

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 8

**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:** 19.04.2026

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

***Fürs zweite Halbjahr warten die Kurs- und Veranstaltungsprogramme in den Kantonen mit vielen Highlights auf. Eine Auswahl finden Sie hier, mehr im Internet. Oder bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch) und ganz vorne hier im Heft.***

## **AARGAU**

PC, SMARTPHONE  
UND TABLET IM GRIFF

Unser Alltag spielt sich immer häufiger auf Smartphones, Tablets und Computern ab, die längst zu unverzichtbaren Helfern geworden sind. Doch die neuen Technologien bergen auch Herausforderungen. Deshalb unterstützen die Mitarbeitenden unseres Fachteams Sie mit der Dienstleistung «IT-Support und Unterstützung» daheim – sei es bei einer einmaligen Installation oder regelmässig bei der Bedienung eines Gerätes. Weitere Informationen erhalten Sie direkt auf der Beratungsstelle in jedem Bezirk oder bei Pro Senectute Aargau: [ag.prosenectute.ch/de/hilfen/it-support](http://ag.prosenectute.ch/de/hilfen/it-support)

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

UNTERWEGS MIT DEM  
SMARTPHONE ODER IM WALD

Am 1. September startet unser dreiteiliger Smartphone- und Tabletkurs für Android-Geräte (z.B. Samsung): Sie lernen, Ihr Gerät einzustellen, Apps zu löschen oder herunterzuladen, Nachrichten und Fotos zu versenden u.v.m. Oder nehmen Sie am 4. September teil an unserer Pilzexkursion: Verbringen Sie mit Pilzkontrolleurin Bernadette Rechsteiner zwei spannende Stunden im Wald und erfahren Sie Wissenswertes und Tipps über die Pilzwelt. Auskunft und Anmeldung:

**Telefon 071 353 50 30 (vormittags)**  
[ar.prosenectute.ch](http://ar.prosenectute.ch)

## **APPENZELL INNERRHODEN**

FRISCHEN SIE IHRE  
FAHRKENNTNISSE AUF

Unsere Finanzverwaltung regelt nach Absprache und freiwillig finanzielle und

administrative Angelegenheiten für Personen, die dazu nicht mehr in der Lage sind oder sich unsicher fühlen. Möchten Sie Ihre Schachkenntnisse vertiefen, freuen wir uns ab 17. August im Restaurant Hof auf Sie. «Wie fahre ich?»: Im Fahrkurs vom 8. September frischen wir Ihre Kenntnisse auf. Am Infoanlass vom 22. September erfahren Sie das Wichtigste zum Tarifverbund Ostwind. Der Kochkurs für Männer startet am 28. Oktober in Appenzell und am 4. November in Oberegg.

Informationen:  
**Telefon 071 788 10 20 (vormittags)**  
[ai.prosenectute.ch](http://ai.prosenectute.ch)

## **BASEL/BASELSTADT**

AUF DEM DREILAND-RADWEG  
UNTERWEGS

Haben Sie nach der langen Zeit des Daheimbleibens Lust auf einen erlebnisreichen Ausflug? Auf Kornblumen und roten Mohn im Weizenfeld, auf grünen Wald und Sommerwind im Haar? Da bietet sich etwa eine Velotour auf der ersten Etappe des Dreiland-Radwegs an. Die Strecke mit der Nummer 97 von Liestal über Dornach nach Rodersdorf hat kaum Steigungen und bietet vielfältige Ein- und Ausblicke. Die Velostation Liestal beim Bahnhof vermietet für Ihren Ausflug in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel eine E-Rikscha und bequeme E-Bikes mit einem tiefen Einstieg. Die Fahrzeuge können Sie direkt bei der Ausleihstation telefonisch reservieren. Kontakt:

**Telefon 061 921 50 65**  
[bb.prosenectute.ch/rikscha](http://bb.prosenectute.ch/rikscha)

## **KANTON BERN**

WIR BERATEN SIE GERNE!

Corona verändert den Alltag vieler

Menschen. Umso wichtiger ist es, der Gesundheit in dieser Situation Beachtung zu schenken. Gerne informieren und beraten wir Sie bei Einsamkeitsgefühlen und Sorgen oder zu Themen wie Bewegungsförderung, Sturzvorbeugung, Alltagsgestaltung, Schlaf und Entspannung, gesunde Ernährung und Patientenverfügung. Die Pflegefachfrauen von «Zwäg ins Alter» verfügen über viel gesundheitsförderliches und präventives Fachwissen. Melden Sie sich für eine kostenlose Gesundheitsberatung. Diese finden telefonisch, auf der Beratungsstelle oder zu Hause statt. Kontakt «Zwäg ins Alter»:

**Telefon 031 924 11 00**  
[zwaginsalter.ch](http://zwaginsalter.ch)

## **FREIBURG**

AKTIVITÄTEN IM SOMMER

Seit dem 1. Juli haben wir neue Büro- und Telefonzeiten. Erreichbar sind wir von 8.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist erschienen: Freuen Sie sich auf Angebote, die zum Bewegen anregen, auf neue Entdeckungen und auf fröhliches Aktivsein. Bestellen Sie unsere Flyers für Wanderungen und Velofahren. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und einen schönen Sommer. Auskunft:

**Telefon 026 347 12 93**  
[fr.prosenectute.ch](http://fr.prosenectute.ch)

## **GLARUS**

TOLLES KURSPROGRAMM

Wir haben für Sie für die zweite Jahreshälfte ein interessantes und vielseitiges Kurs- und Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Neben den bewährten Sprachkursen und Kursen für neue Medien kommen auch kulinarische und

kreative Kursangebote nicht zu kurz. Exkursionen, Workshops für Patientenverfügungen und Gedächtnistrainings runden die spannende Palette ab. Neues lernen in Kleingruppen mit unseren kompetenten Kursleitenden macht Spass und bietet die Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen.

**Telefon 055 645 60 20**  
**gl.prosenectute.ch**

## GRAUBÜNDEN

### KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Wir freuen uns, Ihnen nach den besonderen Umständen im ersten Halbjahr ab dem 17. August wieder eine gewohnt vielfältige Palette an Aktivitäten, Kursen und Veranstaltungen anbieten zu dürfen. Das neue Programm umfasst neben Altbewährtem neu z.B. einen Töpferkurs sowie Qi Gong in Chur. Um schnell auf allfällige Programmänderungen reagieren zu können, ist unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» im zweiten Halbjahr ausnahmsweise nur digital erhältlich und steht unter [gr.prosenectute.ch/envista](http://gr.prosenectute.ch/envista) zum Download bereit. Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen oder wenn Sie über keinen Internetanschluss verfügen.

**Telefon 081 252 75 83**

**Mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)**

## LUZERN

### VERANSTALTUNG: VORSORGE IM ALTER

Am Donnerstag, 22. Oktober, lädt Pro Senectute Kanton Luzern zusammen mit Raiffeisen Vermögensberatung und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Kesb zur Veranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und sel-



## *Aufgehts zur Velotour auf der ersten Etappe des Dreiland-Velowegs!*

**[bb.prosenectute.ch/rikscha](http://bb.prosenectute.ch/rikscha)**

ber entscheiden» ein. Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kesb erwarten die Teilnehmenden. Die Veranstaltung (18.30 bis ca. 20.30 Uhr, Türöffnung 18 Uhr) findet im LZ Auditorium CH Media, Mailhofstrasse 76, 6006 Luzern statt. Eintritt inkl. Apéro CHF 10.- (Vorortkasse). Anmeldung bis eine Woche vor dem Anlass:

**[lu.prosenectute.ch/de/info2020](http://lu.prosenectute.ch/de/info2020)**

**Telefon 041 226 11 88**

## NIDWALDEN

### MITENAND UNDERWÄGS AUF DEM SPAZIERGANG

«Mitenand unterwägs» ist ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute NW und Alzheimer OW/NW. Die geführten Spaziergänge in Stans finden dienstags vom 18. August bis 27. Oktober von 14.30 bis 16 Uhr statt. Treffpunkt: Winkelried-Denkmal Stans. Ausrüstung: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Wasserflasche. Das Angebot ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich. Bei den Spazier-Treffs mit Begleitpersonen sind auch Menschen mit einer Demenzerkrankung willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Alzheimer OW/NW. Auskunft:

**Pro Senectute NW 041 610 76 09**

**Alzheimer OW/NW 041 660 33 59**

## OBWALDEN

### WOHLFÜHLEN

Mit unseren Angeboten möchten wir Ihre Lebensenergie stärken. Tipps für das Wohlfühlgewicht 60+, «Yoga auf dem Stuhl», medizinisches Qi Gong oder «Gut und erholsam schlafen» sind eine Auswahl im soeben erschienenen Kursprogramm. Wir beraten Sie gerne für das passende Angebot und reservieren Ihnen einen freien Platz. Verlangen Sie das neue Programm:

**Telefon 041 666 25 45**

**ow.prosenectute.ch**

## SCHAFFHAUSEN

### SICHERHEIT BEIM GEHEN

Sichergehen bedeutet gemäss Duden, kein Risiko einzugehen, sich abzusichern, vorzubeugen. Genau diese Aspekte vermitteln unsere Kurse «Sicher Gehen – Sturzprophylaxe und mehr Sicherheit beim Gehen». Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie selber im Alltag umsetzen können. Da ein Sturz oft in eine Hilflosigkeit und Abhängigkeit führt, gilt es, dies zu vermeiden. Melden Sie sich für den nächsten Einführungskurs ab 14. Oktober an:

**Telefon 052 634 01 30**

**Mail nicole.buergin@sh.prosenectute.ch**

## SCHWYZ

### ZOOM, WHATSAPP, SKYPE UND CO.

**Region Ausserschwyz** Möchten Sie Englisch, Spanisch oder Italienisch besser verstehen und sprechen können? Wir bieten Kurse mit unterschiedlichen Niveaus an, in die man jederzeit reinschnuppern kann. Mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben, auch wenn man sich nicht physisch treffen kann? Wir zeigen Ihnen, wie Sie dank Zoom, WhatsApp, Skype und Co. Ihren Liebsten trotz Distanz nahe sein können. Zeit für Kreativität: gemeinsam musizieren, zeichnen oder die eigene Biografie schreiben. Informieren Sie

sich über unser vielfältiges Angebot.

Wir freuen uns auf Sie!

**Telefon 055 442 65 55**

**sz.prosenectute.ch**

## SOLOTHURN

### BEWEGUNGSCOACH WERDEN

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder auch der Vereinsamung entgegenzuwirken, bietet Pro Senectute eine Bewegungspatenschaft durch einen Bewegungskoach an. Bei den gemeinsamen Spaziergängen werden einfache Übungen integriert mit dem Ziel, den Alltag möglichst lange selbstständig bewältigen zu können und wieder mobile Sicherheit zu erlangen. Möchten Sie als Bewegungskoach in Ihrer Region tätig sein? Auskunft bei Kim Jerjen:

**Mail kim.jerjen@so.prosenectute.ch**

**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 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

### SCHWEMMHOLZ-ARBEITEN

Im Atelier wird nach Herzenslust geklebt, geschraubt, gemalt ... Sie lernen, Gesichter zu modellieren und sie am Schwemholz zu einer Figur werden

zu lassen. Es gibt viel Raum für eigene Ideen, aber auch viel Inspiration und Anregung. 3., 10. und 17. September, 13.30 bis 17.00 Uhr im Atelier viva-kreativa in Märstetten, Kosten CHF 195.– inkl. Material, Getränke und etwas Gluschtiges. Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**

**Mail kurse@tg.prosenectute.ch**

## TICINO E MOESANO

### NEUE TAGESSTÄTTE IN ASCONA

Ein neues Centro diurno socio-assistenziale hat in Ascona in der Residenza San Clemente eröffnet. Deutschsprachige Senior/innen sind herzlich willkommen und können von verschiedenen Aktivitäten profitieren. Für Fragen oder eine Anmeldung kontaktieren Sie bitte Antonino Cannizzaro, Tel. 091 792 10 08, Mail [cdsa.ascona@prosenectute.org](mailto:cdsa.ascona@prosenectute.org). Ab September können unsere Italienischkurse und das Gedächtnistraining wieder weiterfahren. Für Fragen oder Anliegen kontaktieren Sie bitte das Centro Regionale in Muralto:

**Telefon 091 759 60 20**

## URI

### BESTELLEN SIE UNSER PROGRAMM

Das neue Bildungs- und Bewegungsprogramm für das zweite Halbjahr 2020 ist da! Sie finden darin wieder viele spannende und abwechslungsreiche Angebote: Sprachkurse, Computerkurse, Exkursionen, Workshops zur Vorsorge und jede Menge Bewegungsangebote in der Halle wie auch in der freien Natur. Zudem tolle Angebote für Grosseltern, um wertvolle Zeit mit ihren Enkelkindern zu verbringen.

**Telefon: 041 870 42 12**

**ur.prosenectute.ch**

## WALLIS

### BETREUTE FERIEEN IN ITALIEN

Möchten Sie Ferien in Stresa vom 19. bis 24. Oktober in angenehmer Gesellschaft

# Mein Wille geschehe

Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.



Der DOCUPASS ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihre persönliche Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Informationen zum Testament
- Vorsorgeausweis
- Informationsbroschüre

**Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!**

Mehr Informationen und Bestellungen online auf [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)



**Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:**



**Ex. Gesamtpaket DOCUPASS**  
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

à CHF 19.-

**Einsenden an:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

02/8/20

verbringen? Das erfahrene Betreuungsteam geht auf Ihre Bedürfnisse ein und bietet Pflege und Unterstützung. Das Programm wird nach Wunsch gestaltet mit Ausflügen, Schifffahrt auf dem Lago Maggiore, Geselligkeit, Jassen und Spielen. Infos und Anmeldung: **Telefon 027 948 48 50**  
**vs.prosenectute.ch**

## ZUG

HILFE BEI ADMINISTRATIVEN AUFGABEN

Unsere Büroassistentin bietet Ihnen individuell und situativ administrative Unterstützung und zeigt Ihnen, wie Sie sich mit wenigen Schritten einfacher organisieren. Unsere Expert/innen unterstützen Sie beim Zahlungsverkehr, beim Bearbeiten und Ordnen der Korrespondenz und allgemeinen administrativen Aufgaben. Interessiert? Dann melden Sie sich bei Nadia Wüest, Leiterin Soziale Dienste:

**Telefon 041 727 50 20**

**Mail [nadia.wueest@zg.prosenectute.ch](mailto:nadia.wueest@zg.prosenectute.ch)**

## ZÜRICH

TREUE HÄNDE GESUCHT

Wir suchen engagierte, pensionierte Freiwillige, die ältere Menschen bei Zahlungen und im Verkehr mit Sozialversicherungen und dem Steueramt unterstützen. Sie verfügen über freie Zeit, haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich und schätzen den Austausch mit älteren Menschen? Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildung und Spesenentschädigung. Interessiert? Jeweils im Frühling und Herbst wird eine Grundschulung durchgeführt. Die Schulung ist Voraussetzung für ein Engagement im Treuhanddienst.

**Telefon 058 451 50 00**

**[www.pszh.ch/engagement/treuhanddienst](http://www.pszh.ch/engagement/treuhanddienst)**