

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 9

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>

Derzeit erscheinen in vielen Kantonen die neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramme für das zweite Halbjahr 2019. Informieren Sie sich jetzt, was in Ihrer Region läuft, und kontaktieren Sie Ihre Beratungsstelle: Sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

MESSE FÜR AKTIVE SENIoren UND SENIORINNEN
Die Expovita ist eine Messe für alle, die den dritten Lebensabschnitt planen wollen, die das Alter als Chance sehen und die Denkanstösse zur Lebensgestaltung suchen. Gegen sechzig Aussteller informieren rund um Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Pflege, Freizeit und Bildung. Nutzen Sie die Messe, um Neues zu entdecken und sich mit Fachleuten auszutauschen. Daneben erwartet Sie ein spannendes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Modeschau und Konzert. Pro Senectute Aargau und das Aargauer Rote Kreuz führen die Messe zum dritten Mal durch: Samstag, 7. September, 10 bis 17 Uhr im Zentrum Bärenmatte in Suhr. Der Messeeintritt ist kostenlos.
www.expovita.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

INFORMIERT UND SICHER
Wir laden ein zum Vortrag «Angehörige zu Hause pflegen» am 29. August um 18 Uhr im ref. Kirchgemeindehaus in Teufen. Am 6. September um 9 Uhr findet in Herisau der kostenlose Kurs «Fahrplanabfrage & Billettkauf mit SBB Mobile» statt. Alles rund ums Thema Internet lernen Sie im Kurs «Sicher im Internet unterwegs» am 10. und 17. September um 14 Uhr in Heiden. Infos zu Patientenverfügungen und Docupass erhalten Sie am 17. September in Gais und am 18. September in Herisau. Hinter «Das dunkle Geheimnis Tod» schaut der Puppenspieler Kurt Fröhlich am 12. September an einem Informationsabend des Trauercafés Herisau.
Telefon 071 353 50 30
Mail info@ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

SPORTLICHER START!
Beim Aquafitness schulen Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Mit unserer Wandergruppe in Oberegg geniessen Sie attraktive Halbtageswanderungen, und beim Turnen in der Halle wird die Freude an der Bewegung unterstützt. Vielleicht wollen Sie Ihre Autofahrkenntnisse auffrischen: Theoriekurs am 10. September mit abschliessender Fahrstunde. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter
Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

GEMEINSAM STATT EINSAM
Menschen sind manchmal einsam. Dabei braucht es wenig, um etwas Freude in den Alltag zu bringen. Eine nette Bemerkung beim Warten an der Kasse. Ein Kompliment für den neuen Haarschnitt. Eine Einladung zum Kaffee ... Freundliche Gesten öffnen manche Tür und manches Herz. Sie helfen mit, dass immer mehr Menschen «gemeinsam statt einsam» unterwegs sind. Pro Senectute beider Basel sammelt diese bis zum 26. August für das grosse Rezeptbuch «Gemeinsam statt einsam». Es sind Geschichten aus dem Alltag, die Mut machen und inspirieren. Mitmachen und seine Geschichte auf der Website zu teilen, lohnt sich!
Telefon 061 206 44 66
www.geschichtenteilerin.ch

KANTON BERN

GESUND UND ZWÄG INS ALTER
Region Bern Viele Menschen wünschen sich, selbstbestimmt und möglichst beschwerdefrei zu leben. Wer mehr über seine Gesundheit und das

Älterwerden weiss, kann mit kleinen Veränderungen viel bewirken. Machen Sie mit bei den Gesundheitsberatungen und Veranstaltungen von «Zwäg ins Alter»:

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Die Sozialberatung bietet mit der Gesundheitsförderung Workshops zu den Vorsorgemöglichkeiten an. Im «activ» sind diese ausgeschrieben und geben wertvolle Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag.

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Wären Sie froh um Unterstützung in administrativen Dingen? Unser Administrationsdienst hilft Ihnen individuell, diskret und kompetent. Für mehr Informationen oder bei Interesse an einer freiwilligen Mitarbeit rufen Sie uns an:

Telefon 033 226 60 60

Emmental-Oberaargau Sicher im Alltag: An der Veranstaltung in Zäziwil vom 19. September erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihre Mobilität erhalten. Die Polizei vermittelt Wissen über aktuelle Tricks von Betrügern. Auskunft unter

Telefon 062 916 80 90

FREIBURG

HERBSTPROGRAMM

Der Herbst steht vor der Tür. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist seit Mitte Juli kostenlos bei uns erhältlich. Im September fangen neue Sprach-, Turn- und Aquafitkurse an sowie viele andere Aktivitäten. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

LERNEN MIT FREUDE, ABER OHNE DRUCK!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich eigentlich gerne für einen tollen Kurs bei Pro Senectute Glarus anmelden wollten? Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit, denn das neue Kursprogramm ist da: Backen, Kochen, Pilzexkursion, Malen, Samariter-Not Helfer, Computer, Smartphone, Sprachen, Erben und Schenken, mobil sein & bleiben u.v.m. In unseren Kleingruppen kommen Ihre Anliegen und Fragen nicht zu kurz – jetzt anmelden!

Telefon 055 645 60 20

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

VIELFALT IM ALTER

Bunt wie das Alter ist unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista». Neben Bewährtem und Bekanntem finden Sie Neues und Attraktives: Für Sprachinteressierte gibt es Romanischkurse, Sportfans erkunden die Region Lenzerheide auf Langlaufskis, Naturfreaks widmen sich im Kurs «HomoLUXus und die Nacht» der Dunkelheit, Gesundheitsbewusste entdecken in der Gesundheitswerkstatt die Heilkräfte der Natur und Reiselustige nehmen wir mit ins Staatsarchiv nach Zürich.

Telefon 081 252 44 24

Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

TICKETS FÜRS NEUJAHRSKONZERT

Das Jahr 2020 beginnt für Pro Senectute Kanton Luzern wieder mit einem musikalischen Highlight. Am 1. Januar laden wir um 13.30 und 17 Uhr zu den traditionellen Neujahrskonzerten unter dem musikalischen Motto



«Kochen, Backen und vieles mehr findet sich im neuen Kursprogramm.»

www.gl.prosenectute.ch

«Mit Schwung ins neue Jahr» ins Luzerner Theater ein. Die Besuchenden dürfen sich erneut auf zwei exklusive Konzerte des Seniorenorchesters Luzern mit Special Guests (Musical Factory sowie der Sopranistin Liv Lange Rohrer) freuen. Moderation: Stephan Klapproth. Tickets für den beschwingten Auftakt ins 2020 sind beim Luzerner Theater erhältlich. Der Vorverkauf startet am 19. August:

Telefon 041 228 14 14

NIDWALDEN

BEGLEITETE FERIEEN IN ADELBODEN

Vom 14. bis 21. September für Menschen ab sechzig Jahren, Alleinstehende und Paare, die selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien

machen können/wollen. Die Woche wird von zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Betreuung von Seniorengruppen geleitet. Geniessen Sie entspannte Tage im Berner Oberland. Unser neues Kursprogramm bietet wieder interessante und gesellige Angebote. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und frühzeitige Anmeldung:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

TANGO ARGENTINO ODER JODELN?

Oder möchten Sie bei Volks- und Kreistänzen aus aller Welt in die Ferne schweifen? Beim Theatererlebnis «Vrenelis Gärtli» in der Heimat bleiben? Bestimmt finden Sie in unserem Herbstprogramm ein Angebot für Ihre persönlichen Glücksmomente. Verlangen Sie unsere Broschüre oder besuchen Sie unsere Homepage. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Telefon 041 666 25 45

www.ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

MESSE FÜR MENSCHEN MIT LEBENSERFAHRUNG

Am Donnerstag, 5. September, findet in Schaffhausen die erste Messe für Menschen mit Lebenserfahrung statt mit 30 Ausstellern und 14 Kurzreferaten zum Thema dritter Lebensabschnitt. Besuchen Sie die «expo 55plus» im Park Casino Schaffhausen von 10 bis 17 Uhr, kostenloser Eintritt. Yoga und autogenes Training sind zwei neue Kursangebote. Im Yoga bewegen wir unseren Körper durch fließende, sanfte Übungen; die langsamen Bewegungen erweitern die Wahrnehmung und vertiefen das Körperbewusstsein. Im autogenen Training erleben wir unseren Körper bewusst, die Wahrnehmung wird gegen innen gerichtet, Stress abgebaut und Energie und Kraft getankt. Anmeldung für 8 x 1 Lektion:

Telefon 052 634 01 30

Mail nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

DAS NEUE KURSPROGRAMM IST DA!

Innerschwyz Vielleicht haben Sie Lust, Englisch zu lernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen? Oder wie wäre es mit einer Exkursion ins Rothen-thurmer Hochmoor? In den Bewegungsangeboten Feldenkrais, Qi Gong und Yogayama gibt es noch freie Plätze. In Küsnacht starten wir neu mit einem Linedance-Kurs. Programm mit allen Angeboten bestellen unter:

Telefon 041 825 13 83

Mail beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

TAUCHEN SIE IN DIE WELT DER DIGITALEN MEDIEN EIN!

Machen Sie mit uns die ersten Schritte in die digitale Welt des Computers und der modernen Kommunikation. Unsere vielseitigen Angebote richten sich an Einsteiger/innen. In kleinen

Gruppen, mit einer erfahrenen Kursleitung. Dank Rücksicht auf Tempo und Möglichkeiten profitieren Sie in unseren Kursen. Anmeldung:

Solothurn 032 626 59 79

Olten 062 287 10 20

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 online und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

BRIDGE: DAS «KÖNIGSSPIEL» UNTER DEN KARTENSPIELEN

Lernen Sie das interessanteste Kartenspiel der Welt kennen. Es ist ein grossartiger Zeitvertreib, um mental fit zu bleiben. Gestärkt werden Konzentration, Ausdauer und Lernfähigkeit. Der Einführungskurs vermittelt Basiskenntnisse, um einfache Partien zu spielen. Jeweils dienstags, 17. September bis 19. November von 18.30 bis 20.30 Uhr im Bridgeclub in Frauenfeld, Kosten CHF 280.-. Infos:

Telefon 071 626 10 83

www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO

SPORT UND BILDUNG

Infotreffen am 30. August in den Kursräumen Muralto: Von 10 bis

11.30 Uhr stellen wir unsere Kurse vor und helfen Ihnen bei der Auswahl. Wieder startbereit ab 11. September: Italienischkurse und das neue Bewegungsprogramm Rio Abierto. Ab Oktober bieten wir Italienisch mit Behörden: Sich mit den Tessiner Behörden zu verständigen, ist nicht immer einfach. Dank einem speziell für Sie erstellten Dokument können Sie spezifische Ausdrucksweisen in Kleingruppen praktisch üben und anwenden. Für das neue zweisprachige Kursprogramm, Infos und Anmeldungen bitte das Centro Regionale Muralto kontaktieren:

Telefon 091 759 60 20

URI

UNSERE NEUEN KURSANGEBOTE

Viele neue Angebote finden Sie im soeben erschienenen Bildungs- und Bewegungsprogramm: Exkursionen wie die Besichtigung der Schiffswerft in Luzern, Rundgang durchs Reussdelta, Besuch der Ausstellung «Die Schweiz anderswo», aber auch Kurse für den Alltag wie ein Nothilfekurs für Grosseltern, «Fairtiq-Kurs» und natürlich viele Kurse im Bereich Mobiltelefonie, Computer und Sprachen.

Telefon 041 870 42 12

Mail info@ur.prosenectute.ch

WALLIS

WANDERTAG AM 28. AUGUST IN UND UM BRIG

Am Mittwoch, 28. August, findet in Brig und Umgebung der kantonale Wandertag von Pro Senectute Valais-Wallis statt. Angeboten werden drei Wanderungen sowie eine Stadt- und Schlossführung. Nach einem Aperitif im Schlosshof dislozieren die Teilnehmenden zum Mittagessen mit Unterhaltungsprogramm in die Simplonhalle. Es werden mehr als 600 Wandersleute erwartet. Auch

Üsserschwiizer und -schwüizerinnen sind herzlich willkommen. Infos beim Sekretariat oder auf unserer Homepage:

Telefon 027 948 48 50
www.vs.prosenectute.ch

ZUG

REDUZIERTER EINTRITT INS VERKEHRSHAUS LUZERN

Anlässlich des Innerschweizer Floristen-Cups erhalten Senior/innen von Freitag bis Sonntag, 13. bis 15. September, einen Rabatt von CHF 5.- auf den Eintrittspreis ins 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 den Promocode «ProSenectute19» bei der Bezahlung. Alternativ können Sie auch den Flyer auf unserer Webseite ausdrucken und an der Kasse vorweisen.

Telefon 041 727 50 50
www.zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

TREUE HÄNDE GESUCHT

Sind Sie pensioniert, verfügen über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Unser Treuhanddienst sucht engagierte Freiwillige, die ältere Seniorinnen und Senioren bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten: Individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und Spesenentschädigung. Für neue Freiwillige führen wir im Herbst Grundschulungen durch. Auskunft:

Telefon 058 451 50 00
Mail treuhanddienst@pszh.ch

Machen auch Sie mit!

Stricken
gegen das
Vergessen.



MEMO-INFO.CH

Kampagnen-Partner

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer
Schweiz Suisse Svizzera