

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 10

**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>**

***Sportlich und schlau in den Herbst: Bestellen Sie das Sport- und Bildungsprogramm von Pro Senectute Ihres Kantons oder informieren Sie sich im Internet über die aktuellen und attraktiven Angebote.***

## AARGAU

### TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

Zum «Tag der älteren Menschen» am Freitag, 29. September, informieren Sie Infostände in 22 Gemeinden über unsere Dienstleistungen und Angebote. Älterwerden – Fluch oder Segen? Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Katholische Landeskirche sowie das Departement Gesundheit und Soziales laden Sie zur Diskussion über die schönen und schwierigen Seiten des Älterwerdens ein. Unter der Leitung von Reto Brennwald diskutieren Eveline Widmer-Schlumpf, Karin Bertschi und Tinu Heiniger. Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu Angeboten und Organisationen rund ums Alter(n) im Kanton Aargau: Samstag, 30. September, ab 9 Uhr im Kultur- und Kongresshaus Aarau.  
**www.ag.prosenectute.ch**

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### NEUE MEDIEN

Skype und WhatsApp – was ist das? Möchten Sie diese tollen Kommunikationsmöglichkeiten ausprobieren, haben aber Angst, etwas falsch zu machen? An zwei Kursnachmittagen zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Skype und WhatsApp funktioniert. Besuchen Sie unseren Skype-Kurs am 26. Oktober oder den WhatsApp-Kurs am 31. Oktober, jeweils von 14 bis 17 Uhr. Am Donnerstagnachmittag, 26. Oktober, können Sie im Tanzcafé in Herisau zu Livemusik tanzen. Unser neues Kursprogramm sowie Informationen unter:  
**Telefon 071 353 50 30**  
**www.ar.prosenectute.ch**

## APPENZELL INNERRHODEN

### ERINNERN UND ERZÄHLEN

Erinnern durch Erzählen und dabei Erfahrungen aus dem eigenen Leben

austauschen – dazu sind Sie am 15. September ins Erzählcafé im Gesellenhaus in Appenzell eingeladen. Starten Sie mit uns sportlich in den Herbst: Entdecken Sie die Freude an der Bewegung bei Aquafitness im Wasser, oder geniessen Sie attraktive Wanderungen mit unseren Wandergruppen. Informationen in der Tagespresse und unter  
**Telefon 071 788 10 21**  
**www.ai.prosenectute.ch**

## BASEL

### MARKTPLATZ 55+

Wer wissen will, welche Möglichkeiten das Leben im Alter bietet, kann sich am Marktplatz 55+ darüber informieren: Rund tausend Besucherinnen und Besucher erwarten die Organisatoren am Samstag, 30. September, unter der Kuppel der Markthalle in der Nähe des Bahnhofs SBB. Selbstverständlich ist auch Pro Senectute beider Basel mit der ganzen Palette des Beratungs- und Dienstleistungsangebots vor Ort. Nebst Infoständen gibt es ein attraktives Programm mit Gesprächen über diverse Themen in der Lounge der Markthalle. Die Veranstaltung, an der sich rund 35 Altersorganisationen aus der Region präsentieren, wird von Innovage Nordwestschweiz und der GGG Benevol organisiert.  
**www.marktplatz55.ch**

## KANTON BERN

### FREIWILLIGE VOR!

**Region Bern** Freiwilligenarbeit ist ein Gewinn für alle Beteiligten! Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie in unseren verschiedenen Freiwilligenprojekten. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen: Michael Andres oder Xenia Matti.  
**Telefon 031 359 03 03**

**Biel/Bienne-Seeland** Seit einem Jahr läuft ein Projekt, in dem Freiwillige

ältere Menschen in der Administration (Zahlungen, Rückforderung von Versicherungsleistungen, Korrespondenz) ohne Vollmachten unterstützen. Rufen Sie uns bei Bedarf an:

**Telefon 032 328 31 11**

**www.region-bbs.ch**

**Berner Oberland** «Sicher stehen – sicher gehen»: Fördern Sie Ihr Gleichgewicht, und stärken Sie damit Ihre Gangsicherheit mit einfach ausführbaren Übungen. Infos zu den Kursen unter

**Telefon 033 226 70 70**

**www.region-beo.ch**

**Emmental-Oberaargau** Wir suchen für unser win3-Generationenprojekt an verschiedenen Schulen in der Region Senior/innen. Im Oktober beginnen Kurse in Country Line Dance und Volkstanz oder ein Tanzkurs für Anfänger/innen.

**Telefon 062 916 80 90**

**www.region-eo.ch**

## FREIBURG

### START IN DEN HERBST

Entdecken Sie unsere Angebote im neuen Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit, das jetzt kostenlos bei uns erhältlich ist. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Angeboten werden zum Beispiel Sprachkurse, Seniorenjass, Welttanzen, Tennis oder Informatik. Zögern Sie nicht, uns für weitere Information zu kontaktieren:

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail info@fr.prosenectute.ch**

## GLARUS

### «BÄCKEREI DREYFUESS»

Das Theaterspektakel mit der Seniorenbühne Zürich geht am 9. und 10. November über die Bühne. Mit dem Stück «Bäckerei Dreyfuss» steht ein Lustspiel auf dem Programm, bearbeitet und inszeniert von Rupert Dubsky.

Die turbulente Geschichte um eine Bäckerei und einen Gemeindepräsidenten, der nebenan einen Supermarkt bauen möchte, bringt Unruhe ins Dorf und fordert die Lachmuskeln des Publikums heraus. Die Vorstellungen sind gratis, eine Platzreservation ab 2. Oktober ist jedoch unerlässlich.

**Telefon 055 645 60 20**  
**www.gl.pro-senectute.ch**

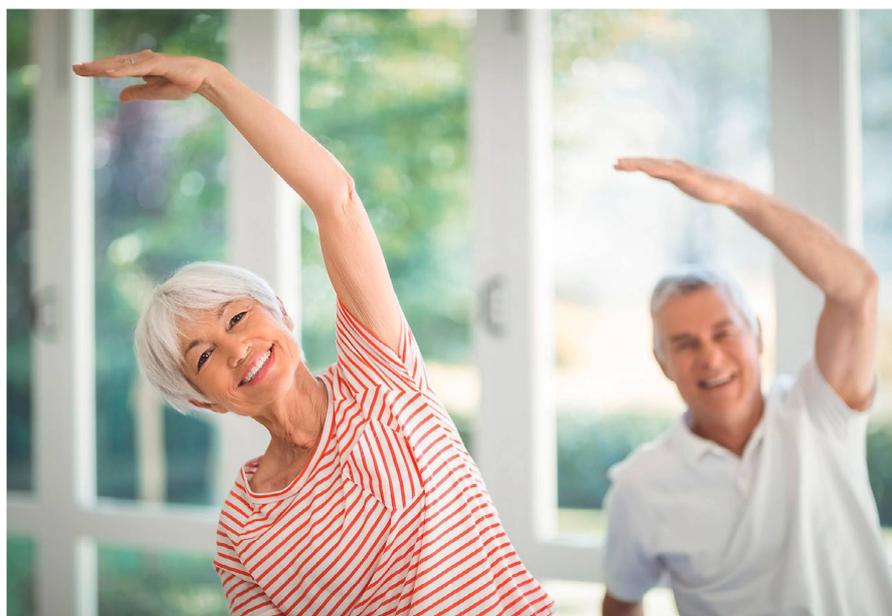
## GRAUBÜNDEN

WWW.GR.PROSENECTUTE.CH  
 Pro Senectute Graubünden setzt die Modernisierung des Markenauftritts mit der Verjüngungskur der Website [www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch) fort und trägt damit den Anforderungen unserer Online-Welt Rechnung. Neben dem neuen Design, das sich auch für Ihr Handy und Tablet eignet, haben wir Struktur und Inhalte so angepasst, dass Sie sich noch besser informieren und unkompliziert online anmelden können. Viel Spass beim Herumstöbern, wir freuen uns auf Ihr Feedback!

**Telefon 081 252 75 83**  
**Mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)**

## LUZERN

MESSE ZUKUNFT ALTER  
 Vom 13. bis 15. Oktober erfahren Sie am Stand Nr. 203 der Pro-Senectute-Organisationen der Zentralschweiz anlässlich der Messe «Zukunft Alter» auf dem Messegelände Luzerner Allmend Wissenswertes zur Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen». Täglich findet eine Podiumsdiskussion u.a. mit Dr. Elmar Anliker (Sportwissenschaftler Kantonsspital Luzern), Barbara Pfenninger (Beratungsstelle für Unfallverhütung) und Marcus Michelotti (aktiver Rentner) zum Thema «Fit und selbstbestimmt im Alter» statt. An den Kurzreferaten erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht verbessern und



*«Gewinnen Sie Sicherheit und lernen auf spielerische Art, Ihr Gleichgewichtsgefühl zu verbessern.»*

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

Ihren Alltag sicher und selbstbestimmt gestalten. Informationen:

**www.lu.prosenectute.ch**  
**www.messe-zukunft-alter.ch**

## NIDWALDEN

HERZLICHER DANK  
 Pro Senectute Nidwalden feierte am 12. August auf dem Dorfplatz in Stans das 100-Jahr-Jubiläum. Wir danken allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, den aufgetretenen Gruppen und allen Besucherinnen und Besuchern von Herzen. Dank Ihnen allen durften wir ein grossartiges Fest erleben, allen ganz lieben Dank!

**Telefon 041 610 76 09**  
**www.nw.pro-senectute.ch**

## OBWALDEN

STÜRZE VERMEIDEN  
 Stürze im Alter müssen nicht sein: Im Kurs «Sicher stehen – sicher gehen» gewinnen Sie Sicherheit und lernen auf spielerische Art, die eigene Körperwahrnehmung und Ihr Gleichgewichtsgefühl zu verbessern – der Kurs startet am 16. Oktober um 14.30 Uhr

und dauert acht Wochen. Informieren Sie sich am 19. Oktober um 19 Uhr in einem Vortrag über den Docupass, die Vorsorgedokumente von Pro Senectute – melden Sie sich frühzeitig an.

**Telefon 041 666 25 45**  
**Mail [info@ow.prosenectute.ch](mailto:info@ow.prosenectute.ch)**

## SCHAFFHAUSEN

TANZEN OHNE PARTNER  
 Solo, aber nicht allein. Glücklich und unbeschwert. Eine Melodie folgt der nächsten. Ein langsamer Walzer, ein stolzer Tango, ein kecker Cha-Cha-Cha. Korrigiert oder kritisiert wird nicht. Sie tanzen wie ein Feuer im Kamin, wärmend und aus Freude an der musikalischen Bewegung. Ganz nebenbei trainieren Sie Koordination und Gleichgewicht. Machen Sie mit, freuen Sie sich mit Tanzleiterin Susanne Ziegler über unbeschwerte Tanzstunden ohne Partner: Schnupperkurs in Schaffhausen ab Donnerstag, 26. Oktober, 14.40 bis 15.30 Uhr.  
**Telefon 052 634 01 30**

## SCHWYZ

INTERESSANTE VORTRÄGE  
 Region Ausserschwyz: «Wenn die Liebe in die Jahre kommt», ein Paar-Apéro mit erfrischenden Impulsen zur Pflege der Liebe. «Plötzlich – und das Leben steht Kopf», eine Buchvorstellung von Edith Schelbert. «Hirnschlag-Erkennen-Behandeln», Vor-

trag und Diskussion mit einem Neurologen. Der Djembe-Trommelspass, die jugendlichste Trommel der grossen Tradition, möchte erforscht werden.

**Telefon 055 442 65 55**

**www.sz.pro-senectute.ch**

## SOLOTHURN

### HERBSTMESSE SOLOTHURN

Im Rahmen der VIVA+ Gesundheitswoche Prävention empfängt Sie Pro Senectute Kanton Solothurn am 27. September an der HESO 2017 in Solothurn. Am Stand 525 (Halle 5) erhalten Sie Tipps, wie Sie Gleichgewicht und sicheres Gehen gezielt trainieren und verbessern können. Zudem informieren Sie unsere Mitarbeitenden individuell über Dienstleistungen und Angebote. Informationen erhalten Sie über [www.heso.ch](http://www.heso.ch) oder:

**Telefon 032 626 59 59**

**Mail [info@so.prosenectute.ch](mailto: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, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessie-

ren Sie sich für 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 unter

**www.sg.prosenectute.ch**

## THURGAU

### ZEIT SCHENKEN

«Zeit schenken – Geduld haben» ist das Motto unseres erfolgreichen Projektes «Generationen im Klassenzimmer». Das Angebot fördert den Austausch und die Beziehung zwischen den Generationen und ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. Unsere Freiwilligen schenken wertvolle Zeit bei ihren Stunden in den Schulen. Pro Senectute Thurgau sucht freiwillige Senior/innen, die den Unterricht in der Klasse begleiten. Infos erhalten Sie unter

**Telefon 071 626 55 42**

## TICINO E MOESANO

### PROGRAMM FÜR DEUTSCH

Im Locarnese sind Sportkurse im Angebot wie Rückengymnastik, Pilates, Zumba, Yoga sowie Bildungskurse wie Italienisch und Gedächtnis-

training. Tanztee, Gemeinsames Essen und Brunchen finden monatlich statt. Details und Programm unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Deutsch anklicken). Infos und Anmeldungen über Frau Fux im Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20. Das Kursprogramm in italienischer Sprache ist erhältlich unter

**Telefon 091 912 17 17**

**Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)**

## URI

### NEUE KURSANGEBOTE

Neu im Programm: Dog – das spannende Spiel mit Brett und Karten garantiert ein unterhaltsames Kurserlebnis. Weiter starten Sprachkurse in Englisch und Italienisch, ein Fotografiekurs zum Thema Blitzen sowie ein Vortrag, wie man per Internet Reisen plant oder wie man mit Twitter mitdiskutiert. Grundkurse in der Smartphone-Bedienung und im Billettlösen am Automaten. Am 30. September findet das kantonale Preisjassen statt.

**Telefon 041 870 42 12**

**www.ur.pro-senectute.ch**

## WALLIS

### SARDINIEN ERLEBEN

Sardinien – da denkt man an herrliche Strände, weissen Sand und tiefblaues Meer. Doch das Inselparadies bietet

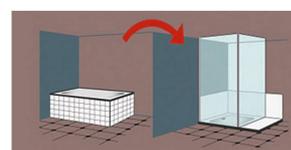
INSERAT



Ronny Gasser  
3006 Bern  
☎ 031 931 00 81  
[gasser-wannentechnik.ch](http://gasser-wannentechnik.ch)

## BARRIERARME WANNEN-UMBAUTEN

- Umbau Badewanne zu Dusche
- Umbaudauer ca. 2 Tage
- Individuell und preisgünstig
- Badewanneneinstieg + Badewannentüre



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

*100 Jahre*

## Wir helfen Menschen, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Helfen Sie uns dabei.

PC Konto 87-500301-3

IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3

*Johanna S., 81, musste  
nach ihrem Sturz  
erfahren, wie es ist,  
wenn plötzlich andere  
über sie bestimmen.*

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



noch viel mehr! Entdecken Sie mit uns vom 18. bis 25. März 2018 die Vielfalt und Schönheit der wilden Landschaft, die Traditionen des Landes sowie die grossherzige Gastfreundschaft der Sarden.

Programm und Anmeldung:

**Telefon 027 948 48 50**

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

### ZUG

#### HILFSMITTELSHOP

Im Hilfsmittelshop von Pro Senectute Kanton Zug finden Sie mehr als 1000 Artikel für den Alltag – von Hygieneprodukten über Gehhilfen bis hin zu Sitzmöbeln und Pflegebetten. Bei uns dürfen Sie auf eine sorgfältige und kompetente Beratung zählen. Und selbstverständlich bieten wir einen zuverlässigen Reparatur- und Wartungsservice an: Pro Senectute Hilfsmittel, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, geöffnet 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

#### JUBILÄUMS-ROADSHOW

100 Jahre Pro Senectute Kanton Zürich: Am Samstag, 21. Oktober, macht die Pro-Senectute-Roadshow halt in Winterthur auf dem Marktplatz Archhöfe City Mall. Erleben Sie uns einmal anders, und feiern Sie mit uns Geburtstag. Wir unterhalten Sie mit einem kurzweiligen Programm und freuen uns, Ihnen unsere Dienstleistungen vorzustellen. Unsere Roadshow bietet Programm von früh bis spät: Bühnen-Show mit Überraschungsgästen, Pro Senectute gestern und heute, gemütliches Beisammensein im Café, Tipps und Tricks zu SBB Mobile, das grösste Generationen-Selfie der Welt u.v.m. Detailprogramm:

**[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)**