

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

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

Wann und wie es genau mit den verschiedenen Kursen und Angeboten von Pro Senectute weitergeht, ist derzeit schwer zu sagen. Melden Sie sich bei der Beratungsstelle Ihrer Region – auch wenn Sie Unterstützung brauchen! Alle Kantone informieren am Telefon und im Internet. Sämtliche Adressen finden Sie ganz vorne in diesem Heft und auf prosenectute.ch

AARGAU

BERATUNGSSTELLEN
ERREICHBAR

Wir sind weiterhin für Sie da! Auch in dieser besonderen Zeit. Unsere Beratungsstellen sind für Besucher/innen geschlossen, jedoch telefonisch am Vormittag erreichbar. Unser Dienstleistungsangebot haben wir angepasst. Gerne beantworten wir Ihre Fragen telefonisch oder per E-Mail. Melden Sie sich für unseren Newsletter an: So erhalten Sie alle aktuellen Hinweise zu unseren Angeboten, Veranstaltungen, Gruppenaktivitäten usw. direkt zugestellt. Die Geschäftsstelle erreichen Sie von Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr.

Telefon 062 837 50 70

E-Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

ERLEBNISKALENDER

Stöbern Sie in unserem Kursprogramm und finden Sie ein passendes Angebot. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei von «Spanisch für Einsteiger», «Fit mit dem Thera-Band» über «WhatsApp und weitere Apps» bis «Schatz-Suche» uvm. Alle Veranstaltungen und Informationen finden Sie auf unserer Website ar.prosenectute.ch. Bestellen Sie den Erlebniskalender unter

Telefon 071 353 50 30

Mail info@ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

TELEFONISCH ERREICHBAR

Wir sind mit unserem Beratungs- und Dienstleistungsangebot auch in der aktuellen Situation gerne für Sie da, bis auf Weiteres telefonisch. Den Mahlzeitendienst und das Sekretariat erreichen Sie vormittags Montag bis Freitag un-

ter 071 788 10 28, unsere Sozialarbeiterin Ingrid Albisser unter 071 788 10 26. Alle Informationen finden Sie unter **ai.prosenectute.ch**

BASEL/BASELSTADT

GEMEINSAM DURCH DEN
SOMMER TANZEN

Einsame Wochen ohne sportliche Aktivitäten wie Aqua Gym, Rückentraining, Nordic Walking oder Tanzen – das haben wir bald hinter uns. Haben Sie Lust, mit Tänzen aus aller Welt durch den Sommer zu schweben? Dann stöbern Sie jetzt schon auf unserer Website die Angebote des beliebten Sommerprogramms durch und melden Sie sich für den Tanzkurs an. Denn im Juli und August bringt unser Akzent Forum wieder mehr Bewegung ins Leben und hilft, die schmerzlich vermisste Geselligkeit zu pflegen. Die Kurse finden drinnen und draussen statt. Informationen finden Sie ab Anfang Juni auch im neuen Kursprogramm, das wir Ihnen gerne zusenden.

Telefon 061 206 44 66

bb.prosenectute.ch/sommerprogramm

KANTON BERN

WIR BERATEN SIE GERNE!

Region Bern Unser Mahlzeitendienst liefert gesunde und schmackhafte Mahlzeiten für CHF 13.– bis 15.– direkt zu Ihnen nach Hause. Bestellungen bei Domicil Cuisine:

Telefon 031 997 47 87

cuisine.domicilbern.ch

Biel/Bienne-Seeland Die Mitgliederversammlung von Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland wird wegen der Corona-Pandemie auf Herbst 2020 verschoben, die Einladung erfolgt 30 Tage vorher. Die Beratungsstellen

stehen allen weiterhin telefonisch zur Verfügung:

Telefon 032 328 31 11

be.prosenectute.ch

Berner Oberland Unsere Sozialberatung ist für Sie da! Gerne beraten wir ältere Personen und ihre Angehörigen zu allen Altersthemen. Die Beratungen sind freiwillig, vertraulich und unentgeltlich. Melden Sie sich zur Terminvereinbarung bei uns:

Telefon 033 226 60 60

be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Über Amigos, eine Dienstleistung von Migros mit Pro Senectute, können Sie sich kostenlos Migros-Produkte nach Hause liefern lassen. Auskunft wochentags von 8 bis 17 Uhr bei Ihren Beratungsstellen in Langenthal 062 916 80 90, Burgdorf 034 420 16 50 und Konolfingen 031 790 00 10.

be.prosenectute.ch

FREIBURG

BLEIBEN SIE GESUND!

Pro Senectute Freiburg ist weiterhin von 8 bis 11.30 und 13 bis 17 Uhr telefonisch erreichbar. Alle unsere Mittagstische, Kurse, Aktivitäten-Programme, der Putzdienst und der Steuererklärendienst sind bis auf Weiteres aufgehoben. Der Soziale Dienst bleibt per Telefon erhalten. Bleiben Sie gesund, indem Sie zu Hause bleiben. Alles Gute!

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

LIEBE HELFERINNEN UND
HELPER — DANKE!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den vielen Helfer/innen, die in dieser

schwierigen Zeit zusammen mit uns und mit viel Herzblut unsere älteren Mitmenschen bei der Alltagsbewältigung unterstützen und sie mit Telefonkontakten aufmuntern. Ein grosser Dank geht auch an all jene Menschen, die sich an die Vorsichtsmassnahmen des BAG halten und Hilfe annehmen. Für Fragen aller Art stehen wir gerne zur Verfügung:

Telefon 055 645 60 20

Mail info@gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

JAHRESBERICHT 2019

Anfang Juni erscheint unser Jahresbericht «survista» 2019. In diesem besonderen Jahr feierte die kantonale Stiftung ihr hundertjähriges Bestehen. Der Jahresbericht fasst auf vier Seiten erstaunliche und auch unterhaltsame Fakten aus hundert Jahren organisierter Altersunterstützung im Kanton Graubünden zusammen. Weiter hat der Churer Historiker Dr. Christian Ruch die Geschichte der hundertjährigen Institution aufgearbeitet. Der Bericht kann kostenlos bezogen werden, die Jubiläumschronik ist für CHF 12.- (exkl. Porto) erhältlich über:

Telefon 081 252 75 83

Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

IMPULSVERANSTALTUNGEN: NEUE TERMINE

Für die coronabedingt abgesagten Impulsveranstaltungen in Ebikon, Sursee und Schüpfheim gibt es Ersatzdaten – siehe unten. Betrugsfälle mit finanziellen Folgen kommen in unterschiedlichen Lebensbereichen vor. Je mehr Menschen über die gängigen Betrugsmaschinen informiert sind, umso besser



Der Sommer bringt Nordic Walken mit gebührendem Abstand.

bb.prosenectute.ch

lassen sich Betrügereien verhindern. Nebst einem Referat von Roland Jost, Sicherheitsberater Polizei Luzern, erzählen Fachpersonen über ihre tägliche Arbeit zu diesem heimtückischen Thema. Daten: Montag, 14. September, Pfarreiheim Sursee; Mittwoch, 28. Oktober, Pfarreiheim Schüpfheim; Dienstag, 10. November, Zentrum St. Martin Hochdorf; Mittwoch, 2. Dezember, Pfarreiheim Ebikon – jeweils 14 bis 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr, Eintritt CHF 10.- (Vorortkasse). Anmeldung bitte auf:

Telefon 041 226 11 85

lu.prosenectute.ch/de/impuls2020

NIDWALDEN

MAHLZEITENDIENSTE CASA- GUSTO UND CASABUONO

Sie wünschen sich gesunde und köstliche Mahlzeiten, es ist Ihnen aber nicht möglich, selbst zu kochen? Bei unseren Angeboten CasaGusto www.casa-gusto.ch und CasaBuono www.nw.prosenectute.ch stehen Qualität, Vielfalt und Geschmack sowie unkompliziertes Bestellen im Vordergrund. Die Mahlzeitenangebote sind altersunabhängig. Einen Überblick bietet unser Flyer. Gerne informieren wir Sie und besprechen Ihre Wünsche:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

FERIEN MIT GLEICHGESINNTEN

Gönnen Sie sich eine Abwechslung zum Alltag. Unter dem Motto «wohl sein»

führt die Ferienwoche mit Reiseleitung nach Kandersteg: Das Belle-Epoque-Hotel Victoria, eine hervorragende Gastronomie und zahlreiche Ausflüge laden ein. Wanderfreunde entdecken Scuol und die Wanderrouen im Unterengadin. Beide Angebote: 6. bis 12. Sept. mit gemeinsamer Anreise im Car. Verlangen Sie die detaillierte Ausschreibung und sichern Sie sich einen der beliebten Plätze.

Telefon 041 666 25 45

ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

NEUE AGENDA MIT
VERSCHIEDENEN ANGEBOTEN

Coronabedingt setzen wir unsere ganze Kraft aufs zweite Halbjahr und haben unser Angebot für Sie erweitert: Blockflöte spielen, Jodeln lernen, Auto-Sicherheitskurs oder sicher E-Bike fahren sind einige Beispiele. Lassen Sie sich überraschen! Unsere neue Agenda ist ab Anfang Juni erhältlich.

Telefon 052 634 01 30

Mail nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

SCHWYZ

ZÖGERN SIE NICHT, RUFEN SIE
UNS AN!

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auch während der aktuell ausserordentlichen Situation, die alle von uns herausfordert, für Sie da. Neu in Ausserschwyz: Einkaufsdienst und telefonische Kontakte – gerne koordinieren wir die Angebote zwischen Freiwilligen und Senior/innen.

Beratungsstelle Ausserschwyz: Montag bis Freitag von 8 bis 11.30/13.30 bis 17 Uhr, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.prosenectute.ch.

Beratungsstelle Innerschwyz: Montag bis Freitag 8 bis 11.30 Uhr, Telefon 041 825 13 83, Mail beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

WIR SIND FÜR SIE DA!

Wir stehen Ihnen bei allen Fragen rund ums Alter zur Verfügung. Sie können Ihre Anfragen telefonisch von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr über die Hotline 032 626 59 59 oder via Mail info@so.prosenectute.ch tätigen. Für telefonische Beratungsgespräche mit unseren Sozialarbeitenden nehmen Sie mit der jeweiligen Fachstelle Kontakt auf: Dorneck-Thierstein 061 781 12 75, Olten 062 287 10 20, Solothurn und Umgebung/Thal-Gäu 032 626 59 79, Grenchen und Umgebung 032 653 60 60.

so.prosenectute.ch

ST. GALLEN

IN ALLEN REGIONEN
ERREICHBAR!

Pro Senectute Kanton St. Gallen ist in allen Regionen vertreten. Alle Regionalstellen sind bis auf Weiteres zu den ordentlichen Bürozeiten erreichbar. Wir bitten unsere Kund/innen, sich telefonisch bei uns zu melden. Sie tragen damit dazu bei, sich und andere nicht unnötig zu gefährden. Stadt St. Gallen 071 227 60 00, Rorschach-Unterrheintal 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland 058 750 09 00, Zürichsee-Linth 055 285 92 40, Wil-Toggenburg 071 913 87 00, Gossau-St. Gallen Land 071 388 20 50.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

MALWETTBEWERB –
MACHEN SIE MIT!

Wir sind stolz auf alle, die möglichst zu Hause bleiben und unsere Gesundheit dadurch schützen. Mit unserem Malwettbewerb möchten wir Sie (55+) animieren, kreativ zu werden. Was vermischen Sie besonders? Welche Wünsche kommen auf? Welche Erfahrungen machen Sie? Bringen Sie Ihre Gefühle zum

Ausdruck und mobilisieren Sie alle Malutensilien in Ihrem häuslichen Umfeld. Unter den Einsendungen verlosen wir drei Gutscheine. Informationen finden Sie unter:

Telefon 071 626 10 89

tg.prosenectute.ch/malwettbewerb

TICINO E MOESANO

SERVICE TROTZ CORONAVIRUS

Wir appellieren an alle Seniorinnen und Senioren zum eigenen Schutz, weiterhin zu Hause zu bleiben. Damit die Versorgung sichergestellt ist, können Sie unseren Unterstützungsdienst kontaktieren: Servizio di sostegno, Telefon 091 912 17 75, Mail servizio.sostegno@prosenectute.org. Haben Sie keine Lust, jeden Tag zu kochen? Mit unserem Mahlzeitendienst erhalten Sie auf Vorbestellung täglich ein gesundes und ausgewogenes Essen. Migros bietet auch den Heimlieferservice Amigos an: Freiwillige kaufen für Sie ein und bringen den Einkauf kostenlos direkt vor Ihre Haustür: amigos.ch. Für Fragen kontaktieren Sie bitte das Centro Regionale in Muralto:

Telefon 091 759 60 20

URI

NEUES

SOMMERSPORTPROGRAMM

Das neue Sportprogramm ist da! Sie finden darin wieder viele schöne Wanderungen sowie Velo-, Elektrovelo- und Mountainbike-Touren. Aufgrund der unsicheren Entwicklung bitten wir Sie, jeweils unsere Homepage aufzurufen. Dort wird rechtzeitig kommuniziert, ob Touren stattfinden oder nicht.

Telefon 041 870 42 12

ur.prosenectute.ch

WALLIS

FERIENWOCHE IN STRESA

Betreute Ferien in Italien: Möchten Sie vom 19. bis 24. Oktober Ferien in Stresa

PRO SENECTUTE

CasaGusto

ZUHAUSE GENIESSEN

in angenehmer Gesellschaft 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

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unsere Geschäftsstelle ist offen: Montag bis Freitag von 08.30 bis 11.30 Uhr und von 14 bis 17 Uhr. Bitte melden Sie sich telefonisch oder via E-Mail. Aktuelles zu unseren Dienstleistungen finden Sie auf unserer Webseite. Auch unser Fachgeschäft für Hilfsmittel ist offen: Am Montag von 13 bis 18 Uhr, Dienstag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr, Telefon 041 727 62 00, Mail hilfsmittel@zg.prosenectute.ch

Telefon 041 727 50 50
zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

MENÜS VOR IHRE
 WOHNUNGSTÜRE GELIEFERT

Bestellen statt einkaufen: Vom Zmorge bis zum Znacht liefert CasaGusto Mahlzeiten mit der Post direkt vor die Wohnungstüre. Wählen Sie aus über 40 Menüs, auf dem Teller angerichtet. Es besteht zudem eine grosse Auswahl an Suppen und Salaten, Snacks für den kleinen Hunger, Vegetarischem, Desserts, Kaffeespezialitäten und Getränken. Wer werktags bis 12 Uhr telefonisch oder online bestellt, erhält sein Essen bis am nächsten Mittag. Bestellte Menüs lassen sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bestellen Sie die kostenlose neue Saison-Menükarten und Mahlzeiten unter

Telefon 058 451 50 50
casa-gusto.ch

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