

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 9

**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:** 02.02.2025

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



**Der Mahlzeitendienst** Pro Senectute Aargau bringt Ihnen seniorengerechte Halbfertigmahlzeiten wöchentlich ins Haus. Die Mahlzeiten werden in einer modernen Schalenverpackung geliefert, welche im Wasserbad bzw. im Mikrowellenofen lediglich aufgewärmt werden müssen. Durch frischen Salat oder Früchte ergänzen Sie die Mahlzeiten zu einer absolut vollwertigen Ernährung. Welche Vorteile bietet Ihnen unser Mahlzeitendienst: • immobile Seniorinnen und Senioren können sich weiter zu Hause vollwertig ernähren • Hauslieferung einmal wöchentlich im Preis begriffen • durch verschiedene Kostarten kann den individuellen Ernährungsbedürfnissen Rechnung getragen werden • Sie können wöchentlich zwischen sechs verschiedenen Menüs pro Kostart auswählen • ausgewogene Ernährung auch für allein stehende Senioren und Seniorinnen, welche über wenig oder keine Kochkenntnisse verfügen • Mahlzeiten lassen sich problemlos zehn Tage im Kühlschrank lagern.

**Neuer Seniorenchor.** Erstmals entsteht in unserem Kanton in Appenzell ein Seniorenchor von Pro Senectute. Am 30. August 2001, 14.00 bis 15.30 Uhr treffen sich sangesfreudige Damen und Herren ab sechzig im Saal des «Mesmerhaus» in Appenzell. Die Leitung übernimmt ein Chorleiter, der auch Erfahrung in der Führung von Seniorenchören mitbringt. Ziel ist nicht in erster Linie das Singen lupenreiner Töne, sondern das Zusammenkommen und die Freude am Volksgesang. Der polyphone Klang erfreut die Mitwirkenden, und wenn es dann noch Lieder aus vergangenen Zeiten sind, ist die Freude – mit etwas Nostalgie gemischt – doppelt gross. Die wöchentliche Probe findet immer am Donnerstagnachmittag um die gleiche Zeit statt. Der Eintritt in den Chor ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei!

## EL-BEZÜGER: KEINE RADIO- UND TV-GEBÜHREN

Der Bundesrat hat beschlossen, Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV und IV von der Gebührenpflicht für den Radio- und Fernsehempfang zu befreien. Diese Regelung ist seit 1. August 2001 in Kraft. Gesuchstellerinnen und Gesuchsteller, die eine solche Befreiung beantragen, müssen der Inkassostelle nicht mehr ihre Einkommens- und Vermögensverhältnisse offen legen. Es genügt, dem schriftlichen Gesuch eine rechtskräftige Verfügung zum Bezug von Ergänzungsleistungen zur AHV- oder IV-Rente als Kopie beizulegen. Dieses Gesuch ist schriftlich einzureichen an: *Billag AG, Postfach, 1701 Fribourg*. Die Gebührenpflicht endet frühestens am Ende jenes Monats, in dem das Gesuch eingereicht worden ist. Eine rückwirkende Befreiung ist nicht möglich. *kas*



**In Biel-Bienne** wird momentan viel von der bevorstehenden expo.02 geredet – aber nicht nur! Für ältere Menschen wird je länger, je mehr das vielfältige und zweisprachig gestaltete Sport-, Kurs- und Freizeitprogramm von Pro Senectute ein wichtiges Thema. Der Bereich Bildung + Sport hat sich neu organisiert und bietet halbjährlich eine bunte Mischung von Anlässen für Menschen ab 60. Viele Angebote entwickelt die Beratungsstelle in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat der Stadt. So entstanden der Sonntagsclub, die Seniorengalerie, Museumsbesuche, das Seniorenorchester, begleitete Sonntagsspaziergänge und viele weitere Aktivitäten. Wir freuen uns sehr und sind stolz, dass wir Ihnen ab September das neue **Programmheft** für die Periode vom Oktober 2001 bis März 2002 präsentieren dürfen. Bestellen Sie dieses doch einfach bei der Beratungsstelle von Pro Senectute Biel-Bienne, Telefon 032 322 75 25 oder Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)

**Seniorentanz und Walking** in den Ämtern Konolfingen, Signau und Trachselwald: In unserem interessanten Kursprogramm finden auch Sie ein passendes Angebot. Tanzen Sie gerne, finden aber selten Gelegenheit dazu? Besuchen Sie unsere Tanznach-

mittage, z.B. im Gasthof Löwen in Grosshöchstetten am 3. September oder im Landgasthof Bären in Sumiswald am 27. September! «Lüpfige» Musik wird Sie begleiten. • Oder wie wärs mit der schonenden Gehsportart Walking? Sie können jederzeit eine Schnupperlektion in den Gruppen Münsingen, Sumiswald oder Worb besuchen. Rufen Sie uns an. Gerne senden wir Ihnen das Kursprogramm oder geben Ihnen Auskunft, auch über soziale Dienstleistungen. Beratungsstelle Konolfingen, Telefon 031 791 22 85; Beratungsstelle Langnau, Telefon 034 402 38 13; Beratungsstelle **Huttwil**, Tel. 062 959 80 48.

Weitere **Tanznachmittage** in Burgdorf, Gasthof Landhaus, von 14.30 bis 17.30 Uhr mit der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal am 11. September, 9. Okt. und 13. Nov.



**In Bewegung bleiben** – auch im hohen Alter! Körperlich und geistig fit bleiben bis ins hohe Alter – das wünschen sich wohl alle Menschen. Unsere neuen Kurs- und Gruppenangebote bringen Sie diesem Ziel ein grosses Stück näher und fördern gleichzeitig Geselligkeit und Freundschaft. Die Bildungs- und Sportangebote sind spezifisch auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von über 60-jährigen Menschen zugeschnitten. Sie reichen von


Turnen, Walking, Fremdsprachen über Internet, Handy und Billettautomaten bis zu Aquarellieren und Sportferien. Da finden bestimmt auch Sie etwas Passendes. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, wünschen viel Spass und lehrreiche, gesellige Stunden. Unser neues Kursprogramm 2001/2002 können Sie kostenlos über Telefon 061 927 92 34 oder per Mail [bildung+sport@bl.pro-senectute.ch](mailto:bildung+sport@bl.pro-senectute.ch) bestellen.




«Validation, ein erfolgreicher Weg zum Verständnis alter Menschen.» Zu diesem Thema organisiert Pro Senectute Graubünden in Zusammenarbeit mit dem Tertianum einen Einführungsworkshop mit Naomi Feil aus den USA. Datum: Montag, 8. Oktober, 9.15 bis 17 Uhr im Kirchgemeindehaus Titthof in Chur. Anmeldung und Auskünfte: Tertianum Zfp, Das Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung und Generationenfragen, Kronenhof, 8267 Berlingen TG, Telefon 052 762 57 57, Fax 052 762 57 70, Mail [zfp@tertianum.ch](mailto:zfp@tertianum.ch)

**Betreute Seniorenferien in Locarno.** Pro Senectute Kanton Luzern führt vom Dienstag, 9. Oktober, bis Dienstag, 16. Oktober 2001, eine betreute Ferienwoche im Tessin durch. Eingeladen sind Frauen und Männer, die nicht mehr alleine Ferien machen können, aber doch mobil sind (für Rollstuhlbenützer nicht geeignet). Unsere zwei kompetenten Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Der Pauschalpreis beträgt Fr. 800.– für ein Doppelzimmer und Fr. 968.– für ein Einzelzimmer. Darin inbegriffen sind 7 Tage Vollpension, Betreuung an Ort, Carreise Luzern–Locarno und zurück. Für detaillierte Auskünfte und Unterlagen wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle für Gemeinwesenarbeit, Ettiswilerstrasse 7, 6130 Willisau, Tel. 041 970 40 20.



 **Zwei Kochkurse** sind neu im Programm. Am 21. September 2001 ist Anmeldeschluss für den Kurs «Kochen für Männer» und für den Kurs «Fit im Alter mit gesunder Ernährung». An jeweils vier Vormittagen ab 16. bzw. 17. Oktober leitet eine erfahrene Kursleiterin zum ausgewogenen, gesunden Kochen im Kleinhaushalt an. Wer sich sportlich betätigen will, hat die Wahl: • Tanzen jeweils am Montag, 14 bis 16 Uhr «am Schärmä» in Sarnen • Walking jeden Donnerstag, von 9 bis 10 Uhr, Treffpunkt Parkplatz «am Schärmä», Sarnen • Wandern am 28. August, 4. und 18. September • Velofahren am 11. und 18. September • Voranzeige: Nach den Herbstferien finden wieder Computer-, Gedächtnistrainings- und Malkurse sowie die Badefahrten statt, wobei ein Kurs Zeichnen und Malen speziell für AnfängerInnen vorgesehen ist. Auskünfte und Prospekte für alle Angebote bei Pro Senectute Obwalden, Tel. 041 660 57 00.

 **Neue Senioren-Agenda.** Unsere neue Senioren-Agenda ist eingetroffen. In schönem leuchtendem Hellgelb! Passend zu unserem Sommer präsentiert sie sich. Die Angebote sind grosszügig ausgebaut und ergänzt worden. Im Sport sind dies unter anderem Karate, Walking, Hatha-Yoga und Bewegung im Winter. Unter dem Begriff «Wohlfühl-Programm» finden Sie z.B. Feldenkrais, Qi-Gong, Beckenboden-, Atem- und Augentraining. Auch unser Angebot in den Ferien- und Kulturwochen sind durch «Wandern in Venedig», «Wohlfühltag im Toggenburg», «Polysportive Tage im Schwarzwald» und «Schneeschuhslaufen auf der Selamatt» ergänzt worden. Es lohnt sich, die neue Senioren-Agenda anzuschauen. Bestellen Sie für sich ein Exemplar bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Schaffhausen oder über Telefon 052 634 01 03 (Sport) und Telefon 052 634 01 35 (Bildung).

**PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE**

*Liebe Leserinnen und Leser  
In jedem Heft finden Sie an dieser Stelle eine Quizfrage\*.*

**Frage: Was heisst Pro Senectute?**

- A) Für das Alter
- B) Für die Alten
- C) Für ein schöneres Leben

Antwort (Postkarte) bis zum **10. September** 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 dem letzten Heft**


Die Frage hiess: Wie viele Personen über 60 machen jährlich von den Sport- und Bewegungsangeboten von Pro Senectute Gebrauch (alle Sportarten zusammengezählt)?

**Richtig ist die Antwort C): 120 000 Personen**


**Gewinnerin des Pro-Senectute-Quiz**


**Frau Heidi Schleuniger, 5313 Klingnau, gewinnt eine Pro-Senectute-Damen-Armbanduhr.**

 **Kursprogramm mit neuem Erscheinungsbild.** Ab diesem Herbst erscheint unser Kursprogramm neu zweimal jährlich, und zwar jeweils im Herbst und im Frühjahr. Wir bieten je ein Programm für die Region Solothurn und für die Region Olten an. Auch äusserlich präsentieren sich unsere Angebote in einem neuen Kleid mit neuem Format – lassen Sie sich überraschen! Was wir neu ins Programm aufgenommen haben: • Begleitetes Malen in Gerlafingen, keine Vorkenntnisse nötig • Kurz- und Langwanderungen durch reizvolle Landschaften in der Region Solothurn • Aqua-fitness mit Musik in Solothurn • Autogenes Training in Olten • Tennis in Balsthal • Rounddance in Niedererlinsbach; amerikanische Paartänze aus dem Gesellschaftstanz • und viele weitere interessante Angebote. Zu bestellen ist das Programm ab 24. August bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Ressort Bildung, Hauptbahnhofstr. 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 27 83, Mail [esther.ris@so.pro-senectute.ch](mailto:esther.ris@so.pro-senectute.ch)

 **Neue Kurse, neue Programme:** Ende August starten die neuen Sport- und Bewegungskurse von Alter+Sport ins zweite Halbjahr: Aqua-Fitness in Brunnen, Velofahren in Lachen, Volkstanz in Brunnen und Steinen, Walking in Ibach, Wandergruppen in allen Regionen des Kantons, Turnen in fast allen Ortschaften. Detailprogramme bei Pro Senectute, Fachstelle A+S in Schwyz, Telefon 041 811 48 76. • Soeben ist das neue Kursprogramm (für das 2. Semester) des **Créativ-Center Lachen** erschienen: Computerkurse, Englisch, Sehtraining, Atem und Bewegung, Autogenes Training, Hatha Yoga, Rücken- und Beckenbodentraining, Gedächtnistraining, Kulturplausch Lachen, Wendepunkt Pensionierung. Kursprogramme und Auskünfte bei der Beratungsstelle Lachen, Bahnhofplatz 3, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55. • Auch in **Inner-schwyz** starten Ende August neue Gedächtnistrainings- und Englischkurse und ab Mitte September der Lesezirkel in Schwyz. Aus-

künfte oder Detailprogramme bei der Beratungsstelle, Postfach 442, 6431 Schwyz, Tel. 041 811 39 77 und 041 810 00 48. Neue Internetseite: [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

 **Sinnvolles Leben – Leben mit Sinn.** Vielseitige Kurse werden in verschiedenen Ortschaften angeboten. Kompetente Leiter und Leiterinnen bieten in Kleingruppen PC-Kurse für Anfänger wie für Fortgeschrittene oder eine Einführung ins Internet an. Planen Sie Ferien in den USA, in Kanada oder Schottland? In Frauenfeld oder Weinfelden haben Sie ohne Leistungsdruck die Möglichkeit, sich mit der Welt-sprache Englisch vertraut zu machen. Entdecken und verfeinern Sie Ihre Kreativität beim Töpfern oder Aquarellieren. Probieren Sie es aus. Was wissen Sie über Vollwertküche? In Kreuzlingen und Münchwilen werden die Rezepte am Herd ausprobiert und anschliessend degustiert. Detaillierte Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

 **Fest der Freiwilligen.** Pro Senectute Ticino e Moesano bereitet sich auf das grosse Fest der Freiwilligen vor, das am 22. September in Bellinzona stattfinden wird. Die Veranstaltung will aufzeigen, was die freiwilligen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen alles tun; gerne würde man auch neue dazu gewinnen. Eine besondere Aufgabe von Pro Senectute Tessin und Misoix ist die Schulung und Begleitung der Freiwilligen. Sie sind im Tessin vor allem in den fünf Tageskliniken für Alzheimerpatienten, im Besuchsdienst, in der Ferien- und Kursleitung sowie in den Ortsvertretungen engagiert.

 **Handwerk-Ausstellung 2001.** Wir freuen uns sehr, Sie zu dieser Ausstellung einladen zu dürfen. Lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt der Arbeiten

Fortsetzung siehe nächste Seite



INSERATE

**Die Nabis und das moderne Paris**  
 Bonnard, Vuillard, Vallotton und Toulouse-Lautrec

**Ausstellung bis 4. Juli 2002**

Dienstag bis Samstag 14–17 Uhr  
 Sonntag 11–15 Uhr

Villa Flora Winterthur  
 Tösstalstrasse 44, Winterthur  
 Telefon 052 212 99 66  
 www.villaflora.ch



**Kurhaus Hof Gersau**  
 Das Erholungshaus des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF



Bei uns können Sie sich erholen – die Gedanken fliegen lassen – und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

**Neuer PC- und Internetkurs 55+ 30. September bis 6. Oktober 2001**

6442 Gersau am Vierwaldstättersee  
 T 041 829 84 00 F 041 829 84 01 Mail hof.gersau@bluewin.ch

überraschen. Ein Besuch lohnt sich für Jung und Alt. Eröffnungspéro: Mittwoch, 26. September 2001, 14 bis 15 Uhr. Öffnungszeiten: Mittwoch, 26. September, 14 bis 19 Uhr; Donnerstag bis Samstag, 27. bis 29. September, 10 bis 19 Uhr; Sonntag, 30. September, 10 bis 16 Uhr. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Pro Senectute Kanton Zug über Tel. 041 727 50 55.

**Messe Zürich: Ausstellung zum Thema Wohnanpassung.** «Wohnanpassungen bei behinderten und älteren Menschen», so lautet der Titel eines von Pro Senectute Schweiz und Kanton Zürich sowie verschiedenen Behindertenorganisationen unterstützten Ratgebers. Darin werden älteren Menschen wertvolle Anregungen vermittelt, wie sie ihr Haus oder ihre Wohnung veränderten Bedürfnissen ent-

sprechend anpassen können. Herausgeberin ist die Schweiz. Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Neugasse 136, 8005 Zürich, Tel. 01 444 14 24. Das 200-seitige Buch kann dort bestellt werden zu 38 Franken. Anlässlich der Schweizerischen Altbau-Modernisierungsmesse, die vom 30. August bis zum 3. September in der Messe Zürich stattfindet, steht das Thema Wohnanpassungen im Mittelpunkt. Die Fachstelle Wohnanpassung/Wohnberatung von Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt am Stand 420 Einblicke in ihre Tätigkeit. Besucher der Messe haben die Möglichkeit, sich im Rahmen von Kurzvorträgen oder persönlichen Gesprächen mit Fachpersonen über Massnahmen zu informieren, mit welchen ihre Wohnung oder ihr Haus altersgerechter gestaltet werden kann. ■

# Was hält länger als Blumen?

Ein Geschenk-Abonnement der Zeitlupe kostet nicht mehr als Blumen oder Pralinen, bringt aber 10-mal im Jahr viel Freude ins Haus.

**ZEITLUPE**  
 Für Menschen mit Lebenserfahrung

- Ich möchte die Zeitlupe verschenken.**  
 Bitte senden Sie die Zeitschrift mit Geschenkkarte an die nebenstehende Adresse (Rechnung an mich).
- Ich bestelle für mich ein Jahresabonnement der Zeitlupe.**  
 (10 Ausgaben) für nur Fr. 35.–
- Ich bestelle für mich ein Schnupperabonnement der Zeitlupe.**  
 (6 Ausgaben) für nur Fr. 20.–

**Bestellungen bitte senden an:**

Zeitlupe, Abo-service, Postfach 642, 8027 Zürich; oder Telefon 01 283 89 00,  
 Fax 01 283 89 10, Mail [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)

**Das Geschenkabonnement ist für:**

Frau/Herr \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**Meine Adresse:**

Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Abo erwünscht ab: \_\_\_\_\_

ZL 9/02