Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 11

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

WER WAS WIE WO

Novembergrau? Nicht mit dem bunten Angebot von Pro Senectute – auch in Ihrem Kanton! Bestellen Sie das vielseitige Kursprogramm oder informieren Sie sich im Internet.

AARGAU
TAG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Sie betreuen – wir unterstützen. Gemeinsam schaffen wir es! Mit dem «Tag der betreuenden Angehörigen» wollen wir einerseits den pflegenden und betreuenden Angehörigen Anerkennung aussprechen für alles, was sie leisten: Ohne dieses grosse Engagement würde unser Gesundheitswesen nicht funktionieren. Andererseits möchten wir aufzeigen, dass man sich Unterstützung holen kann. Denn nur wer regelmässig Verschnaufpausen einplant, kann auch Sorge zu sich tragen. An acht Standorten im Kanton Aargau werden wir am Aktionstag am Montag, 30. Oktober, von 15 bis 17 Uhr vor Ort sein und «Danke sagen».
www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN
BESTIMMEN SIE SELBST!

13. November Vortrag in Heiden «Selbstbestimmung im Alter und Erwachsenenschutzrecht»: Was kann man mit einem Vorsorgeauftrag bestimmen, und wann greift die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde ein? 14. November Kursstart Englisch für Fortgeschrittene in Heiden. Besser hören und verstehen: Schnupperlektion am 17. November, Kurs in Zusammenarbeit mit pro audito ab Januar 2018. «Älter werden – gesund und selbstständig bleiben»: Am 30. November Tipps von Fachleuten in Herisau. Am 30. November Tanzcafé mit Livemusik in Herisau. Programm und Informationen:
Telefon 071 353 50 30
www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN
ERBEN, JASSEN ODER KOCHEN?

Beschäftigen Sie Fragen zu Testament, Ehevertrag und Erbvertrag, dann reservieren Sie den 31. Oktober – das Erbschaftsamt informiert. Jassbegeisterte treffen sich am 6. November in Appenzell zu «Jass mit Spass». Zum beliebten Kochkurs sind ab 8. November in Appenzell und ab 9. November in Oberegg alle Männer eingeladen, spezielle Vorkenntnisse sind nicht nötig. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter
Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BASEL
TECHNIK-GROSI UND NATURKUNDE-NONNO

Die Schulzeit ist schon lange her und doch fragen einem die Enkelkinder Löcher in den Bauch. Antworten gibt gestressten Grosseltern der neue Grundkurs «Technik-Grosi und Naturkunde-Nonno» (Start Februar 2018) des Akzent Forums. An drei Nachmittagen lernt man, wie man naturwissenschaftliche und technische Phänomene mit einfachen Experimenten forschend entdeckt. Die Erwachsenen lernen faszinierende Versuche kennen und führen diese eigenständig durch. Vorausgesetzt wird einzig Interesse an Naturwissenschaften und Technik. Der Kurs wird in Kooperation mit der Pädagogischen Fachhochschule Nordwestschweiz angeboten.
www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN
RAT VON FACHLEUTEN

Region Bern Testamentsveranstaltung mit Apéro am Donnerstag, 16. November, 16 bis 17.30 Uhr, Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern. Kosten pro Person: CHF 20.–. Anmeldung und Auskunft:
Telefon 031 359 03 03
Biel/Bienne-Seeland Am Vortrag «Lieber schlafen als Schäfchen zählen» am 8. November um 14 Uhr erfahren Sie, was sich im Alter verändert und was Sie tun können, um besser zu schlafen. Oder nutzen Sie eine Gesundheitsberatung.
Telefon 032 328 31 11
www.region-bbs.ch
Berner Oberland «Alter-Technik-Digitalisierung» ist das Motto des diesjährigen Seniorenmarkts in Thun. Der Märit findet am 21. Oktober statt. Pro Senectute Berner Oberland ist von 9 bis 16 Uhr auf dem Rathausplatz vertreten.
www.region-beo.ch
Emmental-Oberaargau
Chronische Schmerzen – eine tägliche Herausforderung. Fachpersonen zeigen Möglichkeiten, wie Sie mit Rheumaerkrankungen zurechtkommen und die Lebensqualität steigern können. Informationen zum Anlass am 30. Oktober mit Zvieri unter:
Telefon 062 916 80 90
www.region-eo.ch

FREIBURG
START IN DEN WINTER

Entdecken Sie unsere verschiedenen Angebote: Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir bieten zum Beispiel Sprachkurse, Seniorenjass, Welttanzen, Wanderungen und viele weitere Kurse an. Kontaktieren Sie uns:
Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS
PODIUMSVERANSTALTUNG

Im Zentrum unseres diesjährigen Themenschwerpunkts steht die Frage: Wo und wie werden wir alt? Zur Diskussion stehen das Glarner Konzept «Stärkung der ambulanten Langzeitpflege», die neusten Trends zum Zukunftswohnen und die Frage,

© iStock

ob sich Grossinvestitionen in die stationäre Langzeitpflege lohnen. Kabarettist Flurin Caviezel sorgt für Auflockerung und regt zum Nachdenken an. Öffentliche Podiumsveranstaltung am 29. November um 19 Uhr in der Aula der Kantonsschule Glarus.
www.gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN
WEIHNACHTSGESCHENK
Suchen Sie eine Alternative zum klassischen Weihnachtsgeschenk? Für Eltern, Schwiegereltern oder eine liebe Tante? Schenken Sie einen Gutschein von Pro Senectute Graubünden für unser Kurs- und Sportangebot. Sie nennen uns den Betrag, und wir stellen Ihnen gegen Rechnung einen Geschenkgutschein zu. Er ist für unser gesamtes Bildungs-, Freizeit- und Sportangebot gültig.
Telefon 081 252 75 83
Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN
AB INS KLASSENZIMMER
Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer ist ein gemeinsames Angebot der Dienststelle Volksschulbildung und Pro Senectute Kanton Luzern. In 40 Gemeinden stehen 220 pensionierte Frauen und Männer im Einsatz. In Altwis, Beromünster, Buchrain, Emmen, Eschenbach, Grosswangen, Hildisrieden, Hitzkirch, Hochdorf, Inwil, Nebikon, Nottwil, Reiden, Schötz, Schüpfheim, Sempach, Ufhusen, Wikon, Willisau und Wolhusen suchen wir Senior/innen. Pädagogische Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Sind Sie interessiert an Begegnungen mit jungen Menschen? Nehmen Sie mit Graziella Bättig (Telefon 041 226 11 87) Kontakt auf:
Mail klassenzimmer@lu.prosenectute.ch
www.seniorinnenundseniorenimklassenzimmer.ch

«Übungen beim Aquafit schonen wegen des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken. Sie stärken die Muskulatur.»
claudia.lueddecke@sh.prosenectute.ch

NIDWALDEN
HILFE VON DER FACHFRAU
Informieren Sie sich am 30. Oktober um 14 Uhr kostenlos über Aufbau und Ablauf einer Tavolata und lassen Sie sich davon begeistern. Sozialberatung: Kostenlose, diskrete fachliche und individuelle Beratung sowie Finanz- und Sachhilfe durch diplomierte Sozialarbeiterinnen für Menschen ab ca. sechzig Jahre und deren Bezugspersonen, Montag bis Donnerstag 8 bis 10 Uhr, Telefon 041 610 25 24 oder 041 610 25 62. Termin für Gespräche auf der Beratungsstelle, Hausbesuche oder Gespräche in Institutionen nach Vereinbarung.
Mail info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch

OBWALDEN
MALEN FÜR GENERATIONEN
Mit Kursleiterin Doris Windlin bieten wir seit vielen Jahren Zeichnen und Malen an. Neu organisieren wir mit ihr ein Grosseltern-Grosskind-Malen jeweils mittwochnachmittags ab 8. November. Bereits haben zahlreiche Senior/innen von der Weiterbildung im Strassenverkehr profitiert: Am Vormittag des 8. November findet dieser Auffrischungskurs statt. Kurse für iPhone/iPad, Smartphone, Englisch Konversation starten ebenfalls im November.
Telefon 041 666 25 45
Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN
MUSKELN DANK AQUAFIT
Die Kraft- und Konditionsübungen beim Aquafit schonen wegen des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken, sie stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Durch den Widerstand des Wassers sind die Übungen anstrengender als ausserhalb. Wassergymnastik ist für ältere Menschen sehr geeignet und wird auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen eingesetzt. Zusätzlich zu unserem grossen Flachwasserangebot bieten wir Aquafitness mit der Weste an, wo das funktionelle Training im Tiefwasser stattfindet. Informationen:
Mail claudia.lueddecke@sh.prosenectute.ch
Telefon 052 634 01 30

WER WAS WIE WO

SCHWYZ
VORTRÄGE UND AUSFLÜGE

Innerschwyz: Im letzten Quartal bieten wir wieder interessante Themen an. Neben Kursen zu iPhone/iPad und WhatsApp, in denen der Umgang mit den praktischen Geräten vermittelt wird, gibt es den Workshop Patientenverfügung, Vorträge eines Bestatters oder über unsere «Organuhr». Auch sind Ausflüge mit dem Weihnachtsschiff an die Lindauer Hafenweihnacht und in den Zirkus Conelli geplant. Oder wie wäre es mit einem Referat der Kantonspolizei zur Sicherheit im Alter?
Informationen/Anmeldungen:
Telefon 041 810 32 27

SOLOTHURN
LUST AM TANZEN?

Am Seniorentanz in Egerkingen zu Livemusik zu tanzen beschwingt. Unter den Tänzer/innen ergeben sich interessante Begegnungen. Die Atmosphäre ist ungezwungen und lädt ein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu tanzen. Der Anlass findet jeweils am letzten Mittwoch im Monat von 14 bis 17 Uhr im Mühlemattsaal statt. Informieren Sie sich über die genauen Daten:
Telefon 032 626 59 79
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 als ältere Person oder als Angehörige – wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessieren 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 und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.
www.sg.prosenectute.ch

THURGAU
ORTSVERTRETUNGEN

Gerne stellen wir Ihnen diese spannende Aufgabe vor. Unsere Ortsvertretungen setzen sich in ihrer Wohngemeinde für die ältere Bevölkerung ein. Sie machen Besuche, führen gesellige Anlässe durch und organisieren die Herbstsammlung in ihrer Gemeinde. Viele Leistungen und Angebote kann Pro Senectute Thurgau nur dank der Unterstützung und Mithilfe von Freiwilligen anbieten. Interessiert?
Telefon 071 626 55 42

TICINO E MOESANO
ANGEBOTE AUF DEUTSCH

Sport- und Bildungskurse für deutschsprachige Senior/innen im Locarnese. Die nächsten Termine: Gemeinsames Essen am 19. Oktober, Tanztee-Nachmittag am 31. Oktober, gemeinsames Frühstück am 7. November. Wir freuen uns auf viele Gäste. Details und Programme unter www.prosenectute.org, Infos und Anmeldungen über das Centro regionale in Muralto (Frau Fux, Telefon 091 759 60 20). Kursprogramme in italienischer oder deutscher Sprache sind kostenlos im Sekretariat erhältlich:
Telefon 091 912 17 17
Mail info@creativ.center.org

URI
NEU: ERZÄHLCAFÉ UND TANZ

Neu im Programm findet ab 23. Oktober monatlich ein Tanznachmittag zu Evergreens und Oldies statt. DJ Lechti legt jeweils einmal im Monat montags im Kolping in Altdorf seine Plattensammlung auf. Tanzen Sie mit! Ebenfalls neu ist am 17. November das Erzählcafé: Sich Zeit nehmen, Geschichten aus dem eige-

INSERAT

Bewegungs-Regenerator mit Motor

Hält Sie aktiv, fit und beweglich bis ins hohe Alter. Schont Gelenke und Knochen!
Bewegt Sie ohne Kraftanstrengung automatisch, ohne Sturzgefahr.
Seit 20 Jahren erprobt von Senioren und Reha Kunden

Jetzt Aktionspreise

GRATIS-TESTWOCHE

Wir liefern, montieren, instruieren. 1 Woche zu Hause gratis testen.

1 WOCHE GRATIS ZU HAUSE TESTEN!

MEDIGYM®

Nähere Informationen:
044 687 40 30
medigym@bluewin.ch

Nur Arme bewegen

Nur Beine bewegen

Einfach und leicht zu transportieren

nen Leben erzählen, Erinnerungen teilen oder einfach nur zuhören – ein interessanter Nachmittag zum Thema Musik.
Telefon 041 870 42 12
Mail info@ur.pro-senectute.ch

ZUG

WEIHNACHTSSINGEN

Besinnliches Generationensingen für Jung und Alt mit den Musik- und Tanzgruppen von Pro Senectute Zug und dem Kinder- und Jugendchor Rotkreuz. Der Anlass wird durch ein offenes Singen abgerundet, zu dem auch das Publikum eingeladen ist. Anschliessend gibt es für alle Gäste Kaffee und Kuchen. Der Eintritt ist frei (Kollekte). Wir freuen uns auf Sie: Mittwoch, 6. Dezember, 14 bis 17 Uhr im grossen Saal Theater Casino Zug. Anmeldung erforderlich:
Telefon 041 727 50 50
Mail anmeldung@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

JUBILÄUMS-ROADSHOW

100 Jahre Pro Senectute Kanton Zürich: Vom 3. bis 5. November macht die Pro-Senectute-Roadshow halt im Zürcher Hauptbahnhof und ist Gast an der Generation Gold. 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. Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Unsere Roadshow bietet Programm von früh bis spät: Bühnen-Show mit Überraschungsgästen, ein etwas anderer Hörtest, Pro Senectute gestern und heute, gemütliches Beisammensein im Café, Tipps und Tricks zu SBB Mobile, das grösste Generationen-Selfie der Welt und vieles mehr. Detailprogramm:
www.pszh.ch

INSERAT