

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 10

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: 06.04.2026

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

Im Herbst lädt die farbenfrohe Natur zum Wandern ein. Solche und weitere Angebote bei Pro Senectute in den Kantonen finden Sie hier und auf zeitlupe.ch unter «Panorama». Oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

BEWEGT ÄLTER WERDEN

Am Samstag, 28. September, sind Sie ab 9 Uhr im Kultur- und Kongresshaus Aarau zu einem bewegten Vormittag eingeladen unter dem Motto «Altern bewegt – bewegt älter werden». Nach dem Referat «Erfolgreiches Altern durch Sport» von Prof. Dr. Achim Conzelmann tauschen Denise Biellmann, zwölfjährige Eiskunstlauf-Weltmeisterin, und Moderatorin Regula Späni Erfahrungen aus und zeigen, wie wichtig Bewegung im Alter ist und wie viel Spass ein bewegtes Alter macht. Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu Angeboten und Organisationen rund ums Alter(n). Am Dienstag, 1. Oktober, sind wir zum «Tag der älteren Menschen» mit unserer traditionellen Standaktion in 24 Gemeinden unterwegs und informieren über unsere vielfältigen Dienstleistungen und Angebote.
Telefon 062 837 50 70
www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

NEUER ERLEBNISKALENDER

In Gais und Herisau finden am 17. und 18. September Informationsnachmittage zum Thema Patientenverfügung statt. Am 24. September organisieren wir um 18 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus in Herisau einen kostenlosen Vortrag zum Thema «Angehörige zu Hause pflegen». Der neue Erlebniskalender ist ab sofort erhältlich: Neue Angebote sind «Muulörgele», «Partnersuche im Internet», «Kreatives Schreiben» uvm. Bestellung und Informationen:
Telefon 071 353 50 30 (vormittags)
www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

UNTERSTÜTZUNG BEI FINANZFRAGEN

Unsere Finanzverwaltung regelt nach gegenseitiger Absprache und auf freiwilliger Basis finanzielle und administrative Angelegenheiten für Personen, die dazu nicht mehr in der Lage sind oder sich unsicher fühlen. Dabei überwachen wir Einkünfte, bezahlen Rechnungen und führen die Korrespondenz mit Behörden. Dies bietet Sicherheit und entlastet. Fragen Sie nach, wir informieren Sie gerne. Alles zu Kursen und Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse oder über
Telefon 071 788 10 20
www.ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

MARKTPLATZ 55+

Auch dieses Jahr präsentiert der Marktplatz 55+ in der Basler Markthalle einen bunten Mix aus Informationen für eine aktive und selbstständige Lebensgestaltung. Pro Senectute beider Basel unterstützt den Anlass vom 28. September als Trägerorganisation sowohl inhaltlich wie finanziell und ist mit einem grossen Stand präsent. Hier können sich Interessierte über die Dienstleistungen der gemeinnützigen Stiftung informieren – etwa Sozialberatung, Treuhand-Dienste, Bildungs- und Sportangebote oder Reinigungsservice. Vor Ort erhalten Ratsuchende zudem praktische Unterstützung bei Fragen und Problemen im Umgang mit elektronischen Geräten wie Handy, Tablet und Laptop. Kontakt/Informationen:
Telefon 061 206 44 44
www.marktplatz55.ch

KANTON BERN

MITARBEIT ODER UNTERSTÜTZUNG

Region Bern Zwäg ins Alter (ZiA) bietet Angebote zur Unterstützung und Stärkung der Gesundheit. Sie können kostenlose Gesundheitsberatungen beanspruchen oder an Veranstaltungen rund um Gesundheitsförderung im Alter teilnehmen. Informationen unter
Telefon 031 359 03 03
Biel/Bienne-Seeland Win3: Freiwillige fürs Klassenzimmer gesucht! Möchten Sie sich in der Schule engagieren und haben wöchentlich zwei bis vier Stunden Zeit? Dann melden Sie sich bei uns für win3 – Generationen im Klassenzimmer. Informationen erhalten Sie unter
Telefon 032 328 31 11
Berner Oberland Unter dem Motto «Kommunikation» sind wir am 19. Oktober am Seniorenmarkt in Thun vertreten. Nutzen Sie die Gelegenheit, lernen Sie unsere Dienstleistungen und Angebote kennen und schauen Sie bei unserem Stand vorbei!
Emmental-Oberaargau «Tänze aus aller Welt» in Burgdorf, Jegenstorf, Konolfingen, Langenthal, Sumiswald, Walkringen, neu auch in Langnau i.E. Senior/innen werden gesucht für win3-Einsätze an diversen Schulen in der Region Emmental-Oberaargau. Auskunft unter
Telefon 062 916 80 90

FREIBURG

HERBSTLICHE AKTIVITÄTEN

Das neue Aktivitätenprogramm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos bei uns erhältlich. Im September fangen neue Anfängerkurse Spanisch in Freiburg und Zumba Gold in Murten

an. Weitere Kurse wie Sicherheit am Steuer, Jin Shin Jyutsu (japanisches Heilströmen), klassische Musik hören und verstehen sowie Welttänze oder Spinning könnten Ihr Interesse wecken. Kontaktieren Sie uns für Informationen:

Telefon 026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

GLARUS

ERBVORBEZUG, TESTAMENT,
NACHLASSREGELUNG

Zu diesen wichtigen Themen findet am 10. Oktober in Zusammenarbeit mit der Glarner Kantonalbank in Ennenda um 14 Uhr eine öffentliche Informationsveranstaltung statt. Ein ausgewiesener Fachmann erläutert Fakten, Wissenswertes und Neues, um in diesem sensiblen Bereich die richtigen Entscheidungen für sich selber, die Angehörigen und Begünstigten treffen zu können.

Telefon 055 645 60 20

www.gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN

Anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen organisiert Pro Senectute Graubünden verschiedene Veranstaltungen. In Chur wird am 1. Oktober auf dem Alexanderplatz die Aktion «Chur Bus» lanciert und auf der Geschäftsstelle die Plakatausstellung «100 Jahre Herbstsammlung Pro Senectute» eröffnet. Im Kulturraum GRAVAcultura Susch findet am 1. Oktober die Vernissage der Doppelausstellung «senart» statt. Die Aufführung «Alt-WeiberFrühling» am 4. Oktober in Thuisis zeichnet Märchen und Gesichter des Archetyps «Alte Frau».



«Weitere Kurse wie Spinning und Welttänze könnten Ihr Interesse wecken.»

www.fr.prosenectute.ch

Feiern Sie mit uns den Tag der älteren Menschen!

Telefon 081 252 75 83

info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

VORSORGE IM ALTER:
JETZT ANMELDEN

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»: Am Dienstag, 29. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung. Es erwarten Sie drei Referate: «Finanzielle Vorsorge – vorzeitig handeln lohnt sich», «Docupass – wie man auch im Alter selbstbestimmt bleibt» sowie «Vorsorgeauftrag – Rolle und Aufgaben der KESB». Die

Veranstaltung (18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr) findet im Auditorium CH Media, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Die Platzzahl ist beschränkt. Eintritt: Fr. 10.–, Vorortkasse (inkl. Apéro). Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

Telefon 041 226 11 88

event@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

VERANSTALTUNG «GLÜCK
IST KEIN GLÜCKSFALL»

Öffentliche Veranstaltung am Freitag, 11. Oktober, 14 bis 17.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Turmatt in Stans mit den Referenten Adolf Ogi, alt Bundesrat, und Ernst «Aeschi» Wyrsch, Glücks-Coach und -Experte, dipl. Hotelier, Buchautor und Dozent an der St. Gallen Business School für Leadership. Eintritt frei, Versand der Eintrittskarten erfolgt nach Anmeldung, begrenzte Platzzahl. Information:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

KUNST ODER LITERATUR

«Ich besuche seit Jahren das Angebot Kunstbetrachtung. Es ist phänomenal, wie die Begeisterung von Guschti Meier auf uns Kursteilnehmer überspringt», schreibt V. St. Auch das Angebot Literaturgeschichte mit Paul Wyss wird gelobt. Dies sind nur zwei von unseren über fünfzig beliebten Angeboten. Verlangen Sie unsere Broschüre oder besuchen Sie unsere Website.

Telefon 041 666 25 45

www.ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

EVERDANCE, LINE DANCE, TABERHY UND VOLKSTANZ

Tanzen beschwingt und macht Spass. Bewegung und Musik bauen Spannungen, Einschränkungen und Ängste ab. Ob Everdance, Line Dance, Volkstanz oder TaBeRhy – in allen Tanzformen erfahren Sie über die Musik und die rhythmischen Bewegungen Zufriedenheit, Anerkennung und Bestätigung. Verspannungen lösen sich und ein gutes Körpergefühl setzt ein. Zudem lernen Sie neue, positive Menschen kennen und pflegen das Miteinander. Wir bieten ein vielfältiges Tanzangebot an, fordern Sie unsere Senioren-Agenda mit allen Angeboten und Kursen an.

Telefon 052 634 01 30 oder

nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

REGION AUSSERSCHWYZ

Line-Dance-Ferien auf dem Kerenzerberg vom 12. bis 14. November; Start Line-Dance-Kurse in Einsiedeln für Anfänger und Fortgeschrittene am 23. September. Ein Astrologie-Schnupperkurs beginnt am 14. Oktober in Lachen. Am 24. Oktober hören Sie in Lachen einen Vortrag über ausgewogene Ernährung. Möchten Sie

mehr über die Geschichte der Schweiz oder über philosophische Textlektüre erfahren? Am 28. Oktober starten diese zwei Kurse in Lachen. Auch diverse Sprach- und Computerkurse fangen im Oktober an. Melden Sie sich jetzt an!

Telefon 055 442 65 55

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

HESO: EIN BESUCH LOHNT SICH

Im Rahmen der VIVA+ Gesundheitswoche Prävention empfängt Sie Pro Senectute am 25. September an der HESO in Solothurn. Am Stand 525 (Halle 5) erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Gleichgewicht verbessern. Gemeinsam mit einer Sportexpertin können Sie Ihr Sturzrisiko überprüfen und einen Gleichgewichtstest durchführen. Als Geschenk erhalten Sie ein kostenloses Übungsbüchlein. Informationen auf www.viva-plus.ch oder bei der kantonalen Geschäftsstelle:

Telefon 032 626 59 59

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 Steuerklärungsdienst 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

TENNISKURSE

Tennisspielen hält fit und ist ein attraktiver Ballsport, den man bis ins hohe Alter ausüben kann. Kurse in dieser beliebten Sportart bieten wir an folgenden Orten an: in Amriswil montags, 7. Oktober bis 9. Dezember; in Frauenfeld mittwochs, 9. Oktober bis 1. Dezember; in Kreuzlingen montags, 7. Oktober bis 9. Dezember, oder freitags, 11. Oktober bis 13. Dezember; in Weinfelden dienstags, 8. Oktober bis 10. Dezember. Kosten: CHF 295.–, Auskunft:

Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

NEUES ZWEISPRACHIGES KURSPROGRAMM

Ab Oktober startet neu der Kurs Italienisch mit Behörden: Sich mit den Tessiner Behörden zu verständigen, ist oft nicht einfach. Dank einem speziell für Sie erstellten Dokument können Sie spezifische Ausdrucksweisen in Kleingruppen üben und anwenden. Für Infos und Anmeldungen bitte das Centro Regionale Muralto kontaktieren (Telefon 091 759 60 20). Das Kursprogramm für Deutschsprachige ist neu im Gesamtkursprogramm von Pro Senectute Ticino e Moesano integriert und ab sofort erhältlich:

Telefon 091 912 17 17

creativ.center@prosenectute.org

WALLIS

BETREUTE FERIE IN STRESA

Möchten Sie Ferien in Stresa, Italien, vom 14. bis 19. Oktober in angenehmer Gesellschaft verbringen? Das erfahrene Betreuungsteam geht auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein und bietet Pflege und Unterstützung. Das Programm wird nach Wunsch gestaltet, mit Ausflügen, Schifffahrt auf dem Lago Maggiore, Geselligkeit, Jassen und Spielen. Die Seepromenade und

das pittoreske Ortszentrum erreichen Sie mit wenigen Schritten, und auf der Hotelterrasse oder in einem Strassencafé können Sie dem bunten Treiben zusehen. Infos und Anmeldung:

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

ZUG

MODERNES BALLETT

Das moderne Ballett verbindet Elemente des modernen Tanzes mit der Tradition des klassischen Balletts. Seraina Sidler Tall, ausgebildete Tänzerin und Choreografin, hat einen Ballettkurs speziell für Senior/innen auf die Beine gestellt. Das Tanzen von Figuren weckt die Lebensgeister, verbessert die Konzentration und räumliche Orientierung. Der Ballettkurs findet vom 24. Oktober bis 28. November statt, jeweils donnerstags von 16 bis 17 Uhr im Sportzentrum Tazü in Zug. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, die Kurskosten betragen CHF 270.-. Anmeldung:

Telefon 041 727 50 50
info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

TREUE HÄNDE GESUCHT

Sind Sie pensioniert, verfügen über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht Freiwillige, die ältere Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen sowie beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten Ihnen: Einführungskurs, eine angemessene pauschale Spesenvergütung, interessante Weiterbildungsmöglichkeiten sowie regelmässigen Informations- und Erfahrungsaustausch. Für neue Freiwillige führen wir im Herbst Grundschulungen durch. Auskunft:

Telefon 058 451 50 00
treuhanddienst@psz.ch



PRO SENECTUTE
CasaGusto
ZUHAUSE GENIESSEN

bestellen – zuhause geniessen
058 451 50 50
www.casa-gusto.ch
Online-Rabatt

Ihr neuer Mahlzeitendienst von Pro Senectute.
Wählen Sie aus über 40 gluschtigen Menüs Ihre Favoriten und lassen Sie sich diese vor die Wohnungstür liefern.

Pro Senectute
www.casa-gusto.ch