

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 5

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>

Die vielfältigen Angebote von Pro Senectute vertreiben die Frühjahrsmüdigkeit! Eine Auswahl finden Sie hier, mehr auf www.zeitlupe.ch unter «News», 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

ZUGEHENDE DEMENTZBERATUNG

Die «Zugehende Demenzberatung» ist seit 2017 ein Angebot von Pro Senectute Aargau. Menschen mit Demenz benötigen Begleitung, Betreuung und Pflege. Betreuende sind oft mehrfach belastet und herausgefordert. Um die Pflege von Menschen mit Demenz durch Angehörige im häuslichen Umfeld aufrechtzuerhalten, zu entlasten und zu stärken, sind Unterstützungsangebote gefragt. Die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen sind sehr unterschiedlich. Um diesen gerecht zu werden, unterstützen die Beraterinnen primär Angehörige von an Demenz erkrankten Personen bei ihren umfassenden und belastenden Aufgaben.

Telefon 062 837 50 70
info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

SCHATZ GESUCHT?

Am 9. Mai findet in Herisau die Schatzsuche statt. Mit diesem Anlass möchte Pro Senectute den Senioren und Seniorinnen die Möglichkeit bieten, einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu finden. Diese und viele weitere Veranstaltungen und Kurse finden Sie im neuen Erlebnis-kalender. Auskünfte und Anmeldung:

Telefon 071 353 50 30
info@ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Verschiedene Angebote erleichtern den Alltag: Unsere Tagesstätte entlastet pflegende Angehörige; sie nimmt auch kurzfristig Gäste auf und bietet

ein individuelles Tagesprogramm. Der Mahlzeitendienst liefert täglich eine frisch zubereitete Mahlzeit ins Haus: Das ausgewogene Menü unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden. Die Alzheimer-Angehörigengruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat. Weitere Informationen in der Tagespresse und unter

Telefon 071 788 10 21
www.ai.prosenectute.ch

BASEL/BASELSTADT

SONNE SATT UND BLITZBLANKE FENSTER

Schon früh hat der Frühling dieses Jahr mit wunderbaren Sonnentagen Einzug gehalten. Da fallen einem die dreckigen Fenster, der verschmutzte Teppich und die stumpfen Kacheln im Bad umso deutlicher auf. Wenn sich rundherum alles erneuert, wird es Zeit, den Winter mit einer gründlichen Reinigung aus der Wohnung zu vertreiben! Wer Mühe hat, die Fenster selber blitzblank zu polieren oder Unterstützung beim Frühjahrsputz braucht, ist bei Pro Senectute beider Basel an der richtigen Adresse. Unser bewährtes Reinigungsteam kümmert sich gerne darum, Ihre Wohnung wieder in Schuss zu bringen. Informieren Sie sich unverbindlich:

Telefon 061 206 44 77
www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

SICHER UNTERWEGS

Region Bern Testamentsveranstaltung mit Apéro am Donnerstag, 23. Mai, 16 bis 18 Uhr im Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern. Kosten pro Person CHF 20.-. Anmeldung und weitere Auskünfte:

Telefon 031 359 03 03

Biel/Bienne-Seeland Neben den Veranstaltungen «Sicher stehen – sicher gehen» am 24. April in Pieterlen und am 21. Mai in Aarberg beraten wir Sie gerne zu Ihrer Gesundheitssituation. Wie bleiben Sie aktiv und selbstständig? Auskünfte unter:

Telefon 032 328 31 16
www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland win3 – schenken Sie einer Schulklasse pro Woche zwei bis vier Stunden Ihrer Zeit. Win3 bringt Senior/innen, Kinder und Lehrpersonen zusammen. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 033 226 70 72
christine.luethi@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Beginnen Sie den Frühling mit unseren beliebten Velo- und Mountainbiketouren: Halbtages- oder Ganztagestouren in Herzogenbuchsee und Langenthal. Oder melden Sie sich zu einem Fahrtechnikkurs an. Auskunft und Programme erhalten Sie unter

Telefon 062 916 80 90

FREIBURG

START IN DEN FRÜHLING

Entdecken Sie verschiedene Angebote von Pro Senectute Freiburg. Das Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist kostenlos bei uns erhältlich! Verschiedene Flyers für Wanderungen, Wandererlebnisse, Velofahren in verschiedenen Bezirken und Gegenden stehen jetzt zur Verfügung. Auskunft:

Telefon 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

TOLLES WANDERPROGRAMM Pro Senectute Glarus bietet ab April wieder jeden Monat abwechslungsrei-

che und in verschiedene Anforderungsklassen abgestufte Wandertouren an. Eine gute Gelegenheit zum Entdecken landschaftlicher Höhepunkte des Kantons Glarus und der Region Zürcher Oberland. Teilnehmern können Wanderbegeisterte aus der ganzen Schweiz. Erfahrene Wanderleitende organisieren und begleiten die Touren. Mit Anekdoten zur Gegend, Kultur und Geschichte werden die Wanderungen zu einem geselligen Freizeitvergnügen.

Telefon 055 645 60 20
www.gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

AUF UND DAVON

In vielen Regionen des Bündnerlands gibt es Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden. Alle Wanderleitenden sind im Besitz der Esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (Baspo) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensport. Sie rekonoszieren jede Wanderung im Voraus und garantieren so die hohe Qualität der Wanderangebote. Detailprospekte finden Sie auf

Telefon 081 252 75 83
www.gr.prosenectute/aktuell

LUZERN

VORSORGE IM ALTER: JETZT ANMELDEN

«Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden». Am Donnerstag, 13. Juni, und 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 zu folgenden Themen: «Finanzielle Vorsorge – vorzeitig



«Unterwegs durchs Bündnerland mit der Wandergruppe und kundiger Leitung.»

www.gr.prosenectute.ch

handeln lohnt sich», «Docupass – wie man auch im Alter selbstbestimmt bleibt», «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 CHF 10.– inkl. Apéro. Anmeldungen nehmen wir gerne entgegen:

Telefon 041 226 11 88
event@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

WIR SUCHEN BESUCHER UND BESUCHERINNEN

Möchten Sie regelmässig Menschen zu Hause oder im Heim besuchen? Wir suchen Freiwillige, die Freude und Zeit für diese schöne Tätigkeit haben –

melden Sie sich bei unserer Sibylle Moussawel:

Telefon 041 610 76 09
sibylle.moussawel@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

ELEKTRONISCHE STEUERERKLÄRUNG

Wussten Sie, dass wir Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung unterstützen? Wenn Sie im AHV-Alter sind, kein Wohneigentum sowie keine Aktien oder ausländische Wertschriften besitzen, melden Sie sich bei uns für eine Terminvereinbarung. Die Kosten sind dem Vermögen angepasst.

Telefon 041 666 25 45
www.ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

REFERATE, WORKSHOPS UND EXKURSIONEN

In unserer Referats- und Workshop-Reihe finden Sie viele Top-Themen. Eine Auswahl: Sicherheit im E-Banking, Passwortschutz und wie gehe ich damit um, Immobilienratgeber oder Sorgenfrei im dritten Lebens-



abschnitt. Spannend ist auch unser Naturpark Schaffhausen. Die begleiteten Exkursionen werden Ihnen gefallen: Einmalig und einzigartig! Rufen Sie uns an:

Telefon 052 634 01 35

karin.schmidt@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

SICHER UNTERWEGS

Region Ausserschwyz Unsere Angebote: Am 14. Mai ins «Cineor», das Kinovergnügen für Junggebliebene. Bestimmen Sie selbst den Inhalt der PC-Privatstunden bei Ihnen zu Hause. Am 29. Mai geht es ins prächtige Blumenparadies und Moorgebiet Schwantenu. Beweglich und mobil sein – am 28. Mai sicher im Alltag unterwegs mit Postauto, SBB und Polizei. Start frei für Elektrovélo-Touren, wöchentlich ab 18. April gemäss Tourenprogramm. Nur Fliegen ist schöner: Buchen Sie bei uns einen Tandem-Gleitschirmflug.

Telefon 055 442 65 55

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

DIE WANDER- UND RADTOURENSAISON BEGINNT

Pünktlich auf den Frühlingsbeginn steht das Wander- und Radtourenprogramm 2019 für Sie bereit. Geniessen Sie in der Gruppe die Schönheiten der Natur und nehmen Sie an unseren

geführten Wanderungen und Radtouren inner- und ausserhalb des Kantons teil. Die Touren halten Körper und Geist beweglich. Die erfahrenen Leiterteams haben für Sie ein interessantes Programm zusammengestellt. Bestellung und Auskunft:

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 Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Information und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und die Adressen unserer Regionalstellen auch vorne im Heft.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

FRANZÖSISCHKURS IN AMRISWIL

Français à la carte gibt Ihnen die

Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen, zu vertiefen, zu pflegen und zu verwenden. Dieses Angebot mit entspannter Atmosphäre und einem flexiblen Unterricht führt Sie zum Ziel. Die Lektionen werden wöchentlich angeboten, jeweils mittwochs ab 15. Mai bis 3. Juli von 9.30 bis 11.30 Uhr im Alten Pfarrhaus, Bahnhofstrasse 3 in Amriswil. Profitieren Sie von einer Probelektion. Anmeldung:

Telefon 071 626 10 83

TICINO E MOESANO

DIVERSE AKTIVITÄTEN IM TICINO

Anfang Mai findet die erste Buchvorstellung auf Italienisch in Muralto statt – auch deutschsprechende Gäste sind herzlich willkommen. Diese Veranstaltung ist ein Austausch verschiedener Lebenserfahrungen, danach folgt gemütliches Beisammensein mit Kuchen und Getränken. Ab Ende April ist eine neue Bewegungsmethode im Angebot und für alle leicht erlernbar: Neugierig? Dann melden Sie sich bei uns. Der Tanztee findet am 30. April in Tenero statt. Lust auf Ferien? Unser Katalog bietet eine grosse Auswahl an tollen Ferienorten. Infos und Anmeldungen beim Centro Regionale Muralto:

Telefon 091 759 60 20

ZUG**SPRACHREISE NACH MADRID**

Madrid ist seit Jahrhunderten der geografische, politische und kulturelle Mittelpunkt Spaniens. Es ist der Sitz der spanischen Regierung und des Königs. Madrid zeichnet sich durch elegante Boulevards und grosse, gepflegte Parkanlagen wie den Retiro-Park aus. Für unsere Sprachreise vom 13. bis 20. Oktober fliegen wir von Zürich nach Madrid, wo wir bei sympathischen Gastfamilien oder in einer Pension untergebracht sind. Von Montag bis Freitag findet am Vormittag massgeschneiderter Spanischunterricht statt. Am Nachmittag entdecken wir Madrid und die Umgebung. Info und Anmeldung bei Castle's English Institute in Zug:

Telefon 041 710 55 70

info@castles.ch

ZÜRICH**24 STUNDEN PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE**

So lange wie möglich zu Hause wohnen, das wünschen sich immer mehr ältere Menschen, auch wenn sie den Alltag alleine nicht mehr bewältigen können. Pro Senectute Kanton Zürich reagiert auf dieses wachsende Bedürfnis und bietet neu mit der Dienstleistung Perle eine 24-Stunden-Pflege und -Betreuung an. Die Betreuungspersonen wohnen bei den Kundinnen und Kunden und wechseln sich im 5-Tages-Turnus ab. Durch die intensive Betreuung vor Ort lässt es sich optimal auf die individuellen Bedürfnisse eingehen. Perle arbeitet mit qualifiziertem, lokal verankertem Pflegepersonal. Weitere Informationen erhalten Sie unter

Telefon 058 451 51 51

perle@pszh.ch

PRO SENECTUTE**Prixchronos**

Der Prix Chronos feiert Jubiläum: Bereits zum 15. Mal wird der Generationenbuchpreis in der Deutschschweiz verliehen.

Kommen Sie vorbei und geniessen Sie einen vergnüglichen Nachmittag.

17. Mai 2019 | 14 Uhr | gate27 Winterthur

Anmeldung und Informationen unter prixchronos.ch oder 044 283 89 77

Einladung zur Preisverleihung 2019

In Zusammenarbeit mit:



MIGROS
kulturprozent

SIK JM
Schweizerisches Institut für
Kultur- und Jugendfragen

famigros