

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: 23.02.2026

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

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 FERIE

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-

**Unter vollen Segeln
über den Bodensee
gleiten: Pro Senec-
tute Schaffhausen
bietet Ihnen dieses
einmalige Erlebnis.**

kinggruppen unterwegs. Das neue
Aktivitätenprogramm Sport, Bildung
und Freizeit ist ab Mitte Juli erhält-
lich. Auskunft:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

DEN HORIZONT ERWEITERN

Willkommen bei Pro Senectute Grau-
bünden! 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 Kehrlichtver-
brennung 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. Las-
sen Sie sich bei einer Führung durch
das «intelligente Gebäude» der Hoch-
schule Luzern in die neusten Errun-
genschaften zum Thema Gebäude-
technik und intelligentes Wohnen
einweihen. Vor der Führung gibt es
den Kurzfilm «Bergkristall» über die
neue Monte-Rosa-SAC-Hütte. Moun-
tainbike-Touren für Wagemutige:
Dank verschiedenen Stufen sind
Einsteigerinnen, Geniesser wie auch
Fortgeschrittene willkommen. Infor-
mationen zu allen Kursen finden Sie
im Kursprogramm, Anmeldung auch
im Internet.

Telefon 041 226 11 99

Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch



**«Pro Senectute Grau-
bünden 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
«Göschchen am Meer» am Samstag,
5. August, von 18.20 bis ca. 23 Uhr;
Wanderung Gruppe 1 Schattdorf –
Haldi am Dienstag, 4., oder Donners-
tag, 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 Lun-
gern/Turren nach Glaubenbielen. Am
2. und 3. August wird eine Zweitages-
tour angeboten im Gebiet Grotzen-
bühl, Braunwald, Brunnenberg. Mel-
den Sie sich frühzeitig an. Kurzwande-
rungen im Sarneraatal bieten wir
ebenfalls an: am 28. Juni nach Lun-
gern Schönbühl. 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



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 gönne 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 Steuerklärungsdienst 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

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



Bestellitalon



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: _____

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 Bewegungcoaches 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/>