

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 7-8

**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>**

**Wer was wie wo unternimmt, lesen Sie hier. Mehr Veranstaltungen, Kurse und Dienstleistungen finden Sie auf [www.zeitlupe.ch](http://www.zeitlupe.ch). Oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und ganz vorne hier im Heft.**

## **AARGAU**

### **NEUER AUFTRITT IM INTERNET**

Wir frischen unsere Internetseite auf, pünktlich zum Erscheinen des Kursprogrammes für das zweite Halbjahr 2019. Alle Bildungskurse finden Sie wie gewohnt bei den Freizeitangeboten, unterteilt nach den bekannten Kategorien Sprachen, Musik, Haus und Küche usw. Neu finden Sie jetzt auch alle Gruppenangebote aus den Bereichen Geselligkeit, Bewegung und Sport. Egal ob Englischkurs, Mittagstisch, Spielnachmittag oder eine Wandertour: Mit wenigen Klicks sehen Sie, was in Ihrer Gemeinde oder in einem bestimmten Bereich angeboten wird. Kursprogramm und Informationen:

**[www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)**

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

### **BESTELLEN SIE DEN ERLEBNIS- KALENDER**

Am 2. Juli findet in Heiden ein Gratis-Kurs zum SBB-Billettkauf via Mobiltelefon statt. Am 5. August startet in Herisau ein Kurs zum Kennenlernen von Handy und Tablet. Am 12. August öffnet das Glücks-Kafi in Herisau seine Türen: Treffpunkt ist um 14 Uhr im Restaurant des Altersheims Ebnet. Spielen fürs Gedächtnis startet am 10. September in Gais. In Herisau und Gais finden Anlässe zu Patientenverfügung und DocuPass statt. Bestellen Sie den kompletten Erlebniskalender. Informationen:

**Telefon 071 353 50 30**

**[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)**

## **APPENZELL INNERRHODEN**

### **ENTLASTUNG IM SOMMER**

Die Tagesstätte in Gontenbad entlastet pflegende Angehörige; sie nimmt

auch kurzfristig Gäste auf und bietet ein vielseitiges Tagesprogramm. Einige Sportaktivitäten finden auch während der Sommermonate statt: Informieren Sie sich auf unserer Homepage. Im Juli wird das Erwachsenenbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2019 verschickt: Beachten Sie darin unsere Aktivitäten. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter

**Telefon 071 788 10 20**

**[www.ai.prosenectute.ch](http://www.ai.prosenectute.ch)**

## **BASEL/BASELSTADT**

### **FIT DURCH DEN SOMMER**

Im Juli und August bietet das Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel wieder das beliebte Sommerprogramm an. Die Bewegungsangebote und Kurzurse sind ideal, um fit zu werden oder sich mit einer noch unbekannteren Sportart anzufreunden. So können Interessierte unter kundiger Anleitung ausprobieren, wie man den Golfschläger handhabt und den Ball möglichst effizient einputtet. Neu im Angebot sind geführte E-Bike-Touren in der Region. Auch der Line-Dance-Kurs für Einsteiger/innen, der Kurs zur Fuss- und Gangschulung oder das Outdoor-Angebot «Fit durch den Sommer» im Basler Schützenmattpark sind attraktiv.

Bestellen Sie das ausführliche Gesamtprogramm:

**Telefon 061 206 44 66**

**[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)**

## **KANTON BERN**

### **BLEIBEN SIE AKTIV!**

**Region Bern** «activ – 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](http://www.be.prosenectute.ch)**

**Biel/Bienne-Seeland** Achtsamkeitstraining in der Natur. An der frischen Luft erlernen Sie Bewegungsabläufe aus dem Tai Chi und steigern damit das Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick. Schnupperlektion am 21. August in Biel.

**Telefon 032 328 31 11**

**[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)**

**Berner Oberland** Werden Sie jetzt «activ»! Entdecken Sie unsere spannenden Kursangebote im zweiten Halbjahr 2019! Zögern Sie nicht und bestellen Sie das Kursprogramm unter

**Telefon 033 226 70 70**

**Mail [b+s.oberland@be.prosenectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch)**

**Emmental-Oberaargau** Wir suchen für das Generationenprojekt win3 Senior/innen für Einsätze an diversen Schulen. Ebenfalls gesucht: Leiter/innen für Fitness- und Gymnastiklektionen. Das neue «activ 2». Semester ist erhältlich. Auskunft erhalten Sie unter

**Telefon 062 916 80 90**

## **FREIBURG**

### **DER SOMMER STEHT VOR DER TÜR**

Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit erscheint im Juli und ist kostenlos bei Pro Senectute Freiburg erhältlich. Bestellen Sie jetzt unsere Flyer zu den diversen Angeboten wie Wanderungen, Wandererlebnisse, Velofahren in verschiedenen Bezirken und Gegenden für den ganzen Sommer. Auskunft:

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)**

## GLARUS

### 100 JAHRE PRO SENECTUTE GLARUS

Nach dem Motto «Seit 100 Jahren: seriös, kompetent und unabhängig» steht Pro Senectute Glarus allen Menschen mit Lebenserfahrung, deren Angehörigen und Bezugspersonen mit einem unentgeltlichen Beratungsangebot zu sämtlichen altersspezifischen Fragen zur Verfügung. Gerne nehmen wir Terminanfragen entgegen und suchen gemeinsam nach guten Lösungen.

**Telefon 055 645 60 20**

**www.gl.pro-senectute.ch**

## GRAUBÜNDEN

### ADMINISTRATIVER DIENST

Persönlich und diskret, das ist der administrative Dienst von Pro Senectute Graubünden! Die Mitarbeitenden unterstützen Sie bei Zahlungen, rechnen Krankheitskosten ab, reichen Rückerstattungsanträge bei Versicherungen und Krankenkassen ein, füllen Formulare aus und schreiben Briefe an Ämter. Dabei behalten Sie die Verantwortung für die Administration und entscheiden in allen Belangen selber. Interessiert? Dann rufen Sie uns an.

**Telefon 081 252 44 24**

**Mail info@gr.prosenectute.ch**

## LUZERN

### NEUES HALBJAHRESKURS- PROGRAMM «IMPULSE»

Jetzt anmelden: Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog, Pendler, Rutingänger und Messspezialisten – wer hat noch nicht davon gelesen oder gehört. Begünstigen Strahlenfelder Krankheiten? Im Bildungskurs «Strahlenwahrnehmung – Wie gehen wir damit um?» erwarten die Kurs-



### «An der frischen Luft die Bewegungsabläufe von Tai Chi kennenlernen»

**www.be.prosenectute.ch**

teilnehmenden praktische Übungen, Tipps und Demos mit Messgeräten, Pendel und Ruten. Ein erfrischendes Training während der Sommerferien? Dies ist möglich bei der Fit-Gymnastik im Seebad Sempach. Ausgerüstet mit einer Weste, können die Anwesenden aufrecht im Wasser «stehen»: So fühlen sich alle im See wohl und sicher. Informationen im aktuellen Kursprogramm «impulse» 2. Halbjahr 2019.

**Telefon 041 226 11 99,**

**Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch**

## NIDWALDEN

### NEUER MAHLZEITENDIENST

Unser neu überarbeiteter Mahlzeitendienst legt grossen Wert auf die Auswahlmöglichkeit. Neben dem bisher-

gen Angebot sind neu Mahlzeiten von CasaGusto erhältlich, die per Post nach Hause geliefert werden. Zudem wurden alle Heime im Kanton nach ihrem Angebot für zu Hause lebende Menschen befragt. Einen Gesamtüberblick bietet Ihnen unser Flyer, erhältlich unter

**Telefon 041 610 76 09**

**Mail info@nw.prosenectute.ch**

## OBWALDEN

GLEICHGESINNTE TREFFEN, NEUE KONTAKTE KNÜPFEN  
Singen Sie gerne? Dann sind Sie herzlich eingeladen, in der offenen Singgruppe in lockerer Atmosphäre mitzumachen. Der Spass steht im Vordergrund, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Gemeinsam musizieren (Schwerpunkt Akkordzither), Mittagstisch, Wanderungen, Volkstanz oder Line-Dance sind weitere offene Angebote. Unsere Treffen bieten Gelegenheit für ein frohes Zusammensein und neue Kontakte.

**Telefon 041 666 25 45**

**www.ow.prosenectute.ch**

## SCHAFFHAUSEN

**SENIOREN-AGENDA MIT TOPAKTUELLEN ANGEBOTEN**  
Die halbjährlich neu erscheinende Senioren-Agenda ist ab sofort erhältlich. 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 mit fließenden Bewegungen im Stehen und Gehen, rhythmisch begleitet mit Musik. Neu ist auch unser Erzählcafé: Zweimal im Monat trifft sich eine Gruppe Personen, die zu einem Thema etwas beitragen können. Das Erzählcafé wird begleitet durchgeführt. Die Agenda kann ab sofort bei uns angefordert werden:

**Telefon 052 634 01 30**

**Mail nicole.buergin@sh.prosenectute.ch**

## SCHWYZ

**BEGLEITET IN DIE FERIEEN**  
**Region Ausserschwyz** Begleitete Ferienwoche in Schaffhausen vom 8. bis 15. September. Wanderwoche im Toggenburg vom 8. bis 14. September. Yoga-Ferien auf dem Kerenzlerberg vom 23. bis 25. September. Line-Dance-Ferien auf dem Kerenzlerberg vom 12. bis 14. November. Mit dem Brett auf den See: Stand-up-Paddling am 1. Juli oder 30. August in Lachen. Schnuppersegeln auf dem Zürichsee. Aus der Vogelperspektive: Tandemflug auch für Menschen mit Handicap. Das neue, vielseitige Programm startet am 19. August und kann bei uns bestellt werden.

**Telefon 055 442 65 55**

**Mail lachen@sz.prosenectute.ch**

## SOLOTHURN

**INDIVIDUELLE FINANZHILFE**  
Genügt Ihre AHV-Rente nicht, um alle nötigen Ausgaben zu bezahlen?

Pro Senectute Kanton Solothurn unterstützt Sie als AHV-Rentner/in mit individueller Finanzhilfe bei dringend notwendigen Ausgaben, die nicht durch die Sozialversicherungen bezahlt werden. Unsere Sozialarbeitenden beraten Sie kostenlos und vertraulich über die jeweiligen Möglichkeiten. Armut im Alter ist keine Seltenheit. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Hilfe brauchen:

**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

**SOMMERTANZ ARBON**  
Tanzen Sie mit uns in der wunderschönen Parkanlage direkt am See. Sie werden von Tanzleiterinnen fachkundig in die Tanzstile eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mitmachen ist auch ohne Partner/in möglich. Freuen Sie sich auf gesellige Tanznachmittage und freudvolle Begegnungen: Mittwoch, 10. Juli (14 bis 15.30 Uhr, Zumba Gold);

Mittwoch, 24. Juli und 7. August (14 bis 17 Uhr, Livemusik), Pavillon am Quai in Arbon, Kosten CHF 10.–. Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**

## TICINO E MOESANO

**BEWEGUNGSANGEBOT**  
**RIO ABIERTO**

Kursleiterin Silvana Marzani präsentiert ab September ein neues Bewegungsangebot in Muralto: Rio Abierto mit Musikbegleitung wurde in Argentinien entwickelt, um das eigene Potenzial zu erkennen. Silvana zeigt im Kreis eine Bewegung, die dann von den Teilnehmenden wiederholt wird; Bewegungsabläufe sowie Entspannungssequenzen und Einzel- oder Gruppenübungen werden jeweils neu angepasst. Das gemeinsame Essen und der Tanztee machen eine längere Sommerpause und sind erst ab 12. September wieder buchbar. Infos und Anmeldung beim Centro Regionale in Muralto:

**Telefon 091 759 60 20**

## URI

**TAGESHEIM ENTLASTET FAMILIEN**

Das Tagesheim von Pro Senectute Uri befindet sich an der Dätwylerstrasse 15 in Altdorf und ist von Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.30 Uhr geöffnet. Auf Wunsch werden Gäste von unserem Fahrdienst abgeholt und am Abend wieder nach Hause gefahren. Die Gäste erfahren grösstmögliche Lebensqualität: Die individuellen Ressourcen stehen im Mittelpunkt, eine gesunde Aktivierung wird gefördert sowie Rückzugs- und Ruhebedürfnisse respektiert. Die gleichbleibende Tagesstruktur vermittelt den Gästen die nötige Orientierung und Sicherheit. Auskunft und Anmeldung:

**Telefon 041 870 42 11**

**Mail tagesheim.uri@bluewin.ch**

**ZUG****REDUZIERTER EINTRITTSPREIS  
FÜRS VERKEHRSHAUS LUZERN**

Anlässlich des Innerschweizer Floristen-Cups erhalten Senior/innen vom Freitag, 13. bis Sonntag, 15. September einen Rabatt von CHF 5.– auf den Eintrittspreis fürs Verkehrshaus Luzern. Der Innerschweizer Floristen-Cup ist ein Wettkampf für gelernte Florist/innen aus der ganzen Schweiz. Um vom Rabatt zu profitieren, kaufen Sie Ihre Eintrittskarte online auf [www.verkehrshaus.ch](http://www.verkehrshaus.ch) und verwenden hierbei den Promocode «ProSenectute19» bei der Bezahlung. Alternativ können Sie auch den Flyer auf [www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch) ausdrucken und ihn als Gutschein an der Kasse vorweisen. Information:

**Telefon 041 727 50 50**

**Mail [info@zg.prosenectute.ch](mailto:info@zg.prosenectute.ch)**

**ZÜRICH****FEINE MENÜS DIREKT AN DIE  
WOHNUNGSTÜRE**

Vom Zmorge bis zum Znacht: CasaGusto liefert schmackhafte und gesunde Mahlzeiten mit der Post direkt an die Wohnungstüre. Wählen Sie aus über vierzig gluschtigen Menüs. Die frisch zubereiteten Gerichte werden auf dem Teller geliefert. Es steht ausserdem eine grosse Auswahl an Suppen und Salaten, Snacks für den kleinen Hunger, an Vegetarischem, Desserts, Kaffeespezialitäten und Getränken zur Verfügung. Wer werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online bestellt, erhält sein Essen bis spätestens 12 Uhr am nächsten Tag. Bestellte Menüs lassen sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bestellung der kostenlosen Menü-Karte und Mahlzeiten unter:

**Telefon 058 451 50 50**

**[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)**

# Hören Sie die Biene noch?

**Frühzeitiges Handeln lohnt sich.**

Geräusche, Stimmen und Klänge bereichern unser Leben.

Weitere Informationen:

**[prosenectute.ch/hören](http://prosenectute.ch/hören)** oder bei einer Pro Senectute Beratungsstelle.

Hauptpartner:



Partner:

