

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**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:** 19.04.2026

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

***Je bunter der Herbst, desto vielfältiger das Angebot. Hier finden Sie eine Auswahl an Kursen und Aktivitäten bei Pro Senectute in allen Kantonen. Das detaillierte Programm ist bei der Beratungsstelle Ihrer Region erhältlich. Sämtliche Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und ganz vorne hier im Heft.***

## **AARGAU**

### **EIN GROSSES DANKESCHÖN**

Was betreuende und pflegende Angehörige leisten, ist von unschätzbarem Wert – für die betreuten Personen wie auch die Gesellschaft und das Gesundheitswesen. Jedes Jahr am 30. Oktober wird dieses wertvolle Engagement ins Scheinwerferlicht gerückt. Dank dem Einsatz von pflegenden und betreuenden Angehörigen ist die Versorgung von älteren Menschen, Menschen mit (psychischer) Krankheit oder Behinderung gewährleistet. Dabei geht oft vergessen, dass die Angehörigen sich auch um sich selber kümmern sollten. Im Kanton Aargau gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote. Die «Interessengemeinschaft für pflegende und betreuende Angehörige» setzt sich für eine koordinierte Unterstützung ein. Passende Angebote und Informationen unter [ag.ch/ichhelfe](http://ag.ch/ichhelfe)

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

### **MUULÖRGELE LERNEN**

Am 21. Oktober beginnt der dreiteilige Kurs Laptop, Internet & E-Mail. Muulörgele lernen Sie ab 26. Oktober. Am 27. Oktober findet der Workshop zum Thema «Standfest» statt. Jin Shin Jyutsu erlernen Sie im vierteiligen Kurs ab 29. Oktober. Am 11. November informieren wir über das Festhalten von Wünschen in der Patientenverfügung. Die Frage «Corona – schützt oder bevormundet» diskutieren wir am 16. November. Im November gibt es zudem kostenlose Informationsabende zu «automobil bleiben». Auskunft/Anmeldung: **Telefon 071 353 50 30 (vormittags)** [ar.prosenectute.ch](http://ar.prosenectute.ch)

## **APPENZELL INNERRHODEN**

### **DIE FITNESS FÖRDERN**

Dreiteilige Kochkurse für Männer starten am 28. Oktober in Appenzell und

am 4. November in Oberegg. Am 18. November informieren wir Sie zum Thema Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung. Zahlreiche Sportangebote stärken und fördern Ihre Fitness. Wir informieren Sie gerne über unsere Angebote. Eine Anmeldung ist für alle Kurse und Aktivitäten notwendig. Bitte melden Sie sich telefonisch (vormittags) oder informieren Sie sich im Internet:

**Telefon 071 788 10 20**

**[ai.prosenectute.ch](http://ai.prosenectute.ch)**

## **BASEL/BASELSTADT**

### **NEU AUCH IN GELTERKINDEN**

Pro Senectute beider Basel ist die wichtigste Fachstelle, wenn es um Fragen rund ums Älterwerden geht. Unsere Sozialarbeiter/innen kennen die Herausforderungen. Dazu gehören Themen wie finanzielle Fragen, Sozialversicherungen (AHV, EL, Beihilfe), die Vermittlung von Dienstleistungen oder Rechtsfragen. Neu bietet die gemeinnützige Stiftung auch im Oberbaselbiet jeden Mittwoch eine Beratung für Ratsuchende und ihre Angehörigen an. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Standort: Alterstagesstätte «Zum Lebenslauf», Poststrasse 5, Gelterkinden, jeweils am Mittwoch von 13.30 bis 16 Uhr. Kontakt:

**Telefon 061 206 44 44**

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

## **KANTON BERN**

### **SELBSTBESTIMMT LEBEN**

Pro Senectute möchte Sie auf möglichst vielfältige Weise dabei unterstützen, Ihr Selbstbestimmungsrecht ausüben zu können. So erhalten Sie an Veranstaltungen zum Docupass die wichtigsten Grundlageninformationen zu allen Vorsorgeinstrumenten. Sie können auch Ihr Wissen in einer vertiefenden Veranstaltung zum Vorsorgeauftrag oder Testament erweitern. Darauf aufbauend können Sie sich in einem Workshop

oder in einem professionell begleiteten Austausch in einer Kleingruppe über wichtige Fragen austauschen. Informationen erhalten Sie unter

**Telefon 031 359 03 03**

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

## **FREIBURG**

### **ANREGENDE AKTIVITÄTEN**

Unsere neuen Büro- und Telefonzeiten sind 8.30 bis 11.30 und 13.30 bis 16.30 Uhr. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist da: Freuen Sie sich auf Angebote, die zum Bewegen anregen, auf neue Entdeckungen und auf fröhliches Aktivsein (natürlich unter Einhaltung des Schutzkonzepts). Unsere Flyer für Wanderungen und Velofahren stehen Ihnen zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen alles Gute und einen schönen Herbst. Auskunft:

**Telefon 026 347 12 93**

**[fr.prosenectute.ch](http://fr.prosenectute.ch)**

## **GLARUS**

### **KREATIVER SCHLUSSPUNKT**

Was spricht dagegen, das wilde Corona-Jahr mit einem bleibenden und kreativen Schlusspunkt abzuschliessen? Unser Acryl-Malkurs und der Fotoshop-Workshop sind genau die richtigen Kursangebote dazu. Erstellen Sie für einmal die Weihnachtsgeschenke für Ihre Liebsten mit Ihrer persönlichen Note. Lassen Sie sich von Ihrer Phantasie treiben und sorgen Sie mit einem kreativen Geschenk für bleibende Erinnerungen. Melden Sie sich jetzt an!

**Telefon 055 645 60 20**

**[gl.prosenectute.ch](http://gl.prosenectute.ch)**

## **GRAUBÜNDEN**

### **ENTLASTUNGS- UND BEGLEITDIENST**

Suchen Sie eine sinnstiftende Beschäftigung und verbringen gerne Zeit mit älteren Menschen? Für unseren Entlas-

tungs- und Begleitdienst (EBD) suchen wir laufend neue Mitarbeitende. Als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter des EBD entlasten Sie betreuende Angehörige vor Ort oder Sie besuchen alleinstehende Senior/innen und begleiten sie bei Erledigungen oder Aktivitäten. Der Dienst übernimmt keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Margrit Barandun, Leiterin Entlassungs- und Begleitdienst:

**Telefon 081 300 35 35**  
**info@gr.prosenectute.ch**

## LUZERN

### SMARTE NOTRUFLOSUNG

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzerinnen, -nutzer und ihre Angehörigen. Mit SmartLife Care geniessen Sie Ihre Unabhängigkeit und sind sicher, im Notfall schnell Hilfe zu erhalten. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen: 1. Der passende Notrufknopf. 2. Das optimale Basisgerät 3. Das richtige Abonnement. Wir geben gerne Auskunft zu Auswahl, Installation und weiteren Serviceleistungen:

**Telefon 041 226 11 52**  
**lu.prosenectute.ch**

## NIDWALDEN

### INFORMATIONSPORTAL

Mit dem Informationsportal «Gesundheit Alter Nidwalden» unterstützen wir Sie auf Ihrer Suche nach Informationen in den Bereichen Alltag und Lebensgestaltung, Gesundheitsförderung, Information und Beratung, Pflege und Betreuung, Wohnen, Fachstellen usw. Das Informationsportal «Gesundheit Alter Nidwalden» ist ein Angebot von Spitex Nidwalden, dem Kanton Nidwalden und Pro Senectute Nidwalden.



## *Setzen Sie in unseren Malkursen einen kreativen Schlusspunkt auf das Krisenjahr.*

**gl.prosenectute.ch**

Bitte informieren Sie sich unter  
**Telefon 041 610 76 09 oder**  
**Mail info@nw.prosenectute.ch**

## OBWALDEN

### SEIT MEIN PARTNER GESTORBEN IST

... fühle ich mich einsam. Wie und wo könnte ich wieder Kontakte knüpfen? Einschneidende Lebensereignisse sind oft sehr belastend. Manchmal tut es gut, mit einer aussenstehenden Person zu sprechen und vorwärts schauen zu können. Unsere Sozialarbeitenden unterstützen und begleiten Sie und informieren Sie über Möglichkeiten und Angebote.

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

## SCHAFFHAUSEN

### MUSIZIEREN, SINGEN UND TANZEN

Keine andere Art oder Bewegung kann so beschwingen und Spass machen wie das Musizieren, Singen und Tanzen. Spannungen, Einschränkungen und Ängste werden durch Musik und Bewegung abgebaut. Sie erlangen Zufriedenheit, Anerkennung und Bestätigung. Verspannungen lösen sich und ein gutes Körpergefühl setzt ein. Heute weiss man auch: Musizieren ist eine der besten Gedächtnisübungen. Wir bieten Unterricht in Blockflöte und Ukulele. Oder darf es Löffeln sein? Auch Jodeln, Singen und diverse Tanzformen stehen zur Auswahl. Fordern Sie unsere Senioren-Agenda mit allen Angeboten und Kursen an.

**Telefon 052 634 01 30**  
**sh.pro-senectute.ch**

## SCHWYZ

### UNSER IMMUNSYSTEM

**Region Ausserschwyz:** 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. Einstieg in die Computerwelt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt wie Texterstellung, Fotos importieren, Programme und den Drucker installieren etc. Unser rätselhaftes Immunsystem: In diesem Kurs erfahren Sie, wie unser Immunsystem funktioniert und wie man es stärken kann. Die Platzzahl in unseren Kursen ist beschränkt. Melden Sie sich deshalb noch heute an!

**Telefon 055 442 65 55**

**sz.prosenectute.ch**

## SOLOTHURN

**WERDEN SIE «DIGITAL COACH»**  
Um Senior/innen auf ihrem digitalen Weg zu unterstützen, haben wir den neuen «Online-Dienst» entwickelt. Im Rahmen dieses Projektes werden ältere Menschen auf ihren digitalen Alltag vorbereitet und aktiv geschult. Mit Hilfe eines «Digital Coach» findet eine persönliche und individualisierte Beratung zu Hause statt. Für dieses Engagement suchen wir weitere «Digital Coaches». Kontakt ist Olivier Hojac:  
**Telefon 032 626 59 60**  
**Mail olivier.hojac@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, bera-

ten 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.

**sg.prosenectute.ch**

## THURGAU

### LEBEN NACH DER PENSIONIERUNG

Die Pensionierung ist ein einschneidendes Lebensereignis. Der neue Lebensabschnitt bietet uns Chancen, ist aber auch voller Herausforderungen. In einer kleinen Gruppe befassen Sie sich mit der neuen Lebensphase. Ziele sind, die Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen zu kennen sowie Ressourcen und Stärken optimal einzusetzen. Ab 29. Oktober, 14 bis 16 Uhr, (14-täglich, 4x) in Weinfelden, Kosten CHF 240.-. Auskunft:

**Telefon 071 626 55 41**

**Mail maria.petersen@tg.prosenectute.ch**

## TICINO E MOESANO

### KURSE IM LOCARNESE WIEDER AUFGENOMMEN

Unser Kursangebot im Herbst konnte wieder ganzheitlich starten. Die Yoga- und Pilates-Kurse für Deutschsprachige finden in den gleichen Räumlichkeiten

in Muralto statt. Neu können Pilates-Kurse und Rückengymnastik auch in der Residenza San Clemente im Tageszentrum in Ascona besucht werden. Wir garantieren unseren Kursteilnehmern/innen mehr Platz, um das gewohnte Bewegungstraining weiterführen zu können. Die Italienischkurse in Muralto sind weiter im Angebot, neu starten zwei Anfängerkurse in Ascona. Infos und Anmeldungen beim Regionalzentrum Muralto:

**Telefon 091/759 60 20**

**ti.prosenectute.ch**

## URI

### GENIESSEN SIE GERNE DEN ALLTAG IN GESELLSCHAFT?

In unserem Tagesheim treffen sich ältere Menschen, um eine Tagesstruktur und/oder Unterstützung für ihre betreuenden Angehörigen zu erhalten. Gemeinsames Essen, Gespräche, Spaziergänge, aber auch individuelle Beschäftigungen werden angeboten. Im Mittelpunkt stehen die Persönlichkeit, die eigene Biografie und die Ressourcen der Gäste. Respekt und Wertschätzung werden im Alltag des Tagesheims gelebt. Haben Sie Interesse, mehr darüber zu erfahren? Gerne beraten wir Sie.

**Telefon: 041 870 42 11**

**www.ur.prosenectute.ch**

## WALLIS

**VIELFÄLTIGE AKTIVITÄTEN UND BEGEGNUNGSMÖGLICHKEITEN**  
Auch in dieser ungewissen Zeit bietet unser aktuelles Programm eine grosse Vielfalt an Aktivitäten und Begegnungs-

INSERAT



# FAIR

**Der Podcast rund um nachhaltige Themen**  
Hier geht es darum, wie du den Planeten jeden Tag etwas besser machen kannst. Jeden Monat stellen wir dir ein spannendes Projekt oder eine besondere Person vor.

**Jetzt abonnieren: [de.oikocredit.ch/podcast](https://de.oikocredit.ch/podcast)**






Genossenschaftlich  
Pionier seit 1975  
59 000 AnlegerInnen weltweit

  
in Menschen investieren

[www.oikocredit.ch](https://www.oikocredit.ch)  
044 240 00 62

möglichkeiten – selbstverständlich unter Einhaltung der Schutzkonzepte, die gegenwärtig unbedingt nötig sind. Entdecken Sie das interessante Sport- und Bewegungsangebot. Auch das Kulturelle hat einen hohen Stellenwert mit Malen, Museumsbesuchen, Singen, Kino am Nachmittag u. v. m. Auch Reisen und Ausflüge, Mittagstische, Kurse und Informationsveranstaltungen erwarten Sie! Infos und Anmeldung:

**Telefon 027 948 48 50**

**vs.prosenectute.ch**

## ZUG

### EINSATZ ALS FREIWILLIGER BEWEGUNGS- COACH

Freiwillige Bewegungscoaches trainieren mit älteren Menschen zu Hause Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Damit sollen Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter gestärkt werden. Gerade in schwierigen Zeiten kann sich dies positiv auf die psychische Gesundheit auswirken. Möchten Sie sich für die Gesundheit älterer Menschen einsetzen? Melden Sie sich bei Nadja Polli:

**Telefon 041 727 50 55**

**Mail [nadja.polli@zg.prosenectute.ch](mailto:nadja.polli@zg.prosenectute.ch)**

## ZÜRICH

### UMSORGT ZU HAUSE LEBEN DANK PRO SENECTUTE HOME

In vertrauter Umgebung bleiben und leben können, auch dann noch, wenn es ganz alleine nicht mehr geht – dank «Pro Senectute Home – Pflege und Betreuung zu Hause» und qualifizierten, fürsorgenden Mitarbeitenden ist das möglich. Zu Hause leben bedeutet, Nähe zum gewohnten sozialen Umfeld, Sicherheit und Geborgenheit geniessen zu können. Der typische Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute Home ist eine Kombination aus Pflege, Betreuung und Haushaltsarbeiten. Die Dienstleistung umfasst die Betreuung, Grundpflege, Haushaltführung oder gemeinsame Aktivitäten nach Bedarf – stundenweise oder an festgelegten Tagen. Informieren Sie sich im Internet oder rufen Sie uns an:

**Telefon 058 451 51 51**

**[pszh.ch/home](http://pszh.ch/home)**

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Gemeinsam stärker.  
Dafür sorgen wir.  
Auch in Zukunft.**

**Unterstützen Sie uns dabei:**  
PC Konto 87-500301-3  
IBAN CH91 0900 0000 8750 0301 3