

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**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>**

**Alter+Sport-Turnen.** Durch Bewegung, Spiel und Sport können Kondition, Koordination und Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden. In den wöchentlichen Turnstunden – welche von Frauen und Männern besucht werden können – werden der Kreislauf angeregt, die Gelenke beweglich gehalten und die Muskulatur gekräftigt. Turnen in der Gruppe macht Spass und fördert die Kameradschaft. Die fröhliche und lockere Atmosphäre soll auch dem Gemüt etwas bieten. Die Alter+Sport-Turngruppen werden von Frauen und Männern geleitet, die den Leitausweis «Alter+Sport» erworben haben. Der Eintritt in eine der Turngruppen ist jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie bei jeder Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

**Auslandreisen für Senioren.** Möchten Sie den Blütenzauber auf Madeira, der Perle im Atlantik, einmal zur schönsten Jahreszeit (9. bis 16. Mai) erleben? Oder vielleicht bei der einzigartigen Osteuropa-Rundreise die Hohe Tatra, die Masurische Seenplatte und Städte wie Krakau, Warschau, Danzig und Dresden entdecken (vom 7. bis 20. Juli)? Wie wäre ein Opernabend unter freiem Himmel in der Arena di Verona mit Bizets «Carmen» und Verdis «Il Trovatore» (26. bis 28. Juli)? Wollten Sie schon immer einmal durch Schottland reisen (10. bis 17. August) oder Aktiv-Badeferien auf der Sonneninsel Samos genießen (11. bis 25. September)? Das Reise-Programm 2002 von Pro Senectute Aargau lässt Reiseträume wahr werden und steht allen Seniorinnen und Senioren offen. Übersichtsprogramm aller Auslandsreisen sowie Detailprogramme bei: Pro Senectute Aargau, Aarau, Telefon 062 837 50 70 oder bei Pfarrer Martin Fiedler, Seon, Telefon 062 775 04 04.

**Reife Menschen an den Computer!** Im Computer-Kurszentrum von Pro Senectute Region Bern lernen Sie – in angenehmer Atmosphäre und ohne Hektik, von verständnisvollen Senioren-Kursleitern begleitet – den Einstieg oder die Perfektionierung der PC-Anwendung. Die Kurse werden im Vergleich zu anderen im Markt auftretenden Computerschulen preisgünstig angeboten. Laufend PC-Einführungskurse, PC-Festigungskurse, Word-Kurse, Excel-Einführung, Internet-Einführung, Grafik- und Fotobearbeitung, Zeichnungen und Grafiken erstellen, Sound-Studio, CD-Brennen, Digitale Fotografie usw. Weitere Informationen und das Kursprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 351 21 71.

**Ferien für unternehmungslustige Senioren.** • 22. bis 31. Mai 2002 – Ferien im Rosendorf Weggis, eingebettet in eine einzigartige Berg- und Seelandschaft • 16. bis 21. September 2002 – Ferien einmal anders: Tanzferien im Sporthotel Betelberg in Lenk. • 29. Juni bis 6. Juli oder 24. bis 31. August 2002 – Wander- und Erlebniswoche im Toggenburg. Es soll niemand aus finanziellen Gründen auf diese Ferien verzichten müssen. Pro Senectute verfügt über einen speziellen Fonds zur Verbilligung dieser Angebote. Für Fragen und Anmeldung wenden Sie sich an die Beratungsstellen von Pro Senectute Amt Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Amt Signau (Telefon 034 402 38 13, Langnau) und Amt Trachselwald (Telefon 062 959 80 48, Huttwil).

**Wander- und Kulturwoche in die Sächsische Schweiz** (ehemals DDR) vom 21. bis 30. Juni 2002. Erleben Sie mit uns den einzigartigen Zauber des Elbsandsteingebirges und der sächsischen Kulturlandschaft. Wir wohnen im Parkhotel «Sächsisches Haus» im Kneipp-Kurort Berggiesshübel in der Nähe von Dres-

den. Nebst Wandern, diversen Besichtigungen und Führungen steht auch ein Konzert- oder Theaterbesuch auf dem Programm. Melden Sie sich für Fragen und die Anmeldung bitte an die Beratungsstelle Pro Senectute Bern Burgdorf, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf. Tel. 034 422 75 19, Fax 034 422 30 18 oder Mail burgdorf@be.pro-senectute.ch

**Tanznachmittage.** Seniorinnen und Senioren können wieder das Tanzbein schwingen mit der beliebten Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, und zwar im Gasthof Landhaus in Burgdorf am 9. April und am 14. Mai von 14.30 bis 17.30 Uhr.

**Rechtzeitig auf den Frühlingsanfang** präsentiert Pro Senectute Biel-Bienne das neue Halbjahresprogramm. In dieser Broschüre finden ältere Menschen eine bunt gemischte Palette von Angeboten im Bereich Bildung, Sport, Kultur, Freizeit und Ferien. Neben ganzjährigen Aktivitäten wie Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren usw. bietet Pro Senectute Biel auch einen Jass-Treff und lädt zu regelmässigen Boccia-Spielen ein. Im Übrigen organisiert die Beratungsstelle zusammen mit dem Seniorenrat Biel-Bienne Vorträge, Museumsbesuche, Sonntagsspaziergänge, Sonntagsclub usw. Nachdem das Internetcafé für Senioren an der Waffengasse in Biel im vergangenen Jahr geschlossen wurde, freuen wir uns auf die Eröffnung der Computeria Biel-Bienne an der Neumarktstrasse 23. Mit einem grossen Eröffnungsfest wird diese am Dienstag, 16. April 2002, ab 15 Uhr einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt. In Zukunft dienen uns diese Räume einerseits als Kursräume für PC- und Internet-Kurse, andererseits aber auch als Computer-Treffpunkt mit integrierter Cafeteria für Senioren. Für alle Bereiche erhalten Sie unter Telefon 032 328 31 11 nähere Auskunft.

**Neu: Wasser-Jogging in Liestal.** Wasser-Jogging fördert Ausdauer und Beweglichkeit, stärkt Muskeln, schont Gelenke und entspannt. Es ist eine Mischung aus Gymnastik und Jogging und wird mit Schwimmwesten im tiefen Wasser ausgeführt. Wasser-Jogging ist geradezu ideal für die Körperkonstitution von über 60-jährigen Leuten. Denn nirgends bewegt es sich leichter und gelenkschonender als im Wasser! Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Baselland über Telefon 061 927 92 57 oder per Mail sport@bl.pro-senectute.ch


**Den Blick schärfen.** Im Frühjahr organisiert Pro Senectute Kanton Graubünden zwei neue Kurse im künstlerischen Bereich: Zum einen bieten wir zum internationalen UNO-Jahr der Berge einen Malkurs «Der Blick auf die Berge» an. Unter Leitung der Maltherapeutin Ruth Nunzia Preisig werden sich die Teilnehmenden mit den Bergen malend und zeichnend auseinandersetzen. Berühmte Schweizer Maler wie Hodler, Segantini oder Giacometti haben Berge gemalt. Deren Bilder sowie Fotografien und eigene Vorstellungen von den Bergen dienen im Kurs als Anstösse zum Gestalten. Ebenfalls ist ein Besuch des Kunstmuseums in Chur geplant. • Ein weiteres Angebot ist der 4-teilige Kurs zu den Themen Farbempfindung und Farbsymbolik der Farb- und Modedesignerin Veronika Übersax. Interessierte Seniorinnen und Senioren lernen mit der Künstlerin die Farben auf unkonventionelle Weise kennen. Weitere Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail: info@gr.pro-senectute.ch

**Erlebnisse in der Natur.** Ein neues und spezielles Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern aus dem Bereich Bil-

dung und Sport verspricht im Frühjahr Abenteuer in der Natur. Unter Leitung des Vereins «Rucksackschule» finden am 22. April, 15. Mai und 4. Juni 2002 drei Exkursionen statt. Zwei Erlebnisausflüge in den Meggerwald, wo man Wissenswertes und Spannendes zu Bäumen und Pflanzen, aber auch über die Tierwelt des Waldes erfährt. Eine Exkursion zum Thema Natur in der Innenstadt von Luzern rundet diese Serie ab, wobei man darauf hofft, dass die Grosse Eltern auch ihre Enkelkinder mitnehmen werden. Die Teilnahme für Kinder ist kostenlos mit Ausnahme des Bahn- und Busbillets. Weitere Informationen und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Luzern über Telefon 041 226 11 96.


 **Neu: Reinigungsdienst.**

Ab April 2002 bieten wir einen Reinigungsdienst für gröbere Reinigungsarbeiten sowie regelmässige, gründliche Reinigungen an. Nach den Osterferien beginnen in Alpnach wieder Computerkurse (Einführung Word, Fortsetzung Word, Word Workshop und E-Mail-/Internet-Spezialitäten). Der Kochkurs für Männer startet am 30. April 2002. Das Wanderprogramm mit elf Tages- und einer Zweitageswanderung sowie das Programm für die Wanderferien in Davos sind erschienen. Auch für die Velofahrer und -fahrerinnen wurde ein reichhaltiges Programm zusammengestellt. Mit den begleiteten Bade-fahrten in ein Thermalbad starten wir nach Ostern. Verlangen Sie detaillierte Auskunft und Programme auf unserer Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

 **Kultur- und Sportreisen.**

Wir, Pro Senectute Kanton Schaffhausen, organisieren dieses Jahr Kulturreisen nach Hoch-Savoyen/Annecy, ins Piemont und als Highlight im August eine

3-tägige Expo-Reise. Alle Reisen sind durch ein Reisebüro organisiert und werden professionell begleitet. Sportferien machen wir dieses Jahr in Davos mit Langlauf, Ski Alpin, Schneeschuhlaufen und Wandern, polysportive Tage auf dem Randen und Wanderferien. Ein Highlight im Sport sind die Tage auf der Lenzerheide im Juli mit Volkstanz, Aqua-Fitness, Walking und Wandern. Das Detailprogramm kann gerne bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 01, angefordert werden.

 **In Innerschwyz** beginnt eine neue Veranstaltungsreihe «Sicherheit für Senioren».

Am 16. April Brandschutzkurs in der Firma Victorinox, Ibach. Brandverhütung und Verhalten im Brandfall in Theorie und Praxis. 5. bis 22. April Selbstverteidigungskurs in Seewen. Abbauen von Ängsten, schnelle und konsequente Selbstverteidigung üben. 8. bis 29. April Gedächtnistrainingskurs in Küssnacht. Spielerisches Gehirn-Jogging zur Erhaltung der geistigen Vitalität. 14. Mai Sicherheitsvortrag der KAPO Schwyz. «Sicherheit für mich und mein Eigentum». Tipps und Ratschläge direkt vom Fachmann. Programm und Anmelde-talon sind bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Schwyz, Postfach 328, 6431 Schwyz, erhältlich, oder über Telefon 041 811 39 77.


**Das Creativ-Center Lachen**

macht auf folgende Angebote aufmerksam: Der Kulturplausch lädt am 16. April nach Einsiedeln ein zum Thema «das Archiv des Klosters Einsiedeln» mit Pater Joachim Salzgeber. Im Creativ-Center in Lachen selber bieten wir Anfänger- und Fortgeschrittenen-kurse in Englisch und Italienisch an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Im April beginnen wieder die Computerkurse für Einsteiger: Word 2000, Windows 98, Excel 2000, Internet. Sie beinhalten achtmal zwei Lektionen, verteilt


auf acht Wochen. Nach wie vor sind Wochenkurse, das heisst von Montag bis Freitag jeweils am Morgen vier Lektionen, im Programm. Im April beginnt in Einsiedeln ein Gedächtnistrainingskurs und im Creativ-Center Lachen ein neuer Kurs «Sehtraining – Augen-Fitness». Das ausführliche Kursprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55.

**Für Sportangebote** verlangen Sie die gewünschten Detailprogramme bei der Fachstelle A+S, Postfach 328, 6431 Schwyz.


Besuchen Sie uns auch im Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

 **Spass haben und fit bleiben.**


Unter dem Motto «mit Gleichgesinnten losziehen, die Schönheiten der Natur geniessen, sich bewegen und begegnen» bietet Pro Senectute Kanton Thurgau verschiedene Ferienwochen an. Vom 22. bis 29. Juni findet in Leutasch im Tirol eine Wellnesswoche statt. Berggewohnte Wanderer dagegen geniessen zu dieser Zeit den Bergfrühling in Disentis; Marschzeit pro Tag 5 bis 7 Stunden. Personen, die es lieber gemütlich nehmen, weil die Beweglichkeit fehlt, haben die Möglichkeit, vom 4. bis 11. Juli betreute Ferien in Zell am Ziller zu geniessen. Für detaillierte Auskünfte melden Sie sich bitte bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

 **Die Ferienzeit 2002 nähert sich – das Programm steht!**

Pro Senectute Kanton Ticino e Moesano offeriert Ihnen ein reiches Angebot an Ferien am Meer und in den Bergen, Sportkurse sowie Thermalferien in der Schweiz und in Italien. Die Leiter und Leiterinnen sind erfahrene Personen, die auch Deutsch sprechen. 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.

 **Fragen zum Sterben – Fragen zum Tod.**

Montag, 6. Mai 2002, 14.30 bis 16.30 Uhr, GIBZ (Berufsschule), Baarerstrasse 100, Zug. Eintritt frei. Anmeldung nicht nötig. Der Gedanke an den eigenen Tod und seine Konsequenzen werden häufig verdrängt. Nur wenige beschäftigen sich mit dem eigenen Sterben und Tod. Dennoch gibt es eine ganze Reihe von guten Gründen, sich um diese letzten Dinge selber zu kümmern. Es kann zu einer Beruhigung und inneren Befreiung werden, wenn wir auch äussere Vorkehrungen rechtzeitig treffen. Die folgenden Fachleute geben Ihnen wertvolle und nützliche Hinweise, stellen bestehende Hilfestellungen vor und beantworten Ihre Fragen: Dr. med. Bruno Lurf, Chefarzt Chirurgie Zuger Kantonsspital; Rita Lalkaka, Leiterin Haushilfe Pro Senectute Kanton Zug; Eva Birrer und Renate Lerch, Hospiz Zug; Leonhart Jost, Spitalpfarrer und Psychologe. Veranstaltung zusammen mit dem Kantonalen Senioren- und Rentnerverband Zug. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55.

 **Mit dem Velo unterwegs:**

Das Programm 2002 für ein- oder mehrtägige Velotouren ist da! Regelmässiges Velofahren in der freien Natur regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskulatur und steigert das Wohlbefinden. Zusammen mit gleichaltrigen Velofreunden und unter kompetenter Leitung macht Velofahren noch mehr Spass. Pro Senectute Kanton Zürich führt deshalb neue Halbtages- und Tagestouren mit unterschiedlichen Anforderungsstufen durch. Sie finden statt von April bis Oktober 2002 in den Regionen Zürcher Oberland, Zürcher Unterland, im Limmattal, rund um Winterthur und um die Stadt Zürich sowie im Knonaueamt. Angesprochen sind vor allem

Fortsetzung nächste Seite

Personen, die Erlebnisse in der Natur schätzen, Geselligkeit suchen sowie etwas Gutes für ihre Fitness tun möchten. • Möchten Sie per Velo neue Landschaften erfahren? Von April bis September 2002 bietet Pro Senectute Kanton Zürich folgende organisierte Veloferien an: Der Donau entlang von Passau nach Wien, im Main-Gebiet (Deutschland), von Wien nach Budapest, von Meiringen nach Biel oder durch die Wein- und Obstgärten im Unterwallis (mit Thermalbad-Besuchen). Die Veloferien dauern drei bis elf Tage. Erholungs- und Entspannungsangebote sowie zahlreiche Besichtigungen runden die Touren zu einem Wellness-Paket für Körper und Geist ab. Ausführliche Unterlagen sind jetzt erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51.

**Publikationen 2002.** Das Verlagsprogramm von Pro Senectute Schweiz ist à jour gebracht worden. Alle lieferbaren Drucksachen, Ratgeber, Bücher, Fachpublikationen sowie audiovisuellen Medien sind darin aufgeführt. Die Publikationen richten sich an ein breites Publikum, an Alt und Jung, an Fachleute und interessierte Laien, die sich mit dem Thema Alter auseinandersetzen. Die Auswahl reicht von Tipps für Ernährung bis zur Pensionierung. Viele Broschüren sind gratis erhältlich, umfangreichere Ratgeber und Leitfäden werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Mit ihren Publikationen gibt Pro Senectute Schweiz praxisbezogene Antworten auf Fragen zum Alter und Älterwerden. Sie können das Verlagsverzeichnis 2002 von Pro Senectute Schweiz kostenlos bestellen mit dem Talon auf Seite 60. ■

INSERATE

### Haus der Stille und Besinnung, Kappel a. A.

#### Landschaften der Seele im Märchen

Zum 200. Geburtstag des Märchensammlers Ludwig Bechstein 23. bis 26. August, Paul Emanuel Müller, Heidi Dobbrunz

«Gottesritzen» – Aus dem Werk von Silja Walter und Meister Eckehart. 1./2. September (beginnend im Kloster Fahr) Donata Schoeller Reisch, Silja Walter OSB

**Aus der Trauer zu neuer Lebensfreude** – In solidarischer Gemeinschaft versöhnt Abschiednehmen (Trauerverarbeitung) 6. bis 9. September, Peter W. Ochsner, RosaMaria Bolt Ochsner

**Haus der Stille und Besinnung**  
8926 Kappel a. A., Tel. 01 764 88 30  
E-Mail [kursekappel@zh.ref.ch](mailto:kursekappel@zh.ref.ch)  
[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)



### Leiden auch Sie unter Blasenschwäche? TENA lady bietet Ihnen die Lösung:



Erhältlich in 6 verschiedenen Grössen:  
- Geruchskontrolle  
- Anatomisch geformt  
- Einzeln verpackt  
- Diskret und sicher

Diskreter Versand

Bestellen Sie noch heute Ihr Gratismuster:

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. / \_\_\_\_\_

Coupon bitte einsenden an:  
Cosanum AG, Rütistrasse 14, 8952 Schlieren.



## Wellnessparadiese:

### UNGARN

Héviz, Bük, Sárvár –  
In Ungarn neue Lebenskräfte tanken!

- Ausgezeichnete 3\* und 4\* Hotels
- Modernste Kureinrichtungen in den Hotels
- Beste Betreuung durch qualifizierte Fachärzte und Therapeuten
- Thermalhallen- und Erlebnis-Freibäder in den Hotels
- Geringe Nebenkosten
- Heilung und Linderung (fast) immer garantiert
- Preiswerte Zahnbehandlungen direkt in den Hotels
- Exklusive Schweizer Reiseleitung in Héviz

9 Tage ZF/kl. Badekur/VS  
\*\*\* Hotel Beta Park  
ab Fr. 795.–

Mehr als 70% aller Badegäste spüren nach einer individuell abgestimmten Kur eine deutliche Besserung, häufig ein völliges Verschwinden der Beschwerden.

#### Reise-Information

Wir fahren jd. Freitagabend im EUROBUS nach Ungarn und jd. Samstag CROSSAIR Direktflug nach Héviz (13.04.–22.06./24.08.–19.10.2002).

## Abano-Montegrotto

Wohlbefinden und Erholung im Fangozentrum

- Reise im 5-Stern-EUROBUS
- Schweizer Reiseleitung
- Ausgezeichnete italienische Küche mit Menüwahl
- Thermalhallen- und Freibäder in jedem Hotel
- Behandlungen direkt in den Hotels
- Gratis-Ausflug in der Hochsaison
- 40 Jahre Erfahrung

4 Tage ab  
Fr. 435.–

#### Kurort Abano-Montegrotto

Für Fangobehandlungen und zur Erholung ist Abano-Montegrotto der weltführende Kurort. Die familiär geleiteten Hotels garantieren einen angenehmen Aufenthalt und bestes Preis/Leistungsverhältnis. Arrangements von 4 bis 16 Tagen.

Samstag und zusätzlich jeden Montag (18.03.–24.06., sowie 19.08.–21.10.).

#### Hotel-Auswahl

Sie haben die Wahl aus 17 Hotels der 3\* und 4\* Kategorie.

#### Einsteigeorte

Basel, Baden, Bern, Chur, Luzern, Olten, Reinach/BL, Rorschach, Schaffhausen, St. Gallen, Wil, Windisch, Winterthur, Zürich

#### Reise-Information

Carreisen im 5-Stern EUROBUS jd.



Sie reisen im 5-Stern-EUROBUS nach Abano-Montegrotto (33 bequeme Ledersitze, 3-er Bestuhlung, 90 cm Sitzabstand)

Verlangen Sie unsere Kataloge! [www.eurobus.ch](http://www.eurobus.ch)

Buchen Sie regional:	
Aargau	056 461 63 63
Basel	061 711 55 77
Bern	031 996 13 13
Ostschweiz	071 446 14 44
Zentralschweiz	041 496 96 66
Zürich	01 444 12 12