

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 6

**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:** 18.03.2025

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

**Kennen Sie die Mittagstische** von Pro Senectute Kanton Aargau? Regelmässig haben Sie die Möglichkeit, mit älteren Mitmenschen beim Mittagessen zum Beispiel in einem Restaurant Kontakt zu pflegen, zu plaudern, zu lachen und zu diskutieren. Die Mittagstische schaffen Begegnungen und führen Menschen mit gleichen Interessen und Bedürfnissen zusammen. Wann und wo man sich zum Mittagstisch trifft, erfahren Sie bei jeder Bezirksberatungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

**Schöne Sommerwanderungen** – durchgeführt von Pro Senectute Bildung+Sport der Ämter Konolfingen, Signau und Trachselwald – mit naturkundigen Wanderleitern und -leiterinnen, zum Beispiel am Donnerstag, 20. Juni 2002, «Freiburger Vor-alpen: Von der Riggisalp in den Breggaschlund», Dienstag, 2. Juli 2002, «Langnau – Hochwacht – Eggwil», Donnerstag, 18. Juli 2002, «Lötschentaler Höhenweg», Dienstag, 6. August 2002, «Heiligenschwendli – Margel – Oberhofen», Donnerstag, 15. August 2002, «Heimisbach – unterwegs zu Simon Gfelle». Für Fragen und Anmeldung melden Sie sich bei den Beratungsstellen: Konolfingen: 031 791 22 85, Langnau: 034 402 38 13 und Huttwil: 062 959 80 48.

**Seniorentanznachmittage** gibt es vor und nach der Sommerpause: Am 11. Juni und dann wieder am 13. August trifft man sich in Burgdorf im Gasthof Landhaus und schwingt das Tanzbein zu den Klängen der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal.

**Denkfitness und Wandern.** In einer Kursferienwoche kann Sinnvolles und Angenehmes verbunden werden. Pro Senectute Kanton Graubünden bietet in Arosa im Juli eine Ferienwoche an, in welcher die

## LEITERKURSE 2002 – AQUA-FITNESS



Lassen Sie sich zum Leiter oder zur Leiterin für Aqua-Fitness ausbilden.

### Sie

- haben etwas freie Zeit,
- möchten etwas Sinnvolles für die Allgemeinheit tun,
- sind gern im Wasser,
- können gut schwimmen,
- möchten eine Seniorengruppe leiten, sich aber vorher noch das nötige Rüstzeug holen.

### Dann haben Sie jetzt Gelegenheit dazu!

Pro Senectute Schweiz führt dazu einen Leiterkurs durch in

- **Aqua-Fitness:** 30. August bis 1. September 2002 in Magglingen (Kurskosten: Unterkunft, Verpflegung, Kursmaterial CHF 300.–).

### Wir

- helfen Ihnen, Aqua-Fitness-Lektionen zu planen,
- üben mit Ihnen, Ihr neu erworbenes Wissen in die Praxis umzusetzen,
- zeigen Ihnen, wie man mit einer Seniorengruppe viel Spass haben kann,
- instruieren Sie, wie Unfälle im Hallenbad vermieden werden können.

### Voraussetzungen für die Zulassung zu diesem Ausbildungsteil sind:

- **der Besuch eines Grundkurses**, wo Sie Kenntnisse über das Alter und übers Älterwerden erwerben (Kosten je nach Kanton verschieden),
- **der Nachweis über Kenntnisse in erster Hilfe**,
- **eine absolvierte Sicherheitsausbildung** (Brevet I / Pool-Safety-Ausweis).

### Auskünfte und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei

Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport  
Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
Telefon 01 283 89 89

Teilnehmenden gleichzeitig ihre Denkfitness trainieren und schöne Wanderferien machen können. Das Kursleiter-Ehepaar Maya und Heinz Hinder von Chur hat sich zum Ziel gesetzt, Körper, Geist und Seele in dieser Kursferienwoche gleichermaßen zu aktivieren. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in Denktraining, und Heinz Hinder ist Wanderleiter und Kantonschullehrer. Feriendauer: Sonntag, 14. Juli, bis Samstag, 20. Juli. In den Kurskosten von CHF 870.– ist alles inbegriffen: Kursleitung und Unterkunft im Dreisternehotel Panarosa mit Halbpension. Auskunft und Anmeldung direkt beim Kursleiterehepaar Maya und Heinz Hinder, Ruchenbergstrasse 35, 7000 Chur, Telefon 081 353 15 77, oder bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

### Betreute Ferienwoche in Locarno.

Pro Senectute Kanton Luzern führt vom Mittwoch, 16. Oktober, bis zum Mittwoch, 23. Oktober 2002, wieder eine betreute Ferienwoche im Tessin durch. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die nicht mehr alleine Ferien machen können, aber noch mobil sind (für Rollstuhlbenützer ungeeignet). Es sollen damit älteren Personen Ferien ermöglicht werden, die selber dazu keine Gelegenheit haben. Auch sie sollen in den Genuss von erholsamen, abwechslungsreichen Urlaubstagen im Süden kommen. Unsere zwei kompetenten Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien im Hotel dell Angelo an der Piazza Grande 1 in Locarno für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Der Pauschalpreis beträgt CHF 830.– für ein Doppelzimmer und CHF 985.– für ein Einzelzimmer. Auskünfte und Unterlagen sind erhältlich über Telefon 041 970 40 20.

**Machen Sie Veloferien**

gemeinsam mit Pro Senectute Kanton Nidwalden in Suhr. Für diese Ferienwoche vom 5. bis 9. August 2002 können noch Anmeldungen entgegengenommen werden. Zur Vorbereitung auf diese Woche eignen sich gut die jeden zweiten Mittwoch stattfindenden Velotouren. Bei genügender Teilnehmerzahl werden diese begleiteten Touren in zwei Stärkeklassen angeboten. • Für den Reinigungs- und den Fusspflegedienst nehmen wir vormittags Termine entgegen. • Voranzeige: Im Herbst bieten wir neben den bisherigen Kursen (wie PC-Kurse, Malen, Gedächtnistraining, Englisch, Kochen für Männer, Körperliche und geistige Beweglichkeit üben) neu einen Seidenmalkurs an. Detaillierte Auskunft und Programme erhalten Sie auf unserer Geschäftsstelle an der Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Tel. vormittags 041 660 57 00.

**+ Ferien und Sport.** Vom 28.9. bis 5.10.2002 können Sie sich in Lugano mit viel Sonne und mediterraner Umgebung während einer begleiteten Ferienwoche verwöhnen lassen. Zwei erfahrene Begleitpersonen sind für Ihr Wohl und Ihre Sicherheit verantwortlich. Detailprogramme erhalten Sie über Pro Senectute Kanton Schwyz, Tel. 041 811 48 76. • Ab Mitte August startet erstmals in Feusisberg ein Aquafit-Kurs. Detailprogramme ebenfalls über Telefon 041 811 48 76 oder die Fachstelle Alter+Sport, Postfach 442, 6431 Schwyz.

**In Ausserschwyz** lädt am 18. Juni 2002 der Kulturplausch ins Gemeinschaftszentrum nach Freienbach ein. Es referiert Hans Tschudi zur Geschichte von Ägypten im 20. Jahrhundert. Das Mitte Juni erscheinende Kursprogramm enthält verschiedene neue Angebote wie z.B. Spanisch für Anfänger, Qigong, Ölmalen für Anfänger und Fortgeschrittene, Fotobearbeitung mit dem PC, Sicherheit im

**80 WERDEN IN ZÜRICH – DIE GEBURTSTAGSPARTY VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH**

88 000 Kerzen hätten gebrannt, wenn Pro Senectute zur grossen Geburtstagsfeier auch einen Geburtstagskuchen aufgestellt hätte: Rund 1100 Geburtstagskinder haben sich am 5. Juni im Zürcher Kongresshaus eingefunden; alles Stadtzürcherinnen und Stadtzürcher des Jahrgangs 1922. Pro Senectute Kanton Zürich offeriert ihnen jedes Jahr die Feier zum runden Geburtstag. Im übrigen Kantonsgebiet finden individuelle Gratulationsanlässe statt, welche von Pro Senectute-Mitarbeitenden organisiert werden. Ermöglicht wurde die grosse Geburtstagsparty auch dieses Jahr durch namhafte Sponsoren-Beiträge von Unternehmen und Privatpersonen in und um Zürich.

**Elisabeth Schnell – Profi-Moderatorin mit viel Ausstrahlung**  
Wie jedes Jahr hat Pro Senectute Kanton Zürich alle in Zürich wohnhaften Senioren und Seniorinnen des gleichen Jahrgangs zu einem unterhaltsamen Nachmittag mit Musik, Unterhaltung und Verpflegung eingeladen. Schon zwei Jahrzehnte führt Elisabeth Schnell (siehe auch den Beitrag auf Seite 64) souverän und mit sympathischer Liebeshwürdigkeit durch die Höhepunkte des Unterhaltungsprogramms: Grussworte des Zürcher Stadtpräsidenten, Ansprachen der Präsidentin sowie der Geschäftsführerin von Pro Senectute Kanton Zürich fehlen ebenso wenig wie musikalische und artistische Leckerbissen. Alte Schlager und weltbekannte Melodien laden zum Mitsummen ein. Erinnerungen weckt dieses Jahr auch die szenische Lesung von Cés Keiser und Margrit Läubli: Der Rückblick auf einige Jahrzehnte Cabaret-Geschichte lässt alte Zeiten Revue passieren.

**Wiedersehen mit alten Bekannten**  
Besonders wichtig ist für die Geburtstagsgäste jeweils die «Stunde der Begegnung»: In der ausgedehnten Pause treffen sich alte Schulkameradinnen, sehen sich RS-Kollegen, die sich seit Jahrzehnten aus den Augen verloren haben, wieder. Und auch wenn keine Kerzen auf dem Zvieri-Kuchen brennen: Mit ihren 88 000 versammelten Lebensjahren ist es jedes Jahr ein wahrhaft festlicher Anlass, die «Geburtstagsparty» von Pro Senectute Kanton Zürich!



Eine Rose zum Abschied: Auf den Nachhauseweg nehmen die Geburtstagsgäste ein «Bhaltis» mit. Bild: Martina ISSLER/Text: Claudia SEDIOLI

Internet, Märchenwelt für Grossmütter, Grossväter und Enkelkinder und «Die Biographie meines Lebens». Wiederum im Programm finden Sie den Kurs für Rücken, Beckenboden, Haltung, der in Freienbach durchgeführt wird, und viele weitere interessante Kursangebote. Kursprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

**Wer sucht per 2003 eine neue Herausforderung?**

Senioren sport ist an kein Alter gebunden, nur sollte er den körperlichen Fähigkeiten angepasst sein. Dies bedingt, dass die Lektionen für die Teilnehmenden interessant und bewegungsmotivierend gestaltet werden und die Sportleiter und -leiterinnen bereit sind, sich dauernd weiterzubilden. Das Anforderungsprofil an die Leiter und Leiterinnen hat sich in den letzten Jahren ständig weiterentwickelt, «ganzheitlich» ist in jedem Bereich Tatsache. Es geht demzufolge um persönliche Weiterentwicklung. Die Beteiligten lernen sich selber und ihren Körper besser spüren und verstehen. Die gesammelten Erfahrungen wiederum werden verständnisvoll und an die jeweilige Sportgruppe angepasst vermittelt. So vielseitig wie die Fortbildung ist auch die Leiteraus- und Weiterbildung 2003. Wer fühlt sich angesprochen und möchte Erfahrungen im Seniorensport, Velofahren, Wandern, Volkstanzen oder Aqua-Fitness sammeln, vertiefen und weitergeben können? Themen, Inhalte und Zielrichtungen orientieren sich am Basis-Lern- und -Lehrmittel für Senioren der Eidgenössischen Sportschule Magglingen. Bewegen – begegnen – begreifen – behalten ist die Kernbotschaft für alle aktiven und zukünftigen Sportleiter und -leiterinnen. Detaillierte Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

Fortsetzung auf Seite 58



## Baden leicht gemacht mit VitaActiva Badewannen



**B**aden war nie angenehmer. Die VitaActiva Wanne mit der Tür garantiert täglichen entspannenden Badekomfort. Tür auf - Tür zu und der Badegenuß beginnt.

Unsere Kollektion bietet weite Türen und geräumige rutschfeste Sitze. Auf Wunsch erhalten Sie einen sicheren Sitzlift, ein Dusch-Set und weiteres Zubehör, wie einen belebenden Whirlpool. Selbstverständlich liefern wir die passende Farbe zu Ihrem bestehenden Bad.

VitaActiva bietet Ihnen umfassenden Service von der kostenlosen Beratung über die schnelle Lieferung bis zur fachgerechten Montage.

Wählen Sie die Kollektion "Baden leicht gemacht" - wählen Sie VitaActiva.

Rufen Sie uns **kostenlos** an:

**0800 99 45 99 99**



Informationsgutschein

Ja, ich möchte mehr wissen über sichere Badewannen.  
Bitte schicken Sie mir mehr Informationen!

Name:

Telefon:

Straße:

PLZ:

Ort:

VitaActiva AG Industriestraße 13a 6300 Zug

CHBO-20020006

**Das Tagesheim «Centro Germoglio»** in Locarno hat ein ganz besonderes Angebot: Es nimmt auch Feriengäste auf. Angehörige älterer dementer Menschen, die in der Gegend Ferien machen, können sich so tagsüber einmal von ihren Betreuungsaufgaben entlasten lassen. Alle Mitarbeiterinnen des von Pro Senectute Ticino e Moesano getragenen Tagesheims sprechen Deutsch und Italienisch. Anfragen an «Centro Germoglio», Frau Luraschi, Via Ciseri 19, 6600 Locarno. Telefon oder Fax 091 751 13 30.

**Unsere Broschüre «älter werden»** mit sämtlichen Angeboten im zweiten Halbjahr 2002 ist soeben erschienen. Sie enthält viele neue Angebote und Kurse, beschreibt das neue Projekt «MusikRaumZug» und weist auf konkrete Beratungsdienste und Hilfen für den Alltag hin. «älter werden» erhalten all jene kostenlos, welche die Broschüre bestellen oder welche bereits eine Dienstleistung benutzt, einen Kurs oder ein anderes Angebot belegt haben. Gerne senden wir «älter werden» auch Ihnen zu. Ein Anruf genügt. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55.

**Ein Ratgeber für Wohnungsanpassungen.** Die meisten Menschen möchten möglichst lange unabhängig zu Hause wohnen. Wie kann die Wohnung den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden? 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? Die Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen hat einen entsprechenden Ratgeber für Interessierte und ihre Angehörigen oder auch beratende Fachleute herausgegeben. Der Autor Felix Bohn, Leiter der Fachstelle Wohnberatung und Wohnungsanpassung von Pro Senectute Kanton Zürich (siehe Seite 52), zeigt, wie die Voraussetzungen geschaffen werden, dass behinderte und ältere Menschen möglichst lange sicher und selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen können: «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen» (220 Seiten, CHF 38.-), Hrsg. Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Neugasse 136, 8005 Zürich, Tel. 01 444 14 24, Fax 01 444 14 25. ■

INSERAT

*Haben Sie Lust auf einen «sicheren» Spaziergang? Mit dem **Ono**-Rollator von **etac** haben Sie einen treuen Begleiter. Die leichtgängigen Bremsen geben Ihnen die gewünschte Sicherheit. Ein preiswertes Qualitätsprodukt aus Schweden. Vom gleichen Hersteller: weitere Rollatoren und Rollstühle. Unterlagen und Händlerliste bei:*



**PromediTec**

PromediTec Sàrl Internet: [www.promeditec.ch](http://www.promeditec.ch)  
Rte de Neuchâtel 4bis/CP, 1032 Romanel-sur-Lausanne  
Tél. 021 731 54 72, Fax 021 731 54 18