasser werden Sie vom Instruktor begleitet. Auskunft zu unseren Angeboten erhalten Sie unter:

**Telefon 041 870 42 12**  
**www.ur.pro-senectute.ch**

## ZUG HILFE IM ALLTAG

Im neuen Fachgeschäft für Hilfsmittel finden Sie mehr als 1000 Artikel für den Alltag – von Hygieneprodukten und Küchenhilfen über Gehstöcke und Rollatoren bis hin zu Sitzmöbeln und Pflegebetten. Bei uns dürfen Sie auf eine sorgfältige und kompetente Beratung zählen. Selbstverständlich bieten wir einen zuverlässigen Reparatur- und Wartungsservice an: Pro Senectute Hilfsmittel, Ägerstrasse 52, 6300 Zug, Montag 13 bis 18 Uhr, Dienstag bis Freitag 8 bis 17 Uhr, Samstag nach Vereinbarung.

**Telefon 041 727 62 00**  
**Mail [hilfsmittel@zg.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@zg.prosenectute.ch)**

## ZÜRICH BEWEGUNG UND SPORT

Mit regelmässiger Bewegung regen Sie Ihren Kreislauf an und gönnen sich etwas Gutes. Sport und Bewegung erhöhen die Lebensfreude und fördern Ihre Gesundheit. Unsere Aktivitäten tragen nicht nur zur geistigen und körperlichen Fitness bei, sie fördern auch den sozialen Austausch und die Gemeinschaft. Mit über einem Dutzend Sportarten und mehr als 700 Gruppen und Kursen pro Jahr haben Sie eine tolle Auswahl. Haben Sie Freude an der Bewegung und möchten andere für eine Sportart begeistern? Lassen Sie sich bei uns zur Sportleiterin oder zum Sportleiter «Erwachsenensport Schweiz esa» ausbilden. Informationen zur Teilnahme an Kursen oder zur Leitung:

**Telefon 058 451 51 31**  
**www.pszh.ch**