Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 10

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: 01.08.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Unterstützung in allen Lebenslagen

Die elf Beratungsstellen im Kanton Aargau sind Anlaufstellen für alle Fragen rund um das Thema Alter. Die unentgeltliche Sozialberatung richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und deren Bezugspersonen. Bei finanziellen Problemen können gezielte Beiträge an Personen im AHV-Alter gewährt werden. Pro Senectute Kanton Aargau bietet auch einen Haushilfe- und Mahlzeitendienst, Wäschedienst, Gartendienst sowie einen Steuererklärungs- und einen Administrativen Dienst an. Dank unseren Mitarbeitenden können ältere Menschen länger in der vertrauten Umgebung bleiben. Das Bewusstsein für körperliche und geistige Fitness nimmt ständig zu: Wir unterstützen dies mit einem vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot. Ein grosses Angebot an Bildungskursen, Treffpunkten und Veranstaltungen ergänzt die vielfältigen Dienstleistungen. Infos zu Pro Senectute Kanton Aargau: www.ag.pro-senectute.ch oder bei der Kantonalen Geschäftsstelle, Bachstr. 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

Pro Senectute hilft und entlastet

In der Broschüre für Erwachsenenbildung, die an alle Haushalte von Appenzell Innerrhoden verschickt wurde, sind unsere Kurse der zweiten Jahreshälfte 2009 ausgeschrieben. So beginnen im Oktober der PC-Grundkurs und der beliebte Kochkurs für Männer. An langen Herbsttagen sind die Mittagstische in Appenzell und Oberegg eine willkommene Abwechslung. Freuen Sie sich über Besuche? Unser Besuchsdienst besucht Sie gerne. Zur Entlastung von pflegenden Angehörigen empfehlen wir unser Tageszentrum in Gontenbad, das Personen, die auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung bietet, sowie den Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – die Hilfe kann in der Regel stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. www.ai.pro-senectute.ch, unsere Homepage, informiert Sie über Kurse und Anlässe. Anfragen zu unseren Dienstleistungen oder zum Thema Älterwerden nimmt die Geschäftsstelle gerne entgegen: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Unsere Angebote für Fitness und Wellness

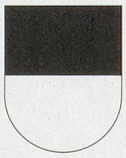
Pro Senectute Region Bern: Im neuen Programm ab Oktober 2009 wird nebst Ausflügen und Infoveranstaltungen rund um die Gesundheit auch Themen wie Sicherheit und Mobilität, Multimediales, Gedächtnistraining sowie Fitness und Wellness viel Platz eingeräumt. Auch Bewährtes wie Computerkurse, Tanz- und Bewegungsangebote oder Wintersportwochen fehlt nicht. Anmeldung, Beratung und Bestellung des neuen Programms: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Neue Kurse ab Herbst sind Excel-Tabellenkalkulation, Französisch, Erzählnachmittage, Kochkurs, Essen und Älterwerden, Rückenfit, Brain Gym, Augen und Wahrnehmung, Kinesiologische Hausapotheke, Sudoku, Gedächtnistraining durch Bewegung, Sanfte Gymnastik, Wenn die dunklen Tage auf die Stimmung drücken, Mit Schwung in den Frühling, Zuckerkrankheit und mögliche neurologische Komplikationen. Daten und Infos gibts in unserem Halbjahresprogramm: Pro Senectute Biel/Bienne, 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

Region Berner Oberland: Computeria neu auch in Interlaken – die erste Veranstaltung findet am 16. Oktober zum Thema Office Word statt. Neue Kurse: Literatur, Biografie schreiben, Paartanz, Sprachen, Tai-Chi, Atmung und Entspannung, Krafttraining. Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70; Interlaken Telefon 033 822 52 52. Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Wandern oder internationale Volkstänze – Bewegung ist wichtig und macht Spass. Neue Kurse und Touren ab Oktober: Pro Senectute E-O, Sport, Telefon 031 790 00 10. Besseres Hören, Pflege des Hörgeräts, finanzielle Fragen ab 13. Oktober in Huttwil, ab 15. Oktober in Langenthal. Atmen und Bewegen ab 5. Oktober in Jegenstorf. Männerkochkurs ab 14. Oktober in Walkringen, Grundkurs ab 14. Oktober in Walkringen, Seniorinnen und Senioren kochen und schwatzen ab 16. Oktober in Münsingen. Das bisschen Haushalt ab 13. Oktober in Münsingen. Interessiert? Pro Senectute E-O, Bildung, Tel. 062 916 80 95.

Fit von Kopf bis Fuss



Rückengymnastik und Kräftigungstraining in Schönberg ab September, Beckenbodentraining in Freiburg, Feldenkrais in Düdingen, Internationale Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Schmitten und Giffers, Kochen für Männer in Düdingen, Thermalbad in Schönbühl, Gymnastik im See- und Sensebezirk ab September. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

90 Jahre Pro Senectute Kanton Glarus

«Von wegen altes Eisen»: Mit diesem Motto feiert Pro Senectute Kanton Glarus das 90-jährige Wirken. Im Zentrum des Jubiläums steht ein Podium unter Leitung von Patrick Rohr mit Margrit Läubli, Kabarettistin, Vreni Spoerry, Präsidentin Pro Senectute Schweiz, und Dieter Bäbler, pensionierter Bankdirektor. Margrit Läubli unterhält mit kabarettistischen Einlagen, zwei Seniorengruppen führen beschwingte Reigen auf. Zum Abschluss wird ein kleiner Apéro offeriert. Eintritt frei, alle sind herzlich eingeladen. 30. September, 19.15 Uhr, Schützenhaus, Glarus. Telefon 055 645 60 20, www.gl.pro-senectute.ch

Der Wegmacher vom Ofenpass im Buch

Am Montag, 12. Oktober, um 14.30 Uhr liest Elisabeth Mascheroni bei Pro Senectute Graubünden aus ihrem ersten Roman «Ignazio – der Wegmacher auf dem Passo dal Fuorn». Dank jahrelangen Recherchen nimmt die 78-jährige Autorin die Leser mit auf eine Zeitreise vom 18. bis ins 20. Jahrhundert und gibt Einblicke in historische Zusammenhänge. Die Geschichte beginnt auf einem abgelegenen Bauernhof im Stubaital, führt in die ehemalige Handels- und Salzstadt Hall im Tirol und später bis nach Zernez. Im Mittelpunkt stehen Ignazio, ein einfacher Bauernsohn, und seine grosse Liebe zu Anna-Maria, eine Tochter aus besserem Haus. Ignazio war der Grossvater des verstorbenen Ehemannes der Autorin. Sein schweres Schicksal, sein spätes Glück, sein Aufstieg und Untergang gehen unter die Haut. Elisabeth Mascheroni lebt und arbeitet in Chur. Sie absolvierte in den letzten zwei Jahren ein Studium an der Schule für angewandte Linguistik und schloss dieses als wohl älteste Teilnehmerin erfolgreich ab. Auskunft: Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 0844 850 844, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Vorhang auf für die Seniorenbühne Luzern!

Das Stück «S Chrämerhuus vo Chrottewil», eine lebensnahe Geschichte vom «Lädelistärbe» von Josef Brun, könnte überall passieren, nicht nur im Dorf Chrottewil. Vater Jakob schmeisst den kleinen Laden, zeitweise unterstützt von seiner lebensfrohen Tochter Silvia, die nicht nur Kunden, sondern auch Verehrer anzieht. Der Dorfmetzger und der Dorfbäcker sowie die zwei Dorfrätschen und der kleine Ladendieb sind nicht nur im Laden, um einzukaufen. Doch die Schliessung des 100-jährigen «Chrämerhuus» scheint unabwendbar. Hilfe kommt spät und von überraschender Seite. Regie führt Sandra Zurkirchen. Sie gestaltet mit den Seniorinnen und Senioren einen tollen Theateranlass. Alle Rollen sind doppelt besetzt – daher auch zwei Premieren: Mittwoch, 28., und Freitag, 30. Oktober, 19.30 Uhr, Lukaskirche, Morgartenstrasse 16, Luzern. Eintritt frei, Kollekte, keine Reservation. Buchungen für Aufführungen: Ruth Brechbühl, Telefon 041 340 40 04.

Freude an der Bewegung erleben

Regelmässige körperliche Betätigung fördert die Gesundheit, bereitet Spass und bringt viele schöne Begegnungen. Damit unsere Muskeln ihre Funktion erhalten, müssen sie aktiviert werden: Sei es bei einer genussvollen Wanderung, einer Velotour, beim Turnen, Aquafit, Krafttraining oder schon bald wieder bei einer Schneeschuhwanderung. Auskunft erteilt gerne: Pro Senectute Kanton Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Montag bis Freitag von 8 bis 11 Uhr, Mail info@nw.pro-senectute.ch. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.nw.pro-senectute.ch

Unser Herbstprogramm ist erschienen

Wir bieten interessante Kurse und Veranstaltungen wie Gedächtnistraining, Zeichnen und Malen, Handy, Computer, Tanzen, Vorträge über Ernährung bei Osteoporose und Rheuma, Nordic Walking, Gleichgewichtstraining. Über alle Aktivitäten und weitere Angebote wie Sozialberatung, Sport, Bildung und unsere Dienstleistungen wie Mahlzeiten-, Reinigungs-, Fusspflegedienst sowie Alltagsassistenz geben wir gerne Auskunft oder stellen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Mehr Fitness für Körper und Geist

Region Innerschwyz: In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Ethik, Religionen und Kulturen an der Pädagogischen Hochschule Goldau bietet Theologe Guido Estermann jeweils am Mittwoch, 4. und 18. November und 2. Dezember, morgendliche Fachseminare an. Die drei Referate «Wie am Anfang so am Ende», «Du sollst nicht – Ich gebiete Dir» und «Warum das Leben nicht sinnlos ist» können auch einzeln besucht werden. Programm: Beratungsstelle Schwyz, Telefon 041 810 32 27.
Sport: Halten Sie sich über die Herbst- und Wintertage mit Aquafit, Nordic Walking, Turnen oder Wandern fit. Ende September beginnt wieder das beliebte Krafttraining. Alle Programme unter Telefon 041 811 85 55.
Region Ausserschwyz: In Lachen und Einsiedeln starten verschiedene Computerkurse: Einsteiger, Vista, Word/Excel, Internet, Auffrischung, Spiele, digitale Fotowelt/Fotobearbeitung. Weitere Angebote: Lesezirkel, Bibliotheksbesichtigung bei Pro Senectute, Philosophie, Astrologie, Evolution, Numerologie, Beckenboden, Fünf Tibeter, Denkfitness, Reiki, Wellness-Wochenende, Bewegung für Demenzkranke, Sehtraining, Reliefschnitzkurs, Patience legen, Neue Verkehrsregeln. Bei unseren Sprachkursen ist ein Eintritt jederzeit möglich. Der Tagesausflug mit Kulturplausch führt nach Davos ins Kirchner-Museum. Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Armut im Alter muss nicht sein!

Pro Senectute hilft mit Rat und Tat, das Armutsrisiko abzufedern. Gehören Sie zur grossen Gruppe der Seniorinnen und Senioren, die finanzielle Sorgen haben? Tun Sie etwas dagegen und warten Sie nicht, bis Ihnen Ihre Situation über den Kopf wächst! Pro Senectute hilft mit umfassender Beratung. Wenn nötig, erhalten Sie eine einmalige Geldleistung zur Behebung einer vorübergehenden Notlage. Finanzielle Sorgen zu haben, ist keine Schande – tun Sie den ersten Schritt und nehmen Sie Kontakt auf mit der Pro-Senectute-Fachstelle in Ihrer Region oder mit Pro Senectute Kanton Solothurn. Fachstellen: Solothurn und Umgebung/Thal-Gäu, Telefon 032 626 59 79; Olten und Umgebung,