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: 29.11.2025

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. Oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf 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

www.ag.prosenectute.ch

Informationen:

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

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

BASEL/BASELLAND

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 Kurzkurse sind ideal, um fit zu werden oder sich mit einer noch unbekannten 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

KANTON BERN

BLEIBEN SIE AKTIV!

Region Bern «activ – das Kursprogramm»: Hält geistig, körperlich und seelisch fit. Bringt Erlebniswerte. Führt Menschen zusammen. Orientiert sich an den Bedürfnissen älterer Menschen und macht vor allem Spass.

Telefon 031 359 03 03

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

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

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

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, Rutengänger 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 bisherigen 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

WER WAS WIE WO

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 FERIEN

Region Ausserschwyz Begleitete Ferienwoche in Schaffhausen vom 8. bis 15. September. Wanderwoche im Toggenburg vom 8. bis 14. September. Yoga-Ferien auf dem Kerenzerberg vom 23. bis 25. September. Line-Dance-Ferien auf dem Kerenzerberg 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 keine 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 und verwenden hierbei den Promocode «ProSenectute19» bei der Bezahlung. Alternativ können Sie auch den Flyer auf www.zg.prosenectute.ch ausdrucken und ihn als Gutschein an der Kasse vorweisen. Information:

Telefon 041 727 50 50 Mail 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 Menus 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

