

Pro Senectute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pro Senectute

1. Oktober – Tag der älteren Menschen



Der diesjährige Aktionstag steht unter dem Motto «Alles hat seine Zeit – das hohe Alter in unserer Gesellschaft». Das hohe Alter hat heute vor allem eine negative Färbung mit nachlassender Leistungsfähigkeit, Krankheit und Endgültigkeit. Die Auseinandersetzung mit solchen Grenzen hängt nicht nur von den Bemühungen des Einzelnen ab, sondern auch von den Vorstellungen, die eine Gesellschaft mit Alter verbindet. Entscheidend sind auch die Möglichkeiten sozialer Teilhabe sowie selbst- und mitverantwortlicher Lebensführung, die angeboten, gefördert und akzeptiert werden. Die Kampagne soll dem Wegschauen und Verdrängen entgegenwirken und die Bevölkerung für das fragile Alter als Teil des menschlichen Lebens sensibilisieren und für das Potenzial, das auch in dieser Lebensphase vorhanden ist. Mitarbeitende von Pro Senectute Aargau informieren an verschiedenen Standorten im ganzen Kanton und präsentieren unser umfangreiches Dienstleistungsangebot für ältere Menschen und ihre Bezugspersonen. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

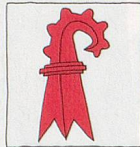
Ein sportlicher Start in den Herbst



Bei unseren Aktivitäten stehen die Freude an der Bewegung und das gesellige Zusammensein im Zentrum. Kurse und abwechslungsreiche Anlässe finden Sie im Herbstprogramm. Daraus einige Leckerbissen der nächsten Wochen: Im Erzählcafé vom 27. September steht die «Vechschau» im Zentrum des gemeinsamen Erinnerns und Erzählens. Jass mit Spass, so tönt es am 21. Oktober wieder: Wir begrüßen Sie im Hotel Löwen in Appenzell. Haben Sie ein iPhone oder ein iPad und kennen nicht alle Funktionen? Der dreiteilige Kurs beginnt am Mittwoch, 23. Oktober. Informationen zu allen Aktivitäten in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen und Anmeldungen: Pro Senectute

Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Kurse bequem online buchen



Wir organisieren jährlich über 500 Kurse in den Bereichen Bildung und Sport. Nun ist es möglich, über unsere Website Kurse zu suchen und sich direkt und unkompliziert anzumelden. Überzeugen Sie sich selbst: Besuchen Sie unsere Website, und testen Sie auf www.bb.pro-senectute.ch/kurse/prosenectute/ das neue Such- und Anmeldewerkzeug. Selbstverständlich finden Sie alle Kurse und Angebote auch in gedruckter Fassung. Gerne senden wir Ihnen unser Kursbuch kostenlos nach Hause. Interessiert? Dann melden Sie sich: Mail service@bb.pro-senectute.ch, Telefon 061 206 44 33. Die Übersicht über alle unsere Angebote und noch viel mehr finden Sie im Akzent Magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder unter www.bb.pro-senectute.ch

Zwäg ins Alter



Region Bern: Regelmässige Bewegung im Alltag und soziale Aktivitäten sind gerade für ältere Menschen wichtig, um fit und bis ins hohe Alter selbstständig zu bleiben. Körperlich mobil und rüstig zu sein, bedeutet auch Lebensqualität. «Zwäg ins Alter» bietet mit seinen Angeboten Unterstützung zur Stärkung der Gesundheit an. Sie können kostenlose Gesundheitsberatungen beanspruchen oder an Veranstaltungen rund um Gesundheitsförderung im Alter teilnehmen. Infos: Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Wollen Sie Ihre EDV- oder Multimediakenntnisse erweitern? Wie wäre es mit einem Internetgrundkurs, einem Bildbearbeitungskurs, iPhone- oder iPad-Kurs? Für Ihr körperliches Wohlbefinden bieten wir Bewegungskurse wie Gymnastik und Prävention, Spiraldynamik oder Qigong an. Erlernen Sie die Technik des Aquarellmalens, oder erweitern Sie Ihre Mal-Kenntnisse. Informationen erhalten Sie

unter Telefon 032 328 31 11 oder im Internet: www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Kurse in Thun: Sicher Auto fahren, Energiereiche Ernährung, Qigong (Spiez). Interlaken: Grundlagen Nothilfe, diverse PC-Kurse und Handy-Grundkurs. Besichtigungen: ABC-Kartenverlag, Schönbühl. Am 19. Oktober findet unser Seniorenmarkt in Thun statt. Programm bei Pro Senectute Berner Oberland erhältlich, Telefon 033 226 60 60, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Internationale Volkstänze, Line Dance und Zumba: Tanzbegeisterte Frauen und Männer, paarweise oder alleine, alle sind willkommen. Ab Oktober beginnen die neuen Kurse. Turnen/FitGym: Das traditionsreiche Angebot startet wieder nach den Herbstferien. Auskunft unter Telefon 031 790 00 10. Festessen mit Markus Biedermann, Sonntag, 29. September, 11.30 bis 16 Uhr in Langenthal. Livemusiker laden am Nachmittag zum Tanzen und Musikgeniessen ein. Anmeldung/Auskunft Telefon 062 916 80 90.

Kurse und Aktivitäten aller Art



Machen Sie mit: Langlauf, Schneeschuhwandern, Japanisches Heilströmen, Life Kinetik, Besuch beim HC Fribourg-Gottéron, im Nähmaschinenmuseum, im Bundeshaus in Bern oder beim Freiburger Kammerorchester. Weihnachtessen und Lotto in Heitenried, Besuch der «Chemins de fer du Kaeserberg», Fitness für Gehirn und Körper, Internationale Kreis- und Volkstänze. Auskunft und Programm beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Internet www.fr.pro-senectute.ch

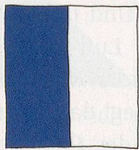
«unterwegs – sin viadi – in viaggio»



Pro Senectute Graubünden begegnen: Am 1. Oktober, dem internationalen Tag des Alters, präsentieren wir die bunte Welt des Älterwerdens. In Domat/Ems, Ilanz, Trun und Disentis/Mustér sind Jung und Alt zu den Platzkonzerten des gemisch-

ten Bündner Seniorenchors Canziano! und zu den Auftritten der Pro-Senectute-Graubünden-Tanzgruppen eingeladen. Mitarbeitende informieren über unsere vielfältigen Dienstleistungen und beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Alter und Altern. In Disentis/Mustér findet am Abend eine Informationsveranstaltung statt zum Thema «Docupass, das Dossier für die persönlichen Vorsorgedokumente». Sozialarbeiterinnen und ein Jurist referieren zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Anordnungen für den Todesfall. Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Einführungskurse für den Docupass



Mit Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen

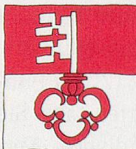
Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem Docupass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In unserem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des Docupasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Der Docupass kann vorgängig gegen Rechnung für CHF 19.- unter Telefon 041 226 11 88 bezogen werden. Kursleitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater. Kursdaten: Mittwoch, 30. Oktober, und Montag, 11. November, 9 bis 11 Uhr, im Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern. Die Kosten betragen CHF 29.-. Über weitere attraktive Bildungs- und Sportangebote informieren Sie sich bitte in unserem soeben erschienenen Kursprogramm. Reservieren Sie sich einen der begehrten Kursplätze unter Telefon 041 226 11 96, oder buchen Sie direkt im Internet unter www.lu.pro-senectute.ch

Sicheres Gehen ist entscheidend



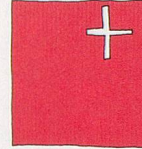
Der Gleichgewichtssinn ist ausserordentlich wichtig für unsere Sicherheit im Alltag. Ein regelmässiges Training stärkt nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern auch das Selbstbewusstsein. Unser Kurs «Sicheres Gehen / Gleichgewichtstraining» unterstützt Sie dabei. Mit einem abwechslungsreichen Programm zu jeweils neunzig Minuten werden dabei Gleichgewicht, Koordination und Kraft gefördert. Anregungen und Tipps werden vermittelt, wie sicheres Gehen im Alltag umgesetzt werden kann. Willkommen sind in diesen Kursen Frauen und Männer ab ungefähr sechzig Jahren. Der nächste Kurs unter der Leitung von Ulrike Modl findet jeweils am Dienstagvormittag von 10 bis 11.30 Uhr in der Turnhalle St. Klara in Stans statt. Kursbeginn ist am 15. Oktober. Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch oder Internet www.nw.pro-senectute.ch

Unser neues Kursprogramm ist da!



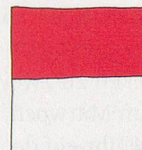
Am Mittwoch, 2. Oktober, findet in Engelberg um 14 Uhr ein Nachmittag mit umfassenden Informationen zum Thema «Docupass – die Vorsorgedokumente von Pro Senectute» statt. Bitte melden Sie sich bis zum 1. Oktober dafür an. Unser Halbjahresprogramm für den Herbst ist sehr vielfältig. Für die folgenden Kurse gilt die Anmeldefrist bis 27. September: Kunstbetrachtung Architektur und Skulptur, Kochen für Männer, Einführung ins DOG-Spiel, Einfache Tipps zur Haushaltsführung für Männer, Sicher in Eis und Schnee – Thema Gleichgewicht, Perfekt gepflegt durch die Winterzeit, Jassen für Anfänger, Line Dance oder Computerkurs. Wir senden Ihnen gerne das aktuelle Programm – oder studieren Sie es einfach auf www.ow.pro-senectute.ch, Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch

Do you speak Fremdsprache?



Ausserschwyz: Reinkommen – willkommen. Schnuppern Sie am 1. Oktober einen Tag lang in diversen Kurzlektionen im Creativ-Center Lachen. Everdance – der Tanz für Herz, Bein und Hirn, Tanzen ohne Partner/in. Erzählen, was das Leben schrieb, oder einfach zuhören im Erzählcafé. Der Einstieg in unsere Sprachkurse ist jederzeit möglich. Mit Facebook, Windows 8, iPad und Smartphone dabei sein oder einfach auffrischen, was die heutige Technik bietet. Die Fotowelt endlich sortieren, bearbeiten und richtig auf dem PC ablegen. Nach Lust und Laune kreativ sein in der Kreativwerkstatt mit Max. Achtung Wanderweg: Vorbereitung und Kartenkunde. Sie spielen ein Instrument oder singen gerne? Dann machen Sie in unserer Musikgruppe mit. Sportlich unterwegs mit Nordic Walking, Aquafit oder Wandern. Referat am 16. Oktober zum Thema «Astrologie – eine rätselhafte Wissenschaft». Bestellen Sie unser neues Programm bei Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Sicher zu Fuss bis ins hohe Alter

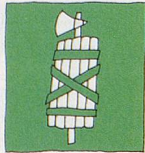


Das tägliche Zufussgehen hält mobil, selbstständig und erhöht die Lebensqualität. Im Alter nehmen Beweglichkeit und Sinnesfunktionen ab. Deshalb sollte man seine Stärken und Schwächen bewusst wahrnehmen. Aktive Vorbeugung, Gangsicherheit und vorausschauendes Verhalten sind besonders wichtig, um sich im Alter gelassen zu bewegen. Wir bieten zu diesem Thema in Solothurn den Kurs «Sicher zu Fuss» an. Dieser findet an sechs Daten ab dem 25. September statt. Daneben finden Sie in unserem Kursprogramm und im Internet unter der Adresse www.so.pro-senectute.ch weitere Kurse rund ums Thema Mobilität. Für Informationen melden Sie sich bitte beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

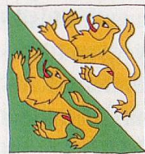
Pro Senectute

Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, bei der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfe 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 den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Telefon 071 227 6000 oder www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

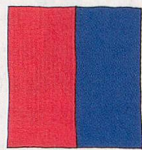
Ein Mitmachanlass in Frauenfeld



Sinnerfüllt leben im Alter – aber wie? Am Themenachmittag vom Mittwoch, 2. Oktober, gibt Dr. med. Dietmar Max Burger, St. Gallen, Impulse, die Lebensmut vermitteln. Die Kraft des menschlichen Geistes erlahmt nicht. Der Wille zur Sinnhaftigkeit bleibt wach bis zum letzten Atemzug. Wie soll Sinnerfüllung im Angesicht von Behinderung, Leiden, Krankheit, Sterben und Tod möglich sein? 16 bis 18 Uhr, Bankplatz 5, Frauenfeld. Mitmach-Anlass über neun Brücken zu zwei Outdoor-Bewegungsparks: Am Mittwoch, 2. Oktober, starten wir um 14 Uhr auf der Nordseite des Bahnhofs Frauenfeld im

Lindenpark und zeigen Bewegungsmöglichkeiten an Outdoorgeräten. Sie erfahren auf der einstündigen Spazierwanderung viel Geschichte über neun Brücken und Stege über die Murg. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Information: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 1080, Mail info@tg.pro-senectute.ch

Neue und bewährte Kurse



Das neue Bildungs- und Sportprogramm 2013/2014 ist da! Für Deutschsprachige über 60: Italienisch auf allen Stufen, Gedächtnistraining, Pilates, Yoga, Autogenes Training, Qigong, Rückengymnastik, Sanftes Turnen. Für Informatikliebhaber sind PC-Kurse, Skype-Internet und kleine Workshops im Angebot. Unsere üblichen Treffen: monatlicher Tanztee-Nachmittag und gemeinsames Essen. Neu: Handy für Anfänger, Tiefer Schlaf, Bones for Life, Fitness auf dem Minitrampolin, Beckenbodentraining, Malkurs. Infos und Details auf www.prosenectute.org – oder verlangen Sie das Programm kostenlos unter Telefon 091 759 60 20. Das neue Bildungs- und Sportprogramm mit tollen Neuheiten sowie der Jahresbericht in italienischer Sprache sind bei Pro Senectute Ticino e Moesano erhältlich: Mail info@creativ.center.org, Telefon 091 912 17 17. Im Punto d'incontro, Lugano, warten auf Sie ethnische Essen, Ausflüge, diverse Veranstaltungen. Neu sind Schachspiel- und Boccia-Nachmittage. Infos unter Telefon

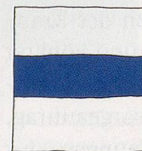
091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Kultur und Bildung im Herbst



Der Herbst ist nah, und bald enden manche Outdoor-Aktivitäten. Nutzen Sie diese Zeit für die Kultur- und Bildungsangebote von Pro Senectute Uri. Altbewährt sind unsere Englisch- und Italienisch-Kurse auf verschiedenen Stufen. Für alle, die sich gerne mit Farben beschäftigen, bieten wir «Ausdrucksmalen»: Dabei kommt es nicht auf Ästhetik an, sondern auf die Lust, mit Formen und Farben etwas entstehen zu lassen. Ebenfalls im Programm ist der Kurs Malen und Zeichnen. Für alle, die gerne drinnen zu bekannten Evergreens tanzen, ist der Tanzkurs Everdance (ohne Partner/in) geeignet. Und falls Sie Bewegung an der frischen Luft bevorzugen, bieten wir einen Nordic-Walking-Kurs an: Der Schwerpunkt liegt dabei auf der richtigen Handhabung der Pulsuhr. Informationen zu allen Angeboten erhalten Sie unter Telefon 041 870 42 12 oder www.ur.pro-senectute.ch

Für Ihre persönliche Fitness



Egal, ob drinnen oder draussen, ob Schwimmbecken oder Rennbahn, ob Intensivtraining oder Rehabilitation nach einem Unfall: Die diplomierten Bewegungsexperten, Coaches und Therapeuten von

Inserat

NORDAMERIKA NATIVE MUSEUM

Indianer & Inuit Kulturen

Das NONAM bietet spannende Einblicke in die Welt der Indianer und Inuit. Kleine und grosse Besucher begeben sich auf eine lebendige Entdeckungsreise, die von der Arktis bis in den Südwesten Nordamerikas führt. In diesen Gebieten leben die Indianer und Inuit unter äusserst verschiedenen Bedingungen, welche ihr Dasein bestimmen und ihre Kulturen seit jeher prägen. Der Streifzug durch unseren sinnlichen Museumsparcours wird Sie faszinieren – zahlreiche Objekte und unser einzigartiger Klangraum warten darauf, entdeckt zu werden!

Zudem veranstaltet das NONAM mehrmals im Jahr erlebnisreiche Ferienprogramme und Familiensontage – erfahren Sie mehr zu unserem Angebot auf www.nonam.ch.

BODMER GALERIE

Die Illustrationen des Zürchers Karl Bodmer (1809-1893) sind Meisterwerke in der Darstellung des Nordamerikanischen Kontinents und seiner indigenen Bevölkerung. Eine Auswahl der Werke ist im NONAM öffentlich zu sehen.

LERNEN ÜBERLEBEN

Sonderausstellung bis 28. Februar 2014

Wissensvermittlung ohne Schule war für Indianer und Inuit einst Alltag. Wie aber lernten Kinder ohne Schule und ohne Schrift? Die Sonderausstellung betrachtet das Thema Lernen aus ungewöhnlichen Perspektiven.

NONAM
Seefeldstr. 317
8008 Zürich
www.nonam.ch

ÖFFNUNGSZEITEN
Di bis Fr 13-17 Uhr
Sa und So 10-17 Uhr
Mo geschlossen



Stadt Zürich

NONAM



Pro Senectute Kanton Zug trainieren mit Ihnen in Privatstunden gemäss Ihren ganz persönlichen aktuellen und individuellen Bedürfnissen. So können Sie sich beispielsweise gezielt auf eine kommende Herausforderung vorbereiten oder auf ein individuelles Ziel hinarbeiten. Nach Absprache stellen wir zusammen mit Ihnen und einem diplomierten Fitnesscoach oder Therapeuten ein individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zusammen. Informieren Sie sich bei uns über die Details und unsere Preise: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Perle – die persönliche Betreuung



Wir begleiten und betreuen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und

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 zum Beispiel die Mithilfe bei der Körperpflege, werden von der Krankenkasse vergütet. Wenn immer möglich werden Sie von denselben Personen betreut. Mit öffentlichen Spitex-Organisationen, Kliniken oder Ihrem Arzt arbeiten wir dabei Hand in Hand, damit Sie umfassend betreut und begleitet werden. Wir legen grossen Wert auf erfahrenes und gut ausgebildetes Personal. Freundlichkeit und Diskretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen können. Wir tun unser Möglichstes, um Ihren Wunsch zu erfüllen oder Ihnen alternative Lösungen aufzuzeigen. 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 freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51, Mail perle.zuerich@pszh.ch oder Internet www.pszh.ch/perle



«JEDES
KOMPLIMENT
TUT MIR
WOHL.»

GEMEINSAM FÜR EIN GUTES LEBEN IM HOHEN ALTER

Erstmals führen Justitia et Pax, Reformierte Kirchen der Schweiz und Pro Senectute eine gemeinsame Kampagne durch, um die Thematik Hochaltrigkeit in unserer Gesellschaft aus unterschiedlichen Sichtweisen zu diskutieren.

Lesen Sie die Porträts und Interviews auf unserer Website und gewinnen Sie einen spannenden Einblick in die Vielfalt und Individualität des Lebens jenseits der Achtzig.

alles-hat-seine-zeit.ch

Das hohe Alter in unserer Gesellschaft

Justitia et Pax, Reformierte Kirchen der Schweiz, Pro Senectute