

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 6

**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>**

***Ob drinnen oder draussen: Im Frühsommer läuft viel bei Pro Senectute in den Kantonen. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr im Internet auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch) oder im Kursprogramm Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und ganz vorne in diesem Heft.***

## **AARGAU**

### **WIE MÖCHTE ICH IM ALTER WOHNEN?**

Pro Senectute Aargau hat zusammen mit der Fachstelle Alter und Familie und mit der Unterstützung der Raiffeisenbank einen praktischen Ratgeber zum Wohnen im Alter geschaffen. Neben der eigentlichen Wohnung sind auch die Themen Infrastruktur, ambulante Dienstleistungen und soziale Kontakte wesentliche Elemente des Wohnens im Alter. Zu den Themen «Anpassungen in der eigenen Wohnung» und «Fragen zu einem möglichen Umzug» werden nützliche Hinweise präsentiert und mit je einer Checkliste vervollständigt. Der Ratgeber zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie im Alter leben könnten. Information gibt es unter:

**Telefon 062 837 50 70**

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

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

### **DAS ALLES KANN IHR HANDY!**

Bahntickets lösen, die nächste Zugverbindung nachschauen, im Café bezahlen – das alles kann Ihr Handy. Aber wie funktioniert das? Besuchen Sie unsere Kurse: Sicher & einfach bezahlen mit Twint am 5. Juni in Herisau oder am 12. Juni in Heiden. Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile am 6. Juni in Gais oder am 18. Juni in Heiden. Smartphone & Tablet Android (z. B. Samsung) am 19. und 26. Juni und 3. Juli in Heiden. Auskunft und Anmeldung:

**Telefon 071 353 50 30**

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

## **APPENZELL INNERRHODEN**

### **DEN ALLTAG ERLEICHTERN**

Verschiedene Angebote erleichtern den Alltag. Unsere Tagesstätte entlastet pflegende Angehörige;

sie nimmt auch kurzfristig Gäste auf und bietet ein individuelles Tagesprogramm. Der Mahlzeitendienst liefert täglich preiswerte Mahlzeiten ins Haus: Das ausgewogene Menü unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden. Die Alzheimer-Angehörigengruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat und bietet wertvolle Unterstützung. Weitere Informationen in der Tagespresse, im Internet und am Telefon:

**Telefon 071 788 10 21**

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

## **BASEL**

### **VON FASZIEN TRAINING BIS BILDBEARBEITUNG**

Im Juli und August bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel das beliebte Sommerprogramm an. Die einmaligen Bewegungsangebote und Kurzurse sind ideal, um digital fit zu werden oder sich mit einer unbekanntem Sportart anzufreunden. So können Interessierte etwa ausprobieren, mit der Faszien-Rollmassage das Bindegewebe zu trainieren und zu kräftigen. Wer bei schönem Wetter lieber mit dem Smartphone oder der Kleinbildkamera fotografiert, kann seine Resultate dank den beiden Kurzkursen «Besser fotografieren mit dem iPhone» und «Bildbearbeitung mit Picasa» optimieren. Bestellen Sie die ausführliche Broschüre mit vielen Extra-Angeboten:

**Telefon 061 206 44 66**

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

## **KANTON BERN**

### **BILDUNG UND FREIZEIT**

**Region Bern** Wir bieten ein breites Angebot über die Docupass-Vorsorgeinstrumente: Allgemeine Informationsveranstaltungen, vertiefende Kurse zu den einzelnen Vorsorge-

dokumenten, professionell begleitete Docupass-Workshops in Kleingruppen und Beratungsgespräche mit Sozialarbeitenden für individuelle Fragen:

**Telefon 031 359 03 03**

**Mail [region.bern@be.prosenectute.ch](mailto:region.bern@be.prosenectute.ch)**

**Biel/Bienne-Seeland** Im Juni wird Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland ihren Mitgliedern einen Rückblick auf die Aktivitäten von 2017 präsentieren. Möchten Sie wissen, wer wir sind und was wir alles anbieten?

**Telefon 032 328 31 11**

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

**Berner Oberland** Auf einem wunderschönen poetischen Spaziergang entlang des Brienersees die Seele baumeln lassen. Wahrnehmungsübungen und Gedichte, passend zur Jahreszeit, verstärken die Eindrücke. Anmeldungen:

**Telefon 033 226 70 70**

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

**Emmental-Oberaargau** Wir suchen zwei freiwillige Helfer/innen für unseren beliebten monatlichen Seniorentanz in Aarwangen, für die Mithilfe an der Kasse und der Getränkeausgabe. Sind Sie interessiert? Gerne erwarten wir Ihren Anruf:

**Telefon 062 916 80 90**

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

## **FREIBURG**

### **START IN DEN SOMMER!**

Entdecken Sie verschiedene Angebote von Pro Senectute Freiburg! Das neue Aktivitätenprogramm Sport, Bildung und Freizeit ist Mitte Juli kostenlos bei uns erhältlich. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir bieten Wanderungen und Gymnastik und viele weitere Kurse an. Zögern Sie nicht, uns für weitere Informationen zu kontaktieren:

**Telefon 026 347 12 40**

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

## GLARUS

### GOLFKURS IN HERRLICHER BERGKULISSE

Der Golfplatz Engi bei Elm mit seinen kurzen Distanzen und dem herrlichen Bergpanorama bietet die idealen Voraussetzungen zum Einstieg in den Golfsport. Nach fachkundigen Informationen zur Ausrüstung und den Spielregeln sowie den verschiedenen Abschlagarten geht es direkt zum praktischen Training auf den Platz. Auch Interessierte aus anderen Regionen sind herzlich willkommen. Kurskosten ab Fr. 180.– inkl. Schläger und Bälle.

Informationen und Anmeldung:

**Telefon 055 645 60 20**

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

## GRAUBÜNDEN

### ÄLTER WERDEN – ABER SICHER!

Zum Thema «Älter werden – aber sicher!» findet am 13. Juni in Chur eine Talkrunde mit Expert/innen aus den Bereichen Sicherheit, Big Data, Wohnen, Ernährung, Bewegung und Freizeitgestaltung statt. Unter der Moderation von Regula Späni, der ehemaligen Moderatorin von Fernsehen SRF, philosophieren ältere und jüngere Menschen übers Alter und Altern. Vorsicht: Mit dabei ist auch Orsani, der Trickdiebkenner und Zauberer! Informationen sind erhältlich bei:

**Telefon 081 252 75 83**

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

## LUZERN

### «HEIMAT – GEHT SIE UNS VERLOREN?»

Wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wandel ist oft mit Veränderungen und Unsicherheiten verbunden. Umso wichtiger und wertvoller wird es, sich geborgen und zu Hause zu



### *Beim Golfspielen kommen sowohl die Natur- als auch die Sportfreunde auf ihre Rechnung.*

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

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). Für Unterhaltung sorgt das Heimatchörli Luzern. Der Eintritt kostet CHF 25.–.

Nummerierte Eintrittskarten sind zu beziehen bei:

**KKL Telefon 041 226 77 77**

**[www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch)**

## NIDWALDEN

### FREIWILLIG MITORGANISIEREN

Wir suchen Personen, welche Lust und Zeit haben, mit uns die Weihnachtsfeier und den Faschnachmittag in Stans zu organisieren. Wir freuen uns, wenn Sie sich angesprochen fühlen und diese ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen. Wir bieten lehrreiche und interessante Angebote an: Für Fragen oder Anmeldungen sind wir gerne für Sie da. Informationen und alle unsere Dienstleistungen:

**Telefon 041 610 76 09**

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

## OBWALDEN

### FERIEN MIT PRO SENECTUTE

Möchten Sie mit Gleichgesinnten Ferien verbringen? Die Wanderwoche

führt Sie dieses Jahr vom 9. bis zum 15. September nach Saas-Almagell. Hoteleigene Wanderleiter bieten geführte Wanderungen an, begleitet durch Pro-Senectute-Leiter/innen. Ihre Unterkunft ist das Hotel Kristall Saphir. Vom 26. August bis 1. September fährt die Gruppe der begleiteten Ferienwoche ins Tirol nach Serfaus ins Hotel Drei Sonnen. Anmeldung bitte bis Mitte Juni. Verlangen Sie unsere detaillierte Ausschreibung:

**Telefon 041 666 25 45**

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

## SCHAFFHAUSEN

Dienstleistung für iPhone, iPad, Mac und Windows. Haben Sie Schwierigkeiten im Umgang mit moderner Technik? Wir bieten Ihnen massgeschneiderte Privatkurse, Kaufberatung und Kaufbegleitung, Lieferung und Installation sowie Hilfestellungen bei Problemen. In Basiskursen werden Sie langsam in die PC-Welt eingeführt, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Oder möchten Sie sich in einer Kleingruppe unter Gleichgesinnten mit Internet und E-Mail vertraut machen? Beratung und unsere neue Senioren-Agenda sind zu finden unter:

**Telefon 052 634 0135**

**Mail [karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch](mailto:karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch)**

## SCHWYZ

WANDERUNGEN UND AUSFLÜGE

**Innerschwyz** Am 5. Juni wandern wir durch das Hochmoor in Rothenthurm und erfahren vieles über die Entstehung der Moorlandschaft und über die seltenen Pflanzen und Tiere. Am 18. Juni machen wir einen Ausflug mit Car, Schiff und Bergbahn nach Brengenz und auf den Pfänder. Im Workshop zur Patientenverfügung vom 8. Juni hat es noch freie Plätze. Informationen und Anmeldungen:

**Telefon 041 825 13 83**

**Mail [beratungsstelle@sz.prosenectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.prosenectute.ch)**

## SOLOTHURN

UNTERWEGS MIT IHREM BEWEGUNGSCOACH

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder der Vereinsamung entgegenzuwirken, bieten wir ein Begleitangebot für Senior/innen an: eine Bewegungspatenschaft durch einen Bewegungskoach. Bei den gemeinsamen Spaziergängen werden einfache Übungen integriert mit dem Ziel, den Alltag möglichst lange selbstständig bewältigen zu können und wieder mobile Sicherheit zu erlangen. Interessiert? Kontakt:

**Telefon 032 626 59 59**

**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 Steuererklärungs-dienst 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

KRAFT, GLEICHGEWICHT UND LAUFSCHULUNG

Gezieltes Training für Senior/innen in Frauenfeld: Im Fokus stehen sicheres

Stehen und dynamisches Gehen, um Stürzen und deren Folgen vorzubeugen. Die gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskeln wirken stabilisierend auf den Körper. Ein gut trainiertes Gleichgewicht hilft, Alltagshandlungen einfacher auszuführen. Der Kurs wird wöchentlich, jeweils freitags ab 25. Mai bis 29. Juni von 9.30 bis 11 Uhr im Katholischen Pfarreizentrum, angeboten. Anmeldung:

**Telefon 071 626 10 83**

**www.tg.prosenectute.ch**

## TICINO E MOESANO

FERIENSTIMMUNG IM TESSIN

Unser Ferienprogramm für Senior/innen inklusive Ferienangebote mit intensiver Rund-um-die-Uhr-Betreuung ist ab sofort unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) zu finden oder telefonisch zu bestellen (091 912 17 17). Für die Aktiven: Fit und gesund bleiben! Dafür sorgt unser Kursprogramm unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Angebote/Sport und Bewegung). Der Tanz-Tee-Nachmittag findet ab sofort im Ristorante della Residenza al Vigneto statt. Für Fragen und Anmeldungen Frau Fux im Centro Regionale in Muralto verlangen:

**Telefon 091 759 60 20**

**Mail [amele.fux@prosenectute.org](mailto:amele.fux@prosenectute.org)**

## URI

FAHR SICHERHEITSTRAINING FÜRS E-BIKE

Wie kann man trotz altersbedingten Einschränkungen sicher am Strassenverkehr teilnehmen? Am Mittwochnachmittag, 23. Mai, bietet die Kapo Uri eine Erlebnistour im Urner Talboden auf den neuralgischen Haupt- und Nebenstrassen inklusive einen Theorieteil mit Tipps zum sicheren Fahren an. Inhalte wie Gefahrenerkennung, Sichtbarkeit, Geschwindigkeit, Anhalteweg usw. werden

# Mein Wille geschehe!

Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.

praxisbezogen thematisiert. Informationen bei Pro Senectute Uri:  
**Telefon 041870 42 12**  
**Mail [info@ur.prosenectute.ch](mailto:info@ur.prosenectute.ch)**

## ZUG

### AUSSTELLUNG PFLEGE BETTEN UND AUFSTEHSESSEL

Suchen Sie ein Pflegebett, eine Matratze und weitere Hilfsmittel, damit Sie oder Ihre Angehörigen zu Hause rundum gut aufgehoben sind? In unserer Ausstellung vom 18. bis 22. Juni können Sie sich unsere Pflegebetten, Matratzen, Aufsteh- und Ruhesessel anschauen, sie ausprobieren und das für Sie passende Modell auswählen. Die Pflegebetten können Sie bei uns auch mieten. Unser Team berät Sie gerne. Pro Senectute Fachgeschäft für Hilfsmittel, Aegeristr. 52, 6300 Zug;

**Telefon 041727 62 00**

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

## ZÜRICH

### BEWEGUNG UND SPORT

Mit regelmässiger Bewegung regen Sie Ihren Kreislauf an und gönnen sich etwas Gutes. Sport und Bewegung erhöhen die Lebensfreude und fördern Ihre Gesundheit. Unsere Aktivitäten tragen nicht nur zur geistigen und körperlichen Fitness bei, sie fördern auch den sozialen Austausch und die Gemeinschaft. Mit über einem Dutzend Sportarten und mehr als 700 Gruppen und Kursen pro Jahr haben Sie eine tolle Auswahl. Haben Sie Freude an der Bewegung und möchten andere für eine Sportart begeistern? Lassen Sie sich bei uns zur Sportleiterin oder zum Sportleiter «Erwachsenensport Schweiz esa» ausbilden. Informationen zur Teilnahme an Kursen oder zur Leitertätigkeit sind zu finden unter:

**Telefon 058 451 51 31**

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



Der DOCUPASS ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihre persönliche Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Testament
- Vorsorgeausweis
- Informationsbroschüre

**Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!**

Mehr Informationen und Bestellungen online auf [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)



### Bestelltalon



**Ex. Gesamtpaket DOCUPASS**  
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

à CHF 19.-

**Einsenden an:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_