

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 4

**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>**

**Senioren reisen durch die Welt.** Reisen bildet, macht Spass und bringt Abwechslung. Pro Senectute Aargau bietet das ganze Jahr hindurch zu seriösen Preisen eine breite Palette von verlockenden Auslandsreisen an. Holland (3. bis 6. Mai), Prag, Budapest, Wien (25. Juni bis 1. Juli), Finnland-Rundreise bis zum Nordkap (15. bis 25. Juli), Arena di Verona mit Verdi (17. bis 19. August), um nur ein paar Rosinen zu nennen. Unterlagen über das gesamte Angebot sowie Detailprogramme erhalten Sie direkt bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

**Spezielle Ferienwochen** im Inland, z. B. nach Wildhaus (4. bis 11. Juni), Lenk (10. bis 17. September), eine Wanderwoche in Flims (25. bis 31. August) sowie Ferienangebote im Kanton Aargau bietet Pro Senectute Bezirk Baden. Verlangen Sie die Unterlagen über Tel. 056 203 40 80.

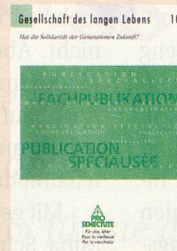
**Kantonaler Seniorensporttag** am 23. April in Bern. Auch Pro Senectute Bern wird im Rahmen der BEA am Seniorensportfestival auftreten. Im Sportzentrum Wankdorf und auf der Allmend finden an diesem Tag vielfältige Events von Trägern aus dem ganzen Seniorensportbereich zum aktiven Mitmachen statt. Besuchen Sie uns am Seniorensportfestival an der BEA!

**Tanzen bringt Freude** und Kontakt mit Menschen. Die traditionellen Seniorentanznachmittage im Gasthof Landhaus in Burgdorf mit der beliebten Tanzkappelle Gerber, Krauchthal, finden an folgenden Dienstagen statt: 17. April, 15. Mai, 12. Juni, 14. August. • Weitere Tanznachmittage mit Live-Musik finden im Restaurant Jardin, Militärstrasse 38, in Bern statt, und zwar am 24. April, 29. Mai und 26. Juni. • Zeit: getanz wird von 14.30 bis 17.30 Uhr; Unkostenbeitrag Fr. 8.–; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## EINE PRO-SENECTUTE-FACHPUBLIKATION

### Unterwegs zu einer «Gesellschaft des langen Lebens»

Was braucht es, damit ein langes Leben ein gutes Leben wird? In der neuen Pro-Senectute-Fachpublikation gehen die Autorin Eva Nadai sowie die Autoren François Höpflinger, Ueli Mäder und Kurt Seifert dieser aktuellen Frage nach. Sie beleuchten die Veränderungen des Alters und der Bedingungen des Älterwerdens seit der Mitte des 20. Jahrhunderts und zeigen, dass die steigende Lebenserwartung eine gute Chance sein kann – die allerdings erkannt und ergriffen werden muss.



Die Fachpublikation «Unterwegs zu einer Gesellschaft des langen Lebens» ist für Fr. 25.– erhältlich bei Pro Senectute Schweiz, Fachverlag, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, Mail [verlag@pro-senectute.ch](mailto:verlag@pro-senectute.ch)

### Unsere Dienstleistungen im Überblick.

Unsere Info-stelle ist die erste Anlaufstelle für Auskünfte zu Altersfragen, Kurzberatungen, Informationen über soziale Dienste im Kanton Basel-Stadt. • Wir putzen und bringen das Putzmaterial und die Geräte mit. • Wir zügeln und übernehmen auch Wohnungsräumungen und Warentransporte. • Wir gärtnern und pflegen Ihren Garten. • Wir bringen Mahlzeiten und Sie essen zu Hause à la carte. • Unser Kurs- und Sportangebot: Sprachen, EDV, Führungen, Turnen, Gymnastik und Tennis bis zu Tai-Chi und Feldenkrais. • Unsere Zeitschrift «Akzent» mit dem aktuellsten Kurs- und Dienstleistungsangebot. Auskunft erteilt Pro Senectute Kanton Basel-Stadt, Tel. 061 206 44 44, Mail [info@bs.pro-senectute.ch](mailto:info@bs.pro-senectute.ch)

### Alzheimer-Informationen- abende für betreuende Angehörige.

Es ist keine leichte Aufgabe, eine angehörige Person mit Alzheimer zu Hause zu betreuen und zu pflegen. Oft stösst man an Grenzen und weiss nicht, wie sich verhalten. Erfahrungen zeigen, dass diese Krankheit für Angehörige extrem belastend und verunsichernd sein kann. Da es im Kanton bis anhin keine Anlaufstelle für betreuende Angehörige

gibt, führt Pro Senectute Glarus eine zweiteilige Einführung zu Fragen rund um Alzheimer (Wissen über die Krankheit; Das verwirrende Verhalten verwirrter Menschen; Der Umgang mit diesen Patienten und Patientinnen) durch: Montag, 7. Mai und 21. Mai 2001. Im Anschluss an diese Informationsabende wird für interessierte Angehörige eine (begleitete) Selbsthilfegruppe gebildet. Nähere Auskunft bei Pro Senectute Glarus, Tel. 055 645 60 20.

### Danke – Grazia – Grazie.

Die UNO hat das Jahr 2001 zum internationalen Jahr der Freiwilligen erklärt. Damit soll die wichtige Arbeit, die im stillen Kämmerlein mit viel Engagement und Idealismus geleistet wird, gewürdigt werden. Bei Pro Senectute Graubünden sind mehrere hundert Personen freiwillig oder ehrenamtlich tätig. Mit folgenden Anlässen in verschiedenen Regionen des Kantons möchte sich Pro Senectute bei den freiwillig Tätigen bedanken und ihnen mit Spiel, Spass und Unterhaltung einige vergnügliche und unbeschwerte Stunden schenken: **Samedan**, Aula Academia Engiadina, Samstag, 7. April, 14.00 bis 17.00 Uhr; **Ilanz**, Mehrzweckhalle Schulhaus, Samstag, 12. Mai,

14.00 bis 17.00 Uhr; **Thusis**, Samstag, 10. November, 14.00 bis 17.00 Uhr; **Landquart**, Evang. Kirchgemeindehaus, Samstag, 17. November, 14.00 bis 17.00 Uhr.

**Mandala malen** – Ein Mandala ist ein Kreisbild. Beim Betrachten oder Malen eines Mandalas spürt man die kosmische und die innere Ordnung. Durch das Zusammenspiel von Farben und Formen erlebt man Harmonie und inneren Frieden. Interessierte werden von Pro Senectute Graubünden in die Welt der Mandalas eingeführt. Der Kurs findet statt im Malatelier Constantineum Chur, sechsmal jeweils an einem Dienstag vom 8. Mai bis 12. Juni von 14.15 bis 16.15 Uhr. Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute in Chur über Telefon 081 252 06 02.

### «Wenn das Altwerden schwerfällt».


unter diesem Titel bietet Pro Senectute Kanton Luzern ab dem 18. April sechsmal an Mittwochnachmittagen einen Kurs an. Das Angebot richtet sich an Menschen im AHV-Alter, die sich zuweilen isoliert, energielos und deprimiert fühlen. Die Teilnehmenden lernen gemeinsam, mit den spezifischen Schwierigkeiten des Alters besser fertig zu werden und wieder mehr Farbe in ihr Leben zu bringen. Anmeldungen sind erbeten wenn möglich bis zum 30. März 2001. Weitere Auskünfte und Anmeldeformulare erhalten Sie unter Telefon 041 210 73 43, Pro Senectute, Beratungsstelle Luzern Stadt.


### Im April läuft einiges:

Begleitete Badefahrten am 2. und 9. April; Kantonale Wanderung am 3. April im Kanton Luzern; Info-Nachmittag zum Thema «Inkontinenz» am 10. April um 14 Uhr «am Schärmä» in Sarnen; letzter Tanznachmittag dieses Frühjahres am 11. April um 14 Uhr «am Schärmä» in Sarnen; Mittagstische am 5. April in Engelberg und Kerns, am 9. April in Giswil, am 18. April in Stalden und am

26. April in Sarnen und Sachseln; der Anmeldeschluss für die Wander-Ferien-Woche vom 19. bis 26. August im Tessin läuft am 30. April ab. Auskünfte und Prospekte für alle Angebote über Telefon (vormittags) 041 660 57 00 und Mail info@ow.pro-senectute.ch

 **Im neuen Créativ-Center** in Lachen werden laufend neue PC-Kurse angeboten. Zudem ist die erste Computeria im Kanton Schwyz jeden Montag offen. Detailinformationen bei der Beratungsstelle in Lachen, SZ, Telefon 055 42 65 55. • In Schwyz werden **neu Englisch-Kurse** für Anfänger und für Konversationsgruppen angeboten. Detailprogramme bei der Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 00 48. • Der **Steuererklärungsdiens**t «Senioren für Senioren» ist eine Dienstleistung zum Ausfüllen der Steuererklärung. Weitere Auskünfte bei den beiden Beratungsstellen in Schwyz und Lachen. • **Wanderwoche** in Klosters vom 23. bis 30. August 2001, Auskunft bei Alter+Sport, Tel. 041 811 48 76.

 **Das Ferienprogramm 2001 ist erschienen!** Das Angebot umfasst Ferien am Meer und in den Bergen, Sportkurse, Thermalferien in der Schweiz und in Italien. Die Leiter und Leiterinnen sind erfahrene Personen, die auch Deutsch sprechen. Ferien sind eine gute Gelegenheit, um Italienischkenntnisse aufzufrischen. Unterlagen und Informationen bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99 (neue Adresse ab 1. April 2001).

 **Tai Chi & Chi Gong.** Achtsam und im Stehen ausgeführte Bewegungen vertiefen die Atmung und fördern die Gesundheit. Tai Chi und Chi Gong sind ganz besonders auch für ältere Menschen geeignet, weil sie das Gleichgewicht und die Beweglichkeit fördern. Schnuppern und

**PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE**

*Liebe Leserinnen und Leser  
Wie gut wissen Sie Bescheid in Fragen rund um das Leben von Menschen 50+? Testen Sie Ihr Wissen. In jedem Heft finden Sie an dieser Stelle eine Quizfrage\*.*

**Frage: Wenn man die schweizerische Wohnbevölkerung in zwei – zahlenmässig – genau gleich grosse Hälften teilen will: Bei welchem Alter findet dann die Teilung statt? Bei**

- 37 Jahren, • 42 Jahren oder • 49 Jahren?

Die gleiche Frage anders gestellt: Wir machen aus der schweizerischen Wohnbevölkerung zwei gleich grosse Gruppen: die «Jungen» und die «Alten». Wie alt sind dann die Ältesten der Jungen – und die Jüngsten der Alten?

Senden Sie Ihre Antwort (Postkarte) bis am **17. April** 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.– (ein Damen- oder Herrenmodell).**

**Auflösung der Quizfrage aus dem letzten Heft**

Im letzten Heft haben wir folgende Frage gestellt: Gibt es in der Schweiz heute mehr Menschen über 65 Jahren? Oder mehr Menschen unter 15 Jahren?

**Die richtige Antwort lautet:**


**Es gibt nach wie vor mehr Menschen unter 15 Jahren.** Personen über 65 machen 15 Prozent unserer Wohnbevölkerung aus, Personen unter 15 Jahren 18 Prozent. Nur jede fünfte eingesandte Antwort war richtig!

**Gewinnerin des Pro-Senectute-Quiz**


**Frau Leonetta Blumenthal aus Rumein, 7145 Degen GR, gewinnt eine Pro-Senectute-Quarz-Armbanduhr.**


Vorführung am Montag, 2. April, 15 bis 16 Uhr in der Tai-Chi-Schule, Wartstrasse 12, in Winterthur; sie bietet im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich Kurse zu reduzierten Preisen für ältere Menschen an. Am 7. Mai um 10 Uhr oder 15 Uhr beginnt je ein 9-teiliger Einführungskurs. Informationen bei Adelheid Lipp, Telefon 052 318 11 83.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet den älteren Menschen ein **vielfältiges Angebot an Sportkursen und Veranstaltungen** an. Sie erhalten ausführliche Unterlagen bei der Abteilung Alter+Sport über Telefon 01 421 51 51 oder Fax 01 421 51 21.

 **Hohe Gesundheitskosten**

– weniger medizinische Leistungen? Und der ältere Mensch? Referentin: Dr. theol. Ruth Baumann-Hözl. Podiumsteilnehmende: Regierungsrätin Monika Hutter, Dr. med. Hans-Ruedi Kühn, Dr. med. Karlheinz Leemann und Dr. med. Bruno Lurf. Moderation: Cäsar Rossi. Diese Fachleute aus Theologie, Ethik, Medizin und Politik äussern sich zum Thema und beantworten Fragen. Anschliessend Apéro, Eintritt frei, Anmeldung nicht nötig. Montag, 7. Mai 2001, 14.30 bis 16.30 Uhr, Zug, Gewerblich-industrielle Berufsschule (GIBZ), Baarerstrasse 100. Es laden ein: Kantonaler Rentner-Verband Zug und Pro Senectute Kanton Zug.

 **Kulturkreis Solothurn und Umgebung.** Im November 2000 wurde die Idee, einen Kulturkreis in der Region Solothurn zu gründen, in die Tat umgesetzt. Ziel dieses Kulturkreises war und ist es, gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren interessante kulturelle Anlässe in der Stadt Solothurn oder in der Region zu besuchen. Das Programm umfasst Konzert- und Theaterbesuche, Autorenlesungen, Führungen durch Ausstellungen und Museumsbesuche. Die Treffen finden in der Regel am letzten Freitagnachmittag im Monat statt. Jahresbeitrag Fr. 25.–. Interessierte melden sich bei Frau Barbara Probst Bernath unter Telefon 032 622 27 83 (vormittags).

 **1. Schweizerisches Seniorsport-Festival in Bern.**

Am 23. April 2001 wird Bern zum Mekka für alle am Seniorsport Interessierten. Das erste Schweizerische Seniorsport-Festival findet als selbstständiger Event im Rahmen der grossen Berner Frühjahrsausstellung BEA statt. **Ziel ist es**, den Seniorsport einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren und nachhaltig zu positionieren. Angesprochen werden alle aktiven oder (noch) nicht aktiven älteren Menschen sowie alle am Seniorsport interessierten Institutionen.

**Die ganztägige Veranstaltung** weist drei Schwerpunkte auf:

- **Forum:** mit Referaten und Präsentationen zum Thema Seniorsport. Geplant ist auch der Auftritt von prominenten Persönlichkeiten aus Sport und Politik.

- **Vorführungen und Markt:** Es werden Vorführungen von Seniorsportgruppen aus allen Kantonen präsentiert.

- **Aktivitäten:** Der Seniorsporttag des Kantons Bern animiert zum aktiven Mitmachen.

Hinter dem Seniorsport-Festival stehen Pro Senectute Schweiz, der Schweizerische Olympische Verband und die Konferenz der kantonalen Sportbeauftragten. ■