

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 12

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>

Auch im Winter und rund um Weihnachten bietet Pro Senectute in allen Kantonen ein vielfältiges Indoor- und Outdoor-Programm an. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr im Internet auf www.zeitlupe.ch unter «Panorama». Oder bestellen Sie das Kursprogramm Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne im Heft.

AARGAU

EIN SPANNENDES ANGEBOT

Für das erste Halbjahr 2020 erwartet Sie ein spannendes, abwechslungsreiches Kursprogramm. Sie möchten immer mit dem günstigsten Billett im öffentlichen Verkehr unterwegs sein? Kein Problem mit «Fairtiq». Damit Sie im Bereich Informatik und neue Medien auf dem neusten Stand bleiben, bieten wir Ihnen Kurse zu Themen wie Instagram, digitaler Fussabdruck oder Fotografieren mit der Digitalkamera an. Etwas ruhiger geht es beim autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung oder Yogilates zu. Informationen:

ag.prosenectute.ch/bildung

APPENZELL AUSSERRHODEN

GLÜCKS-KAFI IN HERISAU

Am 3. Dezember haben Sie die Chance, Ihre Lebensgeschichte zu verfassen. Besuchen Sie unseren dreistündigen Workshop «Biografie schreiben». Am 9. Dezember findet ein weiteres Mal das Glücks-Kafi in Herisau statt: Es darf geplaudert, diskutiert, gelacht oder auch gespielt werden. Treffpunkt ist um 14 Uhr im Restaurant des Altersheims Ebnet. Haben Sie Ihr Smartphone im Griff? Ansonsten sollten Sie die Chance für einen dreiteiligen Kurs nutzen. Am 7. Januar starten unsere iPhone- und Android-Kurse (Samsung). Auskunft und Anmeldung:

Telefon 071 353 50 30 (vormittags)

ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

MACHEN SIE MIT!

Im Kurs «Kerzenziehen mit Enkelkindern» schaffen Sie ein kreatives

Kunstwerk. Mit den beliebten Angeboten wie Turnen und Gymnastik in allen Bezirken, Everdance, Yoga und Aquafitness bleiben Sie auch über die Winterzeit aktiv. Wir begrüßen Sie herzlich zu einer Schnupperstunde. Singen Sie gerne? Dann sind Sie im Seniorenchor Appenzell oder im Seniorensingen in Oberegg genau richtig. Weitere Informationen im Internet oder telefonisch (vormittags):

Telefon 071 788 10 20

ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

DIE VIELEN GESICHTER DER ALTERSARMUT

Regelmässig bittet Pro Senectute beider Basel darum, ihre Arbeit mit einer kleineren oder grösseren Spende, einem Legat oder einem Vermächtnis im Testament zu unterstützen. Dank dieser Beiträge kann die Stiftung bedürftigen älteren Menschen finanziell unter die Arme greifen und damit einen wichtigen Einsatz gegen Altersarmut leisten. Diese hat viele Gesichter. Bei den einen liegt das Blutdruckmessgerät im schmalen Budget nicht mehr drin, bei den anderen die medizinisch notwendige Fusspflege, die Endreinigung der Wohnung bei einem Umzug oder der Kauf eines Rollators. Hier springen wir nach einer seriösen Abklärung unkompliziert in die Bresche.

Kontakt:

Telefon 061 206 44 44

www.bb.prosenectute.ch/spenden

KANTON BERN

AKTIV IN ALLEN REGIONEN

Region Bern «activ» – das Kursprogramm: Hält geistig, körperlich und

seelisch fit. Bringt Erlebniswerte. Es führt Menschen zusammen, orientiert sich an den Bedürfnissen älterer Menschen und macht vor allem eines: grossen Spass.

Telefon 031 359 03 03

be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland Suchen Sie noch nach der ultimativen Geschenkidee für Weihnachten? Mit Geschenkgutscheinen für Reinigungseinsätze schenken Sie Freude, Entlastung und freie Zeit.

Telefon 032 328 31 16

be.prosenectute.ch

Berner Oberland «activ» ins neue Jahr starten – sei dies mit Sport und Bewegung oder einem Sprachkurs. Viele spannende Angebote warten auf Sie! Bestellen Sie noch heute das Kursprogramm fürs erste Halbjahr 2020 unter

Telefon 033 226 70 70

Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau

Freiwillige Mitarbeiter/innen gesucht für den Administrationsdienst im Raum Konolfingen/Oberdiessbach/Münsingen/Worb. Haben Sie Erfahrung im Post-/Bankverkehr und unterstützen gerne ältere Menschen bei administrativen Arbeiten? Auskunft erhalten Sie unter

Telefon 031 790 00 10

FREIBURG

BALD KOMMT DER WINTER Flyers für Schneeschuhwandern und Langlauf sind bei uns erhältlich. Zumba Gold findet in Murten statt. Welttänze werden in Murten, Courtepin, Giffers und Schmitten organisiert. «Klassische Musik hören und verstehen» findet im Januar statt. Zögern

Sie nicht, sich bei uns einzuschreiben oder uns für weitere Informationen zu kontaktieren:

Telefon 026 347 12 93

Mail sportetformation@fr.prosenectute.ch

GLARUS

GEMEINSAM IN «APP-WELTEN» EINTAUCHEN

In lockerer Atmosphäre treffen sich Interessierte zweimal pro Monat in Glarus, um gemeinsam in die Welten der unzähligen Apps einzutauchen. Das neue Workshop-Angebot richtet sich an Menschen mit Lebenserfahrung, die über Smartphone/Tablet-Grundkenntnisse verfügen und neue App-Anwendungen kennenlernen wollen. Zuerst wird jeweils konzentriert gearbeitet, um anschliessend bei einer Erfrischung den Erfahrungsaustausch zu pflegen. Informationen:

Telefon 055 645 60 20

gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

NEUER SENIORENTREFF «INCONTRO CHUR»

Unter dem Patronat von Pro Senectute Graubünden feierte vor kurzem «incontro chur», der neue Treff von und für Seniorinnen und Senioren in Chur, seine Taufe. «incontro chur» bietet geselliges Beisammensein, den Austausch untereinander und die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Der Treff findet jeweils am Dienstag- und Donnerstagnachmittag von 14 bis 16.30 Uhr im Café-Restaurant des ARGO Wohnheims an der Gartenstrasse 16 in Chur statt. Weitere Informationen vor Ort sowie unter

incontro-chur.ch



Schneeschuhwandern und Langlaufen sind wieder im Programm.

fr.prosenectute.ch

LUZERN

TICKETS FÜRS NEUJAHRSKONZERT

Das Jahr 2020 beginnt wieder mit einem musikalischen Highlight. Am 1. Januar lädt Pro Senectute Kanton Luzern um 13.30 und 17 Uhr zu den traditionellen Neujahrskonzerten unter dem musikalischen Motto «Mit Schwung ins neue Jahr» im Luzerner Theater ein. Die Besuchenden dürfen sich erneut auf zwei exklusive Konzerte des Seniorenorchesters Luzern

mit Special Guests (Musical Factory sowie Sopranistin Liv Lange Rohrer, Mezzosopranistin Mael Lange und Violistin Lenka Bonaventurov) freuen. Moderation Stephan Klapproth. Tickets direkt beim Luzerner Theater:

Telefon 041 228 14 14

NIDWALDEN

FILMCAFÉ

FilmCafé ist ein Projekt von Pro Senectute Nidwalden und der Kantonsbibliothek Nidwalden. Jeweils donnerstags, 24. Oktober, 14. November, 12. Dezember, 16. Januar, 13. Februar und 5. März um 14.30 Uhr in der Kantonsbibliothek an der Engelbergstrasse 34 in Stans. Nach der Filmvorführung können Sie sich bei

Kaffee oder Tee über den Film austauschen. Das FilmCafé ist kostenlos. Flyer mit dem detaillierten Programm können Sie bei der Kantonsbibliothek und der Geschäftsstelle der Pro Senectute NW beziehen. Information:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

FEINE UND GESUNDE MAHLZEITEN

Möchten Sie sich entlasten vom täglichen Kochen? Unser Mahlzeitendienst ist eine bewährte Hilfe im Alltag. Nach Ihren Wünschen bringen unsere Verträgerinnen abwechslungsreiche und vollwertige Mahlzeiten zweimal wöchentlich zu Ihnen nach Hause. Die Aufbewahrung und das Aufwärmen geschehen ohne grossen Aufwand. Seit über dreissig Jahren bietet Pro Senectute Obwalden diesen Service. Gerne beraten wir Sie.

Telefon 041 666 25 45

www.ow.prosenectute.ch

SCHWYZ

WIE TICKT UNSER GEHIRN?

Region Ausserschwyz

Vortragsreihe: «Wie tickt unser Gehirn?» Start am 25. November in Lachen. Ausflüge: am 27. November über den Kerenzlerberg, am 11. Dezember Jahresausklang mit Raclette in Trachslau. Adventsfeier am 11. Dezember in der Kirche Buttikon. Offene Weihnachten Ausserschwyz am 24. Dezember ab 18 Uhr in Lachen, Anmeldung erwünscht! Ausblick: Das neue Programm erscheint Anfang Dezember. Spezial-Workshop «Senior-Networking» am 17. Januar 2020. Diverse Sprach-, Sport-, Gesundheits- und Computerkurse starten ab Mitte Januar.

Telefon 055 442 65 55

sz.prosenectute.ch



SOLOTHURN

INDIVIDUELLE FINANZHILFE

Genügt Ihre Rente nicht, um alle nötigen Ausgaben zu bezahlen? Pro Senectute Kanton Solothurn unterstützt Sie mit «individueller Finanzhilfe» bei dringend notwendigen Ausgaben, die weder durch private Mittel noch durch die Sozialversicherungen bezahlt werden. Unsere Fachpersonen 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

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 Ver-

sicherungen und Finanzen. Oder interessieren Sie sich für Bildungs- und Sportkurse? 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.

sg.prosenectute.ch

THURGAU

IPHONE-GRUNDKURS

Mails empfangen und versenden sowie die Nutzung des Internets sind Schwerpunkte des Kurses. Sie können mit Grundeinstellungen umgehen und wissen, wie Sie Telefon- und Nachrichtenfunktionen, Adressbuch, Kalender, Apps etc. anwenden. Funktionen wie der Versand von MMS werden erläutert und deren Umsetzung via E-Mail oder Chat-Funktion aufgezeigt: Am 26. November und 3. Dezember, 8.30 bis 11.30 Uhr in der Villa Sutter in Münchwilen. Kosten: CHF 220.– Auskunft:

Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

ANGEBOTE FÜR DEUTSCH- SPRACHIGE SENIOR/INNEN

Es ist wieder so weit: Wir erwarten Sie zahlreich zur Weihnachtsfeier am Mittwoch, 11. Dezember, von 14 bis 16 Uhr in Muralto. Eine Ernährungsexpertin gibt uns vor der Feier Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Alltag. Danach folgt eine Panettonata mit Sekt! Das nächste gemeinsame Essen findet am 12. Dezember und der Tanztee-Nachmittag am 26. November statt. Infos bei Jeanette Bajrami, Centro Regionale in Muralto:

Telefon 091 759 60 20

Mail jeanette.bajrami@prosenectute.org

Füreinander da sein. Miteinander spenden.

Jetzt Spendenschokolade kaufen und helfen.

ZUG

NEU: CASAGUSTO - IHR MAHLZEITENLIEFERDIENST

Geniessen Sie gerne gutes Essen, aber das Kochen bereitet Ihnen Mühe oder ist Ihnen zu umständlich? CasaGusto, Ihr neuer Mahlzeitendienst im Kanton Zug, bietet Ihnen ab November ausgewogene Ernährung und die Möglichkeit, aus vierzig verschiedenen Gerichten und einer Vielzahl an Getränken auszuwählen. Die schonend zubereiteten Speisen müssen kurz im Ofen oder in der Mikrowelle aufbereitet werden. Einfach online oder via Telefon bestellen und am nächsten Tag geniessen:

Telefon 041 727 50 50

zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

GENERATIONEN- ÜBERGREIFENDE WOHNPARTNERSCHAFT

Mit «Wohnen für Hilfe» bringen wir Jung und Alt zusammen. Sie haben ein freies Zimmer, Studierende suchen günstigen Wohnraum. Als Gegenleistung erhalten Sie Unterstützung von den Studierenden im Alltag, zum Beispiel im Haushalt oder im Umgang mit neuen Medien (keine Pflege und Betreuung).

Die Tauschregel ist einfach: Eine Stunde Hilfe pro Monat pro Quadratmeter. Der Gewinn liegt im aktiven und gelebten Austausch zwischen den Generationen.

Wir beraten und helfen kostenlos bei der Vermittlung der beiden Parteien. Sind sich die Wohnpartner einig, erstellen wir eine schriftliche Vereinbarung. Während der Wohnpartnerschaft stehen wir Ihnen bei Fragen zur Seite. Kontakt:

Telefon 058 451 50 26

www.pszh.ch/wohnen

CARITAS

**HEKS
EPER**

PRO JUVENTUTE

**PRO
SENECTUTE**

❄️ winterhilfe

MIGROS
Ein M festlicher.