

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 3

**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:** 20.01.2026

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

**Auf den folgenden Seiten, auf zeithupe.ch unter «Panorama» oder auf der Homepage von Pro Senectute in Ihrem Kanton finden Sie die Pro-Senectute-Aktivitäten und -Dienstleistungen. Das Kursprogramm bestellen Sie bei der zuständigen Beratungsstelle – sämtliche Adressen stehen auf prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.**

## AARGAU

### HAUSHALTSHILFE

Wachsen Ihnen manchmal die Haushalts- und Alltagsaufgaben über den Kopf? Seit Januar 2020 können wir Ihnen mit unserer neuen Dienstleistung «Daheim unterstützt» im ganzen Kanton individuelle Unterstützung bieten. Sei dies bei der Reinigung von Küche und Bad, beim Einkaufen und Kochen oder bei der Wäsche. Wir leisten auch Gesellschaft, entlasten und begleiten Sie zu verschiedenen Terminen. Weitere Informationen:

**Telefon 062 837 50 70**

**ag.prosenectute.ch**

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### ERLEBNISKALENDER

Am 26. März startet in Herisau der Mal-Workshop und am 27. März der Kurs «Googeln im Internet». Kennen Sie «Spielen fürs Gedächtnis», unser lustvolles Gedächtnistraining in der Gruppe? Die Kurse starten am 16. März in Heiden und am 1. April in Herisau. Neu im Angebot sind zum Beispiel Kurse wie Spanisch für Einsteiger, Fit mit dem Thera-Band oder WhatsApp und weitere Apps. Das vollständige Programm finden Sie auf ar.prosenectute.ch und in unserem neuen Erlebniskalender. Erhältlich unter

**Telefon 071 353 50 30**

**Mail info@ar.prosenectute.ch**

## APPENZELL INNERRHODEN

### FRISCHEN SIE IHR FRANZÖSISCH AUF

Möchten Sie sich in der Gruppe «Conversations en français» mit anderen Senior/innen in französischer Sprache unterhalten? Wenn Sie bereits Französischkenntnisse mitbringen und diese

auffrischen möchten, sind Sie bei uns richtig. Regelmässige Bewegung kann Stürzen vorbeugen und ein selbstständiges Leben bis ins hohe Alter begünstigen. Wir bieten FitGym in allen Bezirken an sowie Yoga, Everdance, Aquafitness und Rondom Fit. Weitere Informationen im Internet oder gerne auch telefonisch (vormittags):

**Telefon 071 788 10 20**

**ai.prosenectute.ch**

## BASEL/BASELLAND

UNBESCHWERT INS NEUE HEIM Wer im Alter zügeln will oder muss, erlebt oft Momente der Unsicherheit und Hilflosigkeit. Denn es ist nicht einfach, die vertraute Umgebung zu verlassen. Auch der Aufwand, den ein Umzug mit sich bringt, ist nicht zu unterschätzen. Vieles muss ausgemistet und entsorgt werden. Dazu kommt Administratives wie die Endablesung von Strom oder Gas, die Wohnungsreinigung und die Schlüsselübergabe ... Unser Umzugsservice übernimmt sämtliche Aufgaben, die vor, während oder nach einem Umzug anfallen. Kontakt: Montag bis Freitag 8.30 bis 12 und 14 bis 16.30 Uhr:

**Telefon 061 206 44 75**

**bb.prosenectute.ch/umzuege**

## KANTON BERN

WIR SIND FÜR SIE DA!

**Region Bern** Wir bieten ein breites Angebot zu den Docupass-Vorsorgeinstrumenten: Allgemeine Informationsveranstaltungen und Vertiefungskurse, begleitete Workshops in Kleingruppen und Beratungsgespräche mit Sozialarbeitenden für individuelle Fragen. Informationen:

**Telefon 031 359 03 03**

**Mail region.bern@be.prosenectute.ch**

**Biel/Bienne-Seeland** Übergänge, Abschiede und der Umgang damit gehören zu unserem Leben. «Zwäg ins Alter» organisiert dazu einen Nachmittag mit Seelsorgerin Silvia Käser-Hofer im Alterszentrum in Ins am 18. März. Anmeldung unter

**Telefon 032 312 90 90**

**Mail sekretariat@alterszentrum-ins.ch**

**Berner Oberland** Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden – in Thun am 26. März «Im Gleichgewicht bleiben», am 16. April «Selbstständig bleiben bei nachlassendem Sehvermögen», am 28. Mai «Höre ich noch oder rate ich schon?». Anmeldung und Information:

**Telefon 033 226 60 60**

**Emmental-Oberaargau** Unser Administrationsdienst in der Region Konolfingen sucht freiwillige Helfer/innen. Zusammen mit älteren Menschen erledigen Sie Zahlungen und Korrespondenz und ordnen Unterlagen. Unser Steuererklärungsteam hilft kompetent und diskret beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung. Auskunft:

**Telefon 062 916 80 90**

**be.prosenectute.ch**

## FREIBURG

### WANDERN UND E-BIKEN

Bestellen Sie unser Aktivitäten-Programm und entdecken Sie unsere Angebote. Der Steuererklärungsdienst ist seit Januar wieder tätig. Verlangen Sie unsere Flyers mit Detailangaben für Wanderungen sowie für die Velo- und E-Bike-Saison ab März. Sprachkurse (Spanisch, Italienisch, Englisch), Zumba Gold sowie Welttänze sind ebenfalls aktuell. Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen:

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail info@fr.prosenectute.ch**

## GLARUS

Ü60-TANZ-PARTY 2020 IM GLARNERLAND

Zum Frühlingsanfang präsentiert Pro Senectute Glarus die zur Tradition gewordene «Ü60-Tanz-Party» am Donnerstag, 19. März ab 13.45 Uhr im Gesellschaftshaus in Ennenda GL. Das 12-köpfige Orchester Evergreen aus Winterthur spielt mit bekannten Ohrwürmern aller Stilrichtungen zum Tanzen auf und sorgt für eine tolle Stimmung. Die charmanten Tänzer von «Happy Bones» achten darauf, dass wirklich alle Damen ausgiebig zum Tanzen kommen, und die Festwirtschaft sorgt für das leibliche Wohl. Zur Tanz-Party sind tanzbegeisterte Partygäste aus der ganzen Schweiz herzlich willkommen. Informationen:

**Telefon 055 645 60 20**  
[gl.prosenectute.ch](mailto:gl.prosenectute.ch)

## GRAUBÜNDEN

UNSER IT-SUPPORT – IHRE LÖSUNG!

Haben Sie Fragen zu Ihrem digitalen Gerät, möchten dafür aber keinen mehrteiligen Kurs besuchen? Unser IT-Support bietet die ideale Lösung. Nach Terminvereinbarung nimmt sich unser IT-Spezialist gerne Zeit und geht im Rahmen eines individuellen Supports effizient und massgeschneidert auf Ihre Themen und Fragen ein. Ist Ihr Gerät nicht portabel, unterstützt er Sie auch gerne zu Hause. Buchen Sie Ihren privaten Support:

**Telefon 081 252 06 02**  
**Mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)**

## LUZERN

VORSORGE IM ALTER

Am Dienstag, 12. Mai, und Donnerstag, 22. Oktober, lädt Pro Senectute



## *Die Velo- und E-Bike-Saison steht wieder vor der Tür. Nichts wie los!*

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

Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit der Raiffeisen Vermögensberatung und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Veranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden» ein. Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie über Rolle und Aufgabe der KESB erwarten die Teilnehmenden. Die Veranstaltung von 18.30 bis ca. 20.30 Uhr (Türöffnung 18 Uhr) findet im LZ Auditorium CH Media an der Maihofstrasse 76 in Luzern statt. Eintritt inkl. Apéro CHF 10.– (Vorortkasse). Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Anlass:

**Telefon 041 226 11 88**  
**[lu.prosenectute.ch/de/info2020](http://lu.prosenectute.ch/de/info2020)**

## NIDWALDEN

BEGLEITETE FERIEN IN STUDEN BEI BIEL

Mit dem Ferienangebot vom 2. bis 9. Mai sprechen wir Damen und Herren ab sechzig Jahren an (Alleinstehende und Paare), die zwar selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Die Ferienwoche wird von zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Betreuung von Seniorengruppen geleitet. Geniessen Sie mit uns entspannte Tage im schönen Berner Seeland. Information unter

**Telefon 041 610 76 09**  
**Mail [info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch)**

## OBWALDEN

UNTERSTÜTZUNG BEI DER STEUERERKLÄRUNG

Fühlen Sie sich bei der elektronischen Steuererklärung unsicher? Wir unterstützen Sie beim Ausfüllen. Wenn Sie

im AHV-Alter sind, kein Wohneigen-  
tum sowie keine Aktien oder aus-  
ländische Wertschriften besitzen, mel-  
den Sie sich bei uns für eine Termin-  
vereinbarung. Die Kosten sind dem  
Vermögen angepasst.

**Telefon 041 666 25 45**

[ow.prosenectute.ch](http://ow.prosenectute.ch)

## SCHAFFHAUSEN

PROBLEME MIT DER TECHNIK?  
WIR HELFEN

Haben Sie Schwierigkeiten im Um-  
gang mit moderner Technik, mit  
iPhone, iPad, Mac und Windows? Ihre  
individuelle Lösung steht bereit: Wir  
bieten massgeschneiderte Privatkurse,  
Kaufberatung und Kaufbegleitung,  
Lieferung und Installation sowie  
Hilfestellungen bei technischen Prob-  
lemen. In Basiskursen werden Sie  
langsam in die PC-Welt eingeführt.  
Dabei sind keinerlei Vorkenntnisse  
nötig. Oder möchten Sie sich mit  
Internet und E-Mail vertraut machen?  
Auch das ist in einer Kleingruppe mit  
Gleichgesinnten ohne Vorkenntnisse  
möglich. Lassen Sie sich von uns  
beraten.

**Telefon 052 634 01 30**

[Mail nicole.buerger@sh.prosenectute.ch](mailto:Mail nicole.buerger@sh.prosenectute.ch)

## SCHWYZ

SEGELTÖRN AUF  
DEM BODENSEE

**Region Ausserschwyz** Möchten Sie sich  
in Ihren nächsten Ferien in der  
Sprache des Gastgeberlandes besser  
verständigen können? Bei uns können  
Sie jederzeit in Englisch-, Spanisch-,  
Italienisch- und Russisch-Sprachkurse  
mit unterschiedlichem Niveau rein-  
schnuppern. Ab 24. März lernen Sie  
im Kurs in Lachen, mehr aus Ihrem  
Apple iPhone oder iPad herauszuholen – z.B. im Internet die richtigen  
Informationen zu finden, Apps zu  
installieren oder richtig gute Schnapp-  
schlüsse zu machen. Oder wie wäre es

mit einem viertägigen Segeltörn im  
Juni auf dem Bodensee? Achtung:  
Dieses grossartige Erlebnis ist nur  
noch bis Mitte April buchbar!

**Telefon 055 442 65 55**

[sz.prosenectute.ch](http://sz.prosenectute.ch)

## SOLOTHURN

LEITER/IN FÜR WASSERFITNESS  
GESUCHT

Wir suchen für den Bereich  
«Wasserfitness Flachwasser» Sport-  
leiterinnen oder -leiter für stunden-  
weise Einsätze. Sie arbeiten gerne mit  
älteren Menschen, sind regelmässig  
aktiv im Wasser sowie bereit, eine  
mehrtägige Ausbildung zur/m Er-  
wachsenensportleiter/in Wasserfit-  
ness zu absolvieren. Auskunft erteilen  
Denise Jerjen (Fachstelle Solothurn,  
032 626 59 66) und Nicolette Franz  
(Fachstelle Olten, 062 287 10 25). Wir  
freuen uns auf Ihre Bewerbung. Bitte  
schicken Sie die Unterlagen an

**Mail info@so.prosenectute.ch**

## ST. GALLEN

BEI ALLEN ALTERSFRAGEN  
HELPEN WIR WEITER

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 Dienstleistun-  
gen und Hilfsangebote wie Unter-  
stützung im Haushalt oder mit Versi-  
cherungen 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

WORKSHOP

«WUNDERWERK DARM»

Lange galt der Darm bloss als reines  
Verdauungsorgan, als Nährstoff-  
lieferant und Resteverwerter. Dass er  
im Organismus aber weit über diese  
Aufgaben hinaus lebensnotwendige  
Funktionen ausübt – und so Gesund-  
heit und Wohlbefinden entscheidend  
mit beeinflusst –, erfahren Sie am  
Vortrag vom 1. April von 16 bis 18 Uhr  
bei Pro Senectute in Weinfelden  
(Kosten CHF 65.–). Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**

[Mail kurse@tg.prosenectute.ch](mailto:Mail kurse@tg.prosenectute.ch)

## TICINO E MOESANO

KURSE UND JUBILÄUM

Im März startet ein neuer Italienisch-  
Anfängerkurs. In unseren Yoga-  
Kursen gibt es noch freie Plätze. Am  
Dienstagnachmittag beginnt neu ein  
Konversations- und Lektüretreffen.  
Das gemeinsame Essen findet am  
12. März und der Tanztee am 31. März  
in Tenero statt. Infos und Anmeldung  
beim Centro regionale Muralto, Tele-  
fon 091 759 60 20. Am 7. Februar  
starten die Veranstaltungen zu unse-  
rem 100-Jahr-Jubiläum. Im Ospedale  
regionale La Carità in Locarno kön-  
nen Sie die Fotoausstellung «100 mal  
100 ... und darüber» von Katja Snozzi  
bewundern. Mehr Infos zur Jahrfeier  
unter

**ti.prosenectute.ch/it/news/  
Centenario**

## URI

FACHSTELLE

FÜR ALTERSFRAGEN

Pro Senectute Uri führt seit 2020 die  
kantonale Fachstelle für Altersfragen.  
Das Hauptziel der Fachstelle ist es, als  
erste Anlaufstelle für Senior/innen  
und deren Angehörige zu agieren und  
über altersspezifische Angebote im  
Kanton Uri zu informieren. Dazu

wurde auch die neue Webseite aufgeschaltet, die als zentrale Datenbank dient.

**Telefon 041 870 42 25**  
**alter-uri.ch**

#### ZUG

**IHRE STEUERERKLÄRUNG IN QUALIFIZIERTEN HÄNDEN**  
 Wollen Sie die Steuererklärung nicht selber ausfüllen, unnötige Ausgaben vermeiden oder sicher sein, dass Sie alle erlaubten Abzüge berücksichtigt haben? Bereits ab CHF 60.– übernimmt unser Steuererklärungsdienst für Sie das Ausfüllen Ihrer Steuererklärung – preiswert, effizient und unkompliziert. Unsere freiwilligen Steuerexpert/innen arbeiten kompetent und haben viel Erfahrung. Die Dienstleistung richtet sich an Einzelpersonen oder Ehepaare ab sechzig Jahren. Informationen zu Tarifen und Konditionen finden Sie auf unserer Webseite. Information:

**Telefon 041 727 50 20**  
**Mail nadia.wueest@zg.prosenectute.ch**

#### ZÜRICH

##### TREUE HÄNDE GESUCHT

Wir suchen engagierte Freiwillige, die ältere Menschen bei Zahlungen und beim 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 führen wir eine Grundschulung durch als Voraussetzung für ein Engagement im Treuhanddienst. Auskunft:

**Telefon 058 451 50 00**  
**pszh.ch/engagement/treuhanddienst**

**PRO SENECTUTE**

# CasaGusto

ZUHAUSE GENIESSEN

bestellen – zuhause geniessen

**058 451 50 50**

**www.casa-gusto.ch**

Online-Rabatt

**Ihr Mahlzeitendienst von Pro Senectute.**

Wählen Sie aus über 40 gluschtigen Menüs Ihre Favoriten und lassen Sie sich diese vor die Wohnungstür liefern.

**Pro Senectute**  
**www.casa-gusto.ch**