

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute

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

Ein guter Tipp für Blasmusikfreunde



Am Freitag, 24. September, um 20 Uhr findet im Casino Bremgarten ein Benefizkonzert mit der Militärmusik RS 16-2/2010 und dem Musikkorps der Suworow-Militärakademie statt. Zu diesem speziellen Blasmusikabend laden wir Sie herzlich ein. • Das neue Bildungsprogramm ist da: Wollten Sie schon lange mal wieder etwas Neues lernen, und das in geselliger Atmosphäre und ohne Stress? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir bieten wieder eine grosse Auswahl an Kursen: Sprachen, Computer und Kleinelektronik, Führungen und Besichtigungen, Gestalten und Spielen, Kunst und Kultur, Musik, Lebenshilfe, Ernährung und Kochen, Bewegungsaktivitäten sowie Sport. Aktuell: Im Tarifverbund A-Welle unterwegs – in diesem Kurs lernen Sie die neuen Tarife und Billettautomaten kennen und bedienen. Krankenversicherung: Erhalten Sie einen

Überblick über das Krankenversicherungssystem, und hören Sie, worauf Sie achten können. Alle weiteren Kurse in unserem Kursprogramm, auf unserer Internetseite – oder lassen Sie sich auf Ihrer Beratungsstelle beraten. Weitere Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Wissenswertes über Armut im Alter



Folgende Kurse starten im August und im September: Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Beckenbodentraining, Yoga, Computerkurse (Grundkurs, Word, Dateiverwaltung), Fahrkurs, Schnupperkurs für neue Angebote. • Vortragsreihe Armut im Alter: Der Verfasser der Armutsstudie von Pro Senectute, Kurt Seifert, referiert über das wichtige Thema. Anschliessend geben Sozialarbeiterinnen Tipps, was im konkreten Fall getan wer-

den kann. Die Vorträge finden nachmittags statt und sind gratis: Montag, 13. September, in Heiden, Dienstag, 14. September, in Teufen und Montag, 20. September, in Herisau. • 29. August, Tanzen auf dem Bundesplatz: Wir fahren gemeinsam mit der Bahn nach Bern. Interessierte melden sich bitte auf unserem Sekretariat. Programm und Auskünfte zu diesen sowie weiteren Angeboten und Anmeldung: Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder www.ar.pro-senectute.ch

Beliebte Angebote ab September



Es erwartet Sie zusätzlich zu den regelmässigen Aktivitäten ein breites Programm: Am 4. September lädt das Erzählcafé ein zum Gespräch über Entwicklungen im Tourismus: Wie war es früher – wie erleben wir dies heute? Erinnern Sie sich? • Das Kinoteam ist am 17. September im Mesmerhaus in Appenzell für Sie bereit. Im Zentrum

Inserat



Lukas Klinik
Zentrum für integrative
Tumorthérapie
und Supportive Care

Infoline +41 (0)61 702 09 09
Mo 17–20, Mi 8–14, Fr 14–17 Uhr
www.lukasklinik.ch

AnthroMed
KLINIKNETZWERK

Das Leben hat so viel zu bieten. Nutzen Sie die schönen Momente, um Kraft zu tanken. Denn man braucht viel Kraft, um mit Krebs zu leben oder ihn zu überwinden. Wir unterstützen Sie dabei, indem wir besonderen Wert auf die Aktivierung Ihrer Abwehrkräfte legen. Wir setzen sowohl auf schulmedizinische Erkenntnisse als auch auf komplementäre Behandlungen wie die Misteltherapie. Begleitet von einem breiten therapeutischen Spektrum. Wir sehen nicht nur die Krankheit, sondern Ihre individuelle Persönlichkeit als Ganzes.



LUKAS KLINIK
Das Leben wartet.

stehen Filme zum Abbruch und Neubau des Drehrestaurants Hoher Kasten aus dem Jahr 2008. • Am 28. September treffen sich AutofahrerInnen zum Kurs «Wie fahre ich?». An diesem Nachmittag wird über Neuerungen im Strassenverkehr informiert. Im zweiten Kursteil sind Sie zur Fahrstunde im eigenen Auto eingeladen. Das Programm für die zweite Jahreshälfte finden Sie auch in der Broschüre für Erwachsenenbildung, die Mitte August allen Haushalten zugestellt wurde. Beachten Sie die Veranstaltungshinweise in der Presse oder auf www.ai.pro-senectute.ch; Fragen nimmt das Sekretariat gerne entgegen: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21, vormittags.

Bewegung fördert die Gesundheit



Region Bern: Zukunft gestalten – finden Sie die richtige nachberufliche Herausforderung! Sie suchen eine neue befriedigende Aufgabe und wissen nicht so recht, wohin der Weg Sie führen könnte? Sie möchten Ihre Lebenserfahrung, Ihre Ressourcen in eine freiwillige Tätigkeit einbringen? Wir unterstützen Sie bei der Entscheidungsfindung durch Information, Beratung und Vermittlung von Angeboten und Netzwerken für eigene Projekte: Pro Senectute Region Bern, Frau Sina Florin, Telefon 031 359 03 03, Mail sina.florin@be.pro-senectute.ch

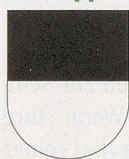
Region Biel/Bienne-Seeland: Letzte Gelegenheit, sich für Computerkurse anzumelden! Im September bieten wir für Malfreudige Aquarell-Malferien und -Kurse an. Reisebegeisterte können eine Zugfahrt besonderer Art mit dem Voralpen-Express erleben. Besuchen Sie unsere Tanzkurse Mitte September, oder nehmen Sie an unseren Wanderungen oder Velotouren teil! Mit einem GPS-Kurs lernen Sie, sicher an Ihr Ziel zu kommen. Auskunft bei den Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Demnächst: Brainfit 60+ in Thun und Zweisimmen, Spass und Tricks mit dem Hund, Schachkurs, Literatur und Biografie, Handykurse. Vortrag zum Thema «Armut im Alter» von Kurt Seifert im Rathaus Thun am Don-

nerstag, 9. September, 19.30 Uhr. Verlangen Sie Gratisprogramme bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Billettautomatenkurs am 13. September in Langenthal, 14. September in Langnau. Oder darf es ein Tanzkurs sein? In Urtenen-Schönbühl beginnt ein Anfängerkurs im August. Unsere Seniorentanznachmittage finden im September statt. Offenes Singen am 15. September in Burgdorf. Auskunft: PS Langenthal, Tel. 062 916 80 95. Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit: Schnupperlektionen in Konolfingen, Burgdorf, Langnau. Qigong in Herzogenbuchsee ab 7. September. Anmeldung und Auskunft: PS Konolfingen, Telefon 031 790 00 10.

Schnuppern Sie Tanzluft!



Internationale Kreis- und Volkstänze: Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Kommen Sie zum Schnuppern nach Murten, Schmitten oder Giffers! Weitere Kurse: Kochen für Männer, Feldenkrais, Tennis, Nordic Walking, Aquafitness, Schwimmen, Kraft und Balance für Männer. Auskunft/Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Das Herbst-Kursprogramm ist da



Im Bereich PC und digitale Technik bieten wir neu einen Kurs zur Nutzung des iPhones an, zudem einen Kurs zur Einführung ins Apple-Betriebssystem (Mac) und einen weiteren zu «Arbeiten mit dem eigenen Laptop». Für kulturell Interessierte finden im Rätischen Museum in Chur sowie im Kirchner-Museum in Davos exklusiv für Pro Senectute gestaltete Führungen und Veranstaltungen statt. In einem Vortrag wird das Thema «Übertragung von Immobilien innerhalb und ausserhalb der Familie» näher beleuchtet. Natürlich werden auch die bewährten Sprachkurse sowie verschiedene Kurse im Bereich Gesundheit, Wohlbefinden und Sport wei-

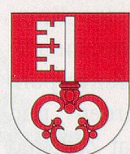
tergeführt. Der Herbst steht auch unter dem Thema Chorgesang: Ein Ad-hoc-Chor mit über 110 Sängerinnen und Sängern aus der Generation 50+ probt zurzeit intensiv, um ab Ende Oktober an vier Konzerten im Kanton aufzutreten. Das Kurs- und Veranstaltungsprogramm ist kostenlos erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844 oder als PDF unter www.gr.pro-senectute.ch

Miteinander verbunden



Neu beteiligt sich Pro Senectute Nidwalden bei den Telefonketten von Pro Senectute Schweiz. Viele alleinstehende oder nicht mehr ganz mobile Menschen vermissen ein soziales Netz. Telefonketten fördern den regelmässigen Kontakt und den Austausch zwischen den Menschen. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die wenig Gelegenheit haben, die eigenen vier Wände zu verlassen, oder die regelmässig Kontakt zu andern Menschen pflegen möchten. • Weitere Kurse: Pilze sammeln und bestimmen – Kommen Sie mit uns auf einen Pilzlehrpfad. Lese-runde: Tauschen Sie sich mit anderen Menschen über die gemeinsame Lektüre aus – neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Patience-Spielnachmittag: Erweitern Sie in gemütlicher Runde Ihre Kenntnisse, oder vertiefen Sie das Gelernte. Zu unseren vielfältigen und interessanten Angeboten und Aktivitäten in Bildung und Sport senden wir Ihnen gerne das Jahresprogramm. Angebote und Informationen: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09 oder info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Unser vielseitiges Herbstprogramm



Es werden viele interessante Kurse und Veranstaltungen angeboten: Gedächtnistraining, Zeichnen und Malen, Handykurs, Computerkurse, Jass- und Bridge-Anfängerkurse, Bastelkurs, Gleichgewichtstraining und andere. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote wie Sozialberatung, Sport, Bildung und Dienstleistungen wie Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft

Pro Senectute

oder stellen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Sport und Bewegung erhalten gesund



Region Innerschwyz: Melden Sie sich an für die attraktiven Kurse in Schwyz und Küsnacht. Sinfoniekonzert mit dem Violinisten Joshua

Bell am Mittwoch, 10. November. Reservieren Sie sich einen Platz im Pensionierungs-Vorbereitungskurs «Couch oder Cabrio?» am 26./27. Oktober in Schwyz. Laufend aktuelle Infos finden Sie auf www.sz.pro-senectute.ch

Sport: Diverse Sportkurse oder Treffs: Aktuell für diese Jahreszeit sind Aquafitness, Krafttraining, Turnen, Nordic Walking oder Wandern. Auskunft und Programme bei der Fachstelle Sport, 6430 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz: Computerkurse für Windows 7, Internet Basis, Einstieg in die Computerwelt, Kaufen und Verkaufen im Internet mit Ricardo und anderen. Sprachkurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene in Spanisch, Italienisch, Englisch und Russisch. Weiter: Sicher und sparsam Auto fahren, Bahnreisen leicht gemacht, Pilzexkursion, Kochen, Geschichten aus dem Leben schreiben, Kleider machen Leute. Gesundheit: Defibrillator richtig anwenden, Beweglich und aktiv, Denk-fit-ness, Muskelaufbautraining. Dies ist nur eine kleine Auswahl aus unserem grossen Angebot. Programme und Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Unterstützung bei der Administration



Die laufenden Zahlungen, der Umgang mit den Krankenkassen und Versicherungen sowie die Korrespondenz mit Behörden und Ämtern erfordern jeden Monat Zeit und Übersicht. Brauchen Sie Hilfe? Das Unterstützungsangebot von Pro Senectute ist vielfältig und kann an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre Situation angepasst werden. Die administrative Begleitung ist eine der Möglichkeiten der Hilfestellung. Dabei werden die monat-

lichen Zahlungen, die Rückerstattungen der Krankenkasse, allfällige Änderungen an die Ergänzungsleistung und sonstige Korrespondenz gemeinsam mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter von Pro Senectute erledigt. Eine weitere Möglichkeit bietet der Treuhanddienst: Sie stellen uns die nötigen Unterlagen und Rechnungen zu, und wir erledigen die Arbeit für Sie. Sie bestimmen den Umfang ihres Auftrages. Für diesen Service verrechnen wir den Stundenaufwand. Gerne beraten wir Sie unverbindlich bei einem persönlichen Gespräch. Weitere Auskunft erteilt Ihre Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Dorneck-Thierstein, Telefon 061 781 12 75, Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Unser Haushilfedienst ist für Sie da



Rheintal Werdenberg Sarganserland: Sie fühlen sich wohl

in Ihrer vertrauten Umgebung und wissen selber am besten, wann und wo Sie Hilfe annehmen möchten. Sie sind froh, wenn Sie Angehörige, die Ihnen zur Seite stehen, entlasten können. Wenn Ihre Kräfte nachlassen – ob Sie bei einer Krankheit Unterstützung brauchen oder nach einem Spitalaufenthalt vorübergehend Hilfe benötigen –, ist unser Haushilfedienst für Sie da. Die Haushilfe übernimmt alle täglich anfallenden Haushaltsarbeiten wie Staubsaugen, Betten, Waschen, Bügeln und Die-Wohnung-sauber-Halten. Im Bereich Ernährung: Einkaufen, Kochen, Vorkochen. Bei pflegerischen Aufgaben bieten wir Hilfe, Unterstützung und Anleitung beim Aufstehen, Waschen, Baden oder Essen. Verlangen Sie unsere Leiterin Haushilfe, Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08.

Telefonketten im Kanton Thurgau



Pro Senectute Thurgau hat Ende 2009 in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz das Pilotprojekt Telefonketten lanciert. Unsere fünf aktiven Telefonketten ermöglichen älteren, alleinstehenden Menschen neue soziale Kontakte, stärken ihr Sicherheitsbefinden und ihre Lebensqualität. Drei bis sechs Personen schliessen sich zu einer Telefonkette zusammen und rufen

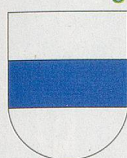
sich zu vorher fest vereinbarten Zeiten an. Der Rundruf startet beim «Ketten-Kapitän», der das erste Mitglied der Kette anruft, dieses ruft das zweite Mitglied an usw., bis das letzte Mitglied die Kette mit einem Anruf beim «Ketten-Kapitän» schliesst. Ist jemand nicht zu erreichen, ohne sich abgemeldet zu haben, wird eine Hilfsaktion eingeleitet. Interessierte können sich unter Telefon 071 672 77 78 informieren und anmelden. • Lust zu tanzen? In Münchwilen im Dance-Inn spielt das Duo Sommertraum zum Tanz auf: Walzer, Disco-Fox, Cha-Cha-Cha usw.: Donnerstag, 28. Oktober, 13.30 bis 17.30 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich – wir freuen uns auf Sie (Auskunft: G. Maldini, Telefon 052 722 28 55). • Treuhand-/Steuererklärungsdienst: Administrative Hilfen für ältere Menschen. Wir helfen beim Zahlungsverkehr, bei Abklärungen mit Amtsstellen, beim Erstellen der Steuererklärung usw. Wir freuen uns auch, wenn Sie sich als TreuhänderIn zur Verfügung stellen (moderate Entschädigung). Kontakt: Helga Leutenegger, Telefon 071 626 10 86.

Kantonaler Wandertag im Saastal



Am Mittwoch, 1. September, findet im Oberwallis der Kantonale Wandertag «Tour de Saas» im Saastal statt. Über 550 Wanderbegeisterte aus dem Unter- und Oberwallis werden daran teilnehmen, um miteinander das Wandern in der wunderschönen Saaser Bergwelt zu geniessen. Angeboten werden drei Wanderrouen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. In Saas Almagell treffen sich alle Wanderleute zum gemeinsamen Mittagessen. Nach einem gemütlichen Verdauungsspaziergang zurück nach Saas Grund lädt dort musikalische Unterhaltung zum gemütlichen Beisammensein ein. Weitere Informationen und eine detaillierte Ausschreibung bei Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch • Pro Senectute Oberwallis zieht um: Ab dem 1. September finden Sie die Büros von Sekretariat, Sozialberatung, Animation und Sport an der Überbielstrasse 10 in Visp. Die Beratungsstellen in Brig und Leuk-Susten verbleiben an den bisherigen Standorten.

Diavortrag über Äthiopien



Äthiopien ist ein faszinierendes Land voller Gegensätze. Im Nordosten die Danakil-Wüste, eine der spektakulärsten und heissesten Gegenden der Erde. Bizarre Salzformationen mit unglaublichen Farbkombinationen und leuchtend farbigen Salzseen faszinieren jeden Besucher. Im Norden, besonders in der Region Tigray, begegnen wir der reichen christlichen Kultur in einzigartigen bemalten Felskirchen, die teils nur schwer zugänglich sind. Das Semien-Gebirge, das «Dach Afrikas», ist ein besonders eindrucksvolles Gebirge. Die Erosion einer Lavadecke schuf die Landschaft mit tiefen Schluchten und hohen, zerklüfteten Bergen. Diavortrag mit Dr. Daniel Mauerhofer, Dienstag, 2. November, von 18 bis 20 Uhr, Kosten CHF 20.-, Auskunft/Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstr. 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Pensioniert – wir brauchen Sie!



Sie verfügen über freie Zeit, Lebenserfahrung und haben gute kaufmännisch-administrative Kenntnisse. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die ältere Seniorinnen und Senioren bei den Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und dem Steueramt unterstützen. Wir bieten: Individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote sowie Entschädigung für Spesen. Im Oktober führen wir in Zürich, Wetzikon und Winterthur Grundschulungen durch. Auskünfte: Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00 (Frau S. Keller, Herr H. Bachmann); Dienstleistungszentrum Oberland/Pfannenstiel, 058 451 53 40 (Frau R. Hunn, Herr M. Domigall); Dienstleistungszentrum Winterthur/Weinland und Umgebung, 058 451 54 00 (Frau E. Derendinger). Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Patientenverfügung
CHF 12.00



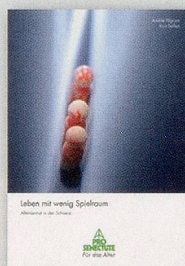
Ernährungsratgeber
144 Seiten
CHF 24.80



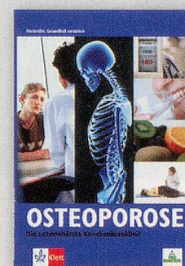
Liederbuch
171 Liedertexte
CHF 13.50 (Taschenbuch)
CHF 21.50 (Grossdruckausgabe)
CHF 29.90 (Begleitheft)



Verstehen, wer wir sind
96 Seiten
CHF 15.00



Studie «Leben mit wenig Spielraum. Altersarmut in der Schweiz.»
104 Seiten
CHF 25.00



Ratgeber Osteoporose
110 Seiten
CHF 26.00

Alle Artikel exkl. Porto und Verpackung

Lesen macht Freude

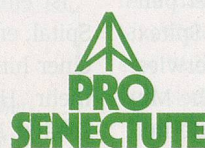
Unterhaltung und Wissenswertes rund ums Älterwerden

Interessieren Sie sich für die Schweizer Sozialgeschichte? Möchten Sie wissen, worauf Sie in Ihrer Menüplanung achten sollten?

Die Informationsbroschüren, Bücher und Fachpublikationen von Pro Senectute bieten umfangreiches Wissen, Spass und Informationen rund ums Älterwerden. Bestellen Sie unsere Publikationen telefonisch, per Mail oder über unsere Website.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.

Telefon 044 283 89 89, info@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch



Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

www.pro-senectute.ch
Postkonto: 80-8501-1

