

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 4

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>

Keine Zeit für Sport oder Bildung? April, April! Beim Kursangebot von Pro Senectute ist für jede und jeden etwas dabei. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr auf www.zeitlupe.ch unter «News» und alles im Kursprogramm Ihrer Region. Sämtliche Adressen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne im Heft.

AARGAU

OUTDOOR-SPORTANLASS 2018

Am Donnerstag, 21. Juni, von 10 bis ca. 15 Uhr findet erstmals unser Outdoor-Sportanlass statt. Verschiedene Rad- und Wandergruppen von Pro Senectute Aargau fahren oder wandern gemeinsam zum Festgelände im Geissenschachen in Brugg. Herzlich willkommen sind auch Gäste, die individuell anreisen und keine Outdoor-Sportart betreiben. Vor Ort erwartet die Besucher/innen eine Festwirtschaft mit gemütlicher Live-Musik der Bigband Argovian Swing Connection. Zudem werden Nordic-Walking-Touren, Smovey-Lektionen, Tanzeinlagen zum Mitmachen und Bootsfahrten auf der Aare angeboten. Weitere Informationen:

Telefon 062 837 50 70

Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

SINGEN, TANZEN ODER INS KINO

Im Kino Rosental in Heiden zeigen wir am 27. März «Song For Marion», am 10. April «La Vache – Unterwegs mit Jacqueline» und am 24. April «El Olivo»; die Filme beginnen jeweils um 14.15 Uhr. In Herisau trifft sich jeden Montag um 17 Uhr unsere Line-Dance-Gruppe im Steigcenter. Ebenfalls in Herisau trifft sich die Singgruppe alle 14 Tage. In fast allen Gemeinden im Kanton können Senior/innen gemeinsam turnen. Das neue Kursprogramm erscheint im April. Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

TABLET, IPAD UND CO.

Neue Medien werden am 21. März in einem Kursnachmittag vorgestellt. Sie

lernen verschiedene Medien wie Tablet, iPad, Smartphone oder E-Book-Reader kennen und erfahren, welche Möglichkeiten diese Kommunikationsmittel bieten. Sind Sie auf Entlastungsangebote im Alltag angewiesen? Das Tageszentrum ist von Dienstag bis Freitag geöffnet für Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind. Für Rückfragen:

Telefon 071 788 10 21

BASEL

FRÜHJAHRSPUTZ ANTE PORTAS

In den Gärten und Parkanlagen blühen Krokusse und Primeli, und auch der Feuerball verzaubert mit seinen leuchtend-roten Blüten die heller werdenden Tage. Da stechen einem die staubigen Fenster, die Fettflecken am Herd und die verkalkten Kacheln im Bad umso deutlicher ins Auge. Wenn sich rundherum alles erneuert, wird es Zeit, den Winter mit einer gründlichen Reinigung aus der Wohnung zu vertreiben! Wer Mühe hat, die Fenster selber blitzblank zu polieren, oder Unterstützung beim Frühjahrsputz braucht, ist bei Pro Senectute beider Basel richtig. Unser bewährtes Reinigungsteam bringt Ihre Wohnung gerne wieder in Schuss. Informieren Sie sich unverbindlich:

Telefon 061 206 44 77

www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

HIRN, SCHMERZ UND TESTAMENTE

Region Bern Testamentsveranstaltung mit Apéro: Donnerstag, 26. April, 16 bis 18 Uhr im Berner Generationen-Haus am Bahnhofplatz 2 in 3011 Bern. Kosten pro Person: CHF 20.-. Anmeldung und Auskünfte:

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Neu im Angebot: Gehirnttraining in Biel. Sie möchten mit spielerischen Übungen Ihr Gedächtnis fit und flexibel halten, Konzentration, Logik und Aufmerksamkeit stärken. Mehr Informationen unter:

Telefon 032 328 31 11

Mail biel-bienne@be.prosenectute.ch

Berner Oberland Sicher unterwegs im STI-Bus: Profitieren Sie von wertvollen Tipps und Tricks, wie Sie sich mit dem Bus sicher und bequem bewegen. Jetzt anmelden unter:

Telefon 033 226 70 70

Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Chronische Schmerzen: Wie damit leben und möglichst lange selbstständig bleiben? Rheumaliga und Pro Senectute informieren, mit Jodlerterzett «MaMaHa» am 24. April um 19.30 Uhr in Trubschachen. Auskunft unter:

Telefon 062 916 80 90

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

ENTDECKEN SIE UNSER ANGEBOT

Starten Sie mit uns in den Frühling. Das Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos bei uns erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden zum Beispiel Sprachkurse, Informatikkurse, Welttanzen, Antara und noch viele weitere Kurse angeboten. Zögern Sie nicht, uns für weitere Information zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

SINGEN VERBINDET

Treffen Generationen aufeinander, kann das durchaus zu Verwirrungen führen. Zum Glück gibt es eine Spra-

che die universell ist und verbindet – das Singen. Singen macht Spass: Maria aus Ilanz mit ihren 85 Jahren ebenso wie Luca und Sina, die, so haben sie ausgerechnet, genau 73 Jahre jünger sind! Beim fröhlichen Miteinander des Gemischten Bündner Seniorenchors «Canziano!» mit dem «Chor d'affons Surselva» ist ein generationenübergreifendes Konzert entstanden. Konzerte in Chur und Trun, Detailprogramm: www.canziano.ch

LUZERN

«WIE IS(S)T DAS ALTER?»

Die Impulsveranstaltung von Pro Senectute Kanton Luzern am Donnerstag, 19. April, im Pfarreiheim Schüpflheim (11.30 bis 15.30 Uhr, inkl. Mittagessen) ist dem Thema «Wie is(s)t das Alter? – Gesund und lecker kochen im Kleinhaushalt» gewidmet. Referentin Madeleine Studer-Ceresa, Fachlehrerin für Ernährung und Hauswirtschaft, Ruswil, gibt in ihrem Referat Tipps für gesunde Ernährung im Alter. Sie zeigt unter anderem, welche Nahrungsmittel zu den Grundvorräten von älteren Menschen gehören. Das Nostalgiechörli Romantica sorgt für die musikalische Umrahmung. Eintritt (inkl. Mittagessen) CHF 30.–, Türöffnung um 11 Uhr. Anmeldungen bis Dienstag, 10. April, an Agnes Odermatt, OV Schüpflheim, ab 17 Uhr:

Telefon 041 484 25 53

NIDWALDEN

MÖCHTEN SIE GEMEINSAM KOCHEN UND ESSEN?

Haben Sie Freude an einer gemeinsamen Tafelrunde, gemeinsamem Kochen, Essen und Geselligkeit? Pro Senectute Nidwalden unterstützt Sie beim Aufbau einer Tavolata und berät



«Profitieren Sie von wertvollen Tipps, wie Sie sich sicher und bequem mit dem Bus bewegen.»

Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Sie gerne. Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoll und bereichernd gestalten? Viele interessante Angebote wie die Drehscheibe, der Besuchsdienst, die Bildungs- und Sportangebote erwarten Sie bei uns. Wir informieren Sie gerne. Unsere Dienstleistungen finden Sie auch auf www.nw.prosenectute.ch. Auskunft:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

SICHER UNTERWEGS

Am 20. März startet die Wandersaison: Kommen Sie mit auf die Wanderung Laupen-Murten. Melden Sie sich an unter Telefon 041 675 13 45. Wer wandern in der näheren Umgebung vorzieht, kommt auf die Kurzwande-

rungen mit und entdeckt das Sarneraatal: Am 28. März wird rund um Sachseln gewandert. Anmeldung bitte bis zum Vortag. Am 27. März und 8. Mai informieren Sie Experten der Polizei und des öffentlichen Verkehrs im Kurs «Stress mit dem Billettautomaten», wie Sie sicher unterwegs sind:

Telefon 041 666 25 45

Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

Dienstleistung für iPhone, iPad, Mac und Windows. Haben Sie Schwierigkeiten im Umgang mit moderner Technik von PC und Apple-Geräten? Ihre individuelle Lösung steht bereit: Wir bieten Ihnen Kleingruppenkurse, massgeschneiderte Privatkurse, Kaufberatung und Kaufbegleitung, Lieferung und Installation sowie Hilfestellungen bei technischen Problemen. In Basiskursen werden Sie langsam in die PC- und Mac-Welt eingeführt. Dabei sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Möchten Sie sich im Internet und mit E-Mail vertraut machen? Auch das ist in einer Kleingruppe mit Gleichsinn-

ten ohne Vorkenntnisse möglich.
Lassen Sie sich von uns beraten.

Telefon 052 634 01 35

Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ

Kurse und Wanderungen

Innerschwyz In den nächsten Monaten haben wir wieder verschiedene Themen anzubieten. Neben Kursen und Vorträgen zu Smartphones bieten wir zwei E-Bike-Kurse an, einen Vortrag zu «Neuer Umgang mit belastenden Gefühlen» und eine Wanderung im Hochmoor von Rothenthurm. Auch sind diverse Ausflüge im In- und Ausland geplant. Detailprogramme und Informationen bei der Beratungsstelle Innerschwyz in Brunnen:

Telefon 041 825 13 83

Mail an beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

SOLOTHURN

OUTDOORPROGRAMM 2018
Pünktlich auf den Frühlingsbeginn ist das Outdoorprogramm mit verschiedenen Velo- und Wandertouren für Sie bereit. Wer sich gerne in der Natur und in der Gruppe bewegt, findet geführte Wanderungen, Velo- oder Mountainbiketouren im Kanton oder ausserhalb. Es kann zwischen leichten

bis zu anspruchsvolleren Touren ausgewählt werden. Unsere Sportleitenden freuen sich über Ihre Teilnahme. Auskunft:

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 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

«FÜSSE GUT – ALLES GUT»

Es sind die Füsse, die uns durchs Leben tragen und die mehr Beachtung verdienen. Erfahren Sie mehr über die Ana-

tomie der Füsse, was sie stärkt und was sie quält, und erlernen Sie Basisübungen und Anwendungen für gesunde, stabile Füsse. Der Workshop findet am 22. März in Münchwilen, am 27. März in Kreuzlingen, am 11. April in Frauenfeld, am 11. Mai in Weinfelden und am 16. Mai in Diessenhofen statt. Auskunft und Anmeldung:

Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

AB IN DIE FERIE!

Neues Ferienprogramm 2018: Sozialisieren und aktiv bleiben sind mit unserem Ferienprogramm garantiert. Im August und September sind spezielle Ferien für Personen geplant, die intensive Begleitung und eine 24-Stunden-Betreuung benötigen. Mehr Infos dazu entnehmen Sie dem Ferienprogramm 2018 und dem Flyer, die Sie gratis bestellen können über:

Telefon 091 912 17 17

www.prosenectute.org

URI

SMARTPHONE-GRUNDKURSE

Der Umgang mit Smartphones ist nicht immer einfach. Doch wenn man sie einmal versteht, bringen sie viele Vorteile. Am 5. April starten wieder die beliebten Basiskurse. Sie lernen die grundlegenden Einstellungen für die

INSERAT

 **IMPLANTAT
STIFTUNG SCHWEIZ**

**FRAGEN ZU
ZAHNIMPLANTATEN?**

www.implantatstiftung.ch oder 031 311 94 84



Mein Wille geschehe!

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

Sicherheit Ihrer Daten kennen sowie weitere Funktionen wie Telefon, Kontakte, Nachrichten, E-Mail, Karten und App-Store. Info und Anmeldung: **Telefon 041 870 42 12**
Mail info@ur.pro-senectute.ch

ZUG

SPRACHREISE NACH ENGLAND
Pro Senectute Zug organisiert vom 29. April bis 6. Mai zusammen mit dem Castle's English Institute eine Sprachreise für Senior/innen. Im traditionellen Badeort Eastbourne an Englands Südküste lernen Sie am Morgen an einer renommierten Sprachschule Englisch. Am Nachmittag besichtigen Sie gemeinsam historische Städte, Schlösser und prachtvolle Parks. Anmeldeschluss ist am 26. März. Interessiert oder haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich beim Castle's English Institute in Zug: **Mail info@castles.ch**
Telefon 041 710 55 70

ZÜRICH

PERLE - PFLEGE IM ALLTAG
Perle, ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich, sorgt dafür, dass Sie zu Hause leben können. Wir unterstützen Sie im Haushalt, bei Alltags-tätigkeiten 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 und 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



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

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

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!

Mehr Informationen und Bestellungen online auf 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: _____