

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 9

**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>**

*Nach der Sommerpause ist der beste Moment, etwas Neues zu lernen oder ein früheres Hobby wieder zu pflegen. Bei Pro Senectute in Ihrer Region finden Sie eine grosse Auswahl an Kursen und Veranstaltungen – alle Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und vorne in dieser Ausgabe.*

## AARGAU

### STABWECHSEL NACH 12 JAHREN

Beat Waldmeier, Vorsitzender der Geschäftsleitung, geht frühzeitig in Pension: «Nach 12 Jahren bei Pro Senectute Aargau gehe ich Mitte September in Pension. Pirmin Kaufmann wird Mitte August meine Nachfolge antreten. Während dieser Jahre hat sich Pro Senectute Aargau sehr verändert und sich immer wieder den Bedürfnissen der Kunden angepasst. Es war eine sehr interessante Aufgabe, für und mit den Menschen arbeiten zu dürfen. Ich bedanke mich für die guten Jahre, die vielen schönen Begegnungen und wünsche Pro Senectute Aargau und meinem Nachfolger für die Zukunft alles Gute.»

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

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### TRAUER: WAS TUT GUT?

Am 30. September ist das Sonntagscafé in Herisau geöffnet, und das Trauercafé lädt jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr zum Austausch ein. Ist Trauern Lebens-Not-wendig? Wie erleben Betroffene und ihr Umfeld Trauer, und was tut gut? Diesen Fragen wird am 13. September um 19.30 Uhr in Herisau nachgegangen. Anschliessend Apéro. Das neue Kursprogramm ist erschienen mit vielen spannenden Angeboten wie Computerkurse, Englisch, Yoga, Autofahren, Jodeln usw. Bestellen Sie das Programm unter

**Telefon 071 353 50 30**

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

## APPENZELL INNERRHODEN

### VON AUTOS UND TABLETS

Wählen Sie aus bewährten und neuen Kursen aus: Ab Samstag, 1. September,

erklären Jugendliche die vielfältigen Möglichkeiten mit dem Tablet. Die beliebten Gespräche über Kunst starten in Obereggen am 6. September in die nächste Runde. Autofahrkenntnisse werden am 11. September in Theorie und Praxis aufgefrischt. Die Handhabung von iPhones und iPads wird im Kurs ab dem 19. September erklärt. Informationen in der Tagespresse und unter

**Telefon 071 788 10 21**

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

## BASEL

### FINANZIELLE SICHERHEIT 55+

Der dritte «Marktplatz 55+» findet am 29. September von 10 bis 16 Uhr in der Alten Markthalle in Basel statt. 29 Organisationen – vom Bürgerspital über die Kriminalprävention der Kantonspolizei bis zum Verein Alterssiedlungen – sind am Anlass präsent. Auch Pro Senectute beider Basel ist als Mitträgerin des Events samt der neuen Rikscha an einem grossen Stand unter der Kuppel der Markthalle zu finden. Die grösste private Altersorganisation der Region informiert über das Sport- und Bildungsangebot des Akzent Forums oder steht für Fragen zum Thema «Finanzen im Alter» zur Verfügung. Auch über Dienstleistungen wie den Reinigungsdienst kann man sich informieren.

[www.marktplatz55.ch](http://www.marktplatz55.ch)

## KANTON BERN

### SELBSTBESTIMMUNG UND SICHERHEIT

**Region Bern** Viele Menschen wünschen sich, selbstbestimmt und möglichst beschwerdefrei zu leben. Wer mehr über seine Gesundheit und das Älterwerden weiss, kann mit kleinen

Veränderungen viel bewirken. Zwäg ins Alter – Gesundheitsberatungen, Veranstaltungen:

**Telefon 031 359 03 03**

**Biel/Bienne-Seeland** In der Veranstaltungsreihe am 15. August, 5. und 19. September in Lengnau mit dem Titel «Altern gemeinsam gestalten» nähern wir uns der psychischen Gesundheit und dem Aktivieren unserer Ressourcen mittels Referaten und Workshops an:

**Telefon 032 328 31 11**

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

**Berner Oberland** Sicher und mobil zu Hause und unterwegs: Info-Nachmittag am 1. November im Solina Steffisburg. Wir zeigen Ihnen praktische Übungen und Hilfsmittel, die mithelfen, Stürze zu vermeiden. Anmeldung:

**Telefon 033 226 60 60**

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

**Emmental-Oberaargau** Das neue activ 2. Semester 2018 ist mit vielen interessanten Angeboten für Sie bereit. Melden Sie sich für einen Billett-automatenkurs am 11. September in Langnau und am 19. September in Herzogenbuchsee an. Auskunft erhalten Sie unter

**Telefon 062 916 80 90**

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

## FREIBURG

**SPORT, BILDUNG UND FREIZEIT** Entdecken Sie verschiedene Angebote von Pro Senectute Freiburg. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos bei uns erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden Wanderungen und Gymnastik und viele weitere Kurse angeboten. Zögern Sie nicht, uns für Informationen zu kontaktieren:

**Telefon 026 347 12 40**

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

## GLARUS

### «APP-WELTEN» ERKUNDEN

In lockerer Atmosphäre treffen sich Interessierte ab September zweimal pro Monat, um gemeinsam in die App-Welten einzutauchen. Die neuen Workshops richten sich an Menschen 60+, die über Smartphones/Tablet-Grundkenntnisse verfügen und neue App-Anwendungen kennenlernen möchten. Zuerst wird jeweils mit Anleitung konzentriert gearbeitet, um anschliessend bei einer Erfrischung den Erfahrungsaustausch zu pflegen. Informationen:

**www.gl.prosenectute.ch**

## GRAUBÜNDEN

### LEBENDIGE GESCHICHTE

Warum wurde Jörg Jenatsch ermordet? Wieso spricht man in Chur kein Romanisch mehr? Wer war Jörg Blaurock? Das und noch mehr erfahren Sie im Kurs zur Bündner Geschichte mit Dr. Christian Ruch. Apropos Geschichte: Kennen Sie die erste öffentliche digitale Plattform der Bündner Geschichte? Hier können Sie Fotos, Filme und Kommentare hochladen und Ihre Erinnerungen von früher mit anderen teilen. Der Kurator von Radiotelevision Svizra Rumantscha, Flavio Huonder, zeigt Ihnen, wie es geht. Anmeldung:

**Telefon 081 252 75 83**

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

## LUZERN

### VORSORGE IM ALTER

«Vorsorge im Alter – vorausdenken und selber entscheiden.» Am 30. Oktober lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung. Referate: «Finanzi-



*«Sich in lockerer Atmosphäre treffen und gemeinsam in App-Welten eintauchen.»*

**www.gl.prosenectute.ch**

elle Vorsorge – vorzeitig handeln lohnt sich», «Docupass – wie man auch im Alter selbstbestimmt bleibt», «Vorsorgeauftrag – Rolle und Aufgaben der KESB». Moderation: Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern. Die Veranstaltung (18.30 bis zirka 20.30 Uhr/Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium LZ Medien, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Eintritt frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldung bis 23. Oktober an:

**Telefon 041 226 11 88**

**Mail [event@lu.prosenectute.ch](mailto:event@lu.prosenectute.ch)**

## NIDWALDEN

### AKTUELLE ANGEBOTE

Unser neues Jahresprogramm 2018/2019 ist erschienen. Es beinhaltet wieder ein reichhaltiges, interessantes und lehrreiches Angebot. Sie finden unsere Dienstleistungen auch auf [www.nw.prosenectute.ch](http://www.nw.prosenectute.ch). Gerne stellen wir Ihnen ein Programm nach Hause zu. Die aktuellen Angebote sind im Nidwaldner Blitz, im Unterwaldner oder in der Nidwaldner Zeitung ausgeschrieben. Kontakt:

**Telefon 041 610 76 09**

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

## OBWALDEN

### NEUES ENTDECKEN

Unser Herbstprogramm 2018 mit den Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen: Schauen Sie es sich auf [www.ow.prosenectute.ch](http://www.ow.prosenectute.ch) an. Im August starten wir mit den neuen Angeboten «Tango Argentino» und «Yoga auf dem Stuhl», «Mein Leben

nach dem Beruf: Was ist jetzt wichtig?», Zwischenhalt und Standortbestimmung für Menschen im Pensionsalter, «Fragestunde zu iPhone und iPad» und «Im Notfall richtig handeln» folgen im September. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:

**Telefon 041 666 25 45**

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

## SCHWYZ

### KRAFT UND KREATIVITÄT

**Innerschwyz** Das neue Programm ist da. Neu führen wir einen Feldenkrais-Kurs durch. In unseren Englisch-Kursen wird grosses Gewicht auf die Kommunikation gelegt. Oder möchten Sie sich kreativ betätigen?

Besuchen Sie unseren Kalligrafie-Kurs. Im Kurs «Sicher stehen – sicher gehen» stärken Sie gezielt Kraft und Gleichgewicht, um die Bewegungsfreiheit im Alltag zu erhalten.

Information/Anmeldung bei der Beratungsstelle in Brunnen:

**Telefon 041 825 13 83**

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

## SOLOTHURN

### TAUCHEN SIE IN DIE WELT DER DIGITALEN MEDIEN EIN

Lassen Sie sich von uns in die digitale Welt des Computers und der modernen Kommunikationen einführen.

Machen Sie mit uns die ersten Schritte. Unsere vielseitigen Angebote richten sich an Einsteiger/innen. In kleinen Gruppen, mit einer erfahrenen Kursleitung und Rücksichtnahme auf Tempo und Möglichkeiten profitieren Sie in unseren Kursen. Anmeldung auf [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch) oder:

**Solothurn 032 626 59 79**

**Olten 062 287 10 20**

## 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](http://www.sg.prosenectute.ch)**

## THURGAU

### LU JONG – TIBETISCHES HEILYOGA

Das energetische Bewegungssystem Lu Jong kommt aus Tibet und heisst wörtlich übersetzt «Körperschulung».

Es hat seine Wurzeln in den alten Naturlehren und ist älter als Yoga oder Qigong. Lu Jong arbeitet gleichzeitig mit dem Körper, dem Geist und der Energie. Lu Jong kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden, unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten. Anmeldung und Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**

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

## TICINO E MOESANO

### NEUE ADRESSE, NEUES PROGRAMM!

Ende August ist unser neues Sport- und Bildungsprogramm 2018/2019 da! Im Locarnese sind Sportkurse im Angebot wie Rückengymnastik, Pilates, Zumba und Yoga sowie Bildungskurse wie Italienisch, Gedächtnistraining oder PC. Details und Programm finden Sie unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Deutsch anklicken).

Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Verbano 9, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20 (Achtung, neue Adresse!). Das Kursprogramm in italienischer Sprache ist erhältlich unter

**Telefon 091 912 17 17**

**Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)**

## URI

### NEUES KURSPROGRAMM

Unsere neuen Kursangebote auf einen Blick: Attraktiv und gepflegt in reifen Jahren, Mountainbiken, Spinning, Haushaltmanagement für Männer, Kochkurs für Grosseltern und Enkelkinder, Exkursionen zum Fernsehstudio Zürich, Ordnung schaffen im Computer, Grusskarten erstellen, Minischachkurs, Fotografieren mit Grosskindern sowie nebst dem Workshop Patientenverfügung auch ein Workshop zum Vorsorgeauftrag. Das neue Kursprogramm können Sie bestellen unter:

**Telefon 041 870 42 12**

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

## WALLIS

### TANZ AUF DEM PLATZ

Am 8. September von 11 bis 17 Uhr begleiten Sie unsere Live-Tanzband und freiwillige Tanzpartner schwungvoll durch den Tag. Das Programm bietet Unterhaltung auch für Nicht-tanzende, und regionale Anbieter verwöhnen Sie mit Raclettes und Grilladen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, bei schlechtem Wetter findet der Tanz im Foyer La Poste statt. Wenn Sie mit der Matterhorn Gotthard Bahn, Postauto Wallis, der Leuk-Leukerbadbahn und Regionalps anreisen, ist Ihr einfaches Billett mit dem PS-Abzeichen (CHF 5.–, vor Ort erhältlich) auch für die Rückfahrt gültig.

**Telefon 027 948 48 50**

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

# Vermeiden Sie Stürze

Mit über 1500 Kursen  
in Ihrer Nähe und  
Übungen für zu  
Hause trainieren  
Sie Kraft, Gleich-  
gewicht und  
Dynamik.



**sicher stehen**

**sichergehen.ch**



## ZUG

UNBEKANNTES BIER:  
VON FRAU ZU FRAU

Vielen Frauen ist der Bier-Genuss noch fremd, galt er doch lange Zeit als verpönt. Oft empfinden die Damen Bier als zu bitter oder zu kalorienreich. Beides stimmt nicht. Lassen Sie sich von einer Schweizer Bier-Sommelière in die vielfältige Welt des Biers einweihen. Sie lernen die Geschichte und Herstellung des Biers kennen und werden durch einen Sensorik-Parcours geführt, der Nase und Gaumen schult. Natürlich kann man auch verschiedene Biere degustieren, begleitet von leckeren Häppchen. Dienstag, 18. September, 17.30 bis 20 Uhr bei Pro Senectute Kanton Zug an der Aegeristrasse 52. Anmeldung:

**Telefon 041 727 50 50**

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

## ZÜRICH

ACHTUNG: TREUE HÄNDE  
GESUCHT

Sind Sie pensioniert? Haben Sie freie Zeit und ein Flair für Zahlen? Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die ältere Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten Ihnen fachliche Begleitung und Spesenentschädigung. Für neue Freiwillige führen wir am 3./10. Oktober in Zürich und am 7./8. November in Wetzikon eine Grundschulung durch. Fühlen Sie sich angesprochen? Telefon 058 451 50 00 (Zürich), 058 451 53 40 (Region) oder

**Mail [treuhanddienst@psz.ch](mailto:treuhanddienst@psz.ch)**

