Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 7-8

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: 13.12.2025

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

WER WAS WIE WO

Bei Pro Senectute ist auch im Sommer viel los: Hier oder im Internet unter www.zeitlupe.ch/news finden Sie eine Auswahl der vielen Angebote. Das vollständige Programm erhalten Sie bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – alle Adressen auf www.prosenectute.ch und vorne in diesem Heft.

AARGAU
SEIEN SIE AKTIV!

Was immer Sie für sich tun: Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Freude bereitet. Hauptsache, Sie geben Ihrem Kopf und Ihrem Körper Anregung. Ob Sie die Trendsportart Stand-up Paddling ausprobieren oder sich über die Pensionierungsvorbereitung informieren: Wir haben auch im zweiten Halbjahr wieder viele abwechslungsreiche Angebote und Veranstaltungen für Sie parat. Neu führen wir in unserem Kursprogramm auch alle Sportgruppen im ganzen Kanton auf. Programm und Informationen:
Telefon 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch/bildung

APPENZELL AUSSERRHODEN
TRAUER MACHT KEINE FERIEN

Das Trauercafé ist für Sie offen am 6. Juli und 3. August von 17 bis 18.30 Uhr in Herisau. Am 21. August startet in Herisau unser ganz spezielles Gleichgewichtstraining «Sicher stehen – sicher gehen». Tipps und Kniffe fürs Minigolf: Am 6. Juli spielen wir in Herisau. Am 24. August

folgt Pétanque (südfranzösisches Boccia), ebenfalls in Herisau. Diese Computerkurse und -workshops finden in Herisau statt: 16. August «Umstieg auf Windows 10», 29. August «iPhone/iPad» und 31. August «Smartphone/Tablet». Infos:
Telefon 071 353 50 30
www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN
ANGEHÖRIGE ENTLASTEN

Die Pro-Senectute-Tagesstätte in Gontenbad entlastet pflegende Angehörige in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Sie nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf und bietet ein individuelles und vielseitiges Tagesprogramm. Anfang Juli wird das Erwachsenenbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2017 verschickt: Beachten Sie darin die vielfältigen Aktivitäten von Pro Senectute. Weitere Informationen in der Tagespresse und im Internet:
Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BASEL
DURCH DEN SOMMER TANZEN

Das neue Sommerferienprogramm des Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel hält viele attraktive Angebote bereit – vom Aqua Gym übers Beckenbodentraining bis zur Einführung in den Umgang mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Wer keine Zeit oder Lust für eine Weltreise hat, kann diese in den Meriangärten tanzend entdecken: Jeden Donnerstagmorgen von 9.30 bis 11 Uhr gibt es Tänze aus aller Welt im Park im Grünen beim Restaurant Seegarten. Kostproben unseres vielfältigen Kursangebots bieten wir auch am Jubiläumsfest: Dieses findet am Dienstag, 27. Juni, von 12 bis 19 Uhr auf dem Barfüsserplatz in Basel statt.
Telefon 061 206 44 44
www.bb.pro-senectute.ch

KANTON BERN
VIELFÄLTIGES PROGRAMM
REGION BERN

Active – das Kursprogramm hält geistig, körperlich und seelisch fit. Bringt Erlebniswerte. Führt Menschen zusammen. Orientiert sich an den Bedürfnissen unserer Kund/innen und macht vor allem Spass.
Telefon 031 359 03 03
www.pro-senectute-regionbern.ch

BIEL/BIENNE-SEELAND

Neu im Angebot: Zumba Gold in Lyss, ein Tanz-Fitness-Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen für alle, die sich gerne zu Musik bewegen. Informationen:
Telefon 032 328 31 11
Mail biel-bienne@be.prosenectute.ch

BERNER OBERLAND

Stöbern Sie in unserem neuen Halbjahresprogramm! Viele tolle Besichtigungen, Bewegungs- sowie Bildungsangebote warten auf Sie. Bestellen Sie das Kursprogramm:
Telefon 033 226 70 70
Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

EMMENTAL-OBERAARGAU

Am Freitag, 23. Juni, macht die Pro-Senectute-Tour in Langenthal halt. Wir freuen uns, mit Ihnen das 100-Jahr-Jubiläum zu feiern: Auf dem Wuhrplatz warten von 10 bis 20 Uhr viele Attraktionen auf Sie! Auskunft:
Telefon 062 916 80 90
www.region-eo.ch

FREIBURG
FIT DURCH DEN SOMMER

Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive Art kennen und machen Sie mit beim Kurs «Fit durch den Sommer» von Juli bis September! Wir sind auch während des ganzen Sommers mit unseren Walking- und Nordic-Wal-

© Prisma (2)

Unter vollen Segeln über den Bodensee gleiten: Pro Senectute Schaffhausen bietet Ihnen dieses einmalige Erlebnis.

kinggruppen unterwegs. Das neue Aktivitätenprogramm Sport, Bildung und Freizeit ist ab Mitte Juli erhältlich. Auskunft:
Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN
DEN HORIZONT ERWEITERN

Willkommen bei Pro Senectute Graubünden! Wir halten Sie mit unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten aktiv, bewegt, mobil und vernetzt. Ende Juli erscheint unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista»! Mit Altbewährtem, aber auch Neuem wie etwa Besichtigung Kehrichtverbrennung Untervaz, Führung durchs Zürcher Hochschulquartier, Referat zum Thema «Besser hören, besser verstehen». Wir schicken Ihnen Ihr Exemplar gerne kostenlos zu:
Telefon 081 252 75 83
Mail kurse@gr.prosenectute.ch

LUZERN
NEUES KURSPROGRAMM

Das neue Kursprogramm «impulse» von Bildung+Sport beinhaltet viele neue Angebote wie etwa iHomeLab, Badminton oder Mountainbike. Lassen Sie sich bei einer Führung durch das «intelligente Gebäude» der Hochschule Luzern in die neusten Errungenschaften zum Thema Gebäudetechnik und intelligentes Wohnen einweihen. Vor der Führung gibt es den Kurzfilm «Bergkristall» über die neue Monte-Rosa-SAC-Hütte. Mountainbike-Touren für Wagemutige: Dank verschiedenen Stufen sind Einsteigerinnen, Geniesser wie auch Fortgeschrittene willkommen. Informationen zu allen Kursen finden Sie im Kursprogramm, Anmeldung auch im Internet.
Telefon 041 226 11 99
Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch

«Pro Senectute Graubünden hält Sie mit verschiedenen Kursen und Veranstaltungen aktiv, bewegt, mobil und vernetzt.»
Mail kurse@gr.prosenectute.ch

NIDWALDEN
THEATER, WANDERN, VELO

Waldtheater Seelisberg «Als die ersten Gäste kamen …» am Samstag, 8. Juli, von 17.45 bis ca. 23 Uhr; Freilichtspiel «Göschenen am Meer» am Samstag, 5. August, von 18.20 bis ca. 23 Uhr; Wanderung Gruppe 1 Schattdorf – Haldi am Dienstag, 4., oder Donnerstag, 6. Juli; Wanderung Gruppe 2 Chasseral – Les Prés d'Orvin am Dienstag, 18., oder Donnerstag, 20. Juli; Velowoche in Wald im Allgäu vom 21. bis 25. August; Sprachkurse in Italienisch, Spanisch, Englisch und Französisch, diverse Niveaus, Start September bis Mai 2018. Kontakt:
Telefon 041 610 76 09
Mail info@nw.pro-senectute.ch

OBWALDEN
ÜBER STOCK UND STEIN

Die nächste Wanderung führt Sie am 27. Juni mit unseren beliebten und bewährten Wanderleitern von Lungern/Turren nach Glaubenbielen. Am 2. und 3. August wird eine Zweitagestour angeboten im Gebiet Grotzenbühl, Braunwald, Brunnenberg. Melden Sie sich frühzeitig an. Kurzwanderungen im Sarneraatal bieten wir ebenfalls an: am 28. Juni nach Lungern Schönbüel. Und am 23. August wandert die Gruppe vom Melchtal nach Flüeli-Ranft. Bitte beachten Sie unsere neue Telefonnummer:
Telefon 041 666 25 45
Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN
TÖRN ÜBER DEN BODENSEE

Ein Tag, den Sie bestimmt nicht so schnell vergessen: Sie segeln mit unserem erfahrenen Skipper Ueli Burkhard über den Bodensee (ab Hafen Romanshorn). Auf dem Boot geniessen Sie in aller Ruhe eine feine Vesper. Das Glitzern und die Weite des Sees werden Sie garantiert aus der Routine des Alltags locken und zum Träumen bringen. Vereinbaren Sie einen Termin. Anmeldung:
Telefon 052 634 01 30
Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ
TENNIS, YOGA, WANDERN

Region Ausserschwyz: Tennis für Anfänger/innen in Lachen ab dem

WER WAS WIE WO

Tanzend durch den Sommer: Sowohl im Thurgau als auch in Basel und im Tessin bringt Pro Senectute Menschen zusammen, die gerne tanzen möchten.

18. August. Neuer Stand-up-Paddling-Kurs in Lachen am 29. August. Gemeinsame Ferien – das gönn ich mir! Gemütliche Wanderwoche im Montafon (A) vom 16. bis 23. September oder begleitete Ferienwoche in Thun vom 10. bis 17. September. Yoga-Ferien hoch über dem Walensee vom 2. bis 4. Oktober. Monatliche Tageswanderungen mit unserer Wandergruppe Höfe. Unser neues, vielseitiges Programm für das Herbstsemester erscheint Ende Juni.
Telefon 055 442 65 55
Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

SOLOTHURN
INDIVIDUELLE FINANZHILFE

Genügt Ihre AHV-Rente nicht, um alle nötigen Ausgaben zu bezahlen? Pro Senectute Kanton Solothurn unterstützt Sie als AHV-Rentnerin oder AHV-Rentner mit individueller Finanzhilfe bei dringend notwendigen Ausgaben, die nicht durch die Sozialversicherungen bezahlt werden. Unsere Fachpersonen beraten Sie kostenlos und vertraulich über die jeweiligen Möglichkeiten. Armut im Alter ist keine Seltenheit. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Hilfe brauchen:
Telefon 032 626 59 59
Mail info@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 als ältere Person oder als Angehörige – wir informieren Sie, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie beispielsweise Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessieren Sie sich für einen unserer Bildungs- und Sportkurse? Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Information und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne in diesem Heft.
www.sg.prosenectute.ch

THURGAU
SOMMERTANZ IN ARBON

Tanzen Sie mit uns unter den Bäumen inmitten der wunderschönen Arboner Parkanlage am See! Am 12. Juli mit Zumba Gold und am 9. August mit Line Dance & Lady Dance jeweils von 14 bis 15.30 Uhr. Am 3. August spielt von 14 bis 17 Uhr Livemusik für tanzfreudige Paare. Die Anlässe finden nur bei schönem Wetter statt. Informationen zur Durchführung können Sie am Vortag ab 17 Uhr unter Telefon 071 626 10 99 abrufen. Die Kosten betragen CHF 10.– pro Person und Nachmittag. Nähere Auskunft erhalten Sie hier:
Telefon 071 626 10 83
www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO
KURSLEITUNG FÜR TANZSPORT

Möchten Sie eine neue Welt entdecken? Freier auf Menschen zugehen? Ihre Koordination, Orientierungsfähigkeit, Ausdauer und Konzentration verbessern? Dann tanzen Sie mit uns, denn Menschen aller Altersgruppen tanzen gern. Pro Senectute bildet regelmässig neue Leiter/innen im Erwachsenensport aus. Die Ausbildung zu Tanzleiter oder Tanzleiterin führen wir in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport durch. Für Fragen oder Informationen wenden Sie sich bitte an:
Telefon 091 912 17 17
Mail info@creativ.center.org

URI
ADMINISTRATIVE BEGLEITUNG

Zum Wohlbefinden und zu einer guten Lebensqualität im Alter gehört

© Prisma

die Gewissheit, dass alle administrativen und finanziellen Arbeiten und Verpflichtungen termingerecht und kompetent erledigt werden. Pro Senectute Uri bietet in dieser Situation Unterstützung an. Diesen Dienst können alle Menschen ab 60 Jahren, die in diesem Bereich gerne unterstützt werden möchten, für sich beanspruchen. Auskunft:
Telefon 041 870 42 12
www.ur.pro-senectute.ch

ZUG
TURNEN ZU HAUSE

Pro Senectute Zug lanciert mit DomiGym ein neues Bewegungsprogramm. In dessen Rahmen besuchen freiwillige Bewegungscoaches ältere Menschen zu Hause und trainieren mit ihnen regelmässig Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. DomiGym ermöglicht so ein auf die individuellen Möglichkeiten angepasstes Training. Ab Juni ist das neue Angebot in allen Zuger Gemeinden verfügbar. Informationen und Anmeldung bei Mirjam Gieger, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention:
Telefon 041 727 50 69
Mail mirjam.gieger@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH
GENERATIONEN GEMEINSAM

Mit «Wohnen für Hilfe» bringen wir Jung und Alt zusammen. Sie haben ein freies Zimmer, Studierende suchen günstigen Wohnraum. Als Gegenleistung unterstützen die Studierenden Sie im Alltag, zum Beispiel im Haushalt oder im Umgang mit neuen Medien (keine Pflege und Betreuung). Tauschregel: Eine Stunde Hilfe pro Monat pro Quadratmeter. Der Gewinn liegt im aktiven und gelebten Austausch zwischen den Generationen. Wir beraten Sie und helfen Ihnen gerne bei der Vermittlung. Sind sich die Wohnpartner einig, erstellen wir eine schriftliche Vereinbarung, und während der Wohnpartnerschaft stehen wir Ihnen auch bei Fragen zur Seite. Kontakt:
Telefon 058 451 50 26
http://pszh.ch/soziales-und-beratung/wohnen/

INSERAT

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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**

Bestelltalon

☐ **Ex. Gesamtpaket DOCUPASS** à CHF 19.–
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

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

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____