Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 4

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

WER WAS WIE WO

Hier finden Sie eine Auswahl der vielfältigen Pro-Senectute-Aktivitäten und -Dienstleistungen in allen Kantonen. Mehr im Internet auf www.zeitlupe.ch unter «News». Oder bestellen Sie das Kursprogramm Ihrer Beratungsstelle – sämtliche Adressen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

«MOVE & MEET»

Ein Bewegungs- und Begegnungstag mit Trends, aber auch Bewährtem zum Schnuppern und Ausprobieren. Der Indoor-Anlass «Move & Meet» findet am Samstag, 20. Mai, von 10 bis 17 Uhr in Windisch statt. In diversen Workshops haben Sie Gelegenheit, unsere Sport- und Bewegungsangebote kennenzulernen und Neues auszuprobieren. Die Lektionen reichen von A wie Ausdauertraining über L wie Line Dance bis zu Y wie Yoga. Eine Anmeldung ist zwingend. Das gemeinsame Warm-up und Cool-down runden den Anlass ab. In der Festwirtschaft können Sie sich den ganzen Tag über mit Gleichgesinnten treffen. Informationen und Anmeldung:
Telefon 062 837 50 70
Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

TANZEN & KINO(MOL)

Am 26. März und 30. April hat in Herisau das Sonntagscafé geöffnet, der Treffpunkt für angeregte Gespräche. Am 6. April findet in Heiden ein Vortrag «Leben mit Demenz» für Betroffene und Angehörige statt. Im Tanzcafé Herisau wird am 27. April zu Livemusik getanzt. Und im Kino Rosental in Heiden zeigt KiNomol am 11. April «Heidi» und am 25. April «Der grosse Sommer». Bestellen Sie ab April unser neues Programm:
Telefon 071 353 50 30
www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

ENTSCHLACKEN IM FRÜHLING

Alle Jassbegeisterten treffen sich am 17. März im Restaurant Krone in Gonten zum beliebten «Jass mit Spass». Der Frühlingsanfang wird oft begleitet von Müdigkeit. Am 21. März informieren wir deshalb im Referat «Frühling – Zeit zum Entschlacken». Im Erzählcafé vom 31. März sind Sie zum spannenden Thema «Auswanderung – auch Schweizer waren einst Flüchtlinge» eingeladen. Oder erkundigen Sie sich nach unserem Tageszentrum für ältere Menschen mit individuellen Einschränkungen und dem Entlastungsdienst für pflegende Angehörige. Fragen und Anmeldungen:
Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BEIDE BASEL

FEIERN SIE MIT!

Am Freitag, 30. Juni, macht die Pro-Senectute-Jubiläumstour halt in Basel – und Sie schauen hoffentlich vorbei! Wir feiern den 100. Geburtstag unserer Organisation mit einem öffentlichen Fest auf dem Barfüsserplatz in Basel, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Das Fest beginnt kurz vor Mittag und dauert bis in den frühen Abend hinein. Wir informieren und beraten Sie vor Ort über unsere Angebote – vom begleiteten Krafttraining über die unentgeltliche Rechtsberatung bis zum Stepptanzkurs. Es wird Livemusik geben und interessante Gespräche mit Persönlichkeiten aus der Region. Und ganz wichtig: Es gibt zu essen und zu trinken, und man kann sich dazu an Tischen und Stühlen hinsetzen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Details erfahren Sie aus der Tagespresse und im Internet.
Telefon 061 206 44 44
www.bb.prosenectute.ch

BERN

FRÜHLINGSERWACHEN

REGION BERN

Alles über das Verfassen eines Testaments erfahren Sie an unserer Testamentsveranstaltung mit Apéro: Donnerstag, 20. April, 16 bis 17.30 Uhr, Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern. Kosten pro Person: CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte:
Telefon 031 359 03 03
www.pro-senectute-regionbern.ch

BIEL/BIENNE-SEELAND

Win3 sucht Freiwillige für «Generationen im Klassenzimmer»: Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoll verbringen, den Kindern von heute von Ihrer Vergangenheit erzählen, mit ihnen rechnen, lesen, Ausflüge begleiten und vieles mehr? Wir freuen uns auf Sie.
Telefon 032 328 31 11
www.winhochdrei.ch

BERNER OBERLAND

Frühlingserwachen mit neuen Kursen – lassen Sie sich anstecken! Im April starten viele Sprach- und Bewegungskurse, Computer- und Handykurse sowie unsere Vier-Jahreszeiten-Exkursion im Buchenwald und andere Angebote. Informationen und Programm:
Telefon 033 226 70 70
www.region-beo.ch

© Ursula Müller, plainpicture

Unter Anleitung eines pensionierten Bäckers erlernen Sie bei Pro Senectute Kanton Glarus, wie Sie Ihr eigenes Brot auf den Tisch bringen.

EMMENTAL-OBERAARGAU

Wöchentlich werden je nach Schneeverhältnissen im Emmental, Jura, Oberland oder in der Innerschweiz Schneeschuh-Touren angeboten. Treffpunkt jeweils am Donnerstag in Herzogenbuchsee und Burgdorf. Oder besuchen Sie unsere Gangsicherheitskurse in Langnau und Münsingen.
Telefon 031 790 00 10
www.region-eo.ch

FREIBURG

KURSE UND AUSFLÜGE

Starten Sie mit unseren Angeboten in den Frühling! Das neue Programm für die Velo- und Wandertouren ist da. Eine grosse Auswahl an Kursen erwartet Sie im neuen Jahr: Make-up-Kurs, Antara, Qigong, Koch- und Sprachkurse, Zumba Gold und diverse Ausflüge. Zudem bieten wir iPad- und iPhone-Kurse an wie auch erste Schritte mit PC, Internet und E-Mail.
Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

BACKEN LEICHT GEMACHT

Erstmals führen wir in Linthal und in Näfels je einen Brotback-Kurs durch. Ein pensionierter Bäcker backt mit Ihnen verschiedene Brotsorten und vermittelt Wissenswertes über das Backen. Der Kurs soll die Teilnehmenden dazu animieren, das bevorstehende Osterfrühstück mit selbstgebackenem Brot zu bereichern. Informationen und Anmeldung:
Telefon 055 645 60 20
www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

WIR JUBILIEREN

Pro Senectute feiert den 100. Geburtstag, feiern Sie mit! Roadshow am 7. April ab 11 Uhr auf dem Alexanderplatz in Chur. Festwirtschaft, Expertentipps zu den Themen Umstellung auf IP-Telefonie, Gesundheit und Fitness, unterhaltsames Bühnenprogramm mit der Moderation von Claudio Zuccolini. Bestellen Sie das Programm ab 15. März!
Telefon 081 252 75 83
www.gr.prosenectute.ch

Starten Sie mit unseren Angeboten in den Frühling! Das neue Programm ist da: Eine grosse Auswahl an Kursen erwartet Sie im neuen Jahr.
Mail info@fr.prosenectute.ch

LUZERN

AUSFLÜGE UND SPAZIEREN …

… in Gottlieben am Bodensee: Vom 26. Mai bis 2. Juni führt Bildung+ Sport in Gottlieben am Bodensee die Ausflugs- und Spazierferien durch. Das historische Hotel Drachenburg Waaghaus liegt direkt am Seerhein. Die schmucken Riegelbauten und das dörfliche Flair am Wasser vermitteln echte Ferienstimmung. Die Kosten für diese Ausflugs- und Spazierferien (ein bis zwei Stunden zu Fuss) unter der Leitung der Wanderleiter Pia Schmid und Norbert von Büren betragen CHF 1190.– bzw. 1290.– pro Person im Doppel-/Einzelzimmer (für GA-Inhaber/innen gibt es eine Reduktion von CHF 30.–). Informationen und Anmeldungen bis am 31. März:
Telefon 041 226 11 99
Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

BEGLEITETE FERIEN …

… in Neuenburg von Dienstag, 16. Mai, bis Dienstag, 23. Mai – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 7. April. Die Wandersaison hat wieder begonnen: Bis im November bieten wir monatlich zwei Touren mit unterschiedlichen Anforderungen an. Die Wanderferien 2017 finden vom 2. bis 9. September in Saas Almagell statt. Und apropos Steuererklärung: Unsere Fachleute füllen sie gerne für Sie aus. Kursprogramm, Anmeldung und Informationen:
Telefon 041 610 76 09
www.nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

UNSERE HILFE FÜR SIE

Wir unterstützen Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung: Wenn Sie im AHV-Alter sind, kein Wohneigentum, keine Aktien oder ausländischen Wertschriften besitzen, melden Sie sich bei Sozialberaterin Miriam Schriber: Telefon 041 661 00 40 – die Kosten sind dem Vermögen angepasst. Im Kurs «Frühjahrsputz für den Körper» am 6. April lernen Sie Helfer aus der Natur kennen und wie Sie damit Ihr

WER WAS WIE WO

Wenns draussen wärmer wird, steigt die Lust auf Aktivitäten in freier Natur. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet sogar ein besonderes Outdoor-Programm an.

Wohlbefinden steigern. Die Wandersaison hat begonnen: Kommen Sie am 28. März mit auf die dreistündige Wanderung zum Gütsch und Sonnenberg. Die Begleitete Ferienwoche und die Wanderwoche finden vom 2. bis 8. Juli in St. Moritz statt.
Telefon 041 660 57 00
Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN
ALLES FÜR DIE WIRBELSÄULE

Mit Gyrotonic, dem aktiven integralen Wirbelsäulentraining, absolvieren Sie ein wahres Wunderprogramm für Ihren Rücken und somit den ganzen Körper. Die ganze Wirbelsäule wird in verschiedenen Stellungen bearbeitet, dadurch wird die Muskulatur gekräftigt und fühlt sich geschmeidig an. Erstaunlich schnell spürt man die Beweglichkeit und Ausdehnung der Bewegungsgrenzen. Das Training ist altersunabhängig und verlangt keine Vorkenntnisse, es ist auch für Einsteiger/innen sehr geeignet!
Telefon 052 634 01 35
Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

SOLOTHURN
OUTDOOR-PROGRAMM 2017

Bald ist der Frühling da, und das Bedürfnis, sich in der freien Natur zu bewegen, steigt spürbar. Wir bieten viele Outdoor-Aktivitäten an: Nordic Walking, geführte Wanderungen, Velo- oder E-Bike-Touren und neu auch Touren mit dem Mountainbike. Sie können zwischen leichten und anspruchsvollen Angeboten auswählen. Bewegung draussen in der Natur und vor allem in der Gruppe macht Spass und aktiviert alle Sinne. Bestellen Sie unser neues Outdoor-Programm.
Telefon 032 626 59 59
www.so.prosenectute.ch

ST. GALLEN
STELLE FÜR ALTERSFRAGEN

Mit Ihren 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, Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir Ihnen 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
ZEIT UND GEDULD

Zeit schenken – Geduld haben: Das ist das Motto unseres erfolgreichen Projektes «Generationen im Klassenzimmer». Das Angebot fördert den Austausch zwischen den Generationen. Unsere Freiwilligen verschenken wertvolle Zeit bei ihren Stunden in den Schulen. Ein Senior, der im Unterricht Geschichten vorliest? Oder eine Seniorin, die sich in der Waldspielgruppe engagiert? Wir suchen freiwillige Senior/innen, die während zwei bis vier Stunden pro Woche den Unterricht in der Klasse begleiten.
Telefon 071 626 10 89
www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO
AB IN DIE FERIEN!

Sozialisieren und aktiv bleiben ist mit unserem Ferienprogramm garantiert. Unsere Reisen und Gruppen werden von Freiwilligen begleitet, die auch für Sicherheit, Unterhaltung, Ausflüge, Animation und mehr sorgen. Bestellen Sie jetzt gratis unser Ferienprogramm 2017. Zum Beispiel: Laigueglia, Alassio, Bellaria, Lido di Jesolo, Monte-

© Keystone

grotto Terme u. v. m. Vom 28. August bis zum 4. September sind Ferien mit intensiver Begleitung und 24-Stunden-Betreuung geplant. Buon viaggio!
Telefon 091 912 17 17
www.prosenectute.org

ZUG
KONTAKTPLATTFORM
Gleichgesinnte oder Unterstützung gesucht? Suchen Sie jemanden für Spaziergänge oder Wanderungen? Möchten Sie einen Spieltreff oder Lesezirkel organisieren? Suchen Sie eine Begleitung für einen Konzertbesuch oder für den Wocheneinkauf? Wünschen Sie regelmässige Konversation in einer anderen Sprache? Wir vernetzen Sie mithilfe einer elektronischen Kontaktplattform mit anderen Senior/innen. Wir veröffentlichen Ihre Anfragen anonym auf unserer Website und vermitteln Sie so weiter. Interessiert? Nehmen Sie einfach mit uns Kontakt auf – mitmachen ist auch ohne Internetzugang möglich.
Telefon 041 727 50 50
Mail info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH
PFLEGE UND BETREUUNG
Unser Angebot «Perle» sorgt dafür, dass Sie zu Hause leben können. Wir unterstützen Sie im Haushalt, bei Alltagstätigkeiten und der Grundpflege. Perle leistet Einsätze, die so unterschiedlich sind wie die Menschen, die sie unterstützt und betreut. Unsere Mitarbeitenden sind lokal verankert, erfahren und gut ausgebildet. Sie dürfen auf ihr Engagement, ihre Diskretion und ihr Verständnis zählen. Wir betreuen auch Menschen mit Demenz oder Parkinson. Leistungen der Grundpflege sowie Kosten für Beratung und Abklärungen werden von allen Krankenkassen übernommen. Einsätze leisten wir stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder auch temporär – nach einem Spitalaufenthalt oder zur Entlastung von Angehörigen. Perle macht aus Ihrem Daheim ein Zuhause. Rufen Sie uns an!
Telefon 058 451 51 51
www.pszh.ch/perle

INSERAT

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Attraktives Tagesprogramm
Gratis Eintritt

Gemeinsam entdecken
Pro Senectute Tour

Entdecken Sie unsere Angebote und geniessen Sie einen spannenden Tag mit Pro Senectute.

Diese Attraktionen erwarten Sie:
- Festwirtschaft den ganzen Tag
- Unterhaltsames Bühnenprogramm
- Experten-Tipps zu den Themen:
  - Umstellung auf die neue Festnetz-Telefonie (IP)
  - Gesundheit und Fitness
  - Billettkauf mit dem Smartphone

... oder tauchen Sie in die spannende Welt des Hörens ein!

Im April und Mai kommen wir in folgenden Ortschaften vorbei:

Chur	7. April 2017	Alexanderplatz
Sion	28. April 2017	Place de la Planta
Neuenburg	10. Mai 2017	Place des Halles
Lausanne	18. Mai 2017	Place de l'Europe
Biel	20. Mai 2017	Robert Walser Platz
Luzern	23. Mai 2017	Europaplatz (KKL)
Zug	27. Mai 2017	Bundesplatz
Freiburg	30. Mai 2017	Place Georges-Phyton

Änderungen vorbehalten.

Alle Standorte sowie unsere weiteren Jubiläumsevents finden Sie unter: **www.prosenectute.ch/100jahre**

Wir danken unseren Jubiläumspartnern:
NEUROTH MIGROS SBB CFF FFS swisscom

100 Jahre