

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 11

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>

Im Herbst lohnt es sich, in den bunten Kursprogrammen zu blättern. Eine Auswahl der Aktivitäten von Pro Senectute in den Kantonen und Regionen finden Sie hier, mehr im Internet und bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf prosenectute.ch und ganz vorne in diesem Heft.

AARGAU

TAG FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Selbstbestimmt leben wäre ohne betreuende Angehörige oft undenkbar. Angehörige übernehmen in der Schweiz einen Grossteil der Pflege- und Betreuungsarbeit. Das braucht Kraft und verdient Anerkennung. Ohne den Einsatz von pflegenden und betreuenden Angehörigen würde in der Schweiz die Versorgung von älteren Menschen, Menschen mit Krankheit oder Beeinträchtigung zusammenbrechen. Die Leistung von Angehörigen braucht mehr Anerkennung, und die Angehörigen selbst brauchen mehr Unterstützung. An acht Standorten im Kanton Aargau sind wir deshalb am Mittwoch, 30. Oktober, von 9.30 bis 11.30 Uhr vor Ort und sagen: Danke.
www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN VORTRÄGE UND INFORMATIONEN

Am 24. Oktober organisieren wir in Herisau eine Information über Sterbegleitung und Sterbehilfe. Am 30. Oktober findet in Teufen ein Vortrag über das gesunde Herz im Alter statt. Zum Thema «Angehörige zu Hause pflegen» informieren wir am 12. November in Heiden. Im neuen Erlebniskalender finden Sie zusätzlich viele Angebote. Bestellung und Informationen:
Telefon 071 353 50 30 (vormittags)
ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN SCHACH, KOCHEN ODER SINGEN?

In den Kursen «Schach spielen für Spieler/innen mit Grundkenntnis-

sen», «Familienforschung», «Kochen für Männer in Appenzell und Oberegg» sowie den beliebten Angeboten wie Everdance, Yoga, Aquafitness etc. starten wir sportlich in die Herbstzeit. Wir begrüßen Sie auch ganz herzlich zu einer Schnupperstunde in unseren Turn- und Gymnastikstunden in allen Bezirken. Singen Sie gerne? Dann sind Sie im Seniorenchor Appenzell oder im Seniorensingen in Oberegg genau richtig. Informationen zu allen Angeboten finden Sie in der Tagespresse und unter
Telefon 071 788 10 20 (vormittags)
ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

GESUND DURCH GÄRTNERN
Gartenarbeiten sind gesund und halten fit, das belegen viele Studien. Deshalb sollte man im Alter seine Blumen und Beete im Garten und auf dem Balkon mit Hingabe und Freude pflegen. Es lohnt sich aber, gewisse Arbeiten Fachleuten zu überlassen – etwa die Schnitarbeiten, da man aus Sicherheitsgründen nicht mehr auf Leitern steigen sollte. Auch Hochbeete erleichtern die Arbeit mit den Pflanzen ungemein. Unsere Gärtner kümmern sich gerne um Ihre Pflanzen. Folgende Dienstleistungen bieten wir an: Gartenunterhalt im Dauerauftrag oder nach Bedarf, Rasenpflege, Beete und Rabatten pflegen, Gehölz schneiden, Reinigungen mit Hochdruckgerät. Kontakt:
Telefon 061 206 44 63
Mail garten@bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

SICHER DURCH DEN HERBST
Region Bern Testamentsveranstaltung mit Apéro am Dienstag, 29. Oktober,

von 16 bis 18 Uhr im Generationenhaus am Bahnhofplatz 2 in Bern. Kosten pro Person CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte:
Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Zwäg ins Alter: Alz. Bern und Spitex Bürglen gestalten einen Abend zum Thema Demenz. Wir besprechen Prävention, Alltagsbewältigung und Entlastung: 13. November, 19 Uhr, Schaftenholzweg 10, 2557 Studen. Anmeldung bis 6. November:
Telefon 032 373 38 88

Berner Oberland Besser schlafen im Alter: Im Kurs erfahren Sie, warum sich der Schlaf im Alter verändert, welche natürlichen Heilmittel wirken, und erhalten Tipps zu einem guten Schlaf. 31. Oktober in Heimenschwand und 7. November in Zweisimmen. Auskunft:
Telefon 033 226 60 60

Emmental-Oberaargau In der Dunkelheit «verschwinden» Fussgänger und Velofahrerinnen. Mehr Sicherheit bekommen Sie durch mehr Sichtbarkeit mittels reflektierenden Materialien an Beinen und Armen. Auskunft erhalten Sie unter
Telefon 062 916 80 90
madevisible.swiss

FREIBURG

ENGLISCH, ITALIENISCH ODER SPANISCH?
Der Herbst steht vor der Tür. Das neue Aktivitätenprogramm Sport, Bildung und Freizeit ist seit Mitte Juli kostenlos bei uns erhältlich! Unsere Sprachkurse Englisch, Italienisch und Spanisch sind sehr beliebt. Zumba Gold und Welttänze finden in Murten statt. Unser jährliches Essen und Lotto veranstalten wir am 20. November in

Heitenried (Gasthof St. Michael).
Zögern Sie nicht, sich bei uns einzu-
schreiben oder uns für weitere In-
formationen zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 93

Mail sportetformation@fr.prosenectute.ch

GLARUS

DIE SENIORENBÜHNE ZÜRICH
GASTIERT IN GLARUS

Mit «Der Sketch-Strauss» stellen die
begnadeten Schauspieler/innen der
Senioren Bühne Zürich für einmal
einen Wettbewerb nach, in dem zwei
Teams mit einer höchst unterhaltsa-
men Revue der besten Sketche der
Theatergeschichte um die Gunst des
Publikums «kämpfen». Die beiden
Vorstellungen vom 7. und 8. Novem-
ber werden die Lachmuskeln aufs
Größte herausfordern. Eintritt frei,
Reservation unter

Telefon 055 645 60 20

GRAUBÜNDEN

100 JAHRE PRO SENECTUTE
GRAUBÜNDEN!

Zum 100-jährigen Bestehen hat der
Historiker Dr. Christian Ruch die
Geschichte von Pro Senectute
Graubünden aufgearbeitet. Die
Chronik wurde im September im
«Bündner Monatsblatt» im Rahmen
eines Sonderhefts zur bündnerischen
Fürsorge-Tradition publiziert. Vom
exklusiven Separatdruck verschenken
wir 10 Exemplare an Zeitlupe-
Leserinnen oder -Leser: Senden Sie
uns bis am 1. November ein Mail oder
eine Postkarte (Alexanderstrasse 2,
7000 Chur) mit dem Vermerk
«Chronik» und Ihrer Adresse zu.
Das Los entscheidet!

Telefon 081 252 75 83

Mail info@gr.prosenectute.ch



*«Interesse, an einer
Tavolata mitzuwirken?
Wir helfen Ihnen gern.»*

nw.prosenectute.ch

LUZERN

MESSE ZUKUNFT ALTER –
GRATISEINTRITTE

Machen Sie mit beim Pro-Senectute-
Memory an der Messe Zukunft Alter
am Stand von Pro Senectute Kanton
Luzern (Halle 4, Stand Nr. 203).
Täglich finden Referate zum Thema
«Meine Bestimmung – Vorausdenken
und selber entscheiden» statt. Zum
Thema «Leben im Alter ohne Diskri-
minierung – Wunschdenken?»
diskutieren ebenfalls täglich auf dem
Podium 1 in der Halle 4 verschiedene
Persönlichkeiten wie SP-Nationalrätin
Prisca Birrer-Heimo. Ab sofort kön-
nen bei allen unseren Standorten im
Kanton Luzern gratis Eintrittstickets

(solange Vorrat, kein Versand) abge-
holt werden. Programm und Adressen
der Standorte:

lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

ESSEN IN GESELLSCHAFT

Tavolata ist das Netzwerk für selbst-
organisierte Tischgemeinschaften.
Essen Sie gerne in guter Gesellschaft,
mögen Sie anregende Gespräche und
kochen gerne gemeinsam? Zur Tavolata
kommt man einmal im Monat an einem
privaten Ort zusammen. Jedes Mitglied
trägt auf seine Art zum Gelingen der
Tischrunde bei. Haben Sie Interesse am
Aufbau oder am Mitwirken an einer
Tavolata? Dann vermitteln wir gerne
eine Tavolata in Ihrer Region oder
unterstützen Sie beim Aufbau. Frau
Irma Tuor, Verantwortliche Tavolata
Nidwalden, informiert Sie gerne:

Telefon 079 671 69 54

nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

HANDY-FRAGESTUNDE

Kennen Sie das: Ihr Handy oder Smartphone spielt Ihnen einen Streich? Sie finden Ihren gespeicherten Kontakt nicht mehr, möchten gerne ein Bild versenden? Dann holen Sie sich Rat beim Handy-Treff. Unkompliziert können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten die nötigen Tipps. Jugendliche unterstützen Sie, damit Sie Ihr Handy optimal brauchen können. Einmal pro Monat in Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit Sarnen.

Telefon 041 666 25 45

ow.prosenectute.ch

SCHWYZ

WIDER DEN WINTERBLUES

Innerschwyz Die Tage werden kürzer, der Nebel hängt tief – der Winterblues hält Einzug. Die Natur bietet einiges, um sich wieder fit zu fühlen – der Vortrag dazu findet am 7. November statt. Herbstzeit ist auch Marktzeit: Besuchen Sie mit uns einen der vielen Märkte, oder nutzen Sie die Zeit für einen unserer iPhone- und Smartphone-Kurse. Infos und Anmeldung:

Telefon 041 825 13 83

Mail beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

IN BALANCE BLEIBEN

Mit Hatha-Yoga im Gleichgewicht zwischen Körper und Geist bleiben. Mit Atemübungen, Konzentrations- und Entspannungsübungen ist Yoga eine ganzheitliche Methode. Yoga ist für jedes Alter geeignet und eine wirkungsvolle Technik, um beweglich und geistig flexibel zu bleiben. Unsere Kursleiterin geht auf die individuellen Bedürfnisse ein und passt die Übungen an. Einstieg und Schnuppern jederzeit möglich. Auskunft und Anmeldung bei der Fachstelle Olten:

Telefon 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 im Internet und die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

BEBO-TRAINING

Zwischen Beckenboden, Blase, Atmung und Haltung bestehen

wichtige Zusammenhänge. BeBo-Training lohnt sich, denn ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung sowie das Sexualleben aus und hilft einer Inkontinenz entgegenzuwirken. Kurse: in Arbon am Freitagmorgen vom 1. November bis 20. Dezember, in Romanshorn am Donnerstagnachmittag vom 31. Oktober bis 19. Dezember. Kosten CHF 205.– inkl. Buch «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte».

Auskunft:

Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

KURSE FÜR DEUTSCHSPRACHIGE

Italienischkurse auf verschiedenen Stufen: Lektüre und Konversations-treffen, Italienisch mit Behörden. Im Oktober sind das neue Bewegungsangebot Rio Abierto und das ganzheitliche Gedächtnistraining gestartet. Das nächste gemeinsame Essen findet am 14. November statt. Für Infos und Anmeldungen bitte das Centro Regionale in Muralto kontaktieren: Telefon 091 759 60 20. Neu fürs Fachpersonal ist das Präventionsdokument «Verdacht auf Misshandlung: Richtlinien und Verwaltungsprotokoll» (italienisch). Im Gesamtkursprogramm ist neu auch die deutsche Version integriert und ab sofort erhältlich:

Telefon 091 912 17 17

URI

UNSERE KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Am 24. Oktober findet der Kurs «Reisen planen mit Internet, Smartphone und Co.» statt. Ebenfalls am 24. Oktober beginnt der Kurs «Ordnung schaffen im Computer». Die beiden Gedächtnistrainingskurse starten am 28. Oktober, «Erholsames Schlafen» ab 31. Oktober. Neu im

Kursprogramm: «FairtiQ – die einfachste Fahrkarte der Schweiz» am 30. Oktober. Auskunft erteilt:
Telefon 041 870 42 12
Mail info@ur.prosenectute.ch

ZUG

SICHER DURCH HERBST UND WINTER

In unserem Fachgeschäft finden Sie eine grosse Auswahl an Hilfsmitteln, um sicher durch den Herbst und Winter zu kommen. Wählen Sie aus einer grossen Auswahl an Rollatoren, die durch unsere Fachleute persönlich auf Ihre Bedürfnisse eingestellt werden. Brauchen Sie einen winterfesten Stock oder suchen Sie Gleitschutz, der einfach an Schuhen montiert werden kann? Gerne sind wir Ihnen behilflich, dass Sie winterfest und unfallfrei durch den Winter kommen. Informationen unter
Telefon 041 727 50 50
Mail info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

DOMIGYM - BEWEGUNGS-ANGEBOT 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 diesem Gefühl entgegenzuwirken, hat Pro Senectute Kanton Zürich DomiGym entwickelt. Ein neuartiges sturzpräventives und individuelles Training, das ältere Menschen unterstützt, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu stärken. Eine persönliche Betreuungsperson zeigt Übungen bei den Klientinnen und Klienten zu Hause, die ihren Alltag und ihre Selbstständigkeit erleichtern. Weitere Informationen:
Telefon 058 451 51 30
pszh.ch (Sport und Bildung)

SENIOREN GEHÖREN ENTSORGT.

um

**PRO
 SENECTUTE**
 GEMEINSAM STÄRKER



Pro Senectute engagiert sich, damit würdevolles und selbstbestimmtes Altern für alle möglich ist. Gestern, heute und morgen.

PC Konto 87-500301-3
 IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3
prosenectute.ch

