Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
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: 15.07.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Ein Fest für sportliche Senioren

Das Aargauische Seniorensportfest findet am Donnerstag, 13. August (Verschiebedatum 20. August), bereits zum elften Mal in Beinwil am See statt. Beginn 10 Uhr. Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 1600 – Rubrik Sport – am 12. August ab 15 Uhr Auskunft über die Durchführung. Wanderer erreichen das Strandbad Beinwil am See ab Bahnhof Boniswil in knapp zwei Stunden Marschzeit. Velofahrer radeln von elf Startorten her an den Hallwilersee, und Walkerinnen und Nordic-Walkerinnen nehmen den schönen Weg den See entlang vom Schloss Hallwil unter die Füsse. Im und neben dem Strandbad sowie im Wasser können die Teilnehmenden während des ganzen Tages verschiedene Sportarten ausprobieren. Auch Flyer-Velos stehen zum Testen bereit. Geniessen Sie diesen Tag mit viel Bewegung und Zeit zu gemütlichem Beisammensein! • Im neuen Kursprogramm 2. Halbjahr 2009 finden Sie eine Vielzahl von bewährten und neuen Kursen, Führungen und Besichtigungen. Sicher ist auch ein Angebot für Sie dabei. Weitere Auskünfte und aktuelle Programme bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Wir bieten Entlastung, Beratung und Aktivitäten

Das Tageszentrum Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung. Fähigkeiten und Ressourcen unserer Gäste stehen dabei im Zentrum der Betreuung. • Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige älterer Menschen unterstützt Familienangehörige in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Die Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm fürs zweite Halbjahr 2009 allen Haushalten im Kanton zugestellt. Beachten Sie die Seiten mit den Angeboten von Pro Senectute. • Auch während des Sommers finden verschiedene Aktivitäten statt. Die Homepage www.ai.pro-senectute.ch informiert Sie laufend über aktuelle Kurse und Anlässe. Interessieren Sie unsere Aktivitäten im Kanton, haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre Anfrage nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell gerne entgegen: Telefon 071 788 10 21.

Wir öffnen Ihnen die Computer- und Internetwelt

Pro Senectute Region Bern: Seniorinnen und Senioren in Schwarzenburg gehen online. Was bedeutet «online», was heisst «www»? Nach dem Sommercomputerkurs wissen Sie beides und noch viel mehr: Sie surfen im Internet, suchen Informationen bei Google, speichern Internetadressen, senden und empfangen Mails. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und vorzugsweise ein privater Internetanschluss. Montag bis Donnerstag, 13. bis 16. Juli, 13.30 bis 16.30 Uhr, Sekundar-/Realschule Schwarzenburg. Informationen: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Ende Juli starten Computerkurse: Einführung, Erweiterung mit Textverarbeitung Word 2007, Internet, Bildbearbeitung, digitale Fotografie, und ab 25. August können Sie am PC an drei Nachmittagen Ihre eigenen Glückwunschkarten gestalten. Am 24. August startet die Computeria wieder. Vom 8. bis 15. August organisieren wir für Sie Wandertage in Arosa. Und am 7. September wird um 14.15 Uhr im Kino Apollo in Biel der Film «A thousand years of good prayers – Un millier d'années de bonnes prières» gezeigt. Auskunft erteilen die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, biel-bienne@be.pro-senectute.ch oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, oder besuchen Sie unsere Homepage www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Das Kursprogramm Juli bis Dezember 2009 ist erschienen. In den Bereichen «Bildung, Sport, Bewegung sowie Geselliges» gibts neue Angebote: Bewegung und Schüssler-Salz, Jogging, Spielsport für Männer, Sudoku, Jassen auf dem Schiff, Fotogestaltung am PC, Manicure, interessante Besichtigungen. Im Juli finden spezielle Sommer-Erlebnis-Walking-Tage statt. Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70; Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Tauchen Sie ein in die Welt der Bücher, Hörbücher, Filme, Musik und der «digitalen Bibliothek»: Rundgang durch die Stadtbibliothek Burgdorf, Dienstag, 18. August, 9 bis 11 Uhr. • «Sichleteässe wie früher» in Langenthal, Sonntag, 23. August, 11.30 bis 16 Uhr. Geniessen Sie mit Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen das «Sichletefescht». Dem Sichlete-Menü folgen Musik und Tanz. • Offenes Singen in Burgdorf, neu im Wohnpark Buchegg in Burgdorf unter der Leitung von Kathrin Leiva. Mittwoch, 19. August, 14 bis 17 Uhr. Auskunft Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

Bleiben Sie in Bewegung!

Wanderung im Sense- und Seebezirk und neu im Senseoberland und Wanderungen in den Voralpen ab Düdingen und Kerzers. Polysport in Montana: eine Woche im September im Club Hotel Valaisia. Mykologie: Einführung in das Sammeln von Pilzen am 27. August, 17. September und 15. Oktober. Neu ab September: Rückengymnastik und Kräftigungstraining in Schönberg, Beckenbodentraining in Freiburg, Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Schmitten und Giffers. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. Unser neues Programm ist ab Juli erhältlich!

Unsere neue Sozialberaterin

Am 1. Juli übernimmt Miriam Schriber die Sozialberatung von Franziska Largier. Miriam Schriber ist ebenfalls diplomierte Sozialarbeiterin und steht jeweils vom Montag bis Donnerstagmittag für die Beratung älterer Menschen und deren Angehöriger zur Verfügung. • Mitte August erscheint unser Herbstprogramm. Wir stellen es Ihnen auf Anfrage gerne zu. Es ist auch auf www.ow.pro-senectute.ch abrufbar. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote in Sport und Bildung sowie unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs- und Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Vorschau auf das Herbstsemester

Region Innerschwyz: Die neuen Kursthemen im Herbst: Englisch, Computer, Kulturausflüge, Ethikvorträge, Mobilität, Tischlein deck dich, Numerologie, Bibelgespräche, Traumdeutung, Patiencen, Vitalität, Weise Worte, Qigong, Welt der Farben, Weihnachten in anderen Kulturen, Stern von Bethlehem. Das Programm geht am 20. Juli zur Post. Erste Infos gibt es auf www.sz.pro-senectute.ch im Veranstaltungskalender.

Sport: Im Sommer ist Bewegung im Freien angesagt. Eine gute Gelegenheit, Körper, Geist und Seele durch Training fit zu halten. Pro Senectute Sport bietet verschiedene (Sommer-)Sportarten an wie Wandern, Aquafitness, Wassergymnastik und Nordic Walking. Programme erhalten Sie unter Telefon 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz: Das vielfältige Kursprogramm fürs 2. Semester 2009 ist druckfrisch und gefüllt mit neuen, spannenden Angeboten und auch altbewährten und beliebten Klassikern. Von vielfältigen Computer- und Sprachkursen über die Einführung in die Pro-Senectute-Bibliothek, Philosophie- und Lesezirkel, Kurse für die Bedienung der neuen Billettautomaten, Erste Hilfe bei Herznotfall, Waldabenteuer mit den Enkelkindern, Mode- und Stilberatung, Gesellschaftsspiele und viele andere mehr. Der Kulturplausch veranstaltet am 20. August eine Führung durch die reiche Kulturlandschaft der Insel Ufenau. Kursprogramme und Auskunft bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55 oder www.sz.pro-senectute.ch

Gesundheitsprävention – auch für das Gehirn!

Ein gesundes Gehirn lässt sich – das belegen neue Forschungsergebnisse – bis ins hohe Alter fit halten. Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie in Zürich, erklärt: «Bis ins hohe Alter bleibt unser Gehirn plastisch wie Knetmasse und ist bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen in der Lage.» Für das Training unseres Gehirns gibt es unzählige Möglichkeiten, zum Beispiel eine Fremdsprache erlernen, ein Musikinstrument spielen, tanzen. Vor diesem Hintergrund hat Pro Senectute Kanton Solothurn die Angebote im Bereich Bildung und Sport angepasst. Auch das kantonale Angebot «Sanaprofil Solothurn» ist einem ganzheitlichen Verständnis von Prävention verpflichtet. Die Seniorinnen und Senioren ab 65 haben die Möglichkeit, einen persönlichen Gesundheitsbericht erstellen zu lassen und die Ergebnisse mit dem Hausarzt zu besprechen. Dieses Angebot ermöglicht wertvolle Hinweise, wie man die Gesundheit erhalten und fördern kann. Es macht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch bewusst, was alles zur Gesundheitsprävention gehört – zum Beispiel das Training fürs Gehirn: «Use it or lose it – brauche es oder verliere es.»

Dienstleistungen und Kurse aller Art

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Unsere Kurse: Singen im Andreaszentrum Gossau; Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Nordic Walking in Gossau und im Andwiler Moos; PC-Kurse (Einführung, E-Banking und Fotoarchivieren), Nordic Walking, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern. • Hilfe zu Hause: Wir suchen für Sie die passende Haushelferin. Wir entlasten Angehörige bei der Betreuung pflegebedürftiger Seniorinnen und Senioren, vermitteln den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und den Nähservice. • Zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung beraten wir Sie kostenlos und klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. • Administrativer Dienst: Wir unterstützen Sie bei Zahlungen, Korrespondenz, beim Umgang mit Ämtern, Krankenkasse und Sozialversicherung. Auskunft, Anmeldung, Prospekte: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Region Rheintal/Werdenberg/Sarganserland: Im Kanton St. Gallen werden an Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen unterschiedlich hohe Steuerrechnungen verschickt, obwohl alle gleich viel Geld pro Monat zur Verfügung haben. Viele Rheintaler Gemeinden bleiben gegenüber unseren Erlassgesuchen hart und verlangen die Steuern bis zum betreibungsrechtlichen Existenzminimum. Dieses liegt rund CHF 400.– unter der Grenze von CHF 1560.– für Ergänzungsleistungen. Neu ist das kantonale Steueramt für alle Erlassgesuche zuständig, und dort soll wenigstens die Vermögensgrenze von CHF 10 000.– (Ehepaare 20 000.–) geschützt werden. Wer Ergänzungsleistungen bezieht und eine Steuerrechnung über CHF 400.– bekommt, soll sich bei Pro Senectute melden. Ausserdem: Wenn durch ausserordentliche Ausgaben eine Not entsteht, dann helfen wir, mit dem Ziel, das Existenzminimum der Ergänzungsleistung zu schützen. Es ist aber auch nötig, bestehende Ansprüche auszuschöpfen. Unser Treuhanddienst hilft. Telefon 081 750 01 50.

Fortsetzung auf Seite 55

Nutzen Sie unsere bewährten und neuen Kurse!

In Weinfelden und Frauenfeld gibt es ab Anfang Juli die Möglichkeit, einen Sophrologiekurs zu besuchen. Ab August starten in Arbon, Amriswil, Weinfelden, Frauenfeld und Sirnach wieder Computerkurse für Senioren: Einstieg, Aufbau, Internet, Photoshop, Digitales Fotografieren, Fotos kreativ weiterverarbeiten. Vorab findet jeweils eine kostenlose Information statt. Ebenfalls starten Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse auf verschiedenen Stufen mit neuen Kursblöcken. Kursorte: Arbon, Amriswil, Romanshorn, Kreuzlingen, Weinfelden, Frauenfeld und Sirnach. Neu ist ein Gedächtnistrainingskurs (Braingym) in Wängi und in Sirnach. Beide starten Mitte August. In Amriswil, Arbon, Münsterlingen und Romanshorn startet ein neues Kursangebot namens «Sicheres und dynamisches Gehen», ein Kurs zum Thema Bewegungsqualität und Sicherheit im Gehen. Der Qigongkurs in Arbon wird Mitte August fortgeführt. Interessierte Seniorinnen und Senioren sind willkommen. Die seit langer Zeit gut besuchten Kurse im Rückenturnen für Männer und Frauen in Frauenfeld beginnen Mitte August mit neuen Kursblöcken. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Sport und Bildung für Deutschsprachige

Die Kurse «over 60» von Pro Senectute Ticino e Moesano gehen weiter. Ein neues Angebot in Locarno: Wanderungen in Ritom – Cadagno entlang dem See, in Robiei am 3. Juli eine leichte Wanderung von rund drei Stunden, ein Ausflug nach Bosco Gurin, gemeinsame Exkursionen. Viele Kurse wie «Grundkurs für Autogenes Training», Sprachkurse, Tai-Chi, Thè danzante, gemeinsames Essen und vieles mehr. Die Kurse werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet. Frau Gabriella Zappa (spricht Deutsch, gabriella.zappa@prosenectute.org) ist zuständig für Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote in Locarno, sie steht Ihnen gerne zur Verfügung. Melden Sie sich bei Pro Senectute in Locarno, Telefon 091 759 60 20. Das Sport- und Bildungsprogramm gibts bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@prosenectute.org
Wir wünschen allen erholsame und sonnige Sommerferien, wir werden im September mit dem neuen Sport- und Bildungsprogramm und spannenden Angeboten wieder für Sie da sein.

Mundharmonika spielen oder Aquafitness im See

War es nicht schon lange Ihr Wunsch, das Mundharmonikaspiel zu erlernen? Es ist nie zu spät! Der erfahrene Mundharmonikalehrer Willy Schwager wird Sie ermutigen und unterrichten. Schon nach den ersten Lektionen werden Sie in der Lage sein, einfache Stücke zu spielen! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument kann beim Kursleiter erworben werden. Die «Schnöregiige» ist klein, handlich und immer dabei, wenn Sie zu Hause, bei Feiern und auf Reisen zur Unterhaltung beitragen wollen. Zehn Lektionen, Donnerstag, 13.30 bis 14.20 Uhr, 20. August bis 5. November, ohne 8./15. Oktober. Kosten: CHF 225.–, Anmeldung bis 30. Juli. • Im Sommer führen wir bei schönem Wetter die beliebten Aquafitness-Lektionen im See durch. Geniessen Sie eine aktive Stunde unter Leitung von zwei Seniorensportleiterinnen. Strandbad Chamer Fussweg, Zug, Montag, 10 bis 11 Uhr. 6./13./20./27. Juli, 3./10. August. Kosten: CHF 8.– pro Lektion. Keine Anmeldung erforderlich. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Ein Austausch zwischen den Generationen

Pro Senectute Kanton Zürich lanciert ein neues Angebot: In einer Pilotphase von zwei Jahren unterstützen wir Seniorinnen und Senioren bei der Vermittlung von leer stehendem Wohnraum an junge Menschen, die nicht über grosse finanzielle Mittel verfügen. Im Gegenzug unterstützen die jungen Mitbewohnerinnen und Mitbewohner mit Hilfeleistungen die Seniorinnen und Senioren. So fördert Pro Senectute Kanton Zürich generationenübergreifende Wohngemeinschaften und den Austausch zwischen den Generationen. Mit dem Angebot wird eine Lücke in der Wohnraumvermittlung geschlossen. Viele ältere Menschen verfügen über Wohnraum, den sie nicht mehr vollständig nutzen. Auf der anderen Seite sucht eine grosse Anzahl Studierender und Auszubildender günstigen Wohnraum in der Stadt und Agglomeration Zürich. Mit dem Projekt verfolgt Pro Senectute Kanton Zürich verschiedene Ziele: Die Lebensbedingungen und die Lebensqualität aller Beteiligten verbessert sich, auf beiden Seiten werden die Sozialkompetenzen erhöht und die Isolation verringert. Ungenutzter Wohnraum soll nutzbar gemacht werden und die Wohnraumknappheit – insbesondere auch für junge Menschen mit knappen finanziellen Mitteln – verringert werden. Langfristig möchte Pro Senectute Kanton Zürich damit neue Bilder vom Alter schaffen sowie ein positives Image der jungen Generation erzeugen und transportieren. Oft benötigen ältere Menschen Hilfe in der Gartenpflege, bei Einkauf und täglichen Besorgungen, Unterstützung am PC oder eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen. Eine Stunde Arbeit pro Monat und pro Quadratmeter genutzten Wohnraums hat sich als Tauschregel etabliert. Auf keinen Fall werden pflegerische Leistungen erbracht.

Um das Projekt «Wohnen für Hilfe» umzusetzen, richtet Pro Senectute Kanton Zürich im Dienstleistungscenter der Stadt Zürich eine Vermittlungs- und Kontaktstelle ein. Persönliche Beratung und Vermittlung sowie Begleitung sind von zentraler Bedeutung, damit eine Wohnpartnerschaft im Alltag funktioniert. Weitere Infos unter http://zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/wohnen_fuer_hilfe/wohnenfuerhilfe.htm