

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 5

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: 04.05.2026

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

Frühling, ja du bist! Die vielfältigen Kurse und Aktivitäten von Pro Senectute sorgen für Frühlingsstimmung. Informieren Sie sich im Internet, oder bestellen Sie das Programm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

KANTONALES TANZFEST

Internationale Tänze erfreuen sich einer ungebrochenen Beliebtheit. Sie sind nicht nur Balsam für die Seele, sondern fördern gleichzeitig Gleichgewicht und Koordination. Unsere Tanzgruppen tanzen in einem ersten Teil verschiedene Tänze vor, die vorgängig in den Gruppen eingeübt wurden. Im zweiten Teil sind alle Besucher/innen zum Mitmachen eingeladen: Mittwoch, 16. Mai, um 14 Uhr im Casino in Bremgarten AG für Frauen und Männer ab 60 Jahren, Eintritt CHF 6.-. Wir freuen uns auf Sie! Informationen sowie Anmeldung:

Telefon 062 837 50 70

Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

SELBSTSTÄNDIGES WOHNEN

Im Mai finden folgende Vorträge statt: am 28. Mai in Heiden «Blasenschwäche – das verschwiegene Leiden» und am 30. Mai in Herisau «Schmerz, lass nach». Neue Angebote im Bereich «Hilfen zu Hause» unterstützen das selbstständige Wohnen: Bestellen Sie den Prospekt. Im Mai starten Kurse wie Smartphone einrichten, Autofahren, Fahrplan und Billettkauf via Smartphone, Bezahlen mit Twint usw. – bestellen Sie das neue Kursprogramm. Informationen unter:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

BASEL

RIEHEN: SPASS MIT DEM E-BIKE

Am 26. Mai findet in Riehen von 10 bis 14 Uhr der Infomarkt für Senior/innen statt. Pro Senectute beider Basel ist an diesem Samstag mit einem Stand und dem innovativen Projekt «Veloausleihe für Senioren» auf dem Dorfplatz präsent. Dank unserer

Stiftung können an mehreren Orten in Basel und Baselland bald E-Bikes mit tiefem Einstieg und Rikschas für generationenübergreifende Veloausflüge günstig ausgeliehen werden. Wer noch nie mit einem Elektrofahrrad unterwegs war oder sich auf dem E-Bike unsicher fühlt, meldet sich per Telefon oder via Webseite für den kostenlosen Kurs an, den wir mit der Kantonspolizei Basel-Stadt anbieten (Sport & Bewegung, E-Bike/E-CargoBike):

Telefon 061 206 44 66

www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

FREIWILLIGENARBEIT IST EIN GEWINN FÜR ALLE!

Region Bern Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie gerne in unseren verschiedenen Freiwilligenprojekten. Rufen Sie uns an – wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Michael Andres oder Xenia Matti

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Freiwillige für den Administrationsdienst gesucht! Haben Sie eine Affinität zu administrativen Arbeiten und möchten sich gerne engagieren? Dann melden Sie sich bei uns für den Administrationsdienst. Auskunft unter:

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Win3 – Schenken Sie einer Schulklasse pro Woche zwei bis vier Stunden Ihrer Zeit. Win3 bringt Senior/innen, Kinder und Lehrpersonen zusammen. Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 033 226 70 74

Mail nadine.kletzl@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Kraftvoll unterwegs: Männer bauen beim Trainieren mehr Muskeln auf als Frauen – wie, erfahren Sie am

2. Mai um 14 Uhr in Langnau, mit abschliessendem Kurs 6-mal! Mehr über den Start der wöchentlichen Radtouren erfahren Sie unter:

Telefon 062 916 80 90

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

STARTEN SIE MIT UNS IN DEN FRÜHLING ...

... und entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote. Das Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos erhältlich – es ist für jeden Geschmack etwas dabei! So werden zum Beispiel Wanderungen, Nordic Walking, Welttanzen, Antara und viele weitere Kurse angeboten. Zögern Sie nicht, uns für weitere Information zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

TOLLES WANDERPROGRAMM

Pro Senectute Glarus bietet wiederum vielfältige, nach Anforderungsklassen abgestufte Wandertouren an. So entdecken Sie landschaftliche und touristische Höhepunkte im Kanton und der Umgebung. Teilnehmen können Wanderbegeisterte aus der ganzen Schweiz. Erfahrene Wanderleitende organisieren und begleiten die Touren und vermitteln interessante Anekdoten zu Gegend, Kultur und Geschichte. So werden alle Wanderungen zu einem erlebnisreichen und geselligen Freizeitvergnügen. Programm und Informationen:

Telefon 055 645 60 20

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

AB INS NETZ!

Mit Geduld und Fachwissen gehen unsere kompetenten Kursleitenden

auf Ihre Wünsche und Fragen ein und unterstützen Sie dabei, Ihr Smartphone, Tablet oder iPad zu verstehen, Ihr E-Mail einzurichten oder Ihre Fotos zu bearbeiten. Ganz spannend wird es dann, wenn Sie auf dem Online-Fahrplan Ihren nächsten Ausflug planen, übers E-Ticketing Ihre Fahrkarte lösen oder Ihre Zahlungen per E-Banking erledigen. Welches Thema interessiert Sie? Informationen:

Telefon 081 252 75 83

www.info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

«HEIMAT – GEHT SIE UNS VERLOREN?»

Wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wandel ist oft mit Veränderungen und Unsicherheiten verbunden. Umso wichtiger wird es, sich geborgen und zu Hause zu fühlen. Moderator Kurt Aeschbacher diskutiert am Vorabend-Event von Pro Senectute Kanton Luzern (Montag, 18. Juni, Konzertsaal KKL, 17 bis 19.30 Uhr) zu diesem Thema mit Prof. Dr. Walter Leimgruber (Präsident der Eidgenössischen Kommission für Migrationsfragen), Edith Birbaumer (Theologin und Seelsorgerin, Sprecherin Wort zum Sonntag), Ariella Kaeslin (ehemalige Kunstturnerin), Marcel Perren (Tourismusdirektor Luzern), Felix Howald (Direktor Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz). Unterhaltung: Heimatchörli Luzern. Eintritt CHF 25.-. Nummerierte Eintrittskarten:

KKL Telefon 041 226 77 77

www.kkl-luzern.ch

NIDWALDEN

KOSTENLOSER BESUCHSDIENST
Möchten Sie regelmässig Besuch? Wären Sie froh, wenn jemand Sie beim Einkaufen, beim Arztbesuch



«Keine andere Tätigkeit vermittelt so viel Lebensfreude wie Bewegung zu Musik.»

Mail sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch

oder zum Spazieren begleitet? Dann ist unser kostenloser Besuchsdienst etwas für Sie. Wir freuen uns über Ihren Anruf. Alle weiteren Kurse und Angebote finden Sie auf unserer Website oder im Jahresprogramm, welches wir Ihnen gerne zustellen.

Telefon 041 610 76 09

www.nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

HILFE BEI DER ELEKTRONISCHEN STEUERERKLÄRUNG

Wir unterstützen Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung: Wenn Sie im AHV-Alter sind, kein Wohneigentum sowie keine Aktien oder ausländische Wertschriften besitzen, melden Sie sich bei unseren Sozialarbeiterinnen unter Telefon 041 666 25 40 oder

041 666 25 41. Die Kosten sind dem Vermögen angepasst. Im Vortrag am 1. Mai «Ich sehe was, das Du nicht siehst» informiert Augenarzt PD Dr. med. Gregor Jaggi über diverse Sehstörungen im Zusammenhang mit der Alterung des Auges und des Gehirns.

Telefon 041 666 25 45

Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

JUBILÄUM 40 JAHRE VOLKSTANZ

Kaum eine andere Tätigkeit vermittelt so viel Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl: Ob Everdance, Line Dance oder Volkstanz, beim Tanzen erfahren Sie die Leidenschaft, sich zu Musik zu bewegen. Dieses Jahr feiern wir 40 Jahre Volkstanz mit Tänzen aus aller Welt! Den ganzen Mai können Sie in Beggingen, Wilchingen, Thayngen, Stein am Rhein und Schaffhausen kostenlos schnuppern. Probieren Sie diese Tanzfreuden und unser vielfältiges Tanzangebot aus, und kommen Sie zum Jubiläumstanzanlass am 26. Mai. Info:

Telefon 052 634 01 30

Mail sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ

IM ALLTAG SICHER UNTERWEGS

Ausserschwyz Frühlingsputz auf dem PC mit dem Kurs PC-Aufräumen. Man spricht von Nerven verlieren, aber wie tickt unser Gehirn? Richtig ernähren ist lernbar und verhilft zu mehr Lebensfreude. Die erste Exkursion ins Blumenparadies Schwantenau geniessen. Neu in Einsiedeln: Mobil sein und bleiben, im Alltag sicher unterwegs. Kreativität hat keine Grenzen in unseren Malkursen. Züliges Marschieren oder Velofahren an der Frühlingssonne mit Nordic Walking oder auf Elektrovelo-Touren. Diverse Ferienangebote zur Auswahl.
Telefon 055 442 65 55
www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

SICHERHEIT IM ALTER

Enkeltrick, Haustürgeschäfte, Diebstahl, Internetbetrug etc. – wie können Sie sich vor solchen Betrügereien schützen? Kantonspolizei, Baloise Bank SoBa und Basler Versicherung informieren Sie über gängige Methoden der Betrüger und machen auf Gefahren im Alltag und auf digitaler Ebene aufmerksam. Die Informationsveranstaltungen finden am 3. Mai in Solothurn und am 6. Juni in Olten

statt und sind kostenlos. Anmeldung:
Telefon 032 626 59 59

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 Steuererklärdienst 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

TENNIS FÜR SENIOR/INNEN

Tennis ist ein attraktiver Ballsport für Jung und Alt, der bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Ein Spiel, bei dem Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, Motorik und Koordination gefördert und verbessert werden.

Regelmässig ausgeübt, steigert er das

Wohlbefinden und die Ausdauer. Erleben Sie zehn sportliche Doppellektionen ab Montag, 28. Mai, bis 6. Juni von 10 bis 11.30 Uhr im Tennisclub Eschlikon. Auskunft und Anmeldung:
Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

NEUIGKEITEN AUS DEM LOCARNESE

Unsere Aktivitäten im Locarnese laufen auf Hochtouren. Nebst Sportkursen können Sie auch Bildungskurse wie Gedächtnistraining oder Italienisch besuchen. Der nächste Anfängerkurs startet am Freitag, 13. April. Der Tanztee-Nachmittag findet neu im Ristorante della Residenza Vigneto in Tenero statt. Details unter www.prosenectute.org, Kursprogramme (Italienisch/Deutsch) sind im Centro regionale di Pro Senectute Muralto erhältlich, Anmeldungen über Frau Fux:
Mail info@creativ.center.org
Telefon 091 759 60 20

URI

NÄCHSTE KURSE IM MAI

Am 3. Mai «mobil sein und bleiben», ein Kurs rund um Mobilität im und mit dem öffentlichen Verkehr. Am 2. Mai vormittags ein spannender Vortrag: «Digitalisierung: Modewort,

INSERAT



Ronny Gasser
3006 Bern
☎ 031 931 00 81
gasser-wannentechnik.ch

BARRIERARME WANNEN-UMBAUTEN

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



Zukunftsvision oder längst Alltag?». Nachmittags-Basiskurs iPhone/iPad. Am 9. Mai «mit dem iPad/iPhone nichts vergessen»: Sie erfahren Interessantes zu Anwendungen, wie das Handy mithilft, nichts mehr zu vergessen. Info und Anmeldung:

Telefon 041 870 42 12

Mail info@ur.prosenectute.ch

ZUG

ELEKTROMOBILE UND -ROLLSTÜHLE KOSTENLOS TESTEN

Wussten Sie, dass Sie ein Elektromobil auch ohne Führerschein fahren können? Sind Sie unsicher, ob ein Elektromobil das Richtige für Sie ist? Besuchen Sie uns im Fachgeschäft in Zug, und machen Sie eine kostenlose und unverbindliche Probefahrt. Erfahren Sie, wie ein Elektromobil funktioniert, und erleben Sie, wie es ist, wieder selbstständig unterwegs zu sein. Pro Senectute Fachgeschäft für Hilfsmittel, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Telefon 041 727 62 00

Mail hilfsmittel@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

ZÜGEL-SORGLOS-PAKET

Administrative Entlastung inklusive: Unser Angebot umfasst als grosses Plus die gesamte Koordination, die ein Wohnungswechsel mit sich bringt und oft mehr Zeit und Energie beansprucht als der Umzug selber. Ein Umzug ist oft mit gemischten Gefühlen verbunden. Damit der Umzug etwas leichter fällt, nehmen wir Ihnen alles Organisatorische ab: Wohnung kündigen, Offerten bei Zügel- und Reinigungsfirmen einholen, Aufträge vergeben, packen, Wohnung abgeben, Notrufgerät retournieren, Post und Telefon umleiten, Rückerstattung Mietzinsdepot veranlassen sowie auspacken und einrichten am neuen Ort:

Telefon 058 451 50 44

Mail umzugshilfe@pszh.ch

PRO SENECTUTE

Prixchronos



1500 Kinder und Senioren haben gemeinsam vier Bücher gelesen. Jetzt küren wir das Siegerbuch. Seien Sie live dabei.

26. April 2018 | 13:30 Uhr | Stadttheater Olten

Anmeldung und Information unter prixchronos.ch oder 044 283 89 81

Einladung zur Preisverleihung 2018

Ein gemeinsames Projekt mit:

