

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 6

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: 05.04.2026

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

Der Frühsommer lockt an die frische Luft. Oder möchten Sie die grauen Zellen lieber in einem Sprachkurs trainieren? Das Angebot von Pro Senectute hält indoor und outdoor viel bereit. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr auf www.zeitlupe.ch unter «News». Oder bestellen Sie das Kursprogramm für Ihre Region – sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

SPORTFEST SCHINZNACH BAD

Am Donnerstag, 22. August (kein Ausweichtermin), findet von 10 bis 15 Uhr das Sportfest von Pro Senectute Aargau in der Badi Schinznach Bad statt. Während dieses Tages steht die Bewegung im Mittelpunkt. Verschiedene Angebote laden zum Ausprobieren und Verweilen ein. Im Beitrag von CHF 15.– sind der Eintritt ins Freibad, der Zutritt zu den Touren und Angeboten sowie ein Mittagessen (Wurst oder Sandwich) mit 5 dl Getränk enthalten. Weitere Auskünfte zum Programm unter

Telefon 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

FITNESS AN DER FRISCHEN LUFT

Am 6. Juni startet der neue Nordic-Walking-Kurs: Sie erlernen die Technik und erleben ein Ganzkörpertraining. Beim Spiel-Sport Pétanque bewegen Sie sich an der frischen Luft und fördern Ihre Fitness: Der Kurs startet am 10. Mai.

Am 5. Juni informiert Dr. Rémy Chenevard im Vortrag «Das gesunde Herz im Alter» in Herisau über Herzgesundheit, Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten. Er zeigt auf, wann welche Behandlung Sinn macht und welche Überlegungen zur Entscheidungsfindung verhelfen.

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 071 353 50 30

Mail info@ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

SPIEL, SPORT UND LERNEN

Das Alter ist kein Hindernis, wenn es um Sport, Spiel und ums Lernen geht.

In unseren vielfältigen Angeboten steht die Freude an der Bewegung, am Zusammensein und am gemeinsamen Lernen im Mittelpunkt. Miteinander unterwegs sein in angepasstem Tempo und ohne Leistungsdruck bereitet Freude. Und: Schon manche neue Freundschaft ist so entstanden und bereichert das Leben.

Weitere Informationen zum Sport- und Kursangebot in der Tagespresse und unter

Telefon 071 788 10 21

www.ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

KOSTENLOSER E-BIKE-KURS

Am Wochenende wurde in Arlesheim die fünfte Ausleihstation für E-Bikes und E-Rikschas eröffnet: Das generationenübergreifende Angebot stösst weiterhin auf reges Interesse bei den Velofahrenden. Damit alle locker durch den Frühling radeln können, bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel den kostenlosen E-Bike-Kurs «Sicher und entspannt unterwegs mit dem E-Bike» in Kooperation mit der Kantonspolizei Basel-Stadt an: Im Kurs erfährt man Wissenswertes zum Unterschied von Velo und E-Bike und übt das sichere Verhalten beim Anfahren, Bremsen und Balancehalten. Die nächsten Termine: Dienstag, 21. Mai, Mittwoch, 19. Juni, Donnerstag, 4. Juli, jeweils 14 bis 17 Uhr.

Telefon 061 206 44 66

www.bb.pro-senectute.ch

KANTON BERN

BERATUNG UND BEGLEITUNG

Region Bern Freiwilligenarbeit ist ein Gewinn für alle Beteiligten! Wir beraten, unterstützen und begleiten

Sie in unseren verschiedenen Freiwilligenprojekten. Rufen Sie uns, Michael Andres oder Xenia Matti, an. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Im Juni präsentiert Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland ihren Mitgliedern die Aktivitäten von 2018. Möchten Sie wissen, wer wir sind und was wir im Seeland alles anbieten?

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Wollen Sie eine neue Trendsportart kennenlernen? Stand-Up-Paddeln (SUP) ist ein tolles Fitness- und Koordinationstraining! Schnupperkurs am 25. und 28. Juni, jetzt anmelden unter

Telefon 033 226 70 70

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

Emmental-Oberaargau Wir suchen für die Region Konolfingen/Münsingen/Worb freiwillige Mitarbeiter/innen für den Administrationsdienst. Sie verfügen über Erfahrung im Post-/Bankverkehr und in administrativen Angelegenheiten. Auskunft:

Telefon 031 790 00 10

FREIBURG

ENTDECKEN SIE UNSERE ANGEBOTE

Starten Sie mit uns in den Frühling. Unser aktuelles Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos bei uns erhältlich! Das nächste Programm erscheint im Juli. Verschiedene Flyer für Wanderungen, Wandererlebnisse und Velofahren in verschiedenen Bezirken und Gegenden stehen jetzt zur Verfügung. Auskunft:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

GESCHICHTEN, DIE DAS LEBEN SCHREIBT

Die Erzählrunden richten sich an Menschen 60+, die sich gerne in einer vertrauten Gruppe austauschen und interessante Geschichten erzählen oder hören wollen. Erzählcafé-Moderatorin Liliana Schmid führt durch die Gesprächsrunden, gibt ein Thema aus dem alltäglichen Leben vor, sorgt für eine lockere Atmosphäre und achtet darauf, dass alle zu Wort kommen. Kaffee und Kuchen runden die Treffen, welche allen Interessierten offenstehen, ab.

Telefon 055 645 60 20

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

ZU DEN WETTERSCHMÖCKERN

Kommen Sie am 12. Juni mit auf die Reise über den Oberalppass ins schöne Muotatal. Hier haben wir für Sie einen echten urchigen Wetterschmöcker organisiert. Wie erstellt er seine Prognosen, auf welche Pflanzen und Tiere achtet er? In seinem kurzen Vortrag bringt er Ihnen sein Wissen und seine Erfahrungen der Wettervorhersage näher. Ein Kaffeehalt sowie ein Drei-Gang-Mittagessen sind in diesem Arrangement inbegriffen.

Telefon 081 252 75 83

Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

IMPULSVERANSTALTUNGEN: JETZT ANMELDEN

«LebensgeWohnheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen.» Jeweils von 14 bis 16.30 Uhr lädt Pro Senectute Kanton Luzern am Dienstag, 11. Juni (Ebikon) und Dienstag, 12. November (Hochdorf) zu den



«Nordic-Walking erlernen und Gesamtkörperfitness erleben.»

www.ar.prosenectute.ch

Impulsveranstaltungen. Nach szenischen Darstellungen von Alltagssituationen durch eine Kleininformation des TheaterKoffers Luzern diskutieren die Fachpersonen Selim Tolga (Aufäumcoach, bekannt aus der DOK-Sendung «Minimalismus»), Roger Seuret (Diakon Altshofen in Hochdorf), Beat Hänni (em. Pfarrer St. Erhard in Ebikon), Bernadette Kurmann (ehem. Journalistin, Ebikon) sowie Theres Studer (astrologische Psychologie, Ruswil). Eintritt CHF 10.–, Anmeldung: **Mail ov@lu.prosenectute.ch**
Telefon 041 226 11 85

NIDWALDEN

GESUNDHEITS-SPAZIERGANG
Neben der Bewegung an der frischen

Luft werden Gleichgewichts- und Koordinationstraining, Gangschulung, Gehirn-Jogging, Atemübungen und Lach-Yoga angewandt: Mittwoch, 15., 22. und 29. Mai sowie 5. und 12. Juni, 15 bis 16 Uhr, ausser bei Regen, Schnee und starkem Wind (Auskunft 041 610 25 08 ab Mittag). Treffpunkt beim Eingang Kloster St. Klara am St.-Klara-Rain 1 in Stans. Kosten CHF 6.–. Ausrüstung: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Wasserflasche. Leitung: Ulrike Modl, Erwachsenensportleiterin esa. Information:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

WANDERN: VOM SCHANFIGG INS PRÄTTIGAU

Es wird wärmer, die Sonne lockt und die Berge rufen. Die Route der Zweitageswanderung verspricht tolle Erlebnisse in guter Geselligkeit. Details finden Sie im gedruckten Programm oder auf unserer Webseite. Anmeldeschluss ist der 1. Juli, die Wanderung ist am 16. und 17. Juli. Die

Kosten für die Wanderleitung, die Übernachtung mit HP, den ÖV und eine Überraschung betragen CHF 180.-. Melden Sie sich jetzt an!
Telefon 041 666 25 45
www.ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN VELOFAHREN UND AQUA-FITNESS

Die Veloregion Schaffhausen ist ein Naturparadies für alle, die es gerne gemütlich nehmen oder ihr Limit suchen. Ob beschaulich oder rasant, wir bieten Routen für jeden Geschmack: Kaiserstuhl-Küssnacht, Wasserburgtal, Böhlinger See, Töss trifft Rhein oder an die Aachquelle – verlangen Sie unsere Velobroschüre. Die Kraft- und Konditionsübungen beim Aqua-Fitness (mit und ohne Weste, Tief- oder Flachwasser) schonen Gelenke, Sehnen sowie Rücken und kräftigen Muskulatur und Herz-Kreislauf. Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet.
Telefon 052 634 01 30
nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ 100-JAHR-JUBILÄUM

Der Verein Pro Senectute Kanton Schwyz wird 2019 hundert Jahre alt. Rechtzeitig zum Jubiläumsjahr konnten wir unsere neue Webseite sz.prosenectute.ch aufschalten. Es sind Veranstaltungen in allen Regionen des Kantons geplant: Am 15. Mai findet eine erweiterte Mitgliederversammlung mit Eveline Widmer-Schlumpf und ein Konzert von Heinrich Müller in Küssnacht stat. Im September folgen diverse Sportanlässe, ein Podium in Pfäffikon und im November ein Vortrags- und Theaterabend in Goldau. Bei Fragen: Lisa Planzer, Kommunikation und Fundraising.
Telefon 041 825 13 88
sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

SICHER UNTERWEGS MIT EINEM BEWEGUNGSCOACH
Um die körperliche Aktivität zu fördern oder auch der Vereinsamung entgegenzuwirken, bieten wir eine Bewegungspatenschaft durch einen Bewegungskoach an. Bei den gemeinsamen Spaziergängen werden einfache Übungen integriert mit dem Ziel, den Alltag möglichst lange selbstständig bewältigen zu können und wieder mobile Sicherheit zu erlangen. Interessiert als Bewegungskoach oder an einer Bewegungspatenschaft? Mehr Informationen unter:
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 Steuererklärungs- 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

TAGESSEMINAR PENSIONIERUNG
Pro Senectute vermittelt Ideen und Wissenswertes für die Zeit vor und nach dem Erwerbsleben. Inhalt: finanzielle und persönliche Sicherheit, persönliche Regelungen, gesund das

Leben geniessen, Anordnungen für den Krankheits- und Todesfall, Lebensgestaltung. Die Referenten sind bewährte Fachpersonen. Freitag, 7. Juni, 8 bis 17 Uhr, Rathausstrasse 17 in Weinfelden, Kosten CHF 490.- inkl. Verpflegung. Auskunft:
Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

NEUIGKEITEN AUS DEM TESSIN
Brauchen Sie Hilfe beim Zügeln? Neu bieten wir diese Dienstleistung an (Infos und Fragen: Frau Lanfranchini, Telefon 091 850 60 20, Mail aiuto.trasloco@prosenectute.org). Neu: Ein Nachmittag im Gemüsegarten am 29. Mai im Orto dei Ronchini di Aurigeno mit Apéro (Info und Anmeldung, Mail creativ.center@prosenectute.org). Für die Aktiven: Fit und gesund bleiben mit dem Kursprogramm unter www.prosenectute.org (Angebote/Sport und Bewegung). Der nächste Tanztee-Nachmittag ist am 28. Mai im Ristorante della Residenza al Vigneto in Tenero. Anmeldungen beim Centro Regionale in Muraltto:
Telefon 091 759 60 20

URI

VIELE SPORTANGEBOTE WARTEN AUF SIE
In diesem Jahr bieten wir wieder an zwei Vormittagen Schnupperkurse auf dem Urnersee an: Lernen Sie, in einem Kajak über den See zu gleiten, oder probieren Sie doch mal die Trendsportart Stehpaddeln; auf dem Wasser werden Sie vom Instruktor begleitet. Wer lieber auf festem Boden bleibt, kann jede Woche dienstags an unseren Wanderungen teilnehmen oder mittwochs an den Velo-, E-Bike- oder Mountainbiketouren. Das detaillierte Sommerprogramm ist ab sofort erhältlich und auch im Internet:
Telefon 041 870 42 12
ur.prosenectute.ch

Mein Wille geschehe

Was tun bei einem schweren Unfall? Wie vorgehen bei einer fortschreitenden Demenz? Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.

ZUG

HOPP-LA FIT – EIN BESONDERES BEWEGUNGSANGEBOT

Tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und verbinden Sie Spiel, Spass und Fitness. Zusammen mit Kindern trainieren Sie spielerisch einmal in der Woche im Freien: Grosse Eltern mit eigenen Enkelkindern sind ebenso willkommen wie ältere Menschen ohne Enkel. Ab Mitte Mai jeweils donnerstags mit der Kita Lifestyle Education auf der Wiese Martinspark oder freitags zusammen mit der Spielgruppe Baar, Kita Nano auf dem Gemeinschaftsplatz Schutzengelstrasse 34. Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung nicht notwendig. Startfest auf dem Gemeinschaftsplatz Schutzengelstrasse 34 am Donnerstag, 16. Mai, um 10 Uhr. Startfest auf der Wiese Martinspark am Freitag, 17. Mai, um 14.30 Uhr. Information: **Telefon 041 727 50 50**
Mail info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

DOMIGYM – BEWEGUNGSANGEBOT ZU HAUSE

Nach einem Unfall oder einer Kur erleben sich ältere Menschen körperlich oft unsicher. Sie fühlen sich in ihrer Mobilität eingeschränkt und trauen sich kaum mehr aus der Wohnung. Um dem entgegenzuwirken, hat Pro Senectute Kanton Zürich DomiGym entwickelt. Ein neuartiges, sturzpräventives und individuelles Training, das ältere Menschen dabei unterstützt, ihre Beweglichkeit, ihre Kraft und ihr Gleichgewicht zu stärken. Eine persönliche Betreuungsperson zeigt Übungen bei den Klient/innen zu Hause, die ihren Alltag und ihre Selbstständigkeit erleichtern. Infos im Internet unter [Indoorsport: www.pszh.ch](http://Indoorsport:www.pszh.ch)
Telefon 058 451 51 30



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

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

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!

Mehr Informationen und Bestellungen online auf www.docupass.ch

Bestellatalon



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: _____