

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

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

Pro Senectute

Von Adventskreation bis Zuckerfabrik



Ob Sie sich gerne mit Technik beschäftigen, Schwyzerörgeli lernen wollen oder die Seele beim Yoga baumeln lassen: Lassen Sie sich von unserem

Kursprogramm für das zweite Halbjahr 2011 inspirieren! Auch von einer durch Pro Senectute begleiteten Führung: bei Kambly Trubschachen, St. Alban-Tal – Klein Venedig, Zentrale Netzleitstelle der AEW Energie AG, Kraftwerk Augst, Bike-tec Huttwil, Briefzentrale Härkingen, Tropenhaus Wolhusen, Flughafen Zürich, Münster St. Fridolin in Bad Säkingen u. a. Am Mittwoch, 28. September, findet um 20 Uhr in der Bärenmatte in Suhr ein Benefizkonzert zugunsten Pro Senectute Aargau statt. Die AEW Brass Band unter der Leitung von Roland Fröscher spielt bekannte Musikstücke wie Glorious Ventures von Peter Graham, I Got Rhythm von George Gershwin, Music von John Miles u. v. m. Zu diesem speziellen Musikabend laden wir Sie herzlich ein, Eintritt gratis (Kollekte). Informationen und Programme auf Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Aargau, Tel. 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Tanzcafé in Herisau



Wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot fürs zweite Semester aus, das neben Kursen wie Computer, Yoga oder Englisch auch verschiedene Sport- und Bewegungsangebote umfasst: Jetzt bestellen oder downloaden. • Das Tanzcafé Herisau startet nach der Sommerpause am Donnerstag, 29. September, wie gewohnt um 14 Uhr im Restaurant Treffpunkt in Herisau. Tanzen Sie mit Livemusik, und verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag! • «Zwäg is Alter»: Am Dienstag, 20. September, findet um 14.15 Uhr im Gemeindezentrum Rehetobel ein Gruppenkurs statt. In Kurzreferaten erhalten Sie wertvolle Informationen über Ernährung im Alter, Sport und Bewegung sowie über das gesamte Angebot des Gesundheitsförderungsprojekts. Auskünfte zu allen unseren Angeboten und Anmeldung: Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet www.ar.pro-senectute.ch

Atmen, Autofahren, Computer



Kurse und Sportangebote aus dem vielfältigen Programm ab September: «Atmen-Dehnen-Entspannen» am 31. August – die einfachen Übungen helfen, Beschwerden zu lindern und das Allgemeinbefinden zu verbessern. Word-Werkstatt-Kurs am 3. September für PC-Anwender mit Grundkenntnissen: Sie können eigene Arbeiten mitnehmen oder mit Hilfe eigene Ideen umsetzen. Kurs «Wie fahre ich?» für Autofahrer/innen am 13. September: An diesem Nachmittag wird über Neuerungen im Strassenverkehr informiert, dann sind Sie zur Fahrstunde im eigenen Auto eingeladen. Das vollständige Programm der zweiten Jahreshälfte gibts auch in der Broschüre für Erwachsenenbildung, die allen Haushalten zugestellt wurde. Beachten Sie die Hinweise in der Tagespresse oder auf www.ai.pro-senectute.ch – Ihre Anfragen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 gerne entgegen.

Hilfsmittel und Umbauberatung



Brauchen Sie ein Hilfsmittel, oder möchten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus gesicher umgestalten? Dann sind Sie bei uns richtig. Im Hilfsmittel-Shop in Lies-tal werden Sie von Fachleuten kompetent beraten. Sie können sich die Hilfsmittel vor Ort ansehen, die Produkte testen, kaufen oder mieten: Rollstühle, Rollatoren, Stöcke, Sessel, Artikel für die Pflege zu Hause wie Elektrobetten mit Matratzen sowie Schlaf- und Lagerungskissen. Anfang September erscheint der neue, umfangreiche Hilfsmittel-Katalog. Sie können die Broschüre bei uns in Basel oder im Baselbiet abholen oder sich kostenlos nach Hause schicken lassen. Haben Sie Interesse oder wünschen Sie eine Beratung? Tel. 061 206 44 33, Mail info@bb.pro-senectute.ch – die Übersicht über alle Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder unter www.bb.pro-senectute.ch

Demnächst im Kanton Bern



Region Bern: Für das Projekt «Drei Generationen im Klassenzimmer (win³)» suchen wir für das Schuljahr 2011/2012 in Uettiligen, Schwarzen-

burg, Muri und der Stadt Bern Senior/innen, die gerne mit Kindern zusammen sind und pro Woche zwei bis vier Stunden Zeit haben. Die Mithilfe ist gefragt im Kindergarten oder in der ersten bis neunten Primarklasse. Sie unterstützen Kinder und Lehrpersonen in Deutsch, Rechnen, Französisch, Werken und Basteln, erzählen Geschichten oder fungieren als Zeitzeugin/-zeuge im Geschichtsunterricht. Rufen Sie uns an: Telefon 031 359 03 03.

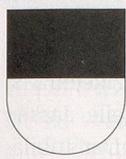
Region Biel/Bienne-Seeland: Sommerzeit – Reisezeit! Ein exklusives Erlebnis bieten wir mit einer Besichtigung der Rega-Basisstation oder einer Reise auf die Klewenalp. Tanzen ohne festen Partner ist mit Line Dance möglich. Wollen Sie etwas für Muskeln und Gedächtnis tun? Pilates und Gedächtnistraining durch Bewegung helfen dabei. Lieben Sie Sprachen, Malen, oder wollen Sie Ihr Computerwissen erweitern? Auskunft über alle Kurse bei den Beratungsstellen in Biel, Tel. 032 328 31 11, oder in Lyss, Telefon 032 328 31 12, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Thun: Am Samstag, 15. Oktober, findet der dritte Markt für Seniorenanliegen auf dem Rathausplatz statt, organisiert vom Seniorenrat Thun unter dem Motto «In Bewegung älter werden». Weiter: Biografie schreiben, Grund- und Fortsetzungskurse, Besichtigung Gartenbauschule Hünibach, 21. September. • Frutigen: «Es war einmal...», Mittwoch, 12. Oktober, Werken und Gestalten für Grosseltern mit Enkeln, Herbstdekoration am 14. September. • Gstaad: Handy-Grundkurs, Mittwoch, 21. September. Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Inter-laken, Telefon 033 826 52 52, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Billettautomatenkurse in Burgdorf am 20. September, am 18. Oktober in Langnau, jeweils um 14 Uhr. Markus Biedermann und die Arbeitsgruppe «Tanzveranstaltungen für

Menschen mit Demenz» verwöhnen ihre Gäste mit einem festlichen Sonntagsessen am 25. September um 11.30 bis 16 Uhr im Kath. Kirchgemeindehaus in Langenthal. Detailprogramme: Telefon 062 916 80 95. Internationale Volkstänze/Line Dance ab Oktober. Turnen und FitGym nach den Herbstferien. Auskunft unter 031 790 00 10.

Ein Blick hinter die Kulissen

 Bestellen Sie jetzt das neue Kursprogramm September 2011 bis Juni 2012! Einige Höhepunkte: Equilibre, Das Zukunftsorientierte Symbol der Stadt Fribourg – Führung im neuen Aufführungssaal; Besuch der «Chemins de fer du Kaeserberg», Aquafitness, Informatikateliers und viele andere Aktivitäten. Auskünfte und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Angebote für Freiwillige

 Anfang August beginnt das neue Kurssemester mit vielen interessanten Angeboten: Führungen im Rätischen Museum zu den Themen Fotografie und Archäologie, Kulturwanderung im Domleschg, Kulturseminare über Libanon und Makedonien/Byzanz, Handy und iPhone, Informatikkurse auf PC und Mac, Line Dance, Eco-Drive-Fahrtechnik, Pilze erkennen u. v. m. Zudem offerieren wir im zweiten Semester 2011 zum europäischen Jahr der Freiwilligen verschiedene Angebote für freiwillig Tätige. Programme kostenlos bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, www.gr.pro-senectute.ch

Einladung zum Tanzerlebnis

 Möchten Sie sich inspirieren lassen von verschiedenen Melodien und Musikstilen? Üben Sie gerne Schrittabfolgen und einfache Choreografien und tanzen gerne frei? Dann sind Sie im Kurs «Tanzerlebnis» richtig. Das Angebot unter der Leitung von Michela Zwimpfer richtet sich an Einzelpersonen oder Paare, Frauen und Männer ab ungefähr sechzig Jahren, die gerne tanzen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Vier Lektionen ab 8. September, Donnerstag von 16 bis 17.15 Uhr im Pfarreiheim, Allmendstrasse, Ennetbürgen. Kursgeld CHF 80.–, Anmeldungen bis 31. August. Bestellen Sie das Programm Herbst 2011 bis Sommer 2012 mit vielen interessanten Angeboten: 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

Einführung ins DOG-Spiel

 Wir bieten attraktive Kurse in Bildung und Sport: für Spielfreudige erstmals einen Einführungskurs ins DOG-Spiel an, das allen Altersgruppen spannende Stunden garantiert. Beim Poker-Kurs machen Sie erste Schritte in die Welt des Glücksspiels. Am Mittwoch, 21. September, können Sie eine Englisch-Schnupperstunde besuchen. Neben ganzjährigen Angeboten wie Tennis, Volkstanz, Aquafitness und Turnen sowie letzten Wanderungen und Velotouren bieten wir Line Dance für Anfänger, einen Thera-Band-Kurs und Gleichgewicht «sicher in Eis und Schnee» an. Über alle Aktivitäten und Angebote in Sport, Bildung und Dienstleistungen wie Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft. Bestellen Sie unser Halbjahresprogramm: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags) oder Internet www.ow.pro-senectute.ch

Unsere neue Agenda ist da!

 Eine kleine Auswahl der Neuheiten: Was ist, wenn sich Kraft und Gleichgewicht im Alter verschlechtern? Wie kann ich mein Gleichgewicht behalten? In unserer Agenda finden Sie ein Angebot für Sturzprophylaxe. Spielen Sie gerne Tennis, oder möchten Sie segeln auf dem Bodensee? Wir haben Angebote für Sie. Weiter haben wir unsere «Kofferreisen» ausgebaut und treten in die Fussstapfen von Rosenvater Dietrich Woessner. «Schmerz lass nach» und «Kunst des Verzeihens» sind weitere spannende Kurse. Sind Sie kreativ und lieben das Malen? Dann ist unser Aquarell- oder Acryl-

malkurs etwas für Sie. Wir freuen uns auf Sie: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 01, Mail info@sh.pro-senectute.ch, www.sh.pro-senectute.ch

Tolle neue Kurse

 Sport: Ab Mitte August bieten wir wieder Kurse und Treffs an. Aquafitness, Nordic Walking, Krafttraining, Wandern – jede Sportart hat ihren Reiz. Bewegung mit Spass wird bei unseren Turngruppen in verschiedenen Gemeinden geboten. Neue Teilnehmer/innen jederzeit willkommen. Verlangen Sie unsere Programme: Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.

Region Innerschwyz: Das neue Bildungs- und Kursprogramm ist da mit interessanten Kursen und neu einem grösseren Angebot in Küssnacht. Telefon 041 810 32 27 oder www.sz.pro-senectute.ch

Region Ausserschwyz: Das neue Programm enthält spannende Kurse wie: Computer- und Sprachkurse in Spanisch, Italienisch, Englisch und Russisch. Kurse zu Gentechnologie oder Pilzexkursionen werden in der Sparte Interessenspflege angeboten, zum Thema Gesundheit Feldenkrais und Quantenheilung. Make-up für Oma und Enkelin und Kleider machen Leute bietet der Kreativ-Bereich. Programme und Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Gesundheitsförderung 60plus

 Im Alter ist es wichtiger denn je, gesund zu leben. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet einen fünfteiligen Zyklus zum Thema Gesundheitsförderung. Nach Solothurn wird er nun in Olten angeboten. Der erste Kursnachmittag ist dem Thema «Gesundheit und Alter» gewidmet; im zweiten Kurs werden Fragen der richtigen Ernährung behandelt. Am dritten Nachmittag steht «Lebensplanung» im Mittelpunkt. Der vierte Kurs, «Mehr Sicherheit und bessere Lebensqualität durch Bewegung», zeigt, wie einfache Übungen und Bewegung im Alltag mehr Sicherheit und Lebensqualität bringen. Am letzten Nachmittag geht es um Gesundheitsvor-

Pro Senectute

sorge mit Aspekten wie Sturzprävention, Blasenschwäche oder Arthroseschmerzen. Ab Mittwoch, 31. August, 13.30 bis 16.30 Uhr. Infos: Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20, Mail olten@so.pro-senectute.ch

Die Hilfe ist in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, bei der Steuererklärung, haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an diesen Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Haben Sie Lust zu tanzen?



Am Donnerstag, 27. Oktober, von 13.30 bis 17.30 Uhr spielt in Münchenwil TG im Dance-Inn das Duo Sommertraum auf. Es erwartet Sie ein bunter Mix von Walzer, Tango, Disco-Fox und Cha-Cha-Cha. Tee, Kaffee, Mineral, Bier und Wein günstig erhältlich, Anmeldung nicht erforderlich, Auskunft: G. Maldini, Telefon 052 722 28 55. • Sicher stehen – sicher gehen: ab Herbst neue Kurse in Frauenfeld, Pfyn und Weinfelden. In acht

Einheiten à neunzig Minuten lernen Sie einfache, in den Alltag integrierbare Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen und erhalten von Erwachsenensportleiterinnen mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe Tipps, wie Stürze vermieden werden können. • Lust zu radeln? Unsere geführten Velo-Touren führen an die verschiedensten Orte im Thurgau und Umgebung. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Auskunft/Anmeldung: Barbara Hohl, Sekretariat Sport, Tel. 071 626 10 82. Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse auf verschiedenen Niveaus in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Weinfelden. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch

Sport «Over 60»



Unsere Kurse fanden grossen Anklang. Darum bieten wir in Muralto für deutschsprachige Senior/innen wieder Italienisch auf allen Stufen, für Bewegungsfreudige Pilates, Yoga, Autogenes Training, Qigong, Soft Fitness, Rückengymnastik oder sanftes Turnen, verschiedene PC-Kurse, digitales Fotografieren und Workshops. Der monatliche Tanztee-Nachmittag und das gemeinsame Essen finden regelmässig statt. Neu: Yoga und Fitness für Männer, Everdance (Tanzkurs), Golf, Brunchen, Tagesausflüge. Infos auf www.prosenectute.org, deutsches Programm gratis unter Tel. 091 759 60 20. Bildungs- und Sportprogramm 2011/2012 und Jahresbericht in italienischer Sprache

bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Mail creativ.center@prosenectute.org, Telefon 091 912 17 17. 18. bis 23. Juni 2012 im CST Centro Sportivo Tenero am Lago Maggiore: Sportveranstaltung «Over 60» – Aquafitness, Nordic Walking, Kreistanz, Spiele, Tagesausflug nach Cardada u. a.; zwei Sportarten pro Tag mit zwei Sportleiterinnen, Kosten CHF 570.– (Hotel, VP, ÖV), Voranmeldung bis 30. Sept. 2011.

Jass und musikalischer Leckerbissen



Bereits zum zwanzigsten Mal steigt das kantonale Jassen für Senior/innen. Der Jubiläumsanlass findet am Samstag, 10. September, 13.30–17.30 Uhr im Mehrzweckgebäude Winkel in Altdorf statt. Nach Preisverleihung und Imbiss kann bei volkstümlicher Unterhaltung bis 21 Uhr weitergejast werden: Anmeldung bis 5. September. Als weiterer Höhepunkt findet ein Galakonzert mit zwei Urner Künstlern statt: Franziska Dahinden, Altdorf (Gesang), und Kari Arnold, Bürglen (Klavier). Unter dem Titel «Ein Strauss bekannter Melodien» werden Melodien aus Operetten und Film, Klassisches von Mozart und Schubert sowie volkstümliches Liedgut zum Besten gegeben: Mittwoch, 28. September, 14 bis ca. 16.30 Uhr im Hotel Goldener Schlüssel in Altdorf, Billette gratis bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9 in Altdorf. Jeden Dienstag bis am 25. Oktober können wanderbegeisterte Senior/innen an abwechslungsreichen Wanderungen teilnehmen. Zwei interessante Touren für Velofahrer/innen: Mittwoch,

Inserat



Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

idumo

Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen

14. September, im Raum Ob- und Nidwalden und Mittwoch, 28. September, Saisonschlussfahrt im Tessin. Kursprogramm unter www.ur.pro-senectute.ch oder bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12.

Herbststimmung auf dem Zugerberg



Der Herbst mit seinen Farben bietet in der faszinierenden Moorlandschaft auf dem Zugerberg die ideale Kulisse für die Praxis-Foto-Tour. Nach

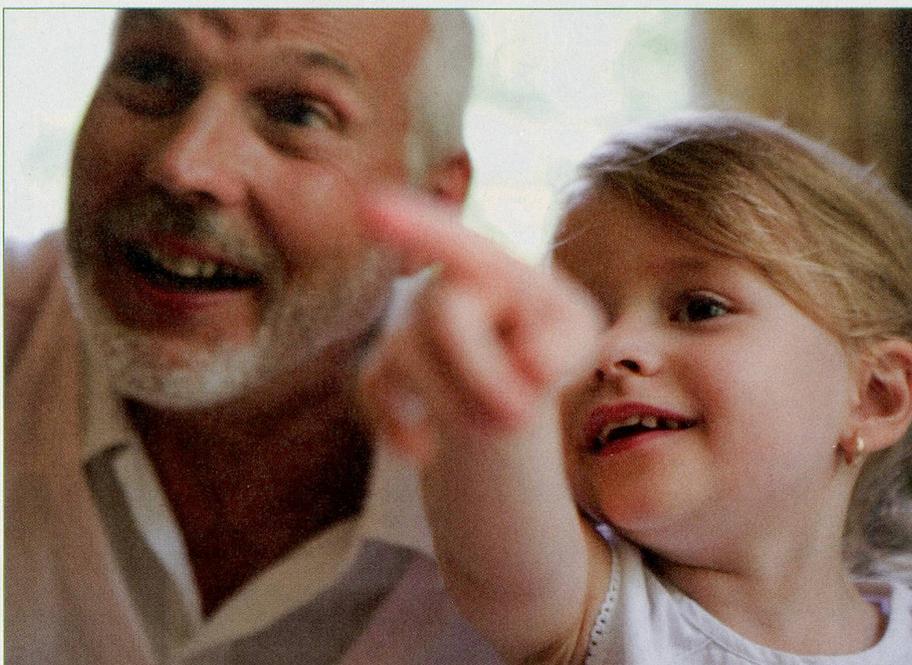
einem kurzen theoretischen Teil wandern Sie zu verschiedenen Plätzen und halten unter fachlicher Anleitung die Eindrücke fotografisch fest. Bei schlechtem Wetter: Detailaufnahmen im Verkehrshaus. Freitag, 28. Oktober, 13.30 bis 17.30 Uhr, CHF 85.- (Eintritt ins Verkehrshaus nicht inbegriffen), bringen Sie Ihre Digitalkamera mit. Anmeldung bis 14. Oktober bei Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Treue Hände gesucht!



Sie verfügen über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich. Der Treuhanddienst von Pro Senectute

Kanton Zürich sucht Freiwillige, die ältere Senior/innen bei Zahlungen, beim Umgang mit Sozialversicherungen und Steueramt unterstützen. Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote, Spesenentschädigung. Für neue Freiwillige führen wir Grundschulungen durch: 5. und 6. Oktober in Wetzikon für die Regionen Oberland, Pfannenstiel, Winterthur, Limmattal, Bülach; 21. und 22. November in Zürich für die Stadt Zürich und die Region Zimmerberg. Gerne erteilen Ihnen Auskunft: Oberland/Pfannenstiel, Hanna Urech, Tel. 058 451 53 84; Winterthur, Eva Derendinger, Telefon 055 451 54 48; Unterland und Furttal, Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 02; Knauernamt und Limmattal, Sandra Eberhart, Telefon 058 451 52 17; Stadt Zürich, Susanne Keller/Hans Bachmann, Telefon 058 451 50 00.



Ein Perspektivenwechsel eröffnet neue Horizonte.

Machen Sie mit bei unseren Generationenprojekten.

Der Austausch zwischen den Generationen fördert die Solidarität und das gegenseitige Verständnis. Auch Sie können dazu beitragen: Haben Sie Lust, Ihre Lebenserfahrung im Unterricht einzubringen und Schulkinder beim Lesen, Rechnen oder Werken zu unterstützen? «Generationen im Klassenzimmer» ist eines von verschiedenen Projekten, mit denen Pro Senectute den Dialog zwischen Jung und Alt ermöglicht.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten.
www.pro-senectute.ch, Telefon 044 283 89 89.



Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

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

