

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 12

**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:** 11.04.2026

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

*Sportliche, kulturelle und soziale Höhepunkte aufs Jahresende hin – hier finden Sie eine Auswahl der vielfältigen Pro-Senectute-Aktivitäten und -Dienstleistungen. Informieren Sie sich bei Ihrem Kanton oder übers Internet.*

## **AARGAU**

### **EIN BUNTER MIX**

Auch für das erste Halbjahr 2018 haben wir ein abwechslungsreiches, vielfältiges Kursprogramm ausgearbeitet. Neu bieten wir im Bereich «Informatik und Neue Medien» einen persönlichen Support bei Ihnen zu Hause an. Ob Sie individuelle Unterstützung bei der Anwendung Ihres Smartphones benötigen, Probleme mit ihrem PC haben oder einen Internetanschluss einrichten möchten – wir helfen gerne weiter. Nebst bewährten und neuen Kursen stehen wieder verschiedene informative Anlässe auf dem Programm.

**Telefon 062 837 50 70**

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

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

### **SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN**

Am 4. Dezember findet in Heiden ein Vortrag zum Thema Patientenverfügung statt. Am 30. November erläutern Fachleute das Thema «Älter werden – gesund und selbstständig bleiben». Unsere Line-Dance-Gruppe trifft sich jeden Montag in Herisau. Im Trauercafé vom 7. Dezember tauschen Betroffene Erfahrungen aus. Die nächsten Vorträge zu Selbstbestimmung im Alter und zum Erwachsenenschutzrecht finden am 11. Dezember in Herisau und am 8. Januar in Teufen statt. Das vollständige Kursprogramm erhalten Sie unter:

**Telefon 071 353 50 30**

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

## **APPENZELL INNERRHODEN**

### **MUSIKALISCHER ADVENT**

Mit der Senioren-Stobete bringen wir am Sonntag, 26. November, etwas Heiterkeit in trübe Novembertage. Musik und Tanz erwarten Sie im Hotel Hecht in Appenzell. Geniessen

Sie mit Ihren Enkelkindern die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Kerzenziehen: Dazu sind Sie am 4. und 11. Dezember im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell eingeladen. Wir wünschen Ihnen eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

**Telefon 071 788 10 21**

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

## **BASEL**

### **BAUMPFLEGE FÄLLIG?**

Demnächst steht das Schneiden von Bäumen, Hecken und Sträuchern an, der Winter ist die beste Zeit dafür. Die Bäume haben das Laub abgeworfen, die Säfte sind in die Wurzeln und den Stamm zurückgeflossen. Deshalb verlieren die Pflanzen am wenigsten Nährstoffe durch den Schnitt. Zudem erkennt der Gärtner besser, wo er schneidet. Doch: Wer übernimmt diese Arbeiten? Hier bietet unser Gartenteam Unterstützung an. Das Angebot reicht von einzelnen Aufgaben bis zum Gartenunterhalt im Dauerauftrag. Ressortleiter Roman Hauri berät die Kunden und Kundinnen kompetent und organisiert auch gerne Maschinen und Geräte für Spezialaufträge.

**Telefon 061 206 44 77**

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

## **KANTON BERN**

### **KÖRPER UND SEELE**

Ab November haben alle Regionen im Internet die gleiche Adresse:

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

**Region Bern** Unser Kursprogramm «activ» hält geistig, körperlich und seelisch fit. Bringt Erlebniswerte. Führt Menschen zusammen. Orientiert sich an den Bedürfnissen unserer Kund/innen und macht vor allem Spass. Details im Internet oder unter:

**Telefon 031 359 03 03**

**Biel/Bienne-Seeland** Tanzen regt den Kreislauf an, trainiert das Gehirn, fördert das Gleichgewicht und ermöglicht neue Begegnungen. Tanznachmittage in Lyss am Mittwoch und Sonntag. Nähere Infos erhalten Sie im Internet oder unter:

**Telefon 032 328 31 11**

**Berner Oberland** Entdecken Sie unsere vielfältigen Kursangebote fürs erste Halbjahr 2018! Neue, spannende Angebote warten auf Sie, die viele interessante Themen aufgreifen. Kursprogramm bestellen unter:

**Telefon 033 226 70 70**

**Mail [b+s.oberland@be.prosenectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch)**

**Emmental-Oberaargau** «activ» ins erste Halbjahr 2018. Im Programmheft finden Sie viele Angebote zu Themen wie Vorsorgen und Mitbestimmen, Billettautomaten, Jassen, Tanzen, Singen, Ferien, Gangsicherheitskurse, Bewegung in der Natur und in der Halle u.v.m. Bestellen Sie diese Ausgabe unter:

**Telefon 062 916 80 90**

## **FREIBURG**

### **NEUES PROGRAMM**

Starten Sie mit uns in den Winter, und entdecken Sie unsere Angebote. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden zum Beispiel Sprachkurse, Seniorenjass, Welttanzen, Langlauf und viele weitere Kurse angeboten. Melden Sie sich bei uns! Auskunft:

**Telefon 026 347 12 40**

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

## **GRAUBÜNDEN**

**ÄLTER WERDEN – ABER SICHER!** Anfang 2018 lancieren wir die Kampagne «Älter werden – aber sicher!». Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» beschäftigt sich im

ersten Halbjahr mit Kursen und Veranstaltungen intensiv mit dem Thema. Marco Cortesi, Leiter der Medienstelle der Stadtpolizei Zürich, hat dazu ein spannendes und sehr persönliches Vorwort verfasst. Mehr zur Kampagne erfahren Sie im nächsten «envista», das Ende Dezember erscheint.

**Telefon 081 252 75 83**  
**www.gr.prosenectute.ch**

## LUZERN

### NEUES KURSPROGRAMM

In unseren 55 laufenden Sprachkursen ist es für die rund 450 Teilnehmenden möglich, Sprachen von Grund auf Schritt für Schritt neu zu lernen oder sich stufengerecht zu verbessern. Darüber hinaus lernen sie neue Leute kennen und erfahren mehr über das Land und die Kultur. Nebst vielen bewährten Kursen beinhaltet das neue Halbjahres-Programm «impulse» auch wieder neue Angebote: Nothilfe für Grosseltern, Acrylmalen, Trommeln – Rhythmus, Wasserfitness im See, Spazier-Treff, auf zu neuen Ufern – ein Blick ins neue Programm lohnt sich. Informationen und Online-Buchung bei Bildung+Sport:

**Telefon 041 226 11 99**  
**www.lu.prosenectute.ch**

## NIDWALDEN

### GESCHENKGUTSCHEINE

Weihnachten, Geburtstag, Hochzeitstag ... schenken Sie Ihren Lieben einen Kurs, Ausflug oder Ferien bei Pro Senectute Nidwalden. Mahlzeitendienst: Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Besonders wichtig ist dies für Menschen, denen es nicht möglich ist, selbst zu kochen. Für CHF 15.- erhalten Sie ein feines Menü mit Auswahl zwischen verschiedenen



*«Im Kurs <Kunstbetrachtung> lernen Sie Bildhauer, Architekten und Maler sowie ihre Werke aus der Zeit vom Barock bis zum Klassizismus kennen.»*

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

Diäten. Die Zustellung dieser fixfertigen Menüs erfolgt durch unsere Mitarbeitenden. Informationen:

**Telefon 041 610 76 09**  
**www.nw.prosenectute.ch**

## OBWALDEN

### STRESS MIT DEM BILLET-AUTOMATEN?

Dank dem Kurs «Mobil sein und bleiben» sind Sie sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. Am Donnerstag, 7. Dezember, um 13.30 Uhr geben Ihnen Experten der Kantonspolizei Obwalden, der Postauto AG und der Zentralbahn praktische Tipps. Dieser Kurs ist kostenlos, melden Sie sich frühzeitig an. Im Kurs «Kunstbetrachtung» lernen Sie Architekten, Bildhauer und Maler sowie ihre Werke in der Zeit vom Barock bis zum Klassizismus kennen. Der Kurs startet am

16. Januar. Mehr Informationen:

**Telefon 041 666 25 45**  
**Mail info@ow.prosenectute.ch**

## SCHAFFHAUSEN

### FACEBOOK, WHATSAPP UND CO.

Wie vernetze ich mich mit Freunden und Familie? Wie kommuniziere ich mit WhatsApp? Wie kann ich gebrauchte Artikel online verkaufen? Wie funktioniert Facebook, und was können Sie damit machen? Wie sicher sind diese Dienste, und wie richte ich sie auf dem Smartphone ein? Im Kurs erhalten Sie Antworten und lernen verschiedene Online-Plattformen kennen. Sie brauchen keine speziellen Vorkenntnisse. Seien Sie neugierig, und fragen Sie nach den nächsten Terminen:

**Telefon 052 634 01 30, Mail: karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch**

## SCHWYZ

### WINTERPLAUSCH

Ausserschwyz: 2018 gibt es tolle, abenteuerliche Ferienangebote. Schneeplausch, Skifahren, Wandern und Wellness mit Hotelkomfort. Im Februar die Nordlichter Finnlands bestaunen. Mehrtägige Schneeschuhtouren im Val Müstair, in Bivio und am Bernina. Fünf Tage Skifahren

mit Wellness in Schruns im März.  
Wanderreise Cinque Terre im Mai.  
Jetzt anmelden:

**Telefon 055 442 65 55**  
**www.sz.pro-senectute.ch**

## SOLOTHURN

### DREI GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

Beim Projekt Senioren im Klassenzimmer besuchen Senior/innen während eines halben Tags pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse und unterstützen die Kinder im Schulalltag. Der freiwillige Einsatz fördert die Beziehungen zwischen den Generationen. Informationen erhalten Sie über [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) oder bei Sabina Lutz:

**Telefon 032 626 59 56**  
**Mail [sabina.lutz@so.prosenectute.ch](mailto:sabina.lutz@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

gen 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

BESUCH IM KRIPPENMUSEUM  
Im ältesten, noch original erhaltenen Haus – erbaut anno 1302 – mitten in der Fussgängerzone der wunderschönen Stadt Stein am Rhein ist die Krippenwelt zu Hause, die wir am Adventnachmittag des 12. Dezember mit privater Führung besuchen. Zurzeit können 596 Krippen aus über 80 Ländern dieser Welt entdeckt und bestaunt werden. Die Krippenwelt beschert in der Adventszeit eine un-

vergleichliche Stimmung. Mitglieder bezahlen CHF 22.–, Nichtmitglieder CHF 35.–. Auskunft & Anmeldung:  
**Telefon 071 626 10 83**

## TICINO E MOESANO

### PANETTONATA MIT SEKT

Sport, Bildung, Feier und mehr für deutschsprachige Senior/innen. Wir feiern Weihnachten! Kommen Sie am 14. Dezember ab 15 Uhr ins Centro regionale in Muralto. Es erwarten Sie eine Panettonata mit Sekt, musikalische Unterhaltung und eine Ausstellung. Am 4. Dezember findet der Einführungskurs statt zum Vorsorge-dossier Docupass von Pro Senectute (italienisch). Programme unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org), Telefon 091 912 17 17, Mail [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org). Infos und Anmeldungen über Frau Fux:

**Telefon 091 759 60 20**

## URI

DAS NEUE SPORTPROGRAMM  
Anfang Dezember finden die Schnuppertage für Langlaufinteressierte statt. Die Langlaufgruppe ist ab Januar

INSERAT

Start Lehrgang: 20. Januar 2018

## Lehrgang „Autobiographisches Schreiben“

Träumen Sie davon, Ihre **Lebensgeschichte** (oder einen Teil daraus) in Worte zu fassen? Möchten Sie auch Ihre Kinder, Ihre Enkel, Ihre Freunde daran teilhaben lassen? Oder gar die Öffentlichkeit?

Geschichten schreiben sich nicht von selbst. Das Schreiben lässt sich aber fördern: durch eine professionelle Schreibbegleitung, wie sie der SAL-Lehrgang „**Autobiographisches Schreiben**“ bietet.

Der Lehrgang dauert rund ein Jahr. Kurstag ist der Samstag. **Der nächste Lehrgang startet am 20. Januar 2018.** Sind Sie interessiert? Die genauen Daten und alle Zulassungsbedingungen finden Sie auf der SAL-Homepage **www.sal.ch**

  
Höhere Fachschule für Sprachberufe



immer dienstags unterwegs. Winterwandern und Schneeschuhlaufen stehen wöchentlich mittwochs und donnerstags auf dem Programm, und auch Skifahren ist vorgesehen. Es finden wiederum die beliebten Langlauferienwochen und die Ski- und Winterwanderferien in Seefeld statt.

Informationen:

**Telefon 041 870 42 12**

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

### ZUG

DAS NEUE HORIZONTE IST DA!  
Möchten Sie eine neue Sprache lernen oder sich gemeinsam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen? Gestalten Sie Ihre freie Zeit nach Ihren Vorlieben und Interessen. Im Dezember erscheint das neue Horizonte, das Magazin für ältere Menschen im Kanton Zug. Stöbern Sie durch unser vielfältiges Kursprogramm, und erfahren Sie mehr über unsere breite Angebotspalette. Kostenlos unter:

**Telefon 041 727 50 50**

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

### ZÜRICH

BESCHWINGT DURCHS LEBEN  
Everdance ist beliebt: Es verbindet einfache Schritte zu kleinen Choreografien, welche die Tanzenden lose in der Gruppe tanzen. Everdance wurde speziell für Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt und nimmt Rücksicht auf alle, die sich nicht mehr verausgaben können. Auch Untrainierte und Unerfahrene können sofort mittanzen. Gefördert werden Koordination, Kondition und beide Hirnhälften. Es hält die Gelenke geschmeidig und kräftigt Muskeln, Knochen und das Herz. Es erfordert Konzentration und ermöglicht ein Gefühl des Fließens und des Sichvergessens. Kurz: «Everdance macht Spass!»

**Telefon 058 451 51 31**

**Mail: [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)**

Copyrights Chaplin's world™ © Bubble Inc SA

# Chaplin's WORLD

BY GRÉVIN

[chaplinsworld.com](http://chaplinsworld.com)

IN CORSIER-SUR-VEVEY . SCHWEIZ



GROSSES MUSEUM  
GROSSER SPASS! \*

cornērcard

JL  
JAEGER-LECOULTRE

Nestlé

\*A GREAT MUSEUM FOR A GREAT TIME

\*UN GRAND MUSEE POUR S'AMUSER