

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 12

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: 26.11.2025

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

Auch im Winter bietet Pro Senectute vielfältige Angebote und Dienstleistungen. Mehr lesen Sie im Internet auf www.zeithupe.ch unter «News», oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – alle Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und vorne im Heft.

AARGAU

SELBSTBESTIMMTES LERNEN

Wir bieten Ihnen im ersten Halbjahr 2019 mit unserem vielfältigen Kursangebot den Rahmen, damit Sie nach Ihren Bedürfnissen, Wünschen oder Zielen entscheiden können, was Sie lernen möchten. Sie bestimmen, wie viel Zeit Sie für die Auffrischung eines Themas oder um etwas Neues zu lernen einsetzen wollen. Sie wollen Ihren eigenen Roman schreiben? Wir geben Ihnen Starthilfe. Interessieren Sie sich für die Grundsteine unseres Sozialwesens? Dann ist die Stadtführung zur Reformation in Zürich das Richtige. Wenn Sie kreativ sind, können Sie sich an Ikebana versuchen. Kursprogramm und Informationen: www.ag.prosenectute.ch/bildung

APPENZELL AUSSERRHODEN

MITMACHEN ERWÜNSCHT

Am 4. Dezember hält Geriaterin Dr. B. Schwenk in Gais einen Vortrag zum Thema «Schmerz lass nach»: Ursachen, Auswirkungen und mögliche Therapien von Schmerzen im Alter werden aufgezeigt. Am 10. Dezember fahren wir mit der Bahn ins Krippenmuseum nach Stein am Rhein. Im Kino Heiden zeigen wir jeden ersten Dienstag im Monat um 14.15 Uhr einen spannenden Film, das Programm ist beim Kino erhältlich. Jeden Donnerstagvormittag trifft sich unsere Englisch-Gruppe in Herisau: Schnuppern erwünscht. Für Auskünfte und Anmeldungen:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

AUCH IM WINTER FÜR SIE DA!

Die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit können Sie beim Guetzlibacken

am 29. November in Oberegg und gemeinsam mit ihren Enkelkindern beim Kerzenziehen am 3. und 10. Dezember in Appenzell geniessen. Während der Wintermonate laden weitere Anlässe zur Gemeinschaft ein: Mittagstische, Spielnachmittage und Gesangsproben sowie verschiedene Sportangebote. Wir wünschen Ihnen eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Bei Fragen:

Telefon 071 788 10 21

www.ai.prosenectute.ch

BASEL

UNTERHALTSAME LEKTÜRE SCHENKEN

Das neu gestaltete «Akzent»-Magazin bringt viermal pro Jahr spannende Geschichten, lesenswerte Portraits und stimmige Fotografien aus der Region Basel. Die Zeitschrift für Kultur und Gesellschaft erscheint seit über dreissig Jahren und wird von einer unabhängigen Redaktion produziert. Zudem enthält das Magazin zahlreiche Hinweise auf Führungen und Vorträge, Kurs- und Sportangebote, Wanderungen sowie das Dienstleistungsangebot von Pro Senectute beider Basel. Falls Sie noch kein Weihnachtsgeschenk haben: Mit 32 Franken pro Jahr können Sie sich und anderen unterhaltsame Lektüre über Basel und das Dreiland schenken. Kontakt:

Telefon 061 206 44 44

Mail: info@akzent-magazin.ch

KANTON BERN

NEUES UND BEWÄHRTES

Region Bern «active» – das Kursprogramm: hält geistig, körperlich und seelisch fit. Bringt Erlebniswerte. Führt Menschen zusammen. Orien-

tiert sich an den Bedürfnissen älterer Menschen und macht vor allem Spass.

Telefon 031 359 03 03

www.be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland Gesucht: passionierter Jasser! Für Jassnachmittage bei Pro Senectute Biel suchen wir eine/n Freiwillige/n, die/der Freude und Erfahrung im Jassen mitbringt und bereit ist, alle 14 Tage eine offene Spielgruppe anzuleiten.

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Entdecken Sie unsere vielfältigen Kursangebote fürs erste Halbjahr 2019! Spannende Angebote warten auf Sie, die viele interessante Themen aufgreifen. Kursprogramm bestellen unter:

Telefon 033 226 70 70, Mail:

b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau «activ» 1. Semester 2019 ist erhältlich. Viele Angebote zu Mobilität, Demenz, Vorsorgen und Mitbestimmen, Gangsicherheit, Gefahren erkennen und reagieren, Sexualität im Alter. Ebenso viele Sportangebote sind darin enthalten. Auskunft erhalten Sie unter:

Telefon 062 916 80 90

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

STARTEN SIE MIT UNS IN DEN WINTER

... und entdecken Sie unsere verschiedenen Angebote. Im Aktivitäten-Programm gibt es Sport, Bildung und Freizeitkurse! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Angeboten werden Schneeschuhwandern und Langlauf sowie weitere Kurse, die im Januar anfangen. Zögern Sie nicht, uns für Information zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 40

Mail: info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

PODIUMSVERANSTALTUNG AM 27. NOVEMBER

Ein Unfall mit einer bleibenden körperlichen Einschränkung, eine unheilbare Krankheit, ein Jobverlust kurz vor der Pensionierung oder ein Partnerverlust sind Ereignisse, die uns alle treffen und uns möglicherweise aus der Bahn werfen können. Sie zwingen uns zu einer kompletten Neuorientierung. An der Podiumsveranstaltung vom 27. November in Glarus referieren Fussball-Trainerlegende Hanspeter Latour, die blinde Spitzensportlerin Chantal Cavin, die 81-jährige kleinwüchsige Wirtin Olgi Jutzeler sowie Erfolgshotelier Martin Vogel über ihre Lebens-Strategien. 19 Uhr, Aula Kantonsschule Glarus, mit Apero.

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

DREISPRACHIG – TRILING – TRILINGUE

Die Menschen im Bündnerland sprechen zu etwa 64 Prozent Deutsch, 13 Prozent Rätoromanisch und 11 Prozent Italienisch. Dazu kommen noch 12 Prozent andere Sprachen. Diesem Phänomen trägt Pro Senectute Graubünden nicht nur in Beratungsgesprächen Rechnung: Seit kurzem erscheinen Website und Newsletter in Deutsch, Rätoromanisch und Italienisch! So sind wir noch näher und noch engagierter bei den Bündnerinnen und Bündnern!

Telefon 081 252 75 83,

Mail: info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

NEUES HALBJAHRES- PROGRAMM «IMPULSE»

Die Kraft der Wildkräuter oder den



**«Schneeschuhwandern
oder Langlauf –
der Winter bringt
verschiedene Kurse.
Machen Sie mit!»**

Mail: info@fr.prosenectute.ch

Sternenhimmel entdecken, Bildsprache mit Tarotkarten, Life Kinetik, Google-Welt für Android – es gibt unglaublich viel Interessantes und Neues zu entdecken im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse». «Ich glaube fest daran, dass gute Musik das Leben verlängert.» – Dieses Zitat von Yehudi Menuhin zeigt, dass es in jedem Alter sinnvoll ist, musikalisch aktiv zu bleiben. Ob ein neues Instrument lernen oder die musikalische

Tätigkeiten wieder aufnehmen – dank gemeinsamem Musizieren werden wertvolle soziale Kontakte gepflegt.

Alle Angebote sowie die Online-Anmeldung finden Sie unter www.lu.prosenectute.ch. Info:

Telefon 041 226 11 99, Mail:

bildung.sport@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

SELBSTBESTIMMT VORSORGEN

Mit dem Docupass von Pro Senectute können Sie Ihre persönliche Vorsorge umsichtig an die Hand nehmen. Die drei Elemente Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Anordnungen für den Todesfall bieten eine umfassende Gesamtlösung für die Regelung Ihrer persönlichen Angelegenheiten. Sie erhalten den Docupass bei unserer Geschäftsstelle. Unsere Sozialarbeiterinnen beraten Sie gerne kostenlos

oder helfen beim Ausfüllen der Dokumente. Information:

Telefon 041 610 76 09

Mail: info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

WANDERN IM SCHNEE

Erleben Sie den Winter in der freien Natur abseits der Pisten und Skilifte. Am 15. Januar starten unsere beliebten Schneeschuhwanderungen. Die Winterwanderungen bieten wir ab 30. Januar an. Die vorgesehenen Touren sind: Melchsee-Frutt, Brünig-Hasliberg, Seelisberg-Emmetten und Horwer Halbinsel. Alle Daten und Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder in unserem Halbjahresprogramm. Fällt Ihnen das Kochen schwer? Informieren Sie sich bei uns über den Mahlzeitendienst:

Telefon 041 666 25 45

Mail: info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

NEU IN DER SENIOREN-AGENDA

Unsere Angebote reichen von A wie Aquarellmalen bis W wie WhatsApp. Ein neuer Kurs im Tanzen ist «TaBeRhy»: Musik, Rhythmus, Schrittabfolgen und moderate Bewegungen vereint zu einer harmonischen TaBeRhy-Stunde. Sie erleben angenehm fließende Bewegungen im Stehen und Gehen, rhythmisch begleitet mit Musik und dennoch sanft, beruhigend für Körper, Geist und Seele. Versuchen Sie diese tolle Bewegung! Die halbjährlich neu erscheinende Senioren-Agenda ist ab sofort bei uns erhältlich:

Telefon 052 634 01 35, Mail:

karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ

ADVENTSZEIT MIT BESINNLICHEN ANGEBOTEN

Region Ausserschwyz

Die Wandergruppe Höfe besucht im



Dezember den Weihnachtsmarkt in Appenzell. Rostschutz für alte Liebe, erfrischende Impulse zur Pflege der Liebe bei einem Paar-*Apéro*. Kultur und Begegnung, Adventsfeier in der kath. Kirche Pfäffikon. Offene Weihnachten in Lachen für Menschen, die gerne zusammen Weihnachten feiern. Bestellen Sie unser neues Programm mit allen Details und vielem mehr:

Telefon 055 442 65 55

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

BEWEGUNG, BILDUNG UND VIELES MEHR

Unsere Bewegungs- und Bildungsangebote: Auch im neuen Jahr stellen wir Ihnen ein interessantes Kursangebot zur Verfügung. Wir halten Sie körperlich und geistig fit in den Bereichen digitale Medien, Gesundheit und Wohlbefinden, Sprachen und Vorsorge. Bei unseren Angeboten stehen soziale Aspekte wie Geselligkeit und das Gemeinschaftserlebnis im Zentrum. Anmeldung für Kurse in Solothurn und Umgebung (Telefon 032 626 59 79), Olten und Umgebung (Telefon 062 287 10 20), auch online unter

www.so.prosenectute.ch/freizeit

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

AUGENWORKSHOP: DEN AUGEN GUTES TUN

Haben Sie oft müde, trockene oder angespannte Augen? Schenken Sie Ihren Augen zwei Stunden Augentraining und spüren dabei die wohltuende Entspannung. Sie lernen, was Ihren Augen und allen Sinnen guttut und die Sehkraft stärkt. Werden Sie Teil unseres Workshops im Begegnungszentrum Leuehof in Diessenhofen am Mittwoch, dem 5. Dezember, von 14 bis 16 Uhr.

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 071 626 10 83.

www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO

SPORT, BILDUNG, FEIERN UND MEHR

Es ist wieder so weit: Wir feiern Weihnachten! Kommen Sie mit Freunden und Bekannten zum Centro regionale in Muralto am 12. Dezember ab 15 Uhr. Es erwartet Sie eine Panettonata mit Sekt, musikalische Unterhaltung und vieles mehr. Im Locarnese

halten wir viele Sportangebote und Bildungskurse für Deutschsprachige bereit, Details und Programme unter Telefon 091 912 17 17, Infos und Anmeldungen über Frau Jeanette Bajrami (Mittwoch- und Freitagmorgen):

Telefon 091 759 60 20, Mail:
jeanette.bajrami@prosenectute.org

ZUG

DAS NEUE «HORIZONTE» IST DA!

Vielfältige Kurse und spannende Artikel: Möchten Sie eine neue Sprache lernen oder sich gemeinsam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen? Gestalten Sie Ihre freie Zeit nach Ihren Vorlieben und Interessen und stöbern Sie durch unser vielfältiges Kursprogramm. Sie finden darin auch spannende Artikel rund ums Thema «Sicherheit im Alter». Kostenlos zu bestellen unter:

Telefon 041 727 50 50
Mail: info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

CASAGUSTO - DAS NEUE MAHLZEITENANGEBOT

Mit «CasaGusto» hat Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit Bischofszell Nahrungsmittel AG und der Post ein neues Mahlzeitenangebot entwickelt. Kundinnen und Kunden steht eine grosse Auswahl an verschiedensten Gerichten zur Auswahl: von Suppen und Salaten für den kleinen Hunger über Schweizer Klassiker, mediterrane Gerichte und Vegetarisches bis hin zu Desserts, Kaffeespezialitäten und Getränken. Wer werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online bestellt, erhält sein Essen bis spätestens 12 Uhr am nächsten Tag vom Pöstler direkt an die Haustür geliefert:

Telefon 058 451 51 51
www.casa-gusto.ch

Füreinander da sein. Miteinander spenden.

Helfen Sie mit der Spendenschokolade der Migros.



CARITAS

**HEKS
EPER**

PRO JUVENTUTE

**PRO
SENECTUTE**

winterhilfe

MIGROS
Ein M festlicher.