

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

**Auf dem Laufenden bleiben.** Für viele Seniorinnen und Senioren ist es heute selbstverständlich, sich aktiv weiterzubilden. Pro Senectute Aargau erweitert ihr Angebot im Bereich Bildung kontinuierlich. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen, einer persönlichen Atmosphäre und in angepasstem Lerntempo statt. Neben dem Auffrischen von Erlerntem und dem Kennenlernen von Neuem entstehen in den Kursen auch neue Beziehungen und Freundschaften. Einige Kurse aus dem aktuellen Kursprogramm: Gesundheitskurse wie Atmen und Bewegen, Beckenbodentraining, Sicherheit im Alltag, Yoga, Gedächtnistraining; Informatik- und Internetkurse; Kochkurse für Männer; Kreativkurse wie Aquarellmalen oder Patchwork; Lebenshilfekurse, zum Beispiel Ausfüllen der Steuererklärung oder «Unterwegs in einer automatisierten Welt»; Verkehrssicherheitskurse, Musik-, Jass- und Schachkurse; Sprachkurse. Das neue Programm ist bei Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau oder bei jeder Bezirksberatungsstelle erhältlich.

**Jetzt ist Wohlfühl-Woche für ältere Menschen.** Zusammen mit dem Quartierzentrum Villa Stucki hat der Pro Senectute-Bereich Bildung und Sport der Region Bern eine Woche im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden organisiert. Einsteigende und Interessierte können sich einen Überblick verschaffen über ganzheitliche Methoden der Gesundheitsförderung. Mit 28 Informations- und Schnupperveranstaltungen bietet diese Woche umfassende Orientierungsmöglichkeiten. • Im Mai wurde in Bern die erste städtische Alterssession durchgeführt. Die Themen «Wohnen im Alter», «Beziehungsnetze knüpfen» und «Sicher und angstfrei im öffentlichen Raum» wurden diskutiert. Daraus haben sich zwei Arbeitsgruppen gebildet, welche die beiden erst-

## PRO-SENECTUTE-PREIS VERLIEHEN

**Im Rahmen der diesjährigen Sommerakademie zur Gerontologie ist der Pro-Senectute-Preis 2001 verliehen worden.**

- Alle zwei Jahre schreibt Pro Senectute Schweiz unter Mitbeteiligung der von Professor Dr. Boris Luban-Plozza gegründeten Stiftung Psychosomatik und Sozialmedizin in Ascona einen Preis aus. Damit soll eine praxisbezogene Altersforschung unterstützt und ermutigt werden. Dieses Jahr gingen 27 Arbeiten ein, die von einer sechsköpfigen Jury begutachtet wurden.
- Den ersten Preis in Höhe von 4000 Franken erhielten Kerstin Albrecht und Sandra Oppikofer (beide in Zürich) für ihre Käferberg-Besucher-Studie zu Fragen des Wohlbefindens und der sozialen Unterstützung dementer Heimbewohnerinnen und -bewohner im Zürcher Krankenhaus Käferberg. Der zweite Preis in Höhe von 3000 Franken ging an Eva Wittler (Madetswil), eine Absolventin der Schule für Angewandte Gerontologie SAG in Zürich, für ihre Arbeit zum Thema «Kreatives Schreiben im Alter».
- Die Preise wurden am 5. September im Rahmen der gerontologischen Sommerakademie zum Thema «Hochaltrigkeit – eine Herausforderung für die Altersarbeit» in der Universität Zürich verliehen. *kas*

Alle Arbeiten finden Sie bei Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Lavaterstrasse 44, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 81, Mail [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch)

genannten Themen weiter bearbeiten. • Das neue Kursprogramm für das 2. Halbjahr präsentiert sich sehr reichhaltig und lässt zahlreiche Einstiegsmöglichkeiten offen. Es widerspiegelt die Vielfalt des Lebens – wir laden Sie ein, daran teilzunehmen. Auskünfte und das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Bern-Stadt, Telefon 031 351 21 71.

**Tanznachmittage** im Herbst: Getanzt wird zur Musik der Tanzkapelle Gerber im Gasthof Landhaus in Burgdorf an folgenden Dienstagen: 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember von 14.30 bis 17.30 Uhr für Fr. 8.–.



**Unser neues Kursprogramm ist da!** Körperlich und geistig fit bleiben bis ins hohe Alter – das wünschen sich wohl alle! Unsere Angebote bringen Sie diesem Ziel ein grosses Stück näher und fördern gleichzeitig

Geselligkeit und Freundschaft. Die Bildungs- und Sportangebote sind in Lehrtempi, Inhalten und Zielvorgaben spezifisch auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von über 60-jährigen Menschen zugeschnitten. Das neue Programm setzt einen Schwerpunkt bei der modernen Kommunikation (z. B. Internet- u. Computerkurse; Umgang mit Handy, elektronischem Telefonbuch und Billettautomaten). Bestimmt finden auch Sie etwas Passendes. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, wünschen viel Spass und lehrreiche, gesellige Stunden. Unser Kursprogramm 2001/2002 bestellen Sie über Tel. 061 927 92 34 oder per Mail [bildung+sport@bl.pro-senectute.ch](mailto:bildung+sport@bl.pro-senectute.ch)



**Parkinson-Kurs.** Am 7. und 14. November 2001, jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr, organisiert Pro Senectute Glarus in Glarus einen Kurs über Parkinson. Es geht darum, Krankheitszeichen zu

beobachten und zu verstehen und die Auswirkungen auf den Alltag zu diskutieren. Es werden ganz praktisch Grenzen und Möglichkeiten, aber auch Hilfestellungen im richtigen Moment aufgezeigt. Der Kurs kostet Fr. 80.–. Anmeldungen bis 30.10.01 an Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Fax 055 645 60 21, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)



**Bildung im Alter: Neues wagen.** Vor kurzem ist das neue Kursprogramm von Pro Senectute Graubünden für den Herbst erschienen. Unter dem Motto «Neues wagen im Alter» wird ein Kurs zur Lebensgestaltung nach der Pensionierung angeboten. Für besonders Wagemutige findet ein Theaterkurs mit Stimm- und Sprechbildung statt. Fester Bestandteil des Angebotes sind auch Sprachen, Computer, Internet, Denkfitness, Kochen, eine breite Auswahl an Sportmöglichkeiten und vieles andere. Computerkurse finden neu auch in Arosa, Samedan und Thusis statt. In Zusammenarbeit mit der Kantonalen Ausgleichskasse Graubünden organisiert Pro Senectute in Chur Ende Oktober einen Vortrag über «Informationen zur AHV». Wer Geselligkeit mag, findet Tanz- und Unterhaltungsnachmittage mit Live-Musik in Thusis, Untervaz und neu in Chur sowie einen Mundartnachmittag zum Thema «Säumerei in Graubünden». Das neue Programm ist kostenlos bei Pro Senectute Graubünden, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch) oder Tel. 0844 85 08 44 erhältlich.



**Sozialpolitischer Vorstoss des Stiftungsrates.** Der Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Luzern hat am 20. August 2001 eine Medienmitteilung zum Thema «Unzumutbare Steuerbelastung von Betagten» veröffentlicht. Seit dem 1. Januar 2001 ist das neue Steuergesetz in Kraft. Bei den Seniorinnen und Senioren löst diese für sie zum Teil er-

Gesundes Sitzen für höchste Ansprüche

hebliche Erhöhung der Steuern Verunsicherungen aus. Die erhöhten Steuerbeträge können dazu führen, dass es trotz Ergänzungsleistungen zu Härtefällen kommt. Dies sollte nicht der Sinn und Zweck des neuen Steuergesetzes sein. Pro Senectute Kanton Luzern fordert daher umgehend Anpassungen auf politischer Ebene, um die Steuerbelastung von Betagten auf 2002 wieder auf ein zumutbares Mass zu reduzieren.

**Jassnachmittag unter dem Motto: Jung und Alt gemeinsam.** Am Mittwoch, 31. Oktober 2001, von 14 bis 17 Uhr findet im Pestalozzi-Schulhaus in Stans der traditionelle Jassnachmittag statt. Die Veranstaltung von Pro Juventute Nidwalden findet dieses Jahr in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Nidwalden statt. Wir suchen nun Helfer und Helferinnen zwischen 18 und 80 Jahren. Sie leiten eine Vierer-

gruppe und sind beim Jassen behilflich. Gespielt wird in drei Kategorien: A: Durch Spielen die Karten kennen lernen, B: Einsteiger, die den Schieber lernen wollen, C: Fortgeschrittene, die den Schieber trainieren wollen. Sind Sie begeisterte Jasserin oder Jasser und freuen sich, Jugendliche beim Jassen zu begleiten? Melden Sie sich bei Pro Senectute Nidwalden in Stans, Telefon 041 610 76 09. Zum Dank gibt es Kaffee und Kuchen und ein kleines Andenken!

**Beginn verschiedener Kurse:** Für die Kochkurse «Kochen für Männer» und «Fit im Alter mit gesunder Ernährung» kann man sich je nach Stand der Anmeldungen noch anmelden. Gedächtniskurse werden in Sarnen (Anmeldung bis 24.10.01) und Alpnach (bis 29.10.01) durchgeführt. Für den Zeichen- und Malkurs ist am 29.10.01 Anmeldeschluss. Die beliebten PC-Kur-

se (Kursort Alpnach) beginnen Ende Oktober (Anmeldung bis 22.10.01). Mit den begleiteten Badefahrten in ein Thermalbad starten wir am 22. Oktober 2001. Am 8. November, 14.00 bis 16.30 Uhr, findet «am Schärmä» in Sarnen ein Kurs zum Thema «Älter werden – Sicher im Strassenverkehr» statt. Zwei Fachleute werden ins Kreiselfahren einführen, über neue Verkehrsregeln orientieren und Fragen beantworten. Tanzen jeden Montag, 14 bis 16 Uhr, «am Schärmä» in Sarnen, Walking jeden Donnerstag von 9 bis 10.30 Uhr. Prospekte für alle Angebote sind erhältlich bei Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00.

**Betreuenden Angehörigen schenken wir unsere besondere Aufmerksamkeit.** Seit kurzem besteht bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen ein besonderes Angebot für betreuende und pflegende An-

gehörige. Wir beraten kostenlos Partner und Partnerinnen, aber auch Töchter und Söhne von pflegebedürftigen alten Menschen. Wenn Sie die anspruchsvolle Aufgabe an Ihre körperlichen und psychischen Grenzen bringt und Sie dringend Entlastung brauchen, dann unterstützen wir Sie beim Aufbau eines persönlichen Hilfsnetzes. Wir beraten Sie auch bei der rechtlichen und finanziellen Regelung des Betreuungsverhältnisses (Pflegevertrag). Töchtern und Söhnen, die sich Sorgen um ihre betagten Eltern machen und sich vor eine umfangreiche Betreuungsaufgabe gestellt sehen, helfen wir mit Informationen und Beratung in der Entscheidungsfindung über Art und Ausmass ihres Engagements. Weitere Informationen sind erhältlich über Telefon 052 634 01 34 oder 052 634 01 01.

Fortsetzung nächste Seite



Der Bundesrat hat beschlossen, Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV von der Gebührenpflicht für Radio und Fernsehen zu befreien.

## Jetzt zieht Pro Senectute nach und schenkt allen EL-Bezügerinnen und EL-Bezügern ein Gratis-Abonnement der Zeitlupe.

Bitte melden Sie sich bei uns – und Sie erhalten per sofort Ihr Gratis-Abonnement. Ihre Unterschrift genügt.

Auch bisherige Abonnentinnen und Abonnenten können sich melden: Wenn Ihr jetziges Zeitlupe-Abonnement ausläuft, erhalten Sie in Zukunft die Zeitlupe gratis.

**Bitte weitersagen!**

Ja, ich möchte die Zeitlupe in Zukunft gratis bekommen. Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich Ergänzungsleistungen zur AHV beziehe.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Neu-Abonnant/-in

Bin schon Abonnent/-in

Talon bitte einsenden an:  
Zeitlupe, Gratis-Abonnement,  
Postfach 642, 8027 Zürich

ZL10/01



**Ombudsstelle für Altersfragen.**

Gerne weisen wir darauf hin, dass die in der Zeitlupe Nr. 9 vom September (Seite 16) erwähnte Beschwerdestelle für das Alter seit kurzem auch den Senioren und Seniorinnen im Kanton Schaffhausen zur Verfügung steht: Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter Zürich und Schaffhausen, Postfach, 8201 Schaffhausen, Telefon 0878 87 04 05.

**Neue Kurse.** Im Spätherbst finden in Innerschwyz verschiedene Gedächtnistrainingskurse statt. Interessierte erkundigen sich auf der Beratungsstelle über Telefon 041 811 39 77 oder 041 810 00 48. Im Creativ-Center Lachen werden laufend neue Computerkurse angeboten für Anfänger sowie Fortgeschrittene: Einsteiger, Word, Windows, Internet, Excel, Outlook. Sie haben die Wahl zwischen Wochenkursen,

**PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE**

Die nächste Quizfrage erscheint in der Zeitlupe Nr. 11.

**Auflösung der Quizfrage aus dem letzten Heft**

Die Frage hiess: Was heisst Pro Senectute: A) Für das Alter, B) Für die Alten oder C) Für ein schöneres Leben?

**Richtig ist A): Pro Senectute heisst «Für das Alter»**

**Gewinnerin des Pro-Senectute-Quiz**

**Frau Maria Soldera, 8500 Frauenfeld, gewinnt die Pro-Senectute-Damen-Armbanduhr.**

Nachmittagskursen oder Standardkursen. Im Programm sind auch Segmentkurse, in denen spezielle Themen behandelt werden, z.B. Paintkurs, Adressen, Telefonnummern, SMS usw. In den Englischkursen für Anfänger und Fortgeschrittene ist ein Einstieg jederzeit möglich. Im Oktober beginnen Kurse für Gedächtnistraining, Sehtraining–Augen-Fitness, Atem und Bewegung, autogenes

Training, Hatha Yoga. Der Kulturplausch lädt ein zu einem Referat über «Streiflichter aus der Kantongeschichte». Kursprogramme und Auskünfte bei Pro Senectute Ausserschwyz, Bahnhofplatz 3, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55, oder [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Leiterkurs für Sportleiter und Sportleiterinnen.**

Ein Leben mit regelmässiger sportlicher Betätigung ist die beste Voraussetzung, gesund zu bleiben. Pro Senectute Thurgau ruft Sie deshalb auf, sich für den Seniorensport zu engagieren. Auch im 2002 bereitet Alter + Sport TG künftige Seniorenturnleiterinnen und -leiter sowie Interessierte in Volkstanz, Velo, Wandern und Aqua-Fitness auf die verantwortungsvolle Aufgabe vor. Der sportfach-übergreifende Grundkurs findet am 27./28. Februar und 16. März 2002 statt. Anschliessend folgt ein Fachkurs, welcher je nach Sportart zwischen drei und acht Tagen dauert. Themen und Zielrichtungen orientieren sich am Basis-Lern-Lehrmittel für Senioren der Eidgenössischen Sport- schule Magglingen. Bewegen – begegnen – begreifen – behalten, ist die Kernbotschaft für alle aktiven und zukünftigen Sportleiter und Sportleiterinnen. Mehr Informationen über Tel. 071 622 51 20.

**Entdeckungsreise ins Wunderland der Musik.**

«Ich habe Freude an der Musik, aber leider verstehe ich nichts davon.» Das ist nicht das Entschei-


dende, denn das Wesentliche beim Musikhören ist nicht das Verstehen, sondern das Erleben! Das Wissen um musikalische Zusammenhänge kann uns jedoch helfen, die Musik noch tiefer zu erleben. Dieses Ziel möchten wir im Kurs erreichen. Zug, Pfarreiheim St. Michael, mit Paul Rohner, dienstags von 16 bis 18 Uhr, 23. Oktober bis 27. November (ohne 6. Nov.), Kosten Fr. 100.–. Anmeldung möglichst umgehend bei Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55.

**Vielfältige Angebote und Dienstleistungen**

bietet Pro Senectute Kanton Zürich:

- **Sozialarbeit:** Sozialberatung, Angehörigengruppen, Anlaufstelle Alzheimer-Fragen, Gesprächsgruppen, Seniorengruppen, Steuerberatung, Treuhanddienst, Vermögens- und Erbrechtsberatung.
- **Bewegung und Sport:** Aqua-Fitness, Aus- und Weiterbildung von Seniorensportleitern/-innen, Langlauf, Schneeschuhwandern, Ski alpin, Sport- und Aktivferien, Tai-Chi/Qi-Gong, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Yoga.
- **Hilfen zu Hause:** Coiffeurdienst Stadt Zürich, Haushilfe Stadt Winterthur, Mahlzeitendienst, medizinische Fusspflege (Podologie), «Perle» Haus- und Begleitdienst Winterthur und Umgebung, «Pro Mobil» Personentransporte, Reinigungsdienst, Sozialzeit-Engagement, Umzugshilfe, Wohnberatung, «visit» Spitex-Leistungen.
- **Bildung:** Altersvorbereitung, Bildungsveranstaltungen, Pensionierungsvorbereitung, Spitex-Organisationsberatung, Spitex-Schulung und Spitex-Fortbildung.
- **Gemeinde-Altersarbeit:** Angebote der Ortsvertretungen in den Gemeinden, Projektberatung für Gemeinden und Institutionen. Detaillierte Informationen zu allen Angeboten von Pro Senectute Kanton Zürich gibt es über Telefon 01 421 51 51 oder im Internet [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) ■

INSERAT



## Altersarbeit hat Zukunft:

### als dipl. Gerontologin/Gerontologe SAG

**Die Schule für Angewandte Gerontologie SAG bietet in Zürich und Bern eine einzigartige Fachausbildung für Menschen an, die in ihrer Arbeit mit gesellschaftlichen, politischen und sozialen Fragen ums Altern zu tun haben.**

**Unsere Studierenden:**

- Sie beschäftigen sich beruflich mit Alters- und Gesundheitsfragen
- Sie möchten sich im gesamten Bereich der Alterswissenschaft weiterbilden
- Sie sind anspruchsvoll und wollen in ihrem Arbeitsfeld Neuerungen verwirklichen

**Unsere Stärken**

- Wir vermitteln die neusten Erkenntnisse der Gerontologie
- Wir denken und arbeiten interdisziplinär und anwendungsorientiert
- Wir bieten seit über zehn Jahren eine einzigartige Fachausbildung an

**Die Ausbildung**

- 3 Jahre, berufsbegleitend, mtl. 3-tägige Blockkurse und 2 Studienwochen/Jahr
- Abschluss als dipl. Gerontologin/Gerontologe SAG
- Nächster Studienbeginn: April 2002 in Bern/Zürich

**Die Informationsveranstaltungen**

- Zürich, 29. Oktober 2001; Bern, 4. Dezember 2001

**Wir haben Ihr Interesse geweckt? Informationen bei:**  
**Pro Senectute Schweiz**  
**Schule für Angewandte Gerontologie SAG**  
 Bederstrasse 51, Postfach, 8027 Zürich  
 Telefon 01 283 89 40, Fax 01 283 89 51  
 Mail [sag@pro-senectute.ch](mailto:sag@pro-senectute.ch)

