Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
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: 22.07.2025

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

Pro Senectute

Brücken zwischen den Generationen

Pro Senectute Aargau engagiert sich für den generationenübergreifenden Austausch. Mit dem Angebot «Generationen im Klassenzimmer» wird dieser Dialog in Zusammenarbeit mit den Schulen aktiv gefördert. Seniorinnen und Senioren nehmen als Freiwillige regelmässig am Unterricht teil. Bei dieser unentgeltlichen Freiwilligenarbeit steht die Beziehung zwischen den Generationen im Zentrum, indem sich drei Generationen im Klassenzimmer begegnen. Dies bedeutet für alle Beteiligten eine Bereicherung auf der Beziehungsebene: Auf diese Weise erhalten die Kinder eine zusätzliche Bezugsperson, die Senior/innen werden als eine unterstützende Klassenbegleitung geschätzt. Zeit, Geduld, unterschiedliche Lebenserfahrungen, Spontaneität, Lebhaftigkeit und Neugier sind zentrale Faktoren dieser Begegnungen. Möchten Sie sich im Projekt «Generationen im Klassenzimmer» engagieren oder es an Ihrer Schule einführen? Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Roland Guntern, Telefon 056 203 40 89, Mail info@ag.pro-senectute.ch

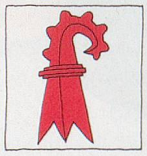
Wandern im Sommer

«Zwäg is Alter»: Für Interessierte informieren wir in einem Vortrag über Möglichkeiten, lange gesund zu bleiben. Mögliche Themen: Gesund älter werden, Guter Schlaf, Mit allen Sinnen oder Spielen fürs Gedächtnis. Computerkurse in Herisau: Am 3. Juni Internet und E-Mail, am 14. Juni Grundkurs Windows 7 für Fortgeschrittene. Tanzcafé: Am Donnerstag, 30. Mai, können Sie zu Livemusik tanzen im Restaurant Treffpunkt in Herisau, ab 14 Uhr, CHF 10.–. Unsere Wandergruppen bieten ein attraktives Programm von leicht bis anspruchsvoll, auch über die Sommerzeit. Andere Angebote haben Sommerpause, so unser Reprisenkino «KiNomol» in Heiden. Bestellen Sie jetzt schon das Kursprogramm für das zweite Semester mit dem vollständigen Angebot aus Turnen, Tanzen, Wandern, Sprachen, Yoga, Gedächtnistraining. Auskunft und Anmeldung: Telefon 071 353 50 36 (vormittags), Mail info@ar.pro-senectute.ch, www.ar.pro-senectute.ch

Kinofreuden und Jass mit Spass

Im Erzählcafé werden am 24. Mai Erfahrungen aus dem eigenen Leben zum Thema «Heuen» wieder wachgerufen – sind auch Sie dabei? Am Freitag, dem 7. Juni, lädt das Kinoteam zum Film «Alpsegen» ins Mesmerhaus in Appenzell ein. Der eindrückliche Film zeigt den Alltag von vier Älplern und einer Älplerin, welche die jahrhundertealte Tradition praktizieren. Oder machen Sie mit bei unserem beliebten Jass mit Spass am 10. Juni im Restaurant Krone in Brülisau: Alle Teilnehmenden gewinnen und können einen attraktiven Preis mit nach Hause nehmen. Weiterhin trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe jeden ersten Dienstag im Monat: Diese Gespräche geben neuen Mut und bieten wertvolle Unterstützung, Interessierte sind herzlich willkommen. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Jubiläumskonzert



Seit 1973 hat Pro Senectute beider Basel einen eigenen Chor mit gegenwärtig 63 Sänger/innen. Die Mitglieder treffen sich regelmässig zu Proben und zu Singwochen. Seit 1976 gibt es auch ein Blockflötenensemble mit derzeit 18 Mitgliedern. Aus Anlass des 40-jährigen Bestehens findet am 1. Juni um 16 Uhr in der Theodorskirche beim Wettsteinplatz in Basel ein Jubiläumskonzert statt. Es werden die Toggenburger Messe «Juchzet und singet» von Peter Roth und weitere Musikstücke dargeboten. Informationen zum Chor und Flötenensemble – denen man sich auch anschliessen kann – erhalten Sie im Akzent Magazin, unter www.bb.pro-senectute.ch oder unter Telefon 061 206 44 66.

Drei Generationen im Klassenzimmer

Region Bern: Das Projekt win3 sucht Freiwillige für Bern und Umgebung. Unter der Anleitung der Lehrperson schenken Sie Kindern zwei bis vier Stunden Zeit und Aufmerksamkeit pro Woche und helfen mit im Unterricht. Der Einsatz verlangt keine Vorkenntnisse, sondern Offenheit und die Bereitschaft, sich auf Kinder und Lehrpersonen einzulassen. Interessiert? Wir beraten Sie gerne: Projektleiter Michael Andres, Telefon 031 359 03 03, Mail michael.andres@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Lernen Sie den sicheren Umgang mit den Billettautomaten der SBB und der Verkehrsbetriebe Biel am 3. Juni. Oder lassen Sie sich für eine Woche im August in die traumhafte Berglandschaft entführen und melden sich für das vielseitige Bewegungsprogramm unserer Aktivtage in Klosters an oder für das parallel dazu stattfindende Wanderprogramm. Verlangen Sie unseren Detailprospekt, Telefon 032 328 31 11.

Region Berner Oberland: Kurse in Thun: Aquafitness im Thuner Strämu oder Spanisch, diverse Niveaus, Einstieg nach Absprache mit der Kursleiterin. Allgemein: FitGym-Turngruppen, Einstieg jederzeit möglich, Wanderungen und Velotouren. Unser neues Kursprogramm Juli bis Dezember erscheint Anfang Juli und ist erhältlich bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 60 60, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Wir bieten verschiedene Bewegungsangebote an: Kogniplus, das kombinierte Kraft- und Hirntraining in Langenthal und Niederbipp. Country Line Dance in Burgdorf und Münsingen, Zumba Gold – der Tanzfitnesskurs – oder Tanzkurs in Urtenen-Schönbühl. Seniorentanznachmittage in Aarwangen, Sumiswald, Walkringen. Sonntagstreff: Gemeinsam statt alleine in den Sonntag, 2. und 16. Juni

im Parkhotel Langenthal. Auskunft erhalten Sie unter Telefon 062 916 80 95.

Zu Fuss oder per Velo in den Sommer

Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die verschiedenen Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons Freiburg. Freuen Sie sich am Tanz! Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Murten, Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Sie können jederzeit anfangen. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Unabhängig, vertraulich, kostenlos …

…ist die Finanzberatung von Pro Senectute Graubünden. Wie gehe ich bei meiner Pensionierungsplanung vor? Reicht mein Vermögen trotz steigender Lebenserwartung? Wie optimiere ich meine Steuern? Wie nutze ich moderne Zahlungsmöglichkeiten? Diese und andere Fragen beantwortet unser Finanzberater Arthur Soliva. Er ist selber im Ruhestand und kennt die Bedürfnisse und Fragen rund um die Pensionierung besonders gut. Als ehemaliger Berater der Graubündner Kantonalbank greift er in seinen Besprechungen auf einen grossen Schatz an Fachwissen und persönlicher Erfahrung zurück. Er berät unabhängig, im vertraulichen Rahmen und unentgeltlich. Die Finanzberatung für Seniorinnen und Senioren ist eine gemeinschaftliche Dienstleistung mit der Graubündner Kantonalbank. Informationen: Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 84, Mail finanzberatung@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Ferien- und Gesprächsangebote

Auch diesen Sommer bietet Pro Senectute Kanton Luzern vom Donnerstag, 11. Juli, bis zum Samstag, 20. Juli, in Interlaken im Hotel Artos ein Ferienprogramm für pflegende Angehörige und ihre dementen Partner/innen an. Kompetente Betreuerinnen sorgen dafür, dass diese Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige, die mit ihrem/ihrer demenzkranken Partner/in eine Woche lang etwas erleben möchten, ohne die Pflege während dieser Zeit alleine übernehmen zu müssen. Ebenfalls angesprochen sind Einzelpersonen, die den/die Partner/in zu Hause pflegen, und auch Personen, die sich erholen möchten sowie den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen. Es sind derzeit noch einige Plätze frei, Informationen und Anmeldung unter Telefon 041 972 70 60. Ausserdem erhalten Menschen aus dem nahen Umfeld von Demenzbetroffenen bei der Infostelle Demenz unkompliziert und kostenlos Auskünfte zu Entlastungsangeboten und ambulanten oder stationären Einrichtungen. Durch den Erfahrungsaustausch in den kostenlosen Gesprächsgruppen unter fachlicher Leitung können die Angehörigen von Demenzkranken aus der Isolation ausbrechen und über ihre Ängste und Sorgen sprechen. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne unter Telefon 041 210 82 82 entgegen.

Velowoche in Tägerwilen

Die Velowoche von Pro Senectute Nidwalden führt vom 26. bis 30. August in eine für Velofahrende paradiesische Gegend am Bodensee. Das Hotel Trompeterschlössle in Tägerwilen in der Nähe von Kreuzlingen ist ein idealer Ausgangspunkt für die wunderschönen, fast eben angelegten Radtouren; jeden Tag wird dabei eine andere Route unter die Räder genommen. Zudem bieten wir begleitete Ferien vom 31. August bis 7. September in Klosters, Jassferien vom 23. bis 26. September in Lenk und eine Blumenfahrt zu den Ettenbühler Gärten am Montag, 24. Juni: ein Tagesausflug im Car, Treffpunkt um 7.15 Uhr am Bahnhof in Stans, Kosten CHF 82.–, ID oder Pass mitnehmen. Informationen bei: 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

Sarnen und Segeln entdecken

Welche Geschichten verbergen sich hinter den Fassaden der alten Sarner Häuser? Erfahren Sie Spannendes über die Baugeschichte von ausgewählten Gebäuden im Obwaldner Hauptort und über die Schicksale ihrer Erbauer und Bewohner. Walti Zünd führt Sie im Rundgang vom Dorfplatz zum Haus «Am Grund», zum «Roten Haus» und dem Frauenkloster bis zur Kantonsschule. Treffpunkt ist der Dorfplatz Sarnen, Donnerstag, 6. Juni, 14 Uhr, Kosten CHF 10.–. Melden Sie sich bitte bis zum 27. Mai an. Der Häuserspaziergang eignet sich auch für Tourist/innen. Wollten Sie schon lange gerne segeln? Am Dienstag, 11. oder 18. Juni, haben Sie unter der Leitung von Herbert Weibel Gelegenheit, auf dem Alpnachersee die Grundbegriffe des Segelsports kennenzulernen und dabei Ihr Gleichgewicht auf spielerische Weise zu fördern. Anmeldung bitte bis spätestens Montagmittag, die Kosten pro Segeltour betragen CHF 60.–. Infos und weitere attraktive Kurs- und Ferienangebote finden Sie unter www.ow.pro-senectute.ch, Telefon 041 660 57 00.

Wir sind umgezogen!

Innerschwyz: Die Beratungsstelle Innerschwyz und die kantonale Geschäftsstelle von Pro Senectute sind nach Brunnen umgezogen. Am 8. Juni können Sie die neuen Räumlichkeiten am Tag der offenen Türe von 9 bis 13 Uhr besichtigen. Besuchen Sie verschiedene Schnupperlektionen in unserem eigenen Kursraum – wir freuen uns auf Ihren Besuch. Am 25. Juni findet nachmittags die Kräuterwanderung in der Moorlandschaft Schwantenau statt: Eine gute körperliche Gesundheit und gute Wanderschuhe sind dafür Voraussetzung. Informationen erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

Wir unterstützen Sie auch zu Hause!

Pro Senectute Kanton Solothurn bietet den Aktiv-Haushilfedienst an: Unsere Mitarbeiterinnen mit der Ausbildung Pflegehelferin SRK besuchen Menschen im AHV-Alter, die zu Hause wohnen und Unterstützung benötigen. Damit werden die Leistungen der Spitex ergänzt und die Angehörigen entlastet. Die Betreuung umfasst persönliche Begleitung, hauswirtschaftliche Hilfen und die Förderung der Beweglichkeit. Dabei sollen die Fähigkeiten, die wir für die Bewältigung unseres Alltages benötigen, erhalten oder verbessert werden. Möchten Sie sich zu Hause unterstützen lassen? Dann rufen Sie bitte die Fachstelle Ihrer Region an: Solothurn, Thal-Gäu, Grenchen, Telefon 032 626 59 79; Olten-Gösgen, Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein, Telefon 061 783 89 80.

Die Fachstelle in Ihrer Nähe

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, 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 Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

Bleiben Sie in Bewegung!

Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben: Tanzen Sie mit uns Zumba Gold unter den Bäumen, inmitten der wunderschönen Parkanlage in Arbon am See. Bewegen Sie sich am 8. Juli und am 12. August zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Rumba, Salsa und Merengue. Es sind alle Tanzlustigen mit und ohne Erfahrung eingeladen. Detailinformationen bekommen Sie auf www.tg.pro-senectute.ch oder unter Telefon 071 626 10 93. Kursangebot im Juni – in Amriswil finden statt: Fotogeschenke gestalten, Internet, iPhone- und iPad-Grundschulung. In Arbon und Kreuzlingen bieten wir je eine Schreibwerkstatt: Dabei verfassen die Teilnehmenden Kurztexte mithilfe von Sprachspielen, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Am 13. Juni startet in Weinfelden ein Kurs zur Digitalen Fotografie. Am Samstag, 22. Juni, von 18 bis 24 Uhr, findet am Schlossstrand des Schlosses Glarisegg in Steckborn eine Malnacht statt.

Ein Buch von Kindern und Senior/innen

«Zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft» ist ein 180 Seiten starkes Buch, das die Ergebnisse eines Projektes mit Senior/innen deutscher und italienischer Sprache sowie Schulkindern aus dem Maggiatal aufzeigt. In der zweisprachigen Publikation treffen sich die Erinnerungen älterer Menschen an ihre Kindheit und Jugend mit dem Bild der älteren Generation der heutigen 5. Klässler/innen in ihren Aufsätzen. Beim Nachdenken über das Alter und Älterwerden sowie über die Solidarität zwischen den Generationen haben die Seniorengruppen alte Kochrezepte neu aufgeschrieben, ältere und neue Fotos in einem Fotoshop-Kurs aufbereitet und viel erzählt. Das Buch ist beim Centro Regionale Muralto erhältlich. Vor der grossen Sommerhitze wird jetzt noch getanzt: 28. Mai, Tanztee im Hotel Belvedere, Losone, ab

Inserat

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen

Stillt den Schmerz
und Juckreiz,
beruhigt und kühlt.

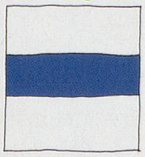
In Apotheken und Drogerien erhältlich.

Bitte lesen Sie die

Vertrieb: Biomed AG

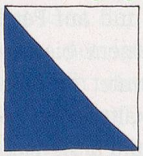
14.30 Uhr. Ab Mitte Mai führen wir zwei Informatikworkshops durch. Infos: Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20, Frau Fux verlangen.

Velo-Tagestour am 2. Juli



Unsere diesjährige Tagestour führt uns ins Wasserschloss der Schweiz: Ein bequemer Bus (Abfahrt um 7.15 Uhr, Treffpunkt um 6.45 Uhr) mit Veloanhänger fährt uns nach Brugg, wo wir auf die Velos umsteigen. Nach einem Mittagshalt in Bad Säckingen geht die Fahrt weiter bis Möhlin-Rheinfelden, wo wir gemeinsam die Rheinsaline besichtigen. Die Länge der Tagestour beträgt rund 64 km, die Fahrzeit auf dem Velo 4,5 bis 5,5 Stunden, Rückkehr nach Zug um ca. 18 Uhr. Keine E-Bikes! Verbindliche Anmeldung bis spätestens 14. Juni. Infos und ein Detailprogramm inklusive aller Halbtagestouren von Mai bis August bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Freiwillige gesucht



Als Freiwillige oder Freiwilliger bei Pro Senectute Kanton Zürich können Sie Ihre Kompetenzen sinnvoll einsetzen. Wir unterstützen ältere Menschen in verschiedenen Tätigkeitsbereichen: Besuchsdienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst, Generationen im Klassenzimmer, Bewegung und Sport und vieles mehr. Wir suchen Damen und Herren, die sich freiwillig engagieren. Einfühlungsvermögen, Verständnis und Geduld sind ideale Voraussetzungen für Ihre Einsätze. Im Gegenzug erhalten Sie von uns Begleitung, Unterstützung und Anerkennung. Besuchen Sie unsere Website für weiterführende Informationen, oder rufen Sie uns ganz einfach für ein unverbindliches Gespräch an. Wir freuen uns, wenn auch Sie sich mit uns für die Anliegen der älteren Menschen engagieren wollen: Eva Haupt, Fachverantwortliche Freiwilligenarbeit, Telefon 058 451 51 08, Mail eva.haupt@zh.pro-senectute.ch, Internet www.zh.pro-senectute.ch

Inserat

Wer rastet, der rostet.
Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung.

Begleitet von speziell ausgebildeten Leiterinnen und Leitern nutzen jährlich mehr als 100'000 Menschen das Pro Senectute Sport- und Bewegungsangebot. Tun Sie es Ihnen gleich: Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung und profitieren Sie von der Möglichkeit, beim Turnen, beim Wandern in der Natur oder beim gemeinsamen Mountainbike fahren neue Kontakte zu knüpfen.

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

PRO SENECTUTE
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

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

ZEWO