

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
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: 04.05.2025

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

Pro Senectute

Lernen gehört zu unserem Alltag



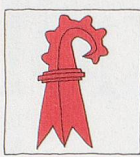
Immer wieder Neues entdecken und erfahren, sich mit Gleichgesinnten über interessante Themen austauschen, gemeinsam diskutieren und Lösungen finden – dies möchten wir mit unserem aktuellen Kursprogramm für das 2. Halbjahr 2012 anbieten. Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder Russisch – bei den Sprachkursen haben Sie die Auswahl vom Anfängerkurs über Reisekofferkurse bis hin zu Konversationsgruppen. iPhone und iPad sind genauso Themen wie das Kennenlernen von sozialen Netzwerken wie Facebook. Eine grosse Auswahl an Mobilitäts-, Kreativ- und Kochkursen sowie Bewegungsangeboten sind Menschen ab 60 Jahren zugänglich. Begleitete Führungen und Ausflüge bringen spannende Einblicke: sei es in einer Stadt, bei einem Besuch im Bundeshaus, in der Uno, auf dem Biobetrieb, in der Sondermülldeponie, in den Höllgrotten oder bei den Bibern an der Reuss. Lassen Sie sich überraschen! Kursprogramm und Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch (unter Aktuelle Angebote – Bildungskurse).

Start von Kursen und Aktivitäten



Wie fahre ich? Autofahrende werden am 11. September über Neuerungen im Strassenverkehr informiert und sind ausserdem zu einer Fahrstunde im eigenen Auto eingeladen. Sind Ihnen Kraft und Ausdauer wichtig, so besuchen Sie ab dem 12. September im Fitnesszentrum unsere seniorengerechte Einführung. Damit Sie sich zu Hause und unterwegs sicher fühlen, informiert am 19. September ein erfahrener Polizist über entsprechende Massnahmen. Die weiteren Angebote entnehmen Sie unserem Programm in der Broschüre für Erwachsenenbildung, der Tagespresse oder im Internet unter der Adresse www.ai.pro-senectute.ch – Anfragen nimmt Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags gerne entgegen: Telefon 071 788 10 20.

25 Jahre alt – und topaktuell



Wenn man sich in der Medienlandschaft Nordwestschweiz umschaut, staunt man: Allein in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft gibt es weit über fünfzig verschiedene Zeitungen und Zeitschriften. Eine davon ist seit mehr als 25 Jahren unser Akzent Magazin. Jede Ausgabe greift ein Thema mit Bezug zur Region auf, in der aktuellen Nummer ist es die Wiedervereinigung von Basel-Landschaft und Basel-Stadt. Im August und September können Sie die aktuelle Ausgabe gratis beziehen. Neben attraktiven Artikeln sind die Kurse und Dienstleistungen von Pro Senectute beider Basel übersichtlich dargestellt. Rufen Sie an, oder besuchen Sie uns im Internet: Telefon 061 206 44 44, www.bb.pro-senectute.ch

Sommerzeit – Reisezeit



Region Bern: Administrationsdienst in der Stadt Bern und Agglomeration: Als freiwillige/r Mitarbeiter/in unterstützen Sie ältere Menschen bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen und in administrativen Belangen. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite und können dafür pro Monat etwa drei bis fünf Stunden einsetzen. Weitere Auskünfte erteilt Sina Florin, Telefon 031 359 03 03, Mail sina.florin@be.pro-senectute.ch

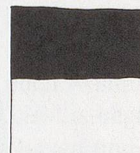
Region Biel/Bienne-Seeland: Besuche im Intern. Museum in La-Chaux-de-Fonds, im Museum für Kommunikation in Bern – oder machen Sie eine Reise ins mittelalterliche Städtchen Yvoire. Erfreuen Sie sich am Kurs Line Dance, dem Tanzen ohne Partner, oder frischen Sie Sprachkenntnisse auf. Weitere Kurse in unserem Programmheft: Telefon 032 328 31 11, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Kurse: Tanz der fünf Rhythmen, Gleichgewichtstraining, Experimentelles Malen, Biografie schreiben, Handy-Grundkurse, PC Wartung/ Internetsicherheit, Schachkurs und Line Dance. Veranstaltungen: Besichtigung Schlaefli & Maurer AG Uetendorf – De-

tails im Programm von Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Country Line Dance, das musikalische Tanzereignis – ab 21. und 23. August Kurse in Burgdorf und Münsingen: Telefon 031 790 00 10. Die Arbeitsgruppe «Tanzveranstaltungen für Menschen mit Demenz» lädt zum Festessen in Langenthal am Sonntag, 23. September, 11.30 Uhr. Die neue «dynamisch – sympathisch»-Broschüre mit vielen Angeboten gibts bei PS Bildung Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

Mobil sein und bleiben



Das neue Kursprogramm September 2012 bis Juni 2013 ist ab sofort erhältlich. Einige Beispiele: Mobil sein und bleiben mit dem öffentlichen Verkehr, Besuch HC Fribourg-Gottéron, Aquafitness, Informatikateliers und viele andere Aktivitäten! Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Patientenverfügung, Stubete



Wer heute vorsorgt, muss sich morgen nicht sorgen. Rund ums wichtige Thema Patientenverfügung/Docupass organisiert Pro Senectute Glarus zwei Vorträge: am 30. August, 14 Uhr, im Kursraum AVOI (Eternit-Areal) in Niederurnen und am 5. September, 14 Uhr, im Mehrzweckraum der Alterswohnungen im Volksgarten in Glarus. Der Docupass enthält Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Anordnungen für den Todesfall. Die Dokumente wurden von Pro Senectute überarbeitet und erweitert. Der Vorsorgeauftrag, der im ab 1. Januar 2013 geltenden neuen Erwachsenenschutzrecht ein wichtiges Instrument darstellt, wurde neu geschaffen. Die Bedeutung dieser Dokumente, Fragen, die sich beim Ausfüllen stellen, usw. werden an den Vorträgen thematisiert. Eintritt frei. Stubete: das nächste Mal am 11. September, 14 Uhr, im Chilcheträff (GH) in Ennenda. Wer etwas vorspielen, vorsingen, einfach zuhören und mit anderen

zusammen einen schönen Nachmittag erleben möchte, ist herzlich eingeladen. Auskunft: Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20, www.gl.pro-senectute.ch

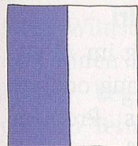
Spielen, plaudern, spazieren, begleiten



Seit fünf Jahren gehört der Entlastungsdienst für betreuende und pflegende Angehörige zu unseren Dienstleistungen. 16 Be-

treuer/innen sorgen sich im Grossraum Chur für das Wohlergehen von Klientinnen und Klienten. Die Erwartungen an den Entlastungsdienst sind hoch. Bevor eine Betreuung und Begleitung funktionieren kann, geht es darum, dass unsere Betreuer/innen bei Klient/innen Vertrauen schaffen und die Chemie stimmt. Ist diese Voraussetzung erfüllt, steht einer mehrjährigen Begleitung und Betreuung nichts im Weg. Mit gegenseitiger Achtung sind Glücksmomente für alle Beteiligten garantiert! Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Neue Kurse: Planeten, Wetter, Vögel



Im Kurs «Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten» lernen Sie Formen, Grösse und Distanzen sowie ihre Bahnen am Himmel kennen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, erfahren Sie mittels Sternkarte und der dazugehörenden Planeten-

tafel. Bei gutem Wetter halten Sie in der Sternwarte Hubelmatt selber Ausschau. Kursleiter: Teddy Durrer, Astronomische Gesellschaft Luzern. Wetterzeichen am Himmel – lernen Sie Phänomene deuten: Felix Schacher, Meteorologe und ehemaliger TV- und Radiowetterfrosch, erklärt die Hoch- und Tiefdruckgebiete sowie die Fronten und gibt Einblick, wie Wetterprognosen entstehen. Dr. Urs Petermann, Biologe, führt in das faszinierende Leben der Vögel ein: Als Vorbereitung für vier halbtägige Exkursionen in Vogelbeobachtungsgebiete erklärt der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in Bildvorträgen die Grundlagen des Körperbaus und der Sinnesorgane der Vögel, ihre Lebensweise sowie das Phänomen Vogelzug. Sie lernen einheimische Vogelarten und ihre Stimmen mittels Tonaufnahmen kennen. Reservieren Sie einen der begehrten Kursplätze! Telefon 041 226 11 96, Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport, www.lu.pro-senectute.ch

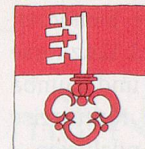
Unser Potenzial nutzen



Zeit im Alter – Umgang mit einem kostbaren Gut: Pro Senectute Nidwalden lädt am 12. Oktober um 14 Uhr zum öffentlichen Nachdenken über Zeitgestaltung im Alter ein. Luzia Vieli-Hardegger umreist die Thematik mit einem Referat. «10vor10»-Moderator Stephan Klapproth führt durch den Nachmittag und vertieft das Thema im Dialog mit einheimischen Teilnehmenden. Mentales Training für jeden

Tag: Die eigene Einstellung trägt entscheidend zu Erfolg oder Misserfolg bei. Unser Energiepotenzial nutzen, sich positiv motivieren, die eigene Kraft gezielt und freudvoll einsetzen sind Ziele des Kurses. Nach der Sommerpause starten neue Kurse, Ausflüge, Veranstaltungen, Sportangebote – fordern Sie unser Programm 2012/2013 an: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Tel. 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Sportlich und sicher unterwegs



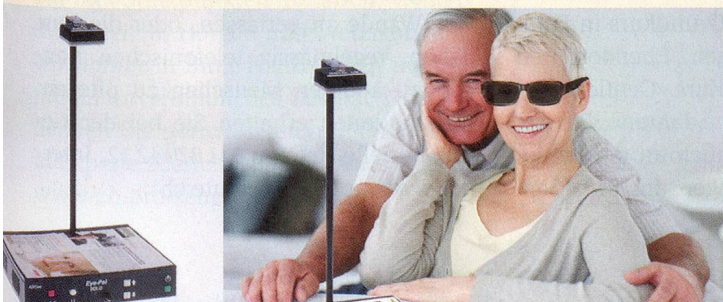
Das Halbjahresprogramm September 2012 bis Januar 2013 liegt für Sie bereit. Wir bieten attraktive Kurse im Bereich Bildung und Sport. Anfang September starten neue Kurse für Englisch, Qigong und ein Schnupperkurs Segeln. Vielleicht interessieren Sie sich für Info-Veranstaltungen wie «Docupass der Pro Senectute», «Sicher zu Hause – Sicher unterwegs» und «Ergänzungsleistungen zur AHV». Neben den ganzjährigen Angeboten wie Tennis, Volkstanz, Aquafitness und Turnen sowie Wanderungen und Velotouren bieten wir einen Schnupperkurs für Line Dance, Zumba Gold und «Gleichgewicht: Sicher in Eis und Schnee» an. Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (jeweils vormittags), Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Inserat

Sie lesen ein Buch und Ihre Augen werden schnell müde? Schluss damit! Lassen Sie sich das Buch doch einfach vorlesen - durch den EYE PAL SOLO von Humanware.

EYE PAL SOLO ist ein portables Gerät, welches Ihnen gedruckte Texte mit menschlich klingender Stimme vorliest. Einfach Buch drauf legen, ca. 30 Sekunden warten - und los geht das Lesevergnügen.



EYE PAL SOLO ist mit einem hochentwickelten Kamerasystem ausgestattet, welches für optimale Texterkennung bürgt. Machen Sie Ihren Augen eine Freude und entscheiden Sie sich für EYE PAL SOLO.

Wir von InvaSupport haben langjährige Erfahrung mit Lese- und Vorlesegeräten. Rufen Sie einfach an und fragen Sie nach Herrn Martin Mischler.

Genossenschaft InvaSupport
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich
Tel. 044 317 90 14
E-Mail: 4invasupport@blind.ch
www.blind.ch

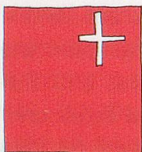
Pro Senectute

Schaffhausen tanzt



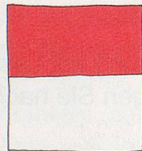
In unserer neuen Seniorenagenda, gültig bis Ende Dezember, haben wir das Angebot für moderate Bewegung ausgebaut und um Hatha Yoga, Spiraldynamik und Rückenschulung ergänzt. Weiter ist der Kurs «Mobil sein & bleiben» neu, den alle ÖV-Betreiber und die Schaffhauser Polizei gemeinsam anbieten: Sie lernen die neuste Technik der Billettautomaten kennen, die Polizei informiert über die besten Schutzmassnahmen vor Diebstahl und gibt Tipps für die Sicherheit auf der Strasse. Im Sport sind Tanzkurse wie Everdance, Line Dance und Zumba Gold ein Renner. Unsere Kulturreise führt im September nach Andalusien – begleitet geniessen Sie dieses schöne Land. Rufen Sie uns an – wir freuen uns: Telefon 052 634 01 35, 03 oder 30, Internet www.sh.pro-senectute.ch

Breite Kurspalette im neuen Programm



Innerschwyz: Unser Bildungsprogramm bietet u.a. kostensparende Gesundheitskurse, Lesezirkel, Pilzexkursion, Bibelgespräch, Fragen der Sicherheit oder die Tavolata. Daneben finden Sie unsere beliebten Sprach-, Informatik- und Kulturangebote. Informationen erhalten Sie auf www.sz.pro-senectute.ch/innerschwyz unter Bildung oder Aktuelles. Für Anmeldungen oder Auskünfte: Telefon 041 810 32 27 werktags 8 bis 11.30 Uhr. Sport: Neu bieten wir im Herbst Nordic-Walking-Einführungskurse in Schwyz und Wangen an. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die richtigen Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Programme: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.

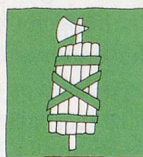
Neue Vorsorgedokumente: Wir beraten



Pro Senectute Schweiz hat im Hinblick auf das neue Erwachsenenschutzrecht die bisherigen Vorsorgedokumente überarbeitet. Unter dem Titel Docupass können Sie das Nachfolgeprodukt für CHF 19.– kau-

fen. Das Dossier enthält nebst einer Informationsbroschüre und dem Vorsorgeausweis die Vorsorgedokumente Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag und Testament. Lassen Sie sich bei den Fachstellen in Ihrer Region kompetent und kostenlos beraten. Den Docupass gibt es bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder 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 und organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch gerne bei Ihnen vorbei.

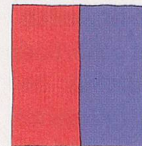
Kursangebot Bildung ab September



Computerkurs für jede Frau und jeden Mann – vom Einsteiger bis zur Könnlerin. Bald starten: Einsteiger, Aufbau, Internet, E-Mail oder Bildbearbeitung mit Picasa; die Kursorte sind Amriswil, Diesenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen und Weinfelden. Interessierte können unser grosses Angebot im Bereich Gesundheit besuchen: Bald beginnen Feldenkrais-, Gedächtnistrainingskurse und der Orientalische Tanz. In Amriswil, Arbon, Bischofszell, Frauenfeld und Sirnach findet jeweils ein eintägiger Augenworkshop statt. Ab August/September neu im Programm: Smartphone-Grundkurs in Frauenfeld und Kreuzlingen. Ebendort und ebenfalls neu ist der Kurs «Gepflegt und schön, auch in reiferen Jahren». Pro Senectute Thurgau ist auch an der Seniorenmesse in Kreuzlingen am 8./9. Sep-

tember sowie an der Wega in Weinfelden vom 27. September bis 1. Oktober präsent. www.tg.pro-senectute.ch

Unser Jahresprogramm 2012/2013



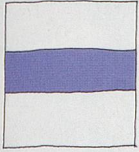
Deutschsprachige Seniorinnen des Tessins erhalten das Jahresprogramm unter Telefon 091 912 17 17, Mail creativ.center@pro-senectute.org – wie immer bieten wir viele Sprach-, Bewegungs- und Informatikkurse an; neu sind zum Beispiel Gedächtnistraining oder Märcheninterpretation. Die beliebten Aktivitäten wie der wöchentliche Tanztee und das monatliche gemeinsame Essen gehen ab September weiter. Für Informationen steht Ihnen Frau Fux, Telefon 091 759 60 20, gerne zur Verfügung. Der Punto Incontro in Lugano hat einen intergenerationellen Wettbewerb für die Scuole Medie lanciert: Jugendliche berichten über Geschichten zwischen Generationen, «Storie tra generazioni». Die Preisverleihung findet am Tag des Alters, am 1. Oktober, statt. Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Telefonketten neu auch in Uri



Verwahrlosung im Alter – Randerscheinung oder gesellschaftliches Problem? Zu diesem Thema führt Pro Senectute Uri am Montag, 24. September, von 13.30 bis 17 Uhr im Alters- und Pflegeheim Rosenberg Altdorf eine Fachtagung für alle Interessierten, Fachpersonen, Angehörigen und Freiwillige durch. Sind die ersten Stufen auf dem Weg zur Verwahrlosung Einsamkeit und soziale Isolation? Wie soll mit den Betroffenen umgegangen werden? Welcher Handlungsspielraum besteht? Diese und weitere Fragen werden aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Das neue Angebot «Telefonketten» richtet sich an Menschen, die wenig Gelegenheit haben, die eigenen vier Wände zu verlassen, oder die Lust haben, regelmässig telefonischen Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen. Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle, Telefon 041 870 42 12, Internet www.ur.pro-senectute.ch

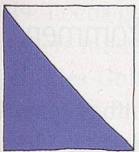
Everdance: Tanzen ohne Partner



Everdance, das sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie Cha-Cha-Cha, Tango, Jive und Walzer.

Das Besondere an Everdance: Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell erlernt! Ihr Nutzen: Tanzen erhöht die Koordinationsfähigkeit, stärkt den Kreislauf, erhält jung und beweglich. Kursdaten: 7. September bis 5. Oktober oder 26. Oktober bis 30. November, jeweils freitags 9 bis 10 Uhr (5 bzw. 6 Lektionen) im Mehrzwecksaal des Schulhauses Guthirt in Zug, unter Leitung von Bea Arnold, Erwachsenensportleiterin und diplomierte Tanzlehrerin. Infos und Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vorher bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Perle – Begleitung und Betreuung



Wir begleiten und betreuen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Unsere Dienstleistungen richten sich ganz nach

Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Wir sind Ihnen in der Haushaltsführung behilflich, begleiten Sie bei Besorgungen oder zu Terminen ausser Haus und leisten Ihnen zu Hause Gesellschaft. Grundpflegerische Leistungen, wie etwa Mithilfe bei der Körperpflege, werden von der Krankenkasse vergütet. Wenn immer möglich werden Sie von denselben Personen betreut. Mit öffentlichen Spitex-Organisationen, Kliniken und Ihrem Arzt arbeiten wir Hand in Hand. Wir legen grossen Wert auf erfahrenes und gut ausgebildetes Personal. Freundlichkeit und Diskretion sowie gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir tun unser Möglichstes, um Ihre Wünsche zu erfüllen. Mit fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51, Mail perle.zuerich@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch/perle



Bildung beginnt mit Neugierde. Pflegen Sie Ihre Interessen und entdecken Sie Neues.

Träumen Sie davon, Portugiesisch zu lernen oder möchten Sie Ihr Englisch verbessern?

Mit einer reichen Palette an Kursen und Veranstaltungen fördert Pro Senectute die persönliche Weiterentwicklung und damit die Lebensfreude. Packen Sie die Chance, Ihren Wissensdurst zu stillen und gleichzeitig neue Kontakte zu knüpfen: zum Beispiel in einem von zahlreichen Sprachkursen.

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

