

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 11

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: 24.11.2025

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

Wenn die Tage kürzer werden, ist es umso wichtiger, Körper und Geist Gutes zu tun – am besten in angenehmer Gesellschaft in einem der Kurse von Pro Senectute. Das Kursprogramm mit dem ganzen Angebot finden Sie im Internet oder bestellen es bei Ihrer Beratungsstelle in Ihrer Region. Alle Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne in dieser Ausgabe.

AARGAU

«TAG DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN»

Hilfe annehmen ist eine Stärke. Wussten Sie, dass rund 330 000 Erwerbstätige in der Schweiz regelmässig einen Angehörigen betreuen? 64 Millionen Stunden verbringen sie jährlich mit der Unterstützung bei alltäglichen Handlungen und der Koordination der Pflege. Oft stossen sie beim unbezahlten Einsatz an ihre Grenzen. Mit der Sensibilisierungskampagne zum Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen möchten wir ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und den Dank zukommen lassen, den sie verdienen. An acht Standorten im Kanton werden wir am Dienstag, 30. Oktober, von 9.30 bis 12 Uhr vor Ort sein und «Danke sagen».

www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

HALTEN SIE SICH FIT!

Machen Sie sich bereit für den Winter und weben Sie einen Schal in unserem Kurs «Weben auf dem Tischwebrahmen»: Der Kurs startet am 24. Oktober von 8.30 bis 10.30 Uhr in Herisau. Wie wichtig die Atmung ist und wieviel Sie mit gezielten Atemübungen erreichen können, lernen Sie in unserem Atemkurs mit Start am 23. Oktober von 9.30 bis 10.30 Uhr in Herisau. Geistig fit statt vergesslich: Im Oktober starten in Herisau, Heiden und Gais Kurse «Spiele fürs Gedächtnis». Für Auskünfte und Anmeldungen:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

ESSEN, KOCHEN, KINO

Zum beliebten Kochkurs sind ab 7. November in Oberegg alle Männer

eingeladen, spezielle Vorkenntnisse sind nicht nötig. Am Freitag, 16. November, lädt das Kinoteam zum Filmnachmittag ins Mesmerhaus ein. Ein Tipp für kalte Wintertage: Unser Mahlzeitendienst liefert täglich frische Mahlzeiten ins Haus. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter

www.ai.prosenectute.ch

Telefon 071 788 10 21

BASEL

GARTENPFLEGE NACH DER GROSSEN HITZE

Der Sommer hat in vielen Gärten und Balkontöpfen Spuren hinterlassen. Nicht nur die Menschen, auch Laubbäume und Sträucher hatten mit der Hitze zu kämpfen. Bei vielen Pflanzen verbrannten Blätter und Zweige, bei anderen sind ganze Äste abgebrochen. Die Rosen, ebenfalls keine Freundinnen von Wärme, sehen trist aus, auf den Blättern tummelt sich der Mehltau. Auch der bräunliche Rasen ist keine Augenweide mehr – er sollte dringend vertikuliert oder neu angesät werden. Hier helfen die diplomierten Gärtner von Pro Senectute beider Basel weiter. Sie kümmern sich fachkundig um Hitzeschäden und sorgen dafür, dass Balkonblumen und Garten im Frühling wieder zu neuem Leben erwachen. Kontakt:

Telefon 061 206 44 63

Mail garten@bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

LASSEN SIE SICH BERATEN!

Region Bern Testamentsveranstaltung mit Apéro am Dienstag, 13. November, von 16 bis 18 Uhr im Berner GenerationenHaus am Bahnhofplatz 2

in Bern. Kosten pro Person CHF 20.–, Anmeldung und Auskünfte:

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Veranstaltung «Wenn Sexualität sich verändert» am 5. Dezember in Biel: Sie erhalten Anregungen einer Sexualtherapeutin zu Aspekten wie Kommunikation, Sinnlichkeit, Erotik und Freude am Körper. Auskünfte unter:

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Administrationsdienst: Wären Sie froh um Unterstützung in administrativen Dingen? Unser Administrationsdienst hilft Ihnen individuell, diskret und kompetent. Für mehr Informationen rufen Sie uns an:

Telefon 033 226 70 74

Emmental-Oberaargau Gesucht freiwillige Mitarbeiter/innen im Administrationsdienst für die Region Konolfingen/Münsingen, die über Erfahrung im Post-/Bankverkehr verfügen. Unsere verschiedenen Volkstanzgruppen starten wieder. Auskunft erhalten Sie unter

Telefon 031 790 00 10

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

STARTEN SIE MIT UNS IN DEN HERBST!

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot. Im Aktivitätenprogramm gibt es Sport-, Bildungs- und Freizeitkurse! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden zum Beispiel Herbstkurse, Musik hören und verstehen, Sicherheit am Steuer, Aquafitness und viele weitere angeboten. Zögern Sie nicht, uns für Information zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

THEATERSPEKTAKEL «DÄ REVISOR»

Das Theaterspektakel der Seniorenbühne Zürich steht am 8. und 9. November in Glarus auf dem Programm. Mit dem Stück «Dä Revisor» erwartet Sie ein Lustspiel, welches von Marius Leutenegger bearbeitet und inszeniert wurde. Die turbulente Geschichte um einen Revisionsbeamten, einen Taugenichts und die Tochter des Bürgermeisters bringt Unruhe ins friedliche Dorf und fordert die Lachmuskeln heraus. Freier Eintritt, Sitzplatzreservierung unerlässlich:

www.gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

TAG FÜR TAG – DI PER DI

Am 30. Oktober ist interkantonaler Tag der betreuenden Angehörigen! Wir feiern ihn ab 15 Uhr im Hotel Chur in Chur mit folgendem Programm: Inputreferat von Nationalrat Martin Candinas, Dialog mit Paula Berni (betreuende Angehörige), Marcus Caduff (CEO Regionalspital Surselva AG), Linard Bardill (Musiker und Sterbebegleiter), Susanne Lebrument (Delegierte des Verwaltungsrats Somedia AG). Moderation: Melanie Salis. Musikalische Umrahmung: Linard Bardill. Der Anlass ist öffentlich, Eintritt frei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Telefon 081 252 75 83

Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

MESSE ZUKUNFT ALTER – DEMENTZ KANN JEDEN TREFFEN

In der Schweiz leben rund 148 000 Menschen mit Demenz. An der Messe Zukunft Alter vom 30. November bis 2. Dezember nimmt Pro Senectute



Gartenpflege nach der grossen Hitze: diplomierte Gärtner kümmern sich um Rosen und Co.

garten@bb.prosenectute.ch

Kanton Luzern dieses Thema auf: Die Besucher/innen erhalten am Stand Nr. 203 wertvolle Informationen von Fachpersonen. Tägliche Podiumsdiskussionen sowie Kurzreferate runden den diesjährigen Auftritt auf dem Messegelände der Luzerner Allmend ab. Machen auch Sie mit: Stricken Sie an der Messe in unserem Strickstübli Cupholder «Gegen das Vergessen», Strickutensilien stehen kostenlos zur Verfügung. Eintritt CHF 12.–, Gratintritte (solange Vorrat, kein Versand) sind ab sofort auf jeder Beratungsstelle erhältlich. Adressen unter **www.lu.prosenectute.ch**

NIDWALDEN

BESUCHSDIENST

Möchten Sie regelmässig besucht werden? Wünschen Sie sich Begleitung beim Einkauf, Arzt, Spazieren usw.? Oder haben Sie Interesse, bei unserem Besuchsdienst mitzuarbeiten, und können sich vorstellen, einen älteren Menschen regelmässig zu besuchen/begleiten und ihm Ihre Zeit zu schenken? Wenn Sie Freude an dieser sinnvollen und ehrenamtlichen Tätigkeit haben oder den regelmässigen Kontakt und Austausch mit einem Besuch wünschen, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

VORTRAG ZUM DOCUPASS

Am 23. Oktober um 19 Uhr erfahren Sie Wissenswertes rund um den Vorsorgeauftrag und die Patientenver-

fügung. Diesen Vortrag bieten wir zusammen mit der Gemeinde Sarnen an; Anmeldung erwünscht bis 22. Oktober. Besitzen Sie alte Schriftstücke, Gülden oder Kaufbriefe, die Sie nicht lesen können? Am 22. November um 14 Uhr versuchen wir in der Gruppe, diese gemeinsam zu entziffern. Vorkenntnisse sind nicht nötig, melden Sie sich bitte frühzeitig an:
Telefon 041 666 25 45
Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

EVERDANCE UND VOLKSTANZ

Keine andere Bewegung kann so beschwingen und Spass machen wie das Tanzen. Spannungen, Einschränkungen und Ängste abbauen mit Körperbewegung um und durch die Musik. Ob Everdance, Line Dance oder Volkstanz: In allen Tanzformen erfahren Sie über die Musik und die rhythmischen Bewegungen Zufriedenheit, Anerkennung und Bestätigung. Verspannungen lösen sich und ein gutes Körpergefühl setzt ein. Zudem ist es eine gute Gelegenheit, neue, positive Menschen kennenzulernen und das Miteinander zu pflegen. Wir bieten ein vielfältiges Tanzangebot an, probieren Sie es aus. Fordern Sie unsere Senioren-Agenda mit allen Angeboten und Kursen an:
Telefon 052 634 01 30
Mail Karin.Schmidt@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

TIPPS FÜR KALTE TAGE

Innerschwyz Die Tage werden kälter und grauer. Der Kurs «In guter Stimmung durch die grauen Tage» vermittelt Ihnen Tipps und Übungen, diese Zeit positiv zu erleben. Für alle Wetterfesten sind wir an der Planung der Schneeschuhwanderungen, verlangen Sie den separaten Flyer. Und wer es nicht so sportlich mag: Wir besuchen den Rüebli- und Weihnachtsmarkt in Gruyères. Information

und Anmeldung bei der Beratungsstelle Brunnen:

Telefon 041 825 13 83

Mail beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

SPORTLEITER/INNEN FITNESS UND GYMNASTIK GESUCHT

Für den Bereich Fitness und Gymnastik suchen wir Sportleiter/innen für stundenweise Einsätze. Auskunft erteilen Denise Jerjen, Telefon 032 626 59 66 (Solothurn) oder Nicolette Franz, Telefon 062 287 10 25 (Olten). Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten, sportbegeistert und einfühlsam sind sowie bereit, eine mehrtägige Ausbildung als Erwachsenensportleiter/in zu absolvieren, freuen wir uns über Ihre kurze Onlinebewerbung an:

Mail info@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 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

THURGAU

LINE DANCE

FÜR EINSTEIGER/INNEN

Sie tanzen zu ganz unterschiedlichen Musikstilen und lernen verschiedene

Choreografien. Alle tanzen «solo», aber gleichzeitig synchron mit den andern. Erleben Sie Abwechslung und Herausforderung dank den unterschiedlichsten Formationen und Richtungsänderungen. Die Lektionen werden wöchentlich, jeweils montags ab 5. November bis 10. Dezember von 16 bis 17 Uhr im Kath. Pfarreizentrum in Frauenfeld durchgeführt. Kommen Sie zur Probelektion! Anmeldung:
Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

NEUER SPORTKURS FÜR DEUTSCHSPRACHIGE IM TESSIN

«Fital Fit» heisst unser neuester Kurs: Durch Ganzkörperbewegungen mobilisieren wir Wirbelsäule und Gelenke. Dank Entspannungsübungen und Bewegungsfolgen mit Musik verbessern wir die Körperhaltung, die Kraft und das gesamte Wohlbefinden. Kurs für alle, die gerne Spass, Bewegung und Musik verknüpfen. Sieben Lektionen ab Donnerstag, 8. November. Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale bei Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Neu ist auch das Weiterbildungsprogramm für Sportkursleitende 2019. Kurs- und Weiterbildungsprogramme sind erhältlich unter

Telefon 091 912 17 17

Mail creativ.center@prosenectute.org

URI

NEUES IM KURSPROGRAMM

Am 25. Oktober findet der Kurs «Sicherheit im Alter» statt: Die Polizei erteilt Tipps zur Kriminalprävention und verrät, wie Sie sich vor Einbruch, Diebstahl, Enkeltricks, Haustürgeschäften und Internetbetrügern schützen. Weitere neue Kurse: Am 6. November «Vital werden, vital bleiben», der Kurs befasst sich mit den Dimensionen der Vitalität; ab 8. November «Erholsam Schlafen» und am 10. November «Grosseltern

kochen mit ihrem Enkelkind».

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 041 870 42 12

Mail info@ur.prosenectute.ch

ZUG

WEIHNACHTLICHES GENERATIONENSINGEN IM CASINO ZUG

Besinnliches Singen für Jung und Alt mit den Musik- und Tanzgruppen von Pro Senectute Zug und dem Kinder- und Jugendchor Rotkreuz. Der Anlass wird durch ein offenes Singen abgerundet, zu dem auch das Publikum eingeladen ist. Anschliessend gibt es für alle Gäste Kaffee und Kuchen. Der Eintritt ist frei (Kollekte).

Wir freuen uns auf Sie: Mittwoch, 5. Dezember, 14 bis 17 Uhr, Theater Casino Zug (Grosser Saal). Anmeldung erforderlich unter

Mail anmeldung@zg.prosenectute.ch

Telefon 041 727 50 50

ZÜRICH

«PERLE» – PFLEGE UND BETREUUNG IM ALLTAG

Unser Angebot «Perle» sorgt dafür, dass Sie weiterhin 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. Unsere Mitarbeitenden sind lokal verankert, erfahren und gut ausgebildet. Wir betreuen auch Menschen mit Demenz oder Parkinson. Leistungen der Grundpflege werden von allen Krankenkassen vergütet. Einsätze leisten wir stundenweise, tagsüber, nachts, aber auch rund um die Uhr oder auch temporär – nach einem Spitalaufenthalt oder zur Entlastung von Angehörigen. «Perle» macht aus Ihrem Daheim ein Zuhause.

Telefon 058 451 51 51

www.pszh.ch/perle

Machen auch Sie mit!

Stricken
gegen das
Vergessen.



Informationen zur grössten
Strick-Aktion der Schweiz:

MEMO-INFO.CH

Kampagnen-Partner

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer
schweiz suisse svizzera

unterstützt von

