

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 12

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>

Ferien mit Pro Senectute
 Gruppenferien – begleitet und betreut von bewährten Ferienleitungen –, bei denen der persönliche Kontakt untereinander einen hohen Stellenwert hat, bietet Pro Senectute Aargau seit vielen Jahren an. In den schönsten Ferienorten der Schweiz und in guten Hotels werden Ferien-, Aktiv- und Sportwochen angeboten. Alle wesentlichen Leistungen sind bereits im Pauschalpreis inbegriffen. Die Ferienprogramme 2002 können bei Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau, oder über Telefon 062 837 50 70 bestellt werden.

Zügel- und Reinigungsdienst
 Seit Ende letzten Jahres bietet Pro Senectute Bern-Stadt einen **Zügel- und Reinigungsdienst** in Zusammenarbeit mit einem externen Unternehmen an. Die Zahlen vom ersten Halbjahr zeigen deutlich, dass eine grosse Nachfrage nach dieser Dienstleistung besteht. So wurde im ersten Halbjahr 2001 während 386 Stunden gezügelt und entsorgt. 425 Stunden wurden für einmalige Reinigungen aufgewendet. Zudem stehen zehn Frauen für regelmässige Reinigungsarbeiten bei älteren Personen im Einsatz. Sie leisteten in den ersten sechs Monaten dieses Jahres total 1237 Arbeitsstunden. • Mitte Dezember erscheint das neue Kursprogramm mit vielen altbewährten und neuen Angeboten für das erste Halbjahr 2002. Auskünfte und Kursprogramm bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Bern-Stadt, Tel. 031 351 21 71.

In **Burgdorf** finden am 11. Dezember und am 15. Januar 2002 im Gasthof Landhaus von 14.30 bis 17.30 Uhr die nächsten Tanznachmittage mit der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, statt.

Aqua-Fit in Liestal. Aqua-Fit ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Wasserjogging und wird mit Schwimmwesten im tiefen Wasser ausgeführt. Aqua-Fit stärkt die Muskeln,

WELTVERSAMMLUNG ZUR FRAGE DES ALTERNS



Schweizerische Vorbereitungstagung
Donnerstag, 17. Januar 2002
Hotel Bern, Bern

Einladung: Das Bundesamt für Sozialversicherung (Fachstelle Altersfragen) lädt gemeinsam mit der CH-Konferenz ALTER, dem Schweizerischen Seniorenrat (SSR), der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG)

sowie Pro Senectute Schweiz zur Vorbereitungstagung auf die Weltversammlung zur Frage des Alterns (Madrid, 8. bis 12. April 2002) ein.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Willkommen sind sämtliche Personen, die sich für Altersfragen engagieren und die den Bericht der Schweiz zur Weltversammlung kennen lernen und diskutieren möchten. Neben den Mitarbeitenden der Altersorganisationen werden ganz speziell auch die Seniorinnen und Senioren eingeladen.

Ziele: Die Veranstaltung soll einerseits in die Thematik der Zweiten Weltversammlung zur Frage des Alterns im April 2002 in Madrid einführen. Zum anderen soll sie als Diskussionsplattform dienen, die den Entwurf zum Bericht der Schweiz zur Weltversammlung debattiert. Anregungen und Vorschläge aus dem Kreis der Teilnehmenden können im Hinblick auf die endgültige Fassung noch entgegenkommen werden.

Prospekt mit Anmeldeformular bei Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89, Mail geschaeftsstelle@pro-senectute.ch. Anmeldeschluss ist der 17. Dezember 2001.

ist gelenkschonend und löst Verkampfungen. Die ideale Sportart also, um sich im höheren Alter fit zu halten. Ab Januar 2002 führt Pro Senectute Kanton Baselland zusammen mit «Gsünder Basel» solche Aqua-Fit-Kurse in Liestal durch. Interessiert? Rufen Sie uns an: Tel. 061 927 92 57.

Ski-, Carving- und Langlaufkurse. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet auch in diesem Winter wieder eine ganze Anzahl Schneesportkurse in verschiedenen Regionen des Wintersportkantons Graubünden an. Langlaufkurse: die einen eher zum Geniessen in gemächlichem Tempo in Chur und Umgebung, die anderen für die sportlichen Läuferinnen und Läufer in Lenzerheide. Auf den tief verschnei-

ten Hängen des Parsenengebietes fährt schon seit einigen Jahren eine begeisterte Gruppe Seniorinnen und Senioren Ski. Wie leicht das Skifahren mit den aktuellen Carvingskis ist und wie viel Spass diese neue Skitechnik macht, zeigen zwei Skilehrer der offiziellen Schweiz. Skischule Andeer, welche neu auch einfache Skitouren für Seniorinnen und Senioren anbietet. Auskunft und Anmeldung für alle Kurse bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Chur, Telefon 081 252 06 02.


Neues Angebot für pflegende Angehörige. Pro Senectute Kanton Luzern stellt die Pflegenden in den Mittelpunkt und lädt pflegende Angehörige und pflegende Bezugspersonen aus den Regionen Emmen, Littau,

Amt Hochdorf und Michelsamt seit dem 9. November zu einer Gesprächsgruppe ein. Immer wieder führt die Pflege und Betreuung eines nahe stehenden Menschen zu belastenden Situationen. Die Pflegenden opfern viel Zeit und Energie. Eigene Bedürfnisse und Wünsche kommen oft zu kurz. In einem vertraulichen Rahmen können Probleme, Erlebnisse und Gefühle geäußert und verarbeitet werden. Beigezogene Fachleute geben Informationen und Tipps weiter. Unter der Leitung einer diplomierten Sozialarbeiterin werden wertvolle Erfahrungen mit anderen, ähnlich Betroffenen ausgetauscht. Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entstehen keine Kosten. Interessierte melden sich über Telefon 041 268 60 90.

Für das 1. Halbjahr 2002
 sind die neuen Programme von Pro Senectute Kanton Nidwalden erschienen: Senioren-Computerkurse und Computaria; Seniorenzentrum «Treffpunkt» (Jassen, Kurse, Info-Nachmittage usw.); Exkursionen und Besichtigungen. Auch im Winterhalbjahr werden verschiedene Sportgruppen und Sportkurse für aktive Bewegung im Alter geführt. Es gibt Prospekte mit allen wichtigen Angaben. Gerne senden wir Ihnen die gewünschten Programme und Unterlagen für Bildung und Sport: Telefon Geschäftsstelle 041 610 76 09. Haben Sie Fragen, die das Alter betreffen, oder wünschen Sie Informationen zu den Hilfen zu Hause? Die Beratungsstelle (Tel. 041 610 25 24) gibt kompetent Auskunft.

Bewegung zu Hause – ein neues Projekt im Kanton Schaffhausen. Bezügerinnen und Bezüger von Mahlzeiten, Haushilfen- und Reinigungsdienst haben meistens nicht mehr die Möglichkeit, in einer Gruppe mitzuturnen. Diese Ausgangslage ist die Grundidee unseres Projektes. Warum gehen wir also nicht zu

den Leuten nach Hause und geben unser Bewegungsangebot dort weiter? Gesagt, getan! Unser Pilotprojekt läuft über zwölfmal, und wir haben fünf Testpersonen aus den oben genannten Diensten ausgewählt, zwei aus Landgemeinden und drei aus der Stadt. Das Projekt hat nun Halbzeit. Turnleiterinnen und Testpersonen sind begeistert und hoffen auf ein Weiterführen dieser guten Idee. Eine Auswertung erfolgt im Januar 2002. Wir werden darüber berichten.

 **Die Schneisportangebote**

sind bereitgestellt: Mit dem Schneeschuh-Wandern sind bis zum 5. Februar 2002 vier Wanderungen durch die weisse Landschaft – abseits von Pisten und Wegen – vorgesehen. Mit dem 10. Langlaufplausch – beginnend am 3. Januar bis 5. März 2002 – kann ein erfolgreiches Angebot jübilieren. Ebenfalls sehr beliebt ist die Langlaufwoche in Münster VS vom 28. Januar bis 2. Februar 2002. Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Schwyz, Alter+Sport, Tel. 041 811 48 76.

• In **Innerschwyz** bietet wir im Frühjahr 2002 eine Veranstaltungsreihe zum Thema «Fasnacht-Fastenzeit» an: Im Januar geht es los mit einem «Acryl-Maskenkurs» in der Atmosphäre des traditionellen Maskenateliers Steinen. Der Dia-Vortrag «Fasnacht im Kanton Schwyz und Umgebung» gewährt Einblick ins fasnächtliche Treiben. In der Fastenzeit beschäftigt sich der Kurs «S'Chlefele läbt» mit diesem Schwyzer Brauch und bietet Gelegenheit, rhythmische Instrumente aus dem Talkessel Schwyz kennen zu lernen. Auskünfte und Programme bei Pro Senectute Innerschwyz, Telefon 041 811 39 77.

• Im **Creativ-Center Lachen** werden ab Januar neu auch Italienischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Der Kulturplausch lädt im Dezember zu einem Referat über Geschichte der Kirche Buttikon ein, am

PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE

Liebe Leserinnen und Leser

Wissen Sie Bescheid in Fragen rund um das Leben von Menschen in der zweiten Lebenshälfte? Zum letzten Mal veröffentlichen wir an dieser Stelle eine Preis-Quizfrage.*

Frage: Wo leben in der Schweiz die Menschen, die über 90 Jahre alte sind?

- A) Zum grossen Teil in Alters- und Pflegeheimen.
- B) Etwa zur Hälfte in Alters- und Pflegeheimen – und zur Hälfte in ihrer angestammten Wohnung oder ihrem angestammten Haus.
- C) Zum grossen Teil in ihrer angestammten Wohnung oder in ihrem angestammten Haus – und nur ein knappes Drittel lebt in Alters- und Pflegeheimen.

Antwort (Postkarte) bis zum **19. Dezember** senden an: Zeitlupe, Pro-Senectute-Quiz, Postfach 642, 8027 Zürich.

*** Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir eine Pro-Senectute-Quarz-Armbanduhr im Wert von Fr. 54.–.**

Auflösung der Quizfrage aus Heft 11-2001

Die Frage lautete: Sind die ältern Menschen an den steigenden Gesundheitskosten «schuld»?

Richtig war Antwort C): Nein, nur zu einem kleinen Teil.

Es sind nur etwa 20 Prozent der steigenden Gesundheitskosten, welche zu Lasten der medizinischen Versorgung älterer Menschen gehen.

Gewinnerin des Pro-Senectute-Quiz

Frau Berty Staub, 8600 Dübendorf, gewinnt die Pro-Senectute-Damen-Armbanduhr.

10.1.02 zu einem Referat mit Dr. Joseph Bättig zu «Meinrad Lienert». Auskünfte erteilt Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 56. Internetseiten: 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 Seniorsport zu engagieren. Tragen Sie dazu bei, dass viele Männer und Frauen die dritte Lebensphase aktiv gestalten. Auch im 2002 bereitet Alter + Sport TG künftige Senioreturnleiter und -leiterinnen sowie Interessierte in Volkstanz, Velo, Wandern und Aqua-Fitness auf die verantwortungsvolle und spannende 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 Tage dauert. Themen, Inhalte und Zielrichtungen orientieren sich am Basis-Lern-Lehrmittel für Senioren der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Bewegen – begegnen – begreifen – behalten ist die Kernbotschaft für alle aktiven und zukünftigen Sportleiterinnen und Sportleiter. Nähere Informationen erhalten Sie über Telefon 071 622 51 20.

• Täglich eine gute Mahlzeit zu Hause – unter diesem Motto lanciert Pro Senectute Kanton Thurgau in Diessenhofen mit Unterstützung der Stadt ein neues

Mahlzeitendienstsystem. Die Preise für Senioren und Seniorinnen sind günstig. Die Mahlzeiten werden in der Küche der Klinik St. Katharinental sorgfältig vorbereitet. Die Lieferung erfolgt durchwegs auf Porzellangeschirr direkt ins Haus. Dank einem neu entwickelten Rechaud kann die Mahlzeit leicht erwärmt werden, die Qualität bleibt voll erhalten. Dieses neuartige Mahlzeitensystem soll Vorbildfunktion haben im Kanton Thurgau. Wer mehr wissen will, kann sich bei Rudolf Dettling, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Thurgau, Tel. 071 622 51 20, erkundigen.

 **Pro Senectute Ticino e Moesano**

führt im Februar 2002 einen Basiskurs für neue Alter+Sport-Kursleiter und -Kursleiterinnen (Turnen, Turnen im Heim, Acqua-Fitness, Volkstanz, Walking, Ski und Wandern) durch. Die Einschreibefrist läuft bis Mitte Dezember 2001. Auskunft erteilt gerne die Geschäftsstelle von Pro Senectute Tessin und Misox in Lugano, Frau Lucchini, Telefon 091 912 17 17.



Kunstgeschichte

mit Jeanne Bromundt, Kunsthistorikerin. In diesem Kurszyklus werden vier Themenkreise behandelt: Meisterwerke der Renaissance, Werke zu biblischen Themen, die Rolle von Künstlern in den Niederlanden und die Bedeutung von Kunstwerken für die moderne Zeit. Ausserdem wird ein Ausblick ins Kunstschaffen fremder Kulturen gewagt. Der Kurs soll auch Gelegenheit zum Gedankenaustausch bieten. Jeweils mittwochs von 15.00 bis 18.00 Uhr, am 23. Januar, 13. Februar, 17. April und 15. Mai 2002. Kursgeld: Fr. 180.–, Kursort: Zug, Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug. Anmeldung bis 4. Januar 2002 über Telefon 041 727 50 55. Sie sind herzlich willkommen.

Fortsetzung nächste Seite

Eine neue Beratungsstelle: Seit dem 5. November 2001 existiert auch in Volketswil eine Pro-Senectute-Zweigstelle. Hannelore Weber-Tromba bietet Beratung an am Dienstag und Mittwoch während des ganzen Tages, am Donnerstag vormittags. Die neue Adresse: Pro Senectute, In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 01 945 65 59; Fax 01 945 66 47, volketswil@zh.pro-senectute.ch

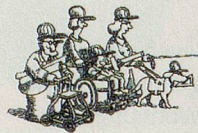
• **Neue Kurse zur Altersvorbereitung** bei Pro Senectute Kanton Zürich. Der Abschied vom Arbeitsalltag verändert das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend. In Vorbereitungskursen wird die ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Thema gefördert, und es werden Informationen über alle wichtigen Aspekte einer Pensionierung vermittelt. Kursdauer: zweieinhalb Tage; Orte: Zürich, Winterthur, Wetzikon; neun Kursdaten. Auskunft: Pro Senectute Kanton Zürich, Riitta Hirschi, Tel. 01 421 51 51. ■

EIN NÜTZLICHER RATGEBER MIT CHECKLISTE

Der Ratgeber mit Checkliste für Betroffene und Fachleute

Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen

Felix Bohn, dipl. Architekt ETH und dipl. Ergotherapeut



Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen

«Wohnanpassungen bei behinderten und älteren Menschen»

Ein Ratgeber für Betroffene und Fachleute

Die meisten Menschen möchten möglichst unabhängig zu Hause wohnen. Nach einem schweren Unfall, im Verlauf einer behindernden Krankheit oder von fortschreitenden Altersbeschwerden muss die Wohnsituation oft überprüft werden. Stufen, die bestehende Badezimmereinrichtung und andere Wohnungselemente, die bisher kaum zur Kenntnis genommen wurden, erschweren oder verunmöglichen nun plötzlich die sichere und selbstständige Benutzbarkeit der Wohnung.

Kann eine solche Wohnung an die aktuellen Bedürfnisse der betroffenen Person angepasst werden oder wird ein Wohnungswechsel nötig? Welches sind bei der Abklärung die wichtigsten Kriterien? Wie kann die Unfallgefahr reduziert werden? Welche Bewilligungen sind wo einzuholen? Wer wird eine allfällige Wohnungsanpassung bezahlen? An wen kann ich meine Fragen richten?

Um diese Fragen zu beantworten, hat die Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen einen umfassenden Ratgeber herausgegeben. Ziel des Ratgebers ist es, Betroffenen, Angehörigen und beratenden Fachleuten den Weg zur bestmöglichen Lösung zu weisen und damit die Voraussetzungen zu schaffen, dass behinderte und ältere Menschen möglichst lange sicher und selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen können. Die Herausgabe des Ratgebers wurde durch Pro Senectute Schweiz und Kanton Zürich unterstützt. Der Autor Felix Bohn, dipl. Architekt ETH und dipl. Ergotherapeut, ist teilzeitlich bei der Wohnberatung von Pro Senectute Kanton Zürich tätig.

«Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen», Felix Bohn, Hrsg. Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Neugasse 136, 8005 Zürich, Telefon 01 444 14 24 (220 Seiten, Preis Fr. 38.–).

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: _____ Jahrgang: _____

Unterschrift: _____

- Neu-Abonnent/-in
 - Bin schon Abonnent/-in
- Talon bitte einsenden an:
Zeitlupe, Gratis-Abonnement,
Postfach 642, 8027 Zürich

ZL12/01



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: Sobald Ihr jetziges Zeitlupe-Abonnement ausläuft, erhalten Sie in Zukunft die Zeitlupe gratis.

Bitte weitersagen!

