Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 7-8

Rubrik: Pro Senectute : Dienstleistungen

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

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

Pro Senectute – Dienstleistungen

Aargauisches Seniorensportfest 2006. Am Donnerstag, dem 17. August, ab 10 Uhr findet der grosse Sportanlass bereits zum achten Mal in Beinwil am See statt. Für die Wanderer stehen bei dieser Gelegenheit drei verschieden lange Wanderungen zur Auswahl, die Velofahrerinnen und -fahrer werden von zwölf Startorten her an den Hallwilersee fahren, und die Walkerinnen und Walker nehmen den schönen Weg dem See entlang vom Schloss Hallwil her unter die Füsse. Im und neben dem Strandbad können die Teilnehmenden an diesem Tag verschiedene Sportarten ausprobieren – darunter bereits zum zweiten Mal auch Bogenschiessen. • Kursprogramm 2. Halbjahr 2006: Lernen ist eine lebenslange Aufgabe. Das Kursprogramm verspricht Ihnen wiederum eine grosse Auswahl an Kursen aus den verschiedensten Bereichen wie etwa Sprachen, altersspezifische Themen, Lebenshilfe, Haus und Küche, Musik, Gestalten und Spiele, Kunst und Kultur, Bewegungsaktivitäten und EDV. Etliche neue Kursthemen ergänzen das bewährte und beliebte Angebot. Unsere Sportkurse wie beispielsweise Aquafitness, Tennis, Gleichgewichtstraining oder Nordic Walking erfreuen sich grosser Beliebtheit, und das entsprechende Angebot wird laufend ergänzt. Alle Kurse stehen Interessierten ab 60 Jahren offen. Sollten Sie Ihren Wunschkurs vermissen, dann melden Sie sich doch bitte bei uns. Wir sind jederzeit offen für neue Ideen. Weitere Auskünfte sowie das aktuelle Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, oder per Mail info@ag.pro-senectute.ch – oder informieren Sie sich auf unserer Homepage im Internet: www.ag.pro-senectute.ch

Neue Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden in Speicher: Seit dem 1. Juli ist unsere Beratungsstelle für das Appenzeller Mittelland eröffnet. Wir freuen uns darauf, unsere Dienstleistungen auf diese Weise noch direkter als bisher erbringen zu können. Sie finden uns im neuen Alterszentrum Hof Speicher im Hauptgebäude, ganz in der Nähe des Empfangs. Es ist von Vorteil, wenn Sie vor dem Besuch telefonisch einen Termin vereinbaren. Unsere Beraterin, Frau Helen Niedermann, erreichen Sie unter der Telefonnummer 071 890 03 82.

Broschüre für Erwachsenenbildung. Mitte August erscheint die Broschüre für Erwachsenenbildung mit unserem vielfältigen Programm für die zweite Jahreshälfte. Bitte beachten Sie die Kursangebote von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. • Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt den Teilnehmenden reichlich Abwechslung und berücksichtigt vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten der Gäste. • Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige von älteren Menschen bietet sich Familienangehörigen an und entlastet diese in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Diese Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder auch für einen halben Tag beansprucht werden. Interessieren Sie unsere regelmässigen Aktivitäten im Kanton oder haben Sie irgendwelche Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre entsprechende Anfrage nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Unsere Telefonnummer lautet: 071 788 10 21.

Internetkurs speziell für Frauen «Frauen an die Mäuse» – ein Angebot für Frauen, die erste Erfahrungen im Internet und mit E-Mail sammeln möchten: Der Kurs «Frauen an die Mäuse» richtet sich an Frauen, die 60 Jahre oder mehr zählen und die bisher noch nie im Internet herumgekurvt sind. Unter der Begleitung von jungen Frauen zwischen 14 und 18 Jahren werden hier die ersten Schritte in die Welt des Computers gewagt. Und selbstverständlich ist jeweils auch eine erfahrene Computerkursleiterin anwesend, die den Kurs leitet. Im Unterschied zu anderen Computerkursen wird im Kontakt von Frau zu Frau gelehrt und gelernt, über die Generationengrenzen hinweg. Das Lerntempo bestimmen Sie selbst. Die Kurskosten für dreimal zwei Stunden belaufen sich auf CHF 180.– (mit Kursunterlagen). Diese Kurse «Frauen an die Mäuse» werden in Bern-Liebefeld durchgeführt, und zwar jeweils am Samstag, vom 2. bis zum 16. September, von 10 bis 12 Uhr. Für weitere Informationen und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne – Seeland. Haben Sie Lust, mit uns ein paar Wandertage im Tessin zu verbringen? Vom 3. bis zum 10. September logieren wir im Hotel dell'Angelo an der Piazza Grande. Dank der herrlichen Lage, der landschaftlichen Schönheit und der Milde des Klimas gehört die Umgebung des Lago Maggiore zu den bevorzugten Ferienorten unseres Landes. Unsere Tageswanderungen, welche unter der Führung des versierten Wanderteams Maya und Sylvette durchgeführt werden, dauern jeweils drei bis vier Stunden. Sie können sich aber auch einfach entspannen und die Schönheit der Natur auf eigene Faust entdecken und «nur» die abendliche Gesellschaft in der Gruppe geniessen. Detaillierte Unterlagen zu diesen Wanderungen senden wir Ihnen gerne zu. Wenden Sie sich an die Pro-Senectute-Beratungsstellen Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch, oder Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland. Unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm Juli bis Dezember 2006 ist da. Neben einer breiten Palette von Angeboten wie beispielsweise PC-Internetkurse, Handy- und Sprachkurse, Feldenkrais, Yoga, Tai-Ji, Gedächtnistraining, Beckenboden-Gymnastik und im Bereich Sport und Bewegung Turnen, Schwimmen, Wandern und Langlauf weisen wir auch ganz besonders auf unsere Velo- und Biketouren-Gruppen und die Nordic-Walking-Kurse hin. Neu bieten wir auch Kurse für Ausdrucksmalen, Spanisch, Italienisch, Tastaturschreiben, Erben und Verschenken, Ablauf der Bestattung, «Gesund durch den Winter», «Wenn das Gehör nachlässt» und vieles mehr. Verlangen Sie bitte das Kurs- und Veranstaltungsprogramm gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Tel. 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69 oder bei der Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax

033 822 30 78, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch – Sie finden uns auch im Internet unter der Adresse www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau. Wanted: freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für den Administrationsdienst. Sind Zahlen und Rechnungen vor Ihnen nicht sicher, und neigen Sie dazu, Postquittungen und Bankauszüge sofort einzuordnen und abzulegen? Können Sie es nicht lassen, Ein- und Auszahlungen fein säuberlich in einer Buchhaltung festzuhalten, und macht es Ihnen Spass, Ordnung in das Zahlungswesen und in die Finanzverwaltung zu bringen? Als Mitarbeiter oder Mitarbeiterin im Administrationsdienst finden Sie bei uns eine Aufgabe, die Ihren persönlichen Neigungen entspricht, und Sie ermöglichen mit dieser Tätigkeit älteren Menschen auch weiterhin die grösstmögliche Selbstständigkeit. Wir bieten Ihnen dafür: Einführung in die Tätigkeit, einen regelmässigen Erfahrungsaustausch, jährlich stattfindende Standortgespräche über die gemachten Erfahrungen zwischen Ihnen, der älteren Person und der zuständigen Sozialarbeiterin, ein vielseitiges Weiterbildungsangebot, Sozialzeitausweis und eine Entschädigung. Frau Esther Gerber, Teamleiterin Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Konolfingen/Langnau, gibt Ihnen gerne Auskunft unter der Telefonnummer 031 791 22 85. Unser neues Kursprogramm Bildung und Sport, 2. Semester 2006, ist zu beziehen bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Wanderungen in den Voralpen Pro Senectute Kanton Freiburg bietet interessierten Berggängern ein neues Wanderprogramm in den Freiburger und Berner Voralpen. Ausserdem werden zwei Ferienwochen organisiert: die Veloreise Rheintour vom 4. bis 9. September mit Radfahren und einem kulturellen Programm unter kundiger Leitung und eine Wanderwoche in Montana vom 16. bis 23. September. • Unser neues Kursprogramm für die Zeit vom Juli bis zum Dezember 2006 bietet Ihnen unter anderem die folgenden Neuigkeiten: einen Feldenkrais-Kurs in Düdingen, Beckenbodentraining in Plasselb, Autogenes Training in Murten. • Wäsche waschen, Kurs für Männer: Männer – es ist nie zu spät! Des Weiteren sind in diesem Programm auch unsere beliebten Nordic-Walking- und Walking-Kurse enthalten, ausserdem Wanderungen, Velofahren, Aquafitness und vieles mehr. Verlangen Sie bitte den detaillierten Prospekt bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. • Wir suchen noch einige freiwillige Helfer, die ältere Menschen bei Spaziergängen in verschiedenen Regionen des Kantons begleiten würden. Rufen Sie uns doch bitte an, wenn Sie daran interessiert sind.

Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles... Am 31. März wurde in Chur der Verein Ziitbörsa gegründet, der versucht, die oben zitierte Weisheit des Faust zu entkräften. Nach einer mehr als halbjährigen Projektphase unter der Leitung von Pro Senectute Kanton Graubünden ist mittlerweile ein Verein mit schon fast 70 Mitgliedern entstanden, für die Gold oder Geld nicht alles ist. Der Verein «bietet ein Umfeld zu freudigem Helfen und Kennenlernen und bezweckt unter seinen Mitgliedern den geldlosen Austausch von Leistungen und Fähigkeiten gegen Zeit». Die Währung, auf welcher der Austausch von Dienstleistungen im Sinne einer erweiterten Nachbarschaftshilfe basiert, ist also die Zeit. Mit Hilfe einer Marktzeitung, die mehrmals im Jahr erscheint, und einer Internet-Kommunikationsplattform unter der Adresse www.ziitboersa.ch sowie an den monatlich stattfindenden Tauschtreffs informieren sich die Mitglieder des Vereins über die verschiedenen Angebote und über die Nachfrage und verabreden unter sich die Termine, an denen dann beispielsweise Garagentore gestrichen, Wäsche geglättet, Französisch gelernt und gelehrt oder Kindern Geschichten vorgelesen werden. Diese Tauschtreffs sind für alle Interessierten offen und finden an jedem ersten Donnerstag im Monat statt. Wie die mehr als 70 Angebotsinserate in der aktuellen Marktzeitung zeigen, steht für alle Interessierten genug Zeit zur Verfügung. Die Kontaktadresse dieses Vereins lautet: Verein Ziitbörsa, Postfach 708, 7001 Chur.

Freude an neuen Sprachen Nach den Sommerferien werden bei Pro Senectute Kanton Nidwalden wieder unsere Seniorensprachkurse weitergeführt. Es hat in den verschiedenen Gruppen noch einige freie Plätze für die Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch. Die Kurstage sind je nach Fremdsprache am Mittwoch, Donnerstag oder Freitag vormittags. Auch der Start von neuen Computerkursen ist nach der Sommerpause. Ebenfalls nach den Sommerferien beginnen die Kurse und Informationsnachmittage im Seniorenzentrum «Treffpunkt» in Stans. Regelmässige Angebote dort sind auch das Preisjassen, Spiele wie Patience und Schach, spezielle Seniorenkochkurse und so weiter. Sind Sie an diesem Angebot interessiert? Gerne senden wir Ihnen unsere Detailprogramme zu diesen interessanten Bildungsangeboten. Wenden Sie sich dafür bitte an: Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefonnummer 041 610 76 09 (jeweils vormittags).

Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe. Ab dem 24. August beginnt bei Pro Senectute Kanton Obwalden das von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung entwickelte Gleichgewichtstraining. An zwölf Donnerstagnachmittagen zeigt dabei eine speziell geschulte Leiterin die Ursachen von Unsicherheiten auf. Auf eine spielerische Art können Sie in diesem Training die eigene Körperwahrnehmung und Ihr persönliches Gleichgewichtsgefühl verbessern. Durch die Kräftigung der Muskulatur und durch zielgerichtete Übungen wird die Sicherheit im Alltag gefördert. • Im Herbst wird ein Curlingkurs auf dem Programm stehen. • Pro Senectute Kanton Obwalden sucht noch Leiter und Leiterinnen für diverse Sportangebote und nimmt mit allfällig Interessierten sehr gerne Kontakt auf. • Für die Hilfe zu Hause stehen Ihnen unser Mahlzeitendienst sowie der Reinigungsdienst, der Fusspflegedienst und die Alltagsassistenz zur Verfügung. Über alle diese Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote in den Bereichen Sport, Bildung, Sozialberatung und Hilfen zu Hause geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen Ihnen auch ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kan-

ton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefonnummer 041 660 57 00, jeweils an den Vormittagen.

Kurse für jedes Bedürfnis

Region Ausserschwyz: Das vielfältige Kursprogramm für das 2. Semester 2006 ist noch druckfrisch, und es bietet nebst Computer-, Sprach- und Handykursen neue Kurse an wie beispielsweise «Mann managt Haushalt», Atem-Wandern, Holz bearbeiten. • Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige: Neu bietet Pro Senectute Kanton Schwyz nebst der Gruppe in Altendorf auch in Einsiedeln eine Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige an. Die Gruppe, begleitet von einer Sozialarbeiterin von Pro Senectute, trifft sich einmal im Monat, um in einem kleinen geschützten Kreis die Schwierigkeiten und Freuden bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen zu besprechen. Die Kursprogramme und detailliertere Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder im Internet unter der Adresse www.sz.pro-senectute.ch

Sport. Mit Aquafitness und mit Wassergymnastik werden die wichtigsten Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Unsere Kurs- und Gruppenangebote bringen Sie diesem Ziel ein grosses Stück näher und fördern gleichzeitig die Geselligkeit und Freundschaft. Die Herbstkurse beginnen wieder ab Mitte August in Brunnen und Feusisberg. • Nordic Walking liegt im Trend. Nordic Walken bedeutet ein bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren mit der Unterstützung von Stöcken. Die entsprechenden Herbstkurse in Ibach, Freienbach und Einsiedeln beginnen ab Mitte August. Als Neueinsteiger oder als Neueinsteigerin können Sie mit einem Schnuppertag dieses sportliche Gefühl testen. Die detaillierten Programme zu diesen Angeboten sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

Der beste Weg zum Handy

Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Olten-Gösgen: Der Umgang mit dem eigenen Mobiltelefon kann Ihnen viel besser gelingen nach einem Handy-Einführungskurs. Am Mittwoch, dem 19. Juli, von 8.30 bis 11 Uhr üben Sie in unserem Kurs das Telefonieren, wie Sie Anruflisten bearbeiten und Gesprächsguthaben laden und wie man sich sein eigenes Adressbuch einrichten kann. Ihre Anmeldung richten Sie bitte bis zum 14. Juli an die Telefonnummer 062 297 13 84.

Ein reichhaltiges Programm

Pro Senectute Rheintal: Unsere Veranstaltungen: 7. Juli Spaziertour auf dem Schluchtenweg von Sevelen. 11. Juli Wanderung auf dem Prättigauer Höhenweg von St. Antönien bis nach Klosters, 25. Juli Velotour von Oberriet nach Haag, 31. Juli Volkstanzen in Heerbrugg, 16. August Jahresausflug ins Engadin auf den Muottas Muragl, 22. August Velotour nach Rheineck und mit der Bahn nach Walzenhausen. • Computeria: Unsere Computeria macht bis Mitte August Ferien. Ab dem 18. August ist sie jeweils am Freitag, und zwar ab 14 Uhr, wieder geöffnet. • Kurse: Am 23. August beginnt ein Muskelaufbau-Kurs unter der Leitung von Kay Bruhin. • Fahrdienst: Für unseren Fahrdienst suchen wir auch weiterhin noch Fahrerinnen und Fahrer aus der Region Rüthi bis Au.

Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, Telefon 071 757 89 00 oder Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch

Concerto plus. Mit der neuen Veranstaltungsreihe «Concerto plus» möchte Pro Senectute Kanton Zug einerseits erstklassige musikalische Veranstaltungen anbieten und andererseits auch die Möglichkeit schaffen, diese Konzerte bei einem kleinen Imbiss oder einem Apéro mit Verwandten, Freunden und Bekannten ausklingen zu lassen. Für die erste Veranstaltungsreihe konnten bereits namhafte Künstler aus dem In- und Ausland verpflichtet werden. • Der berühmte Stummfilm «Christus – una Mistica Poesia» von Giulio Antomoro aus dem Jahre 1916 wird untermalt von Orgelmusik des Organisten und Komponisten Domenico Tagliente aus Bari, anschliessend treffen wir uns zu einem Apéro. Montag, 28. August, 18 bis 19 Uhr, Protestantische Kirche Zug, Bundesstrasse, Zug, CHF 25.– inkl. Apéro. Konzertkasse 30 Minuten vor Beginn, bitte unbedingt Vorverkauf benützen: Billettkasse Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Unser Halbjahresprogramm «Älterwerden» ist da. Sie finden hier das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Kursen und Sportgruppen. Das neue «Älterwerden» können Sie kostenlos bestellen. Unsere Angebote gibts auch unter www.zg.pro-senectute.ch

Die Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich. Die sieben Dienstleistungscenter im Kanton Zürich sind die regionalen Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Alter. Die Center stellen sicher, dass Kundenanfragen per Telefon oder vor Ort rasch und unkompliziert beantwortet und bei Bedarf weitere Schritte veranlasst werden. Wir bieten den interessierten Seniorinnen und Senioren auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Bildungs- und Sportkurse in der Region. Zudem sind wir in den verschiedenen Gemeinden des Kantons Zürich tätig: 170 Ortsvertretungen mit rund 600 Personen sorgen ergänzend für das Wohlbefinden der älteren Menschen an ihrem Wohnort und organisieren kulturelle oder gesellschaftliche Anlässe. Informieren Sie sich im Dienstleistungscenter in Ihrer Region über unsere Dienstleistungen und die Angebote der Ortsvertretung in Ihrer Gemeinde. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Und so erreichen Sie uns:

Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 00; Dienstleistungscenter Limmattal/Knonaueramt, Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren, Tel. 058 451 52 00; Dienstleistungscenter Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 20; Dienstleistungscenter Unterland/Furttal, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach, Telefon 058 451 53 00; Dienstleistungscenter Pfannenstiel, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen, Telefon 058 451 53 20; Dienstleistungscenter Oberland, Bahnhofstrasse 196, 8620 Wetzikon, Telefon 058 451 53 40; Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Telefonnummer 058 451 54 00.