

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 10

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: 05.05.2026

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

Das Angebot an Pro-Senectute-Aktivitäten und -Dienstleistungen in allen Kantonen ist gross. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr auf www.zeitlupe.ch unter «News». Oder bestellen Sie das Kursprogramm für Ihre Region – die Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und vorne im Heft.

AARGAU

TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN
Am «Tag der älteren Menschen» am 1. Oktober sind wir in rund zwanzig Gemeinden mit einem Informationsstand vor Ort und informieren über die Bedeutung dieses Tages sowie über unsere Dienstleistungen und Angebote. Filmpremiere und Podiumsgespräch: Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Katholische Landeskirche sowie die Fachstelle Alter und Familie laden zur Filmpremiere «Lebensraum 60+» mit Podiumsgespräch zum Thema «Einsamkeit» ein. Gäste sind Sandra Schiess, Christine Egerszegi, Peter C. Beyeler und Volker Eschmann: Samstag, 29. September, ab 9 Uhr im Kultur- und Kongresshaus Aarau. Informationen und Anmeldung:
Telefon 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN ERLEBNISKALENDER

Unser Kursprogramm heisst jetzt Erlebniskalender. Neue Kurse ergänzen das bestehende und beliebte Angebot. In Heiden, Gais und Herisau starten am 22., 23. und 24. Oktober neue Kurse «Spielen fürs Gedächtnis». Am 25. Oktober berichten Frau Dr. Bopp und Angehörige von Erkrankten am Anlass «Wenn die Demenz den Alltag bestimmt»; es werden verschiedene Dienstleistungen und Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt. Für Programm, Auskünfte und Anmeldungen:
Telefon 071 353 50 30
info@ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN HILFE BEI DEN FINANZEN

Unsere Rentenverwaltung regelt sämtliche finanziellen und administ-

rativen Angelegenheiten für Personen, die dazu selber nicht mehr in der Lage sind oder sich unsicher fühlen. Dabei überwachen wir alle Einkünfte, bezahlen Rechnungen und führen die Korrespondenz mit Behörden. Dies bietet Sicherheit und entlastet Betroffene. Fragen Sie nach, wir informieren Sie gerne. Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse oder unter www.ai.prosenectute.ch
Telefon 071 788 10 21

BASEL

ERLEBNISTAG
«ZUKUNFT IST HEUTE»
Kann ich Spielzeug für die Enkelin mit dem 3-D-Drucker selber herstellen? Werden wir im Supermarkt bald mit Kryptowährung bezahlen? Welche Geheimnisse entdeckt man beim Blick durch die Virtual-Reality-Brille, und wie balanciert man auf dem Slackline-Seil? Wer schon immer wissen wollte, wie moderne Sportarten, Techniken und Systeme funktionieren, hat am Erlebnistag des Akzent Forums am 13. Oktober von 9 bis 17 Uhr die Gelegenheit, seine Neugier theoretisch und praktisch zu stillen. Der Tag bietet eine breite Palette von Vorträgen – etwa zu Internetkriminalität –, praktischen Demonstrationen, Sport-, Spiel-, Sprach- und Tanzangeboten. Das Angebot ist kostenlos. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.
www.akzent-forum.ch

KANTON BERN KRAFTVOLL DURCH DEN ALLTAG

Region Bern Freiwilligenarbeit ist ein Gewinn für alle Beteiligten! Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie in unseren verschiedenen Freiwilligenprojekten. Rufen Sie uns an –

wir freuen uns, Sie kennenzulernen!
Michael Andres oder Xenia Matti:
Telefon 031 359 03 03

www.be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland Neu: Administrationsdienst in Biel! Freiwillige unterstützen ältere Menschen in ihrer Administration (Zahlungen, Rückforderung bei Versicherungen, Korrespondenz); ohne Vollmachten. Kontaktieren Sie uns bei Bedarf:

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Am Samstag, 20. Oktober, findet der Seniorenmarkt auf dem Rathausplatz in Thun unter dem Motto «Lebensfreude» statt. Wir sind mit einem Stand dabei. Spezialgast ist Eveline Widmer-Schlumpf, Präsidentin von Pro Senectute Schweiz.
www.be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer lassen sich trainieren. Am Dienstag, 9. Oktober, stellen wir unser neues Gruppenangebot «Kraftvoll durch den Alltag für Männer» im Restaurant Brauerei in Aarwangen vor. Auskunft erhalten Sie unter

Telefon 062 916 80 90

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

SCHWUNGVOLLER START IN DEN HERBST

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos bei uns erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden zum Beispiel Sprachkurse, Seniorenjass, Welttänze, Wanderungen und viele weitere Kurse angeboten. Zögern Sie nicht, uns für weitere Information zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 93

info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

FERIENERINNERUNGEN

Gehören Sie auch zu den Menschen, die tolle Ferienerinnerungen auf einem USB-Stick oder im Handy speichern und sich vornehmen, einmal ein Fotobuch oder einen schönen Kalender zu kreieren? Unser Photoshop-Kurs begleitet Interessierte auf dem Weg zum fertigen Fotobuch, -kalender oder einer anderen kreativen Geschenkidee. Zudem sorgt er für Ordnung im Wirrwarr der Foto-dateien und für ein rechtzeitiges persönliches Weihnachtsgeschenk.

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

ANGEHÖRIGE PFLEGEN

Pflegende und betreuende Angehörige leisten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung des demografischen Wandels. Dank ihnen wird der Wunsch vieler Menschen, bis zum Lebensende in ihrem gewohnten Umfeld zu verbleiben, erst möglich. Kaum eine andere Tätigkeit ist aber so fordernd und befriedigend zugleich. Diese Arbeit unterstützt Pro Senectute Graubünden mit ihrem Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige. Auskunft unter:

Telefon 081 252 75 83

info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

IMPULSVERANSTALTUNG SEETAL - JETZT ANMELDEN

Unsere Impulsveranstaltung im Zentrum St. Martin Hochdorf am Dienstag, 13. November (14 bis 16.30 Uhr), ist dem Thema «Wie is(s)t das Alter? – Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt» gewidmet. Referentin Edith Meier-Kronenberg, pensionierte Hauswirtschaftslehrerin und aktive Kochkursleiterin, gibt in ihrem Refe-



Wie is(s)t das Alter? Wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung im Klein- haushalt.

ov@lu.prosenectute.ch

rat wertvolle Tipps für gesunde Ernährung im Alter. Sie lässt die Anwesenden an ihrem grossen Erfahrungsschatz teilhaben. Gemeinsam wird ein leckeres und gesundes Zvieri zubereitet. Das Nostalgiehörli Romantica sorgt für die musikalische Umrahmung. Eintritt CHF 10.–, Anmeldung erforderlich bis 29. Oktober:

Telefon 041 226 11 85

ov@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

PERSÖNLICHE UND INDIVIDUELLE BERATUNG

Die kostenlose und diskrete Sozialberatung ist unsere Kerndienstleistung. Sie richtet sich an Menschen im AHV-Alter und deren Angehörige und Bezugspersonen. Unsere Sozial-

arbeiterinnen suchen zusammen mit den Menschen individuelle und massgeschneiderte Lösungen. Tavolata: Füreinander kochen und miteinander essen ist eine spannende Bereicherung des Alltags. Gerne informieren wir Sie:

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

GENERATIONEN IM KLASSEN- ZIMMER

Möchten Sie Ihre Lebenserfahrung im Schulalltag einbringen? Lehrpersonen suchen Senior/innen, die Interesse haben, regelmässig eine Schulklasse zu besuchen. Pädagogische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Mitmachen können alle, die Freude am Umgang mit Kindern haben und Geduld, Humor, Offenheit und Durchsetzungsvermögen mitbringen. Besuchen Sie unsere Info-Veranstaltung am 17. September um 14 Uhr. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 13. September:

Telefon 041 666 25 45

info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

DAS GEDÄCHTNIS IST EIN KOSTBARES GUT

Eine grosse Sorge vieler Senior/innen ist das nachlassende Gedächtnis. Mit aktivem Gehirntraining ist es jedoch möglich, das Gedächtnis auf verhältnismässig hohem Niveau zu erhalten. Wir bieten verschiedene Gedächtniskurse an: Gedächtniswerkstatt einmal im Monat, Gedächtnistraining, Spaziergänge mit Gedächtnistraining, Gedächtnistraining mit Kinesiologie und Gedächtnistraining im Internet. Auskunft und Anmeldung:

Telefon 052 634 01 35

karin.schmidt@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

INTERESSANTE VORTRÄGE

Ausserschwyz Vortragsreihe «Spezial» mit Themen wie Fernöstliche Heilkunst der Chinesen (TCM), Neustart für das Plus an mehr Lebensfreude mit der richtigen Ernährung, Begegnung mit dem Bestatter – der Tod kennt keine Spielregeln, Rostschutz für alte Liebe – der Paar-Apéro, Familienstellen nach Bert Hellinger, Kultur und Begegnung – Auswirkungen von Klimaveränderungen. Bestellen Sie unser neues Programm mit allen Details dazu u.v.m.:

Telefon 055 442 65 55

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

HERBSTMESSE SOLOTHURN – EIN BESUCH LOHNT SICH

Im Rahmen der VIVA+ Gesundheitswoche Prävention empfängt Sie Pro

Senectute am 24. September an der HESO in Solothurn. Am Stand 525 (Halle 5) erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Gleichgewicht verbessern. Gemeinsam mit einer Sportexpertin können Sie Ihr Sturzrisiko überprüfen und einen Gleichgewichtstest durchführen. Als Geschenk erhalten Sie ein kostenloses Übungsbüchlein. Informationen im Internet oder über unsere Geschäftsstelle:

Telefon 032 626 59 59

www.viva-plus.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 Steuerklärungsdienst 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

WAS MACHT EINE ORTSVERTRETUNG?

Kennen Sie die vielfältigen Tätigkeiten einer Ortsvertretung? Unsere

freiwilligen Ortsvertreterinnen und -vertreter setzen sich in ihrer Wohngemeinde für die ältere Bevölkerung ein. Sie machen Besuche, führen gesellige Anlässe durch und organisieren die Herbstsammlung in ihrer Gemeinde. Viele Leistungen und Angebote kann Pro Senectute Thurgau nur dank der Unterstützung und Mithilfe von Freiwilligen anbieten. Infos zum freiwilligen Engagement erhalten Sie hier:

Telefon 071 626 55 42

www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO

NEUE ADRESSE, NEUES PROGRAMM!

Seit 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, PC. Details und Programm finden Sie unter 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

creativ.center@prosenectute.org

URI

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Am 20. September findet ein Vortrag zum Thema «Erbschaft und Testament» statt. Am 21. September wird

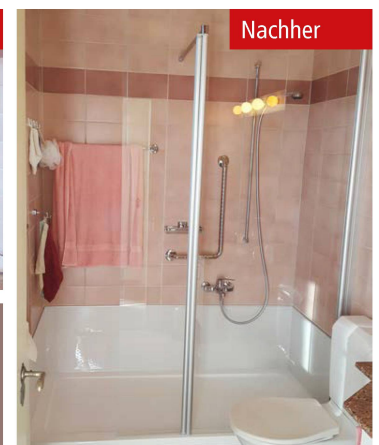
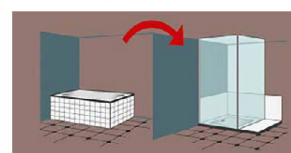
INSERAT



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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

im Workshop «Vorsorgeauftrag» der Weg zu einem richtig formulierten Vorsorgeauftrag aufgezeigt, und am 3. und 11. Oktober steht der Workshop «Patientenverfügung ausfüllen» an. Unsere Sprachkurse starten in der Woche vom 24. September. Am 1. und 8. Oktober steht ein Minischachkurs im Programm. Das Kursprogramm und weitere Infos erhalten Sie unter:
Telefon 041 870 42 12
info@ur.prosenectute.ch

ZUG

GEMEINSAM STÄRKER – NEUE WOHNFORMEN IM ALTER
Pro Senectute Kanton Zug lädt Sie im Rahmen des «Tags der älteren Menschen» an eine kostenlose Veranstaltung zum Thema «Neue Wohnformen im Alter» ein. Zum Auftakt zeigen wir den Film «Si on vivait tous ensemble?». Danach wird an einem Podiumsgespräch über neue Wohnformen diskutiert. Montag, 1. Oktober, 14.00 bis 17.30 Uhr im Kino Seehof in Zug. Die Veranstaltung ist kostenlos. Info und Anmeldung:
Telefon 041 727 50 50
anmeldung@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

BILDUNG UND KULTUR FÜR EINEN WACHEN GEIST
Man lernt nie aus und das ist gut so, denn Lernen hält jung und den Geist wach. Nehmen Sie sich jetzt Zeit für Dinge, die bisher vielleicht zu kurz gekommen sind. Nutzen Sie unser umfassendes Angebot mit über 350 Kursen. Möchten Sie Ihre Sprachkompetenzen erweitern, das Gedächtnis mit Training oder dem Erlernen von Gesellschaftsspielen fit halten, sich mit neuen IT-Technologien auseinandersetzen oder sich in einem Docupass-Workshop Wissen über Patientenverfügungen und Vorsorgedokumente verschaffen? Alle Informationen zu den zahlreichen Kursangeboten, den Preisen und der Anmeldung finden Sie unter www.pszh.ch unter dem Menüpunkt Sport und Bildung > Bildung und Kultur oder einfach anrufen bei
Telefon 058 451 50 00

«Das Schlimmste war das Gefühl der Ohnmacht.»

Hilflosigkeit im Alter muss nicht sein.
Wir helfen. Helfen auch Sie.

PC Konto 87-500301-3
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3
prosenectute.ch

Hans B. (85)
war nach seinem
schlimmen Sturz
völlig hilflos.

