Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 1-2

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: 18.07.2025

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

DIENSTLEISTUNGEN

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Aargau feiert!

2010 feiern wir 90 Jahre Pro Senectute Aargau und 40 Jahre Sport + Bewegung. In den letzten Jahren hat sich Pro Senectute Aargau stark gewandelt. Mit verschiedenen Veranstaltungen möchten wir Pro Senectute und ihre Dienstleistungen noch bekannter machen. Am 7. Februar 2010 findet in Aarau ein Konzert mit lyrischer Volksmusik, gespielt vom BeglingerEnsemble, statt. In Baden, Bad Zurzach, Muri, Stein und Suhr sind im März und April Judith Stamm und Nathalie Zeindler an öffentlichen Vorträgen zu Gast. An jedem Ort erwartet Sie ein neues Thema. Unser Seniorensportfest feiern wir am Donnerstag, 12. August (Verschiebedatum 19. August), in Schinznach. In der Aargauer Zeitung finden Sie jeden Monat einen interessanten Artikel von und über Pro Senectute Aargau. • Die Steuererklärung können Sie auch 2010 von unseren kompetenten Mitarbeitenden im Steuererklärungsdienst ausfüllen lassen. Die Beratungsstelle in Ihrem Bezirk hilft weiter. Programme und Infos: Pro Senectute Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Schwingen Sie mit uns das Tanzbein!

Tanzcafé Herisau: Alleinstehend oder mit Partner/in – tanzbegeisterte Senior/innen sind herzlich eingeladen. Ein Alleinunterhalter spielt Oldies, Evergreens und Schlager; durch den Nachmittag führen Verena Schmid und Margrit Oertle, Donnerstag, 18. Februar, 14 bis 17 Uhr im Restaurant Treffpunkt, Herisau. • Wir bieten Hilfe beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen. Fachkundige Mitarbeitende kommen auch zu Ihnen nach Hause. Kosten nach Zeitaufwand und individueller finanzieller Situation. • Aktuell: Schneeschuhwandern – leichte bis mittelschwere Touren durch die Appenzeller Voralpen, mit Verpflegungshalt im Restaurant. Schneeschuhe können Sie bei uns mieten. Daten: 7. und 21. Februar, Vollmondwanderungen 29. Januar und 27. Februar. Auskunft Telefon 071 794 14 52. Im neuen Programm für das erste Semester 2010 sind alle Angebote aufgeführt. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder www.ar.pro-senectute.ch

Hilfe für Angehörige von Alzheimerpatienten

Im Januar wird die neue Broschüre mit den Kursen der ersten Jahreshälfte in alle Haushalte verteilt. Darin wie auch im Internet auf www.ai.pro-senectute.ch finden Sie neben Bekanntem attraktive neue Angebote. • Weiterhin trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe im Sitzungszimmer von Pro Senectute monatlich am ersten Dienstag im Monat. Für Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung bedeutet die Begegnung mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Mut. Interessierte sind herzlich willkommen. • Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch im Winter kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Das vielfältige Wochenprogramm berücksichtigt deren Ressourcen und Möglichkeiten. Rufen Sie uns bei allen Fragen zum Älterwerden an: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Neue Veranstaltungen im ganzen Kanton

Pro Senectute Region Bern: Möchten Sie, dass Ihnen jemand Ihre Steuererklärung kontrolliert oder einfach Ihre ganze Steuererklärung ausfüllt? Menschen ab 60 Jahren bieten wir den Steuererklärungsdienst an (gilt nur für einfache Steuererklärungen). Kosten: ab CHF 70.–, für Bezüger/innen von Ergänzungsleistungen CHF 40.– pauschal. Informationen bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Im Kurs «Sanfte Gymnastik für Wiedereinsteiger/innen» können Sie ab 15. Januar etwas für Ihre Fitness tun. • Ende Januar beginnen einzigartige Treffen – mit Geschichten, die das Leben schrieb. Wir lassen die Erzählkunst wieder aufleben. • Der Kurs «Augen und Wahrnehmung» beginnt ab 26. Januar. • Am 18. Februar findet die Veranstaltung «Pensions-/Nachlassplanung – Jetzt planen gibt Sicherheit!» statt. An diesem Nachmittag gibts Tipps von Finanzfachleuten zu den Themen Rente, Kapitalbezug, Nachlassplanung, Ehevertrag und Testament. • Nehmen Sie an unseren Winterwanderungen teil, oder schliessen Sie sich einer Schneeschuhwanderung ab Bern und Thun an. Auskunft: Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be-pro.senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be-pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Aktuell in Thun: Sicher Auto fahren – Theorienachmittag und Fahrstunde, Sudoku – geistige Fitness für Anfänger/innen, Pflege- und Schminkkurs, Steuererklärung am PC, Paartanz für Anfänger/innen, Gedächtnistraining, Bewegung und Schüssler-Salz. Aktuell in Interlaken: Herzenswünsche entdecken, Geistig aktiv im Alter, Pflege- und Schminkkurs, Besichtigung swisstopo, Ein- und Ausstimmen – den Tag zur Ruhe bringen. Interessiert? Programme gratis 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: Singen, Tanzen, Bewegen, Sport, Wandern, Ferien: Unser neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm bietet eine breite Palette an interessanten Angeboten. Wann ist das Vergessen nicht mehr normal? – Referat und Podiumsdiskussion zum Thema Demenz, 21. Januar, 19.30 Uhr in Langenthal. Auskunft und Programm bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95. Langlaufkurstage im Goms 1. bis 5. März, Anmeldeschluss 15. Januar. Schneeschuhwanderungen/-touren: Detailprogramm PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

Sport in den Freiburger Voralpen

Langlauf Freiburger Voralpen ab Januar 2010 – für diese Ausfahrt suchen wir einen Chauffeur. • Schneeschuhwandern Freiburger Voralpen, Schwarzsee und Abfahrt Cugy. • Aquagym: neues Programm in Tentlingen am Freitag. • Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung. • Informatikateliers in Matran. • Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl. • Yoga: alle Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle. • Auskunft und Programm Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Nutzen Sie den Steuererklärungsdienst!

Rund 140 Steuererklärungen hat unser Dienst 2009 für ältere Menschen ausgefüllt. Auch dieses Jahr bieten wir den hilfreichen Service gegen kleine Entschädigung an, bei uns oder bei Ihnen zu Hause. Gratis-Infobroschüre mit Checkliste der benötigten Unterlagen. Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20.

Thema Generationenbeziehungen

Pro Senectute Graubünden zeigt im neusten Kursprogramm am Beispiel des Familienunternehmens Lor. Giuriani AG, Castasegna im Bergell die Stärken und Chancen, aber auch Risiken eines über die Generationen hinweg geführten Betriebs. Auch mit dem mit der Stadtschule Chur lancierten Projekt «Generationen im Klassenzimmer» setzt sich Pro Senectute Graubünden für besseres Verständnis zwischen den Generationen ein: Schüler/innen unterrichten im Auftrag von Pro Senectute Graubünden ältere Menschen im Umgang mit dem Handy. Unsere Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.gr.pro-senectute.ch als PDF. Das gedruckte Programm gibts gratis bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844.

Vom Verlust zur Versöhnung

Worauf müssen wir achten, wenn wir liebe Menschen verlieren, wenn wir erkennen, was nie mehr möglich sein wird, wenn Gesundheit nicht mehr selbstverständlich ist, Hoffnungen zerbrechen oder wir vom Zuhause Abschied nehmen müssen? Wertvolle Energie bleibt blockiert, Lebensfreude geht verloren, weil die Trauer nicht angemessen ausgedrückt wird. Ein Kurs zeigt den Weg auf vom Verlust zur Versöhnung mit dem, was nun einmal so ist. Dieser Weg zeigt, wie Freude und Trauer gut miteinander auskommen und wie ausgedrückte Trauer wertvolle Lebensenergie schenkt. Kursleitung: Peter W. Ochsner, Theologe, Trauerbegleiter. Montag, 8. bis 22. März, 3-mal 14 bis 16.15 Uhr, Theaterstrasse 7, Luzern. Kosten: CHF 180.–, Anmeldung bis 23. Februar. Informationen und Programm bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96.

Frühling und Blütenpracht geniessen

Gönnen Sie sich erholsame Tage: begleitete Ferien in Contra TI vom 21. bis 30. April im Nidwaldner Ferienhaus ob Tenero TI, Anmeldung bis 31. März. • Die beliebten Sportferien von Pro Senectute Nidwalden: Winterwoche Lenk, 1. bis 5. Februar, Wanderwoche Lenk, 26. Juni bis 2. Juli, Velowoche Thun, 23. bis 27. August. • Schneeschuhwandern: Bis Mitte März sind zehn attraktive Touren vorgesehen. Jahresprogramm, Anmeldung, Information: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Wie weiter nach der Pensionierung?

Pro Senectute Obwalden bietet ab 23. Februar wieder einen Vorbereitungskurs auf die Pensionierung. Dabei geht es weniger um das Pläneschmieden, sondern darum, sich innerlich mit einer Situation vertraut zu machen, die irgendwann Realität wird. Wir stellen uns dem Wagnis «Pensionierung» und blicken voraus auf mögliche Lebensziele und Aktivitäten. Infos bei Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00.

Die Agenda fürs erste Halbjahr 2010 ist da!

Nordic Walking für Männer, Velotouren auch mit dem Flyer, Orientalischer Tanz und der beliebte Line Dance. Das Bewegte Erlebnis, eine Kombination von Bewegung und Kultur, bringt uns ins Opernhaus Zürich, zu einer Stadtführung in Donaueschingen (D) und an eine spezielle Seniorenmodeschau. Highlights Bildung: Jahresthema «Pflegende Angehörige», Kurse wie Kraft der Farben, Kunst des Verzeihens und Meditation sind neu. Auskunft: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 und 052 634 01 35.

Sport, Bildung und Kultur

Region Innerschwyz: Die Kulturgruppe besichtigt Radio Central in Brunnen, das Sammlungszentrum des Landesmuseums in Affoltern a. A. und den Danioth-Pavillon im «Haus für Kunst Uri» in Altdorf. Das Bildungsprogramm startet mit einem Tag für Ihre Entspannung, mit einem Nachmittag über Steine, mit Bibelgesprächen und Vorträgen über Astronomie und Blasenschwäche. Neu: Gedächtnistraining in Seewen und Küssnacht. Programm: Telefon 041 810 32 27.

Sport: Schneeschuhwandern in Einsiedeln und in der Region March. Winterwandern mit der Wandergruppe Höfe, Vorbereitung auf das Nordic Walking in Ibach, Einsiedeln und Freienbach oder Aquafitness in Brunnen und Feusisberg. Programme: Telefon 041 811 85 55, Mail mth.schuler@sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: Sprachkurse in Lachen und Einsiedeln, Computerkurse, Steuererklärung am PC, Kaufen und Verkaufen im Internet, digitale Fotobearbeitung und

Fotobuch erstellen. Neu: Japanisches Heilströmen, Hot Stone, Shiatsu, Kleider machen Leute, Tanzkurs. Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Freunde von Pro Senectute gesucht

Auch Pro Senectute Kanton Solothurn ist auf die Solidarität der Bevölkerung angewiesen. Immer wieder fehlen Mittel für Aktivitäten, etwa für Kurse in kleineren Gruppen oder für ein neues Projekt im Rahmen der Generationenbeziehungen. Eine Möglichkeit, sich als Freund/in von Pro Senectute zu erweisen, ist der jährliche Clubbeitrag 60plus. Als Dankeschön offerieren wir einen exklusiven Anlass zum Thema «Gesund alt werden». Auskunft: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch

Herzlichen Dank für den guten Spendenerfolg

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Der Steuererklärungsdienst hilft bei der Steuererklärung oder erledigt diese für Sie – für 2010 suchen wir noch Mitarbeitende! • Bildung und Sport: PC-Kurse, Handy, Feldenkrais, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englisch, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking, Tanzen, Männerhaushalt, Kochkurs für Männer, Sicher Auto fahren, Seniorenferien in Lugano (26. April bis 1. Mai). • Wir helfen bei Fragen des Älterwerdens: Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung. Auskunft: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland: Es treffen zwar immer noch Spenden ein, aber bereits ist klar, dass wir das Ergebnis der Herbstsammlung vom Vorjahr wieder erreichen werden. Die rund 3000 kleinen und grossen Beträge verdeutlichen die breite Unterstützung, die Pro Senectute in der Bevölkerung geniesst. Die Spender/innen werden mit dem Jahresbericht genauer informiert. Auch an dieser Stelle ein herzliches Danke!

Aktiv gegen die Osteoporose

Neu in Diessenhofen: Computerkurse, Englischkurse, Gedächtniswerkstatt, Qigong. • Computerkurse: Amriswil, Arbon, Frauenfeld, Diessenhofen, Sirnach, Weinfelden; Infoveranstaltung zwei Wochen vor Kursbeginn. • Neu im Programm «Bones for Life – aktiv der Osteoporose entgegenwirken» in Amriswil und Bottighofen mit neun Kurstagen à 60 Minuten. • Der Kurs «Sicher und dynamisch gehen» findet in Amriswil, Arbon, Münsterlingen und Romanshorn statt. • Der Seniorenzyklus Frauenfeld lädt am zweiten Donnerstag im Monat ein: Im Januar berichtet Walter Geiger, der «Vielgereiste» aus Frauenfeld, über Vietnam und Kambodscha. Im Februar stellt Archivarin Kathrin Zellweger das Thurgauer Frauenarchiv vor. • In Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Romanshorn, Sirnach und Weinfelden starten Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Kunstwerke in der neuen Regionalstelle Locarno

Seit November 2009 ermöglicht die Regionalstelle Locarno künstlerisch tätigen älteren Menschen, ihre Arbeiten in den neuen Räumlichkeiten beim Bahnhof zu zeigen. Eine Besichtigung zu den Bürozeiten bietet Gelegenheit, Pro Senectute näher kennenzulernen, insbesondere das Kursprogramm für deutschsprachige Senior/innen (ohne Voranmeldung): Italienisch, Internet, Autogenes Training, Fotoshop, Rückengymnastik, Gemeinsames Essen etc. (www.prosenectute.org, Formazione e corsi anklicken). Frau Gabriella Zappa steht gerne zur Verfügung (spricht deutsch, Mail gabriella.zappa@prosenectute.org); Infos: Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramm (Sport, Bildung, Ferien) und Jahresbericht auf Italienisch: Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Island – faszinierende Insel aus Feuer und Eis

An Island beeindrucken besonders die unberührte Natur, die grenzenlose Weite und der Gegensatz von Feuer und Eis. Heisse Quellen, fauchende Geysire und brodelnde Schlammpfuhle prägen das Bild der urtümlichen Vulkanlandschaft. Grüne Ebenen mit Schafen und Pferden wechseln ab mit Eiswüsten. Donnernde Wasserfälle, die im Sonnenlicht in allen Regenbogenfarben leuchten, sind ebenso charakteristisch wie die wilden Küstenabschnitte. Im Diavortrag stellt Geograf und Historiker Dr. Daniel Mauerhofer die Landschaften Islands vor: Dienstag, 2. Februar, 18 bis 20 Uhr, CHF 20.–. Auskunft/Anmeldung bis 19. Januar bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Wir besuchen Sie zu Hause!

Fehlt Ihnen manchmal jemand für eine Plauderstunde, eine Begleitung für einen Spaziergang oder jemand, der Ihnen vorliest? Freiwillige Besucher/innen bringen Freude, Abwechslung sowie Anregung und nehmen Anteil an Ihrem Leben. Der Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich für Einzelpersonen oder Paare ab 60 Jahren ergänzt professionelle Hilfe und Nachbarschaftskontakte. Melden Sie sich im Dienstleistungscenter Ihrer Region! Die Freiwilligen werden von Pro Senectute Kanton Zürich sorgfältig eingeführt und begleitet. Dienstleistungscenter Unterland/Furttal Telefon 058 451 53 00; Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00; Zimmerberg 058 451 52 20; Pfannenstiel 058 451 53 20; Oberland 058 451 53 40; Winterthur und Umgebung 058 451 54 00; Stadt Zürich 058 451 50 00.