Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 6

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: 15.07.2025

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

Pro Senectute

Ferien mit Pro Senectute Aargau

Gemeinsam mit dem an Demenz erkrankten Partner einige erholsame Tage zu verbringen und gleichzeitig entlastet zu werden, das wünschen sich viele betreuende Angehörige. In der Ferienwoche für pflegende Angehörige gemeinsam mit ihren dementen Partner/innen vom 9. bis 17. Oktober im Hotel Artos in Interlaken wird diesem Wunsch Rechnung getragen. Die Erkrankten werden von geschulten Begleiterinnen betreut und in ihrem normalen Tagesablauf unterstützt. Für die Angehörigen stehen Fachimpulse, Gespräche und Beratung mit der Leiterin Dorothée Kipfer sowie externen Fachexperten auf dem Programm. Auskünfte erteilt Pro Senectute, Zofingen, Telefon 062 752 21 61. Weitere Ferienwochen: 31. 7. – 7. 8., Lenk, Hotel Kreuz; 7. – 14. 8., Valbella, Hotel Valbella Inn; 21. – 28. 8., Einsiedeln, Hotel Drei Könige; 4. – 11. 9., Adelboden, Hotel Adler; 11. – 18. 9., Adelboden, Hotel Waldhaus-Huldi; 15. – 18. 11., Lenk, Parkhotel Bellevue. Voranzeige: Seniorensportfest «40 Jahre Sport und Bewegung» in der Badi Schinznach, Donnerstag, 12. August (Verschiebedatum 19. August), Informationen Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Spannende Kurse und Aktivitäten

Folgende Kursangebote starten bis zur Sommerpause: Yoga, Computerkurse mit dem Programm Powerpoint, Computerworkshops Fotobuch und Google, Natelkurs. Das Tanzcafé Herisau findet noch an zwei Donnerstagen statt: 27. Mai und 24. Juni, jeweils von 14 bis 17 Uhr im Restaurant Treffpunkt. Nach der Sommerpause (Juli, August) startet das Tanzcafé wieder am letzten Donnerstag im September. Das Kursprogramm für das zweite Semester erscheint im August. Alle Kurse sind auch auf unserer Homepage zu finden. Auskünfte und Anmeldung: Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder www.ar.pro-senectute.ch

Bleiben Sie aktiv!

Am Freitag, 11. Juni, lädt das Erzählcafé ein zum gemeinsamen Auffrischen von Erinnerungen, diesmal zum Thema «Verliebt, verlobt, ghürote …» – freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag in anregender Atmosphäre. • Aktiv bleiben ist ein Schlüsselfaktor für gesundes Älterwerden: In allen Bezirken werden dazu wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden in der Halle angeboten. Im Hallenbad Appenzell sind Sie am Dienstag- oder Freitagnachmittag zur Aquafitness eingeladen. • Regelmässig trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe auch während der Sommermonate in unserem Sitzungszimmer. Für Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung geben diese Begegnungen Mut und bieten wertvolle Unterstützung. Die Treffen finden in der Regel am ersten Dienstag im Monat statt. Interessierte sind herzlich willkommen. Lernen Sie uns und unser Angebot kennen: im Internet unter www.ai.pro-senectute.ch oder über das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, jeweils vormittags unter Telefon 071 788 10 20.

Angebote für pflegende Angehörige

Region Bern: Betreuen und/oder pflegen Sie ein Familienmitglied im AHV-Alter? Haben Sie rund um diese anspruchsvolle Aufgabe Fragen, suchen Sie Entlastung, möchten etwas an der Situation verändern oder auch einfach persönliche Anliegen besprechen? Dann melden Sie sich bitte frühzeitig, damit wir gemeinsam Entlastungs- und Finanzierungsmöglichkeiten finden und offene Fragen klären können: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Gerne laden wir Sie ein, an unseren abwechslungsreichen Wanderungen und Velotouren teilzunehmen. Um dem Kraftverlust entgegenzuwirken, melden Sie sich doch für den Krafttrainingskurs mit dem Therapieband ab 18. Juni an. • Ganz gemütlich: La Chaux-de-Fonds mit dem Touristenzügli entdecken. Anmelden unter den Telefonnummern 032 331 70 05 oder 032 323 45 20. Für Programm oder Informationen wenden Sie sich bitte an Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland in Biel, Telefon 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Unser Kursprogramm für die Zeit von Juli bis Dezember erscheint Ende Juni. Neue Kurse in diesem zweiten Halbjahr: Schach, Klangerlebnis, Spass und Tricks mit dem Hund, Brain-fit 60 +, Sicher auf dem Fahrrad, ausserdem verschiedene interessante Besichtigungen wie das Tropenhaus in Frutigen, die BLS-Schifffahrt, die Rega-Basis Berner Oberland und die Glockengiesserei Gusset in Uetendorf. Sind Sie interessiert? Verlangen Sie die Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder in Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Herzlich willkommen im offenen Singen im Wohnpark Buchegg, Burgdorf, 16. Juni. Oder darf es ein Seniorentanznachmittag sein? Am 16. Juni findet einer in Aarwangen statt, am 27. Mai in Sumiswald. Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und für ihre Angehörigen am 30. Mai in Langenthal. PS Bildung gibt Ihnen gerne darüber Auskunft: Telefon 062 916 80 95. Geniessen Sie Aktiv-Wanderferien in traumhafter Umgebung im Wallis, 26. Juni bis 3. Juli oder 10. bis 17. Juli. Detailprogramm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10.

Velotouren und Veloferien

Die Frühlingstage verlocken zur körperlichen Betätigung im Freien. Velofahren bietet dazu die beste Möglichkeit. Das Leiterteam hat ein abwechslungsreiches Tourenprogramm zusammengestellt. Mal beginnen die Touren in Nidwalden, mal wird der Kleinbus für die Anreise zum Ausgangspunkt benützt und werden die Velos in den An-

hänger verladen. So können die Teilnehmenden auch neue und etwas weiter entfernte Gegenden kennenlernen und befahren. Ein besonderer Genuss wird die Velo-Woche vom 23. bis 27. August in Thun werden, mit wunderbaren Touren entlang den verschiedenen Gewässern oder auch mit einem Abstecher per Bahn in Richtung Berner Oberland. Die Teilnehmenden logieren im Hotel Holiday. Bis am 7. Juli nehmen wir Anmeldungen gerne entgegen. Gerne senden wir Ihnen auch unser Jahresprogramm mit allen Angeboten. Anmeldung und Informationen: 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

Velofahren und Wandern

Die nächsten Velotouren finden am 2. Juni um den Zugersee und am 30. Juni mit einer Zwei-Flüsse-Tour statt. Für Wanderfreudige sind zahlreiche Touren geplant: Die nächste findet am 8. Juni ab Meiringen – Innertkirchen statt. Auch die Kurzwanderungen im Sarneraatal werden regelmässig durchgeführt. Über alle Aktivitäten und weitere Angebote und Dienstleistungen wie Sozialberatung, Sport, Bildung, Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenz informieren wir gerne: Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.

Wir organisieren Ihren Umzug

Planen Sie einen Umzug in eine neue Wohnung oder ins Altersheim? Wir unterstützen Sie dabei. Sie bestimmen, welche Hilfeleistungen Sie nutzen möchten: administrative Aufgaben (Wohnungskündigung, Adressänderungen, Möbeltransport), fachgerechtes Verpacken, Durchführung in Zusammenarbeit mit einer professionellen Zügelfirma, Einrichten und Auspacken am neuen Ort, Entsorgen von ausgedienten Haushaltgegenständen und Mobiliar, persönliche Begleitung, Organisation von Schlussreinigung und Wohnungsabgabe durch die Einsatzleiterin. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Ursula Tanner, Leiterin Umzugshilfe, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, Tel. 079 795 15 24, Mail info@sh.pro-senectute.ch

Ferienwochen und Ausflüge

Region Innerschwyz: Das neue Bildungs-, Kultur- und Sport-Programm für den Herbst ist auf dem Weg in die Druckerei – auf www.sz.pro-senectute.ch können Sie bereits einen Blick auf die Herbstveranstaltungen werfen.

Sport: Wanderferienwoche für unternehmungslustige Senior/innen vom 22. bis 28. August in der Lenk: Die leichten bis mittelschweren Wanderungen bieten viel Abwechslung und eine wunderschöne Landschaft. Ausserdem findet vom 5. bis 11. September die beliebte begleitete Ferienwoche statt: Das Parkhotel von Bad Ragaz liegt in ruhiger Umgebung, inmitten eines schönen Parks; lange Spaziergänge, Spiel und Spass – die beiden Betreuerinnen werden sie wieder verwöhnen. Auskunft und Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz: Die Naturschutzgebiete Schwantenau und Rothenthurm zeigen sich im Mai und Juni von der prächtigsten Seite. Entdecken Sie an einer Nachmittagsexkursion die Insekten, lauschen Sie dem Vogelgesang, bestaunen Sie die blühende Pflanzenwelt, und lernen Sie diese kennen. Am Donnerstag, 24. Juni, findet der Tagesausflug «Kulturweg Gotthard» mit dem Car statt. Infos und Programme bei Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Richtig essen lässt sich lernen

Eine ausgewogene Ernährung ist für den menschlichen Organismus wichtig, besonders wenn wir älter werden. Wohlbefinden und Widerstandskraft lassen sich mit einer gesunden Ernährung unterstützen. Eine sorgfältig ausgewählte und gemischte Kost ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe liefert dem Körper alle wichtigen Nährstoffe. Für Personen, die nicht selbst einkaufen und kochen können oder wollen, ist der Mahlzeitendienst unserer Fachstelle die ideale Möglichkeit, sich gesund zu ernähren. Die von einer Ernährungsberaterin zusammengestellten Menüs sind so gewürzt, dass sie problemlos nach Ihrem Geschmack verfeinert werden können. Auf Wunsch werden die Mahlzeiten im Raum Thierstein, Dorneck und Laufental zu günstigen Konditionen auch nach Hause geliefert. Auskünfte oder Bestellungen: Pro Senectute, Fachstelle Dorneck-Thierstein in Breitenbach, Telefon 061 781 12 75, Mail breitenbach@so.pro-senectute.ch

Kurse, Ferien und Hilfe

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land: Geistig und körperlich beweglich bleiben mit PC-Kursen (Grundkurs, Internet, Mail, Office, Fotos bearbeiten usw.), Handy, Malen, Singen im Andreaszentrum Gossau, Englischkurse, Turnen und Gymnastik, Wandern, Nordic Walking (Gossau und Andwiler Moos), Tanzen. • Hilfe zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht für Sie die passende Haushelferin. Wir entlasten pflegende Angehörige und vermitteln den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- und Fahrdienst, den Nähservice oder den administrativen Dienst und stehen Ihnen bei allen Fragen des Älterwerdens jederzeit gerne zur Seite: Telefon 071 385 85 83, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland: Vom 9. bis 15. Oktober findet unsere Ferienwoche am schönen Achensee in Österreich statt. Das Hotel Bergland in Pertisau wird uns dabei beherbergen. Diese Woche ist für ältere Personen geeignet, die Ferien in einer begleiteten Gruppe verbringen möchten. Ein abwechslungsreiches Programm mit Ausflügen und geselligen Anlässen sowie ein Fitprogramm am Morgen sind geplant. Es bleibt aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten. Informationen und Detailprogramme gibt es unter Telefon

Pro Senectute

081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Neues lernen und Altes aufschreiben

Am 3. Juni findet in Frauenfeld der Seniorenzyklus zum Thema «Arbeit mit jugendlichen Straftätern» statt. Der Anlass ist kostenlos, es gibt eine Kollekte. In Amriswil und Arbon hat man im Juni in einem vierteiligen Kurs die Möglichkeit, ein eigenes Fotoalbum, einen Fotokalender oder eine Einladung zu gestalten. Im Kurs «Fotos kreativ weiter verarbeiten» ist Kreativität gefragt. In Kreuzlingen und Weinfelden starten Anfang Juni autobiografische Schreibkurse: Möchten Sie Erlebnisse aus Ihrem Leben zu Papier bringen, um sie nachträglich zu verarbeiten oder um sie für Kinder und Enkel zu bewahren? In Weinfelden findet im Juni ein digitaler Fotokurs statt: Die Teilnehmenden fotografieren unter kundiger Anleitung; Themen wie optimaler Standort, Zeitpunkt, Bildausschnitt, Perspektive und Beleuchtung bieten ein breites Arbeitsfeld. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Kurse für Deutschsprachige

Pro Senectute Ticino e Moesano bietet deutschsprachigen Senior/innen in Muralto bei Locarno ein vielfältiges Bildungs- und Sportangebot. Nebst Sport- und Bewegungsangeboten wie Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Pilates, Rückengymnastik oder Yoga gibt es PC-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Italienisch für alle Stufen, Digitales Fotografieren usw. Das Ferienprogramm bietet auch interessante Ausflüge und Ferienaufenthalte in Italien: etwa in den Bergen von Chiesa in Valmalenco, am Meer in Alassio, Torre Pedrera di Rimini, Lido di Savio, Gatteo a Mare. Lernen Sie uns und unser Angebot, vor allem für deutschsprachige Senior/innen, näher kennen über die Internetseite www.prosenectute.org – für Informationen oder Anmeldungen melden Sie sich bitte beim Centro regionale di Pro Senectute Ticino e Moesano, Viale Cattori, 6600 Muralto, Frau Franca Cipriani, Tel. 091 759 60 24. Programm und Jahresbericht in italienischer Sprache bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Wandern mit vier Sternen

Pro Senectute Oberwallis bietet dieses Jahr zum ersten Mal vier Bergwanderungen an. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt des Wallis, die Schönheiten der Natur, die Ruhe der Berge, die faszinierende Flora und Fauna unserer Heimat. Auf diesen Wanderungen wollen wir miteinander unvergesslich schöne Stunden in verschiedenen Regionen des Oberwallis erleben und geniessen. Die Wanderzeiten betragen sechs bis acht Stunden, es gibt jeweils eine Höhendifferenz von 1000 Metern zu bewältigen. Die Daten: 22. Juni Rosswald – Saflischpass – Heiligkreuz, 20. Juli Augstbordhorn, 24. August Belalp – Oberaletschhütte – Belalp und 21. September Rosswald – Bortelalp – Wasen – Rothwald. Weitere Informationen sowie die detaillierte Ausschreibung bei Pro Senectute Oberwallis, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.pro-senectute.ch

Gesund altern im Kanton Zug

Gesundheitsförderung und Prävention sind seit Langem ein Anliegen von Pro Senectute. Alle Kursangebote dienen dem Zweck, soziale Kontakte zu fördern sowie Bewegung in vielfältigster Form und Kurse zur Ernährung anzubieten. Die im April 2009 geschaffene Fachstelle unter der Leitung von Mirjam Gieger hat im Auftrag des Kantons Zug die Aufgabe, ein Angebot für die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter für die Gemeinden zu schaffen. Im März 2010 wurde sodann das Projekt «Gesund altern im Kanton Zug» GAZ in Walchwil mit der ersten Impulsveranstaltung erfolgreich gestartet: Über hundert Personen kamen, um sich über die Veränderungen im Alter und die medizinische Vorsorge informieren zu lassen. Im Mai folgte der Kurs «Gesundheit im Alter» zu den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte. Die Veranstaltungen bieten immer auch Gelegenheit, andere Leute zu treffen, sich auszutauschen und vielleicht jemanden zu finden, mit dem man das eine oder andere zusammen unternehmen kann. Weitere Informationen bei Mirjam Gieger, Gesund altern im Kanton Zug GAZ, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 63 oder auch per Mail mirjam.gieger@zg.pro-senectute.ch

Persönliche Betreuung zu Hause

Die meisten älteren Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben. Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, ist deshalb eine gezielte Unterstützung gefragt. Der Haus- und Begleitservice «Perle» von Pro Senectute Kanton Zürich nimmt Senior/innen diejenigen Arbeiten ab, die sie nicht mehr selbst erledigen können oder wollen: Bei einem Sturz hat sich Herr M. die Schulter gebrochen – zusammen mit der Unterstützung von Familie und Nachbarn ermöglicht der Haus- und Begleitservice «Perle», dass Herr M. in den eigenen vier Wänden bleiben kann. Jeden Tag kommt seine «Perle», räumt auf, putzt, kauft ein, kocht und isst mit Herrn M., begleitet ihn zur Therapie oder zum Arzt. Selbstbestimmung zu erhalten und die eigenen Kräfte zu mobilisieren, sind Grundanliegen von Pro Senectute Kanton Zürich. Der Haus- und Begleitservice «Perle» bietet älteren Menschen im Raum Winterthur und Umgebung einen umfassenden Service, der die öffentliche Spitex optimal ergänzt: Entlastung bei den Hausarbeiten, Begleitung zum Einkaufen oder zum Arzt, Gespräche, Unterhaltung, Vorlesen, Hüten von Haus und Garten bei Abwesenheit der betreuten Personen. Das «Perle»-Fachpersonal ist hauswirtschaftlich versiert, geschult im Umgang mit älteren Menschen, diskret, vertrauenswürdig und verantwortungsbewusst. Mehr Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Haus- und Begleitservice Perle, Telefon 058 451 54 00.