

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

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: 04.05.2025

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

Unsere praktische Hilfe in Ihrem Alltag



Administrativer Dienst: Eine zunehmende Anzahl von Seniorinnen und Senioren benötigt Hilfe im immer komplizierter und unüberschaubarer werdenden Administrationsbereich «Finanzen». Im Administrativen Dienst von Pro Senectute Kanton Aargau stehen Ihnen fachkundige und neutrale Vertrauenspersonen zur Verfügung. Sie kümmern sich um verschiedene Aufgaben wie etwa Hilfeleistung beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen, Vorbereitung von Vergütungsaufträgen, Verkehr mit Sozialversicherungen, Ablage der Belege, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Unterstützung in Sachfragen beim Briefverkehr. **Mahlzeitendienst:** Pro Senectute Kanton Aargau liefert Ihnen schmackhafte, abwechslungsreiche und ausgewogene Fertigmahlzeiten wöchentlich ins Haus. Die Mahlzeiten werden nach ernährungsphysiologischen Grundsätzen zusammengestellt und frisch zubereitet, in Schalen abgepackt und pasteurisiert. Aus einem wöchentlich wechselnden Plan mit verschiedenen Kostarten können Sie Ihre Menüs auswählen. Für die bezogenen Mahlzeiten erhalten Sie monatlich eine Rechnung. Auskunft bei: Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Kurse und Kontakte in der Vorweihnachtszeit



Ab Anfang November finden die beliebten PC-Kurse zur Textverarbeitung und zum Internet statt. Möchten Sie mit Ihrer Digitalkamera Bilder am PC gestalten und verwalten? Die Halbtageskurse dazu finden am 13. und 20. Dezember statt. • Am Freitag, 14. November, sind Sie vom Kino-ab-60-Team zum Filmnachmittag ins Mesmerhaus eingeladen. • Im Erzählcafé vom 28. November werden Erfahrungen zum Thema Honiggebäck wachgerufen und ausgetauscht. • Die Novembertage sind für viele Menschen eine trübe und oft einsame Jahreszeit. Es fehlt in diesen Tagen an Zeit füreinander, persönliche Kontakte kommen zu kurz, und die Vorweihnachtshektik ist schon deutlich spürbar. Erleben Sie dies auch so, und würden Sie sich gerade in dieser Zeit über Besuche freuen? Unsere Besuchsgruppe nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf und freut sich auf ein persönliches Gespräch – rufen Sie an. • Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden verfügt auch über eine eigene Homepage. Unter der Adresse www.ai.pro-senectute.ch informieren wir über unser Gesamtangebot. Der Veranstaltungskalender gibt laufend Auskunft über die aktuellen Aktivitäten und Kurse. Interessieren Sie unsere Dienstleistungen, oder haben Sie Fragen zu regelmässigen Aktivitäten und Kursangeboten? Ihre Anfrage und Kursanmeldung nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

Aktivitäten von Pro Senectute Kanton Bern



Region Bern: Für den Administrationsdienst suchen wir Freiwillige, die bereit sind, einen Teil ihrer Zeit für ältere Mitmenschen einzusetzen und diese in ihrem Alltag zu unterstützen. Zusammen mit den älteren Menschen erledigen Sie die monatlichen Zahlungen, schreiben Briefe, füllen Formulare zuhanden von Ämtern aus usw. Sie werden durch Pro Senectute Region Bern in die Tätigkeit eingeführt, fachlich begleitet und erhalten die Möglichkeit, an speziellen internen Bildungsangeboten teilzunehmen. Der nächste Einführungskurs in den Administrationsdienst findet Mittwoch, 25. März und 1. April 2009, nachmittags statt. Erfahren Sie mehr bei Frau Erica Stalder, Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Am 3. November führt Sie ein Ausflug nach Basel ins Beyeler-Museum, wo Sie durch die Ausstellung «Mythos Venedig» geführt werden. Am 26. November können Sie das Omega-Museum in Biel besichtigen, inbegriffen eine Audio-Visio-Schau. Am 22. November können Grosseltern mit ihren Enkelkindern während einer vergnüglichen Stunde in Geschichten von Lorenz Pauli und in Bilder von Matthias Winkler eintauchen. Am Informationsnachmittag «Al dente – älter werden mit Biss» erhalten Sie von Fachleuten Informationen und Tipps rund um die Zahnpflege. Und die ersten Weihnachtsvorbereitungen stehen an: An drei Tagen erhalten Sie Anregungen, am Computer persönliche Weihnachtskarten zu gestalten. Dazu gibt es Sprach-, Sport-, Gesundheits- und musische Kurse. Auskunft: Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Bewegung hält fit: Ab Herbst gibt es neue Turn- und Tanzgruppen in Zweisimmen und Blankenburg. Im Trainingscenter Thun können Sie eine Probestunde Krafttraining mitmachen. Start neuer Kurse in Tai-Chi und Qigong. Für Autofahrerinnen und -fahrer finden wieder Auffrischungs-Fahrstunden statt. Lesen Sie gerne? Ende Oktober findet in der Stadtbibliothek Thun ein Informationsmorgen statt. Der beliebte Spielenachmittag mit der Ludothek wird Anfang November wieder durchgeführt. Das Senioretheater Berner Oberland geht wieder auf Tour mit der neuen Krimikomödie «Ein Fall für 3» von Kurt Frauchiger. Premiere am 31. Oktober im Kirchenzentrum Marien in Thun. Verlangen Sie die Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, oder Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78. Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Einige Angebote aus unserem reichhaltigen Bildungs- und Sportprogramm: Al dente – Älterwerden mit Biss. Am 25. November, von 14 bis 17 Uhr, erhalten Sie in Langenthal Tipps und

Anregungen zur Zahn-, Mund- und Prothesenhygiene und darüber, wie Zahnbehandlungen finanziert werden können. Das Seniorentheater Grauer Panther lockert das Programm auf. Tüchtige Fahrerinnen und Fahrer sind fahrtüchtig: Tipps und Anregungen bezüglich der Erhaltung von Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit, 12. November, 14 bis 17 Uhr, in Langenthal, 19. November in Burgdorf. Musigstube: Im Landgasthof Lueg, Kaltacker, spielt das Schwyzerörgeli-Quartett Hasepäufer von 14 bis 17 Uhr. Auskunft gibt gerne unser Bildungsteam, Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95. Erkundigen Sie sich bei unserem Sportteam über die vielen Angebote wie Langlauf- und Wandertage, Volkstanzen, Wanderungen und vieles mehr unter Telefon 031 790 00 10.

Mit Schwung in den Winter

 Internationale Volkstänze in Freiburg, Villarimboud, Môtier/Vully und Murten; Muskelkräftigungstraining in Schönberg: Dieses sanfte Kräftigungstraining ermöglicht Ihnen eine korrekte Haltung, beugt Kraftverlust vor und verringert die Verletzungsanfälligkeit; Walking und Nordic Walking in Courtepin, Villars-sur-Glâne, Schönberg, Plaffeien, Düringen und Murten; Schwimmen in Murten, Aquafitness in Tentlingen und Freiburg. 2009: Gymnastik feiert das 40-Jahre-Jubiläum und ist aktiver denn je: Machen Sie mit in einer unserer 85 Gymnastikgruppen im ganzen Kanton; Kochen für Männer und Feldenkrais-Methode in Düringen; Winter-Polysportwoche in Lenk BE mit Langlauf, Wandern, Schneeschuhwandern, Schwimmen. Das Winterprogramm ist bei unserem Sekretariat erhältlich: Skifahren im Schwarzsee, jeden Donnerstag; Bad in Schönbühl alle Dienstage und Donnerstage, Einschreibung ist jederzeit möglich. Weihnachtsessen: Flamatt, Estavayer, Broc und Matran; leichte Wanderungen: Düringen, Matran und La Roche. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Hilfe für Begleitende und Betreuende

 Viele Betagte und Kranke werden zu Hause betreut. Dies kann Angehörige und Bezugspersonen an die Grenze ihrer Belastbarkeit bringen und ihre Gesundheit stark beeinträchtigen. Am 4., 11., 25. November und 2. Dezember (nachmittags) erhalten Angehörige und Bezugspersonen Unterstützung, Ermutigung und Informationen durch den Facharzt der Gerontopsychiatrischen Klinik Waldhaus in Chur, die Fachfrau des Roten Kreuzes Graubünden, die Spitex-Geschäftsleiterin, die Leiterin der Gesprächsgruppe Thusis, die Sozialarbeiterin und den Finanzberater von Pro Senectute Kanton Graubünden sowie durch die Pflegedienstleiterin eines Altersheims aus der Region. Info/Anmeldung bis am 24. Oktober bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail info@gr.pro-senectute.ch. Die Veranstaltungen finden in Thusis statt.

Unser Programm fürs Winterhalbjahr

 Die Angebote für «Bildung und Begegnung» sowie «Sport und Bewegung» in einer übersichtlichen Broschüre zusammengefasst: Darin enthalten sind die Angebote, die im Winterhalbjahr von Pro Senectute Kanton Nidwalden organisiert werden. Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen unverbindlich zu. Telefon 041 610 76 09 (vormittags), Mail info@nw.pro-senectute.ch

Auskommen mit dem Einkommen

 Pro Senectute Kanton Obwalden lädt am 20. November, 14 Uhr, zu einem Informationsnachmittag ein. Im ersten Teil orientiert ein Vertreter der Ausgleichskasse Obwalden über die Ergänzungsleistungen, deren gesetzliche Grundlagen und Berechnung. Er gibt allgemeine Informationen dazu und geht auf individuelle Fragen ein. Im zweiten Teil zeigt die Sozialarbeiterin von Pro Senectute, Franziska Largier, den Lebensbedarf gemäss Ergänzungsleistung und ein persönliches Budget dazu. Sie geht auf Schuldenfallen ein und erklärt, was bei einem finanziellen Engpass getan werden kann. Informationen zur individuellen Finanzhilfe von Pro Senectute schliessen die rund zweistündige Veranstaltung im reformierten Kirchgemeindehaus in Sarnen ab. Über diese Aktivitäten und unsere weiteren Angebote in Sozialberatung, Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflagedienst sowie Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Erinnern, lernen, bewegen

 **Region Innerschwyz:** Ab 12. November können Sie im Kurs «Was Grosskinder wissen wollen» in Erinnerungen wühlen. Die meistgestellten Fragen von Kindern und Enkeln wurden gesammelt und werden in der Gruppe und in Einzelarbeit beantwortet. So entsteht eine kunterbunte Sammlung von autobiografischen Texten, die man auch verschenken kann. Informationen über diese und weitere Kursangebote erhalten Sie bei der Sozialberatungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

Region Ausserschwyz: Nutzen Sie unser vielfältiges Kursangebot, um die trüben Novembertage in interessanter Gesellschaft zu verbringen. Wir bieten folgende Kurse an: Computer, Handy, Numerologie, Handanalyse, Biografie, neue Verkehrsregeln, Feldenkrais, Reiki, Ying und Yang, Shiatsu, Sehtraining, Patienzen legen. Der Kulturplausch organisiert am 19. November im Pfarreiheim Gerbi, Lachen, die Diaschau «Baumsinfonie – zauberhafte Bilder mit Musik». Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55.

Sport kantonal: Ab Januar 2009 organisiert Pro Senectute wieder die beliebten Schneeschuhwanderkurse. In

der Gegend um Einsiedeln und in der Agglomeration um Lachen führen die beiden erfahrenen Seniorsportleiterinnen Sie durch die verschneite Winterlandschaft. Die Wandergruppe Höfe bietet ab Januar 2009 auch Winterwanderungen an. Auskunft und Detailprogramm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Wir sind in Ihrer Nähe für Sie da



Pro Senectute Dorneck-Thierstein, Fachstelle für Altersfragen, steht für bedarfsgerechte Dienstleistungen mit dem Ziel, die Lebensqualität im Alter zu sichern und zu erhöhen. Planen Sie eine Fahrt zum Arzt, zum Einkaufen, ins Spital, zur Fusspflege oder an einen anderen Ort? Mit dem bewährten Fahrdienst «s'mobil» bringen wir Sie schnell, sicher und kostengünstig an Ihr Ziel. Über unsere weiteren Angebote in den Bereichen Sozialberatung und Bildung sowie die Dienstleistungen des Mahlzeitendienstes und der Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu: Telefon 061 781 12 75 (8–11.30 Uhr), Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Unsere Unterstützungs- und Bildungsangebote



Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land

(Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald): Laufend finden neue Kurs- und Gruppenangebote für Aktivitäten, Bildung und Bewegung statt. • Hilfe und Betreuung zu Hause: Wir helfen Ihnen, in Ihrer gewohnten Umgebung selbstständig zu bleiben, wenn Ihre Kräfte nachgelassen haben, Sie von Hausarbeiten entlastet werden möchten, Sie sich unsicher beim Baden oder Duschen fühlen und/oder Hilfe brauchen bei einfachen pflegerischen Massnahmen. • Pro Senectute steht Ihnen bei allen Fragen des Alters und Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Wir informieren, beraten und finden mit Ihnen gemeinsam individuelle Lösungen zu Ihren Fragen in den Bereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht und Lebensgestaltung. Prospekte oder Anmeldung: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch – oder besuchen Sie unsere neue Website im Internet unter der Adresse www.sg.pro-senectute.ch

Region Rheintal-Werdenberg-Sarganserland: Das breit gefächerte Kurs- und Sportangebot von Pro Senectute ist speziell auf Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren zugeschnitten. Neu sind alle Kurse der Region Rheintal-Werdenberg-Sarganserland in einer einzigen Broschüre übersichtlich zusammengefasst. Diese ist bei den Regionalstellen kostenlos erhältlich. Es gibt Wandergruppen im Rheintal, in Werdenberg und im Sarganserland, Computergrundkurse und Aufbautrainings in Au, Oberriet und Buchs, Gymnastikgruppen in mehreren Ortschaften zwischen Widnau und Mels, Sprach- und

Spielekurse in Altstätten, Buchs und Sargans. Begegnung und der Austausch mit Gleichgesinnten sind genauso zentral wie das Lernen in kleinen Gruppen, wo auf die individuellen Lernbedürfnisse der Seniorinnen und Senioren eingegangen wird. Informationen und Kursprogramme: Pro Senectute, Regionalstelle Rheintal, Altstätten, Telefon 081 757 89 08 (Mo–Fr, 8–11 und 14–17 Uhr), Pro Senectute Regionalstelle Buchs, Telefon 081 750 01 50 (Mo–Fr, 8–11 Uhr).

Ein ganzer Strauss von interessanten Kursen



Pro Senectute Kanton Thurgau bietet wieder viele spannende Kurse an: einen Malkurs in Frauenfeld für Senioren, die schon lange ein eigenes Bild malen und die verschiedenen Techniken kennenlernen wollen; Sprachkurse in Englisch, Italienisch und Spanisch auf verschiedenen Stufen. Kursorte sind Sirnach, Frauenfeld, Weinfelden, Kreuzlingen und Arbon. In Sirnach hat man die Möglichkeit, die eigene Digitalkamera kennenzulernen, und falls man sich eine anschaffen möchte, erhält man in Weinfelden an einer Informationsveranstaltung wertvolle Tipps. Gaudenz Lügstenmann, Dozent an der Pädagogischen Hochschule TG, leitet Anfang November in Arbon einen interessanten Kurs über die Kinder in der Schule von früher und heute. Sophrologiekurse starten in Weinfelden und Frauenfeld. Ein neues Kursangebot ist die Klopfakupressur in Weinfelden. Dabei werden durch das «Klopffeln» bestimmter Körperpunkte auf den Hauptmeridianen verblüffende Ergebnisse erzielt. Die Pensionierungsvorbereitung startet in Weinfelden wieder mit Kursen zu Themen wie persönliche Regelungen für die Zukunft und die Lebensgestaltung nach der Pensionierung. Im digitalen Fotografieren wird unter fachkundiger Anleitung fotografiert (optimaler Standort, Bildausschnitt, optimale Perspektive). Auskunft und Anmeldung bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Was können Schul- und Komplementärmedizin?



Was können Schulmedizin und Komplementärmedizin – alleine oder zusammen? In diesem Vortrag von Dr. med. Jürg Hess geht es darum, die Unterschiede zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin aufzuzeigen. Da dies zwei sehr unterschiedliche Denk- und Wahrnehmungssysteme sind, ist es nur logisch, dass sie nicht viel miteinander zu tun haben und sich deren Vertreter in den meisten Fällen nicht verstehen können oder wollen. Im Vortrag soll es darum gehen, auch die Schnittstellen aufzuzeigen, wo sich diese zwei Systeme treffen und uns eine Erweiterung der Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stellen. Es wird gezeigt, welche Prinzipien hinter welchen komplementären Therapiemethoden (wie etwa Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde) stecken und wie sie mit der Schulmedizin ganzheitlich heilbringend eingesetzt

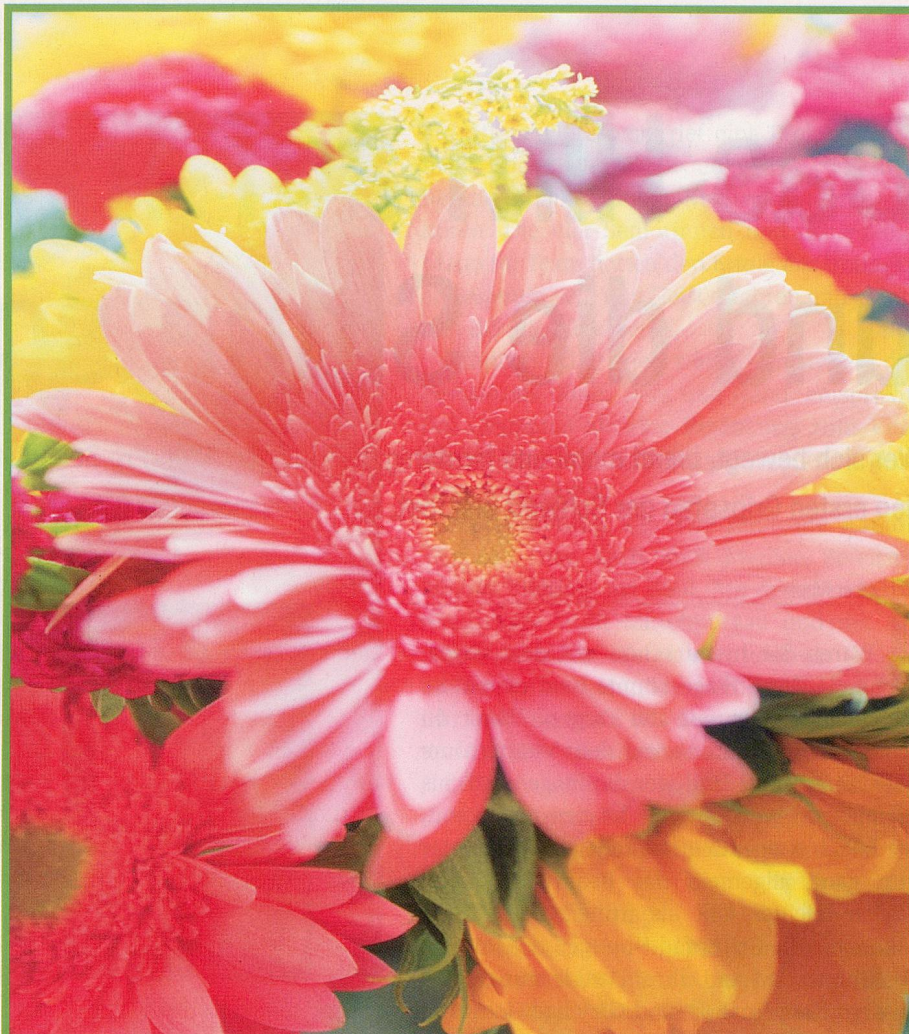
werden können. Die richtige Synthese von Schulmedizin und Komplementärmedizin ist eine Bereicherung unserer Gesundheitsszene. Die Veranstaltung findet statt am Donnerstag, 4. Dezember, von 18.30 bis 20 Uhr, CHF 20.–, Anmeldung bis zum 12. November bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Nutzen Sie die Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich!



Die sieben Dienstleistungszentren im Kanton Zürich sind die regionalen Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Thema Alter. Die Zentren stellen sicher, dass Kundenanfragen per Telefon oder vor Ort rasch und unkompliziert beantwortet und bei Bedarf weitere Schritte veranlasst werden können. Wir bieten interessierten Seniorinnen und Senioren auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Bildungs- und Sportkurse in ihrer Region. Zudem sind wir in den verschiedenen Gemeinden des Kantons Zürich tätig: 170 Ortsvertretungen mit rund 700 Personen sorgen ergänzend für das Wohlbefinden der älteren Menschen an ihrem Wohnort und organisieren kulturelle oder gesellschaftliche Anlässe. Informieren Sie sich im Dienstleistungszentrum in Ihrer Region über unsere Dienstleistungen und auch über die Angebote der Ortsvertretung in Ihrer Gemeinde. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach, Telefon 058 451 53 00, Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren, Telefon 058 451 52 00, Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 20, Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Dorfstr. 78, 8706 Meilen, Telefon 058 451 53 20, Dienstleistungszentrum Oberland, Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon, Telefon 058 451 53 40, Dienstleistungszentrum in Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Telefon 058 451 54 00, Dienstleistungszentrum für die Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 00.



Für alle, die älter werden...

Danke für Ihre Unterstützung!

Viele unter den Zeitlupe-Leserinnen und -Lesern haben die Stiftung Pro Senectute während der Sammlung 2008 mit einer Spende unterstützt. Wir danken Ihnen dafür herzlich und für das Vertrauen in unsere Arbeit.

Wir versichern Ihnen, dass Ihre Spende sorgfältig und verantwortungsvoll zugunsten von älteren Menschen eingesetzt wird.

Werner Schärer, Direktor
Pro Senectute Schweiz

Auch in Zukunft sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen und freuen uns, wenn Sie uns auch während des Jahres unterstützen. Unser Postkonto: 87-500301-3.

