

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 1-2

Rubrik: Pro Senectute : Dienstleitungen

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: 30.03.2025

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

 **Kennen Sie die Mittagstische** von Pro Senectute Kanton Aargau? Regelmässig haben Sie die Möglichkeit, mit älteren Mitmenschen beim Mittagessen zum Beispiel in einem Restaurant Kontakt zu pflegen, zu plaudern, zu lachen und zu diskutieren. Die Mittagstische schaffen Begegnungen und führen Menschen mit gleichen Interessen und Bedürfnissen zusammen. Wann und wo man sich zum Mittagstisch trifft, erfahren Sie bei jeder Bezirksberatungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

 **Aqua-Fit** ist ein speziell zusammengestelltes Bewegungsprogramm im Wasser, welches mit einem integrierten Lauftraining verbunden ist. Es werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert. Aqua-Fit ist eine Trainingsform mit gesundheitsbetonter Ausrichtung. Sie dient der Herz-Kreislauf-Phylaxe, schont die Gelenke und vermittelt ein körperliches Wohlbefinden. Fürs Training wird eine Art Schwimmweste benötigt. Deshalb ist Aqua-Fit auch gut für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen geeignet. Der erste Kurs startet im Februar 2002. Für Auskünfte und Unterlagen wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, Herisau, Telefon 071 353 50 30.

Neue Infothek via Homepage: Die Angebote von Pro Senectute Appenzell A.Rh. sind neu auch via Internet abrufbar. Ebenfalls wird auf Angebote von anderen Organisationen hingewiesen sowie allgemeine Informationen zum Thema Alter vermittelt. Internet: www.ar.pro-senectute.ch

 **Neues Kurs- und Veranstaltungsprogramm.** Pro Senectute Oberland-West in Thun kennt wirksame Mittel gegen Bildungs- und Bewegungshunger,

PRO-SENECTUTE-QUIZFRAGE

*Liebe Leserinnen und Leser
Während eines Jahres konnten Sie anhand einer Preis-Quizfrage an dieser Stelle Ihr Wissen rund um das Leben von Menschen in der zweiten Lebenshälfte testen. Im Dezemberheft 2001 haben wir Ihnen die letzte Frage gestellt. Mit der Bekanntgabe der richtigen Antwort und unseres Gewinners beenden wir dieses Rätsel und danken Ihnen fürs Mitmachen.*
Die Redaktion

Auflösung der Quizfrage aus Heft 12-2001

Die Frage lautete: Wo leben in der Schweiz die Menschen, die über 90 Jahre alt sind?

Richtig war Antwort C): Zum grossen Teil in ihrer angestammten Wohnung oder in ihrem angestammten Haus – und nur ein knappes Drittel lebt in Alters- und Pflegeheimen.

Gewinner des Pro-Senectute-Quiz

Herr Hermann Hunziker, 5212 Hausen bei Brugg, gewinnt die Pro-Senectute-Herren-Armbanduhr.

Langeweile oder Einsamkeit. Wünschen Sie Kostproben? Bitte sehr: Führung durch die Stadtbibliothek, PC- und Internetkurse, Umgang mit dem Handy, Englisch- und Französisch-Konversation, Zufrieden älter werden, Steuererklärung 2002 ausfüllen, Vermögensberatung und Finanzplanung, Yoga, Tai-Chi, Turnen, Schwimmen, Wanderwochen im Wallis und in Arosa, Seniorenchor, Tanznachmittage usw. Machen Sie mit, finden Sie Gleichgesinnte. Unser Programm erhalten Sie kostenlos über Telefon 033 226 60 60. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Langlauf- und Wandertage im Goms vom 4. bis 7. März 2002. Wollen Sie sich zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren im Langlauf- und Wanderparadies des Goms bewegen und begegnen? Das Angebot von Bildung+Sport der Ämter Konolfingen, Signau und Trachselwald richtet sich an Langläuferinnen und Langläufer sowie an Wanderinnen und Wanderer. Es besteht die Möglichkeit, von Tag zu Tag die Sportart zu wechseln. Unser reserviertes Hotel liegt direkt an der Loipe und am Wanderwegnetz

am Rande des Dorfes Münster. Die Programmhefte können Sie bestellen bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13, und Huttwil, Telefon 062 959 80 48.

An der Ferien- und Gesundheitsmesse vom 17. bis 20. Januar 2002 nimmt Pro Senectute Bern Stadt erstmals mit einem breiten Angebot im Zeichen von Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention teil. Von Augentraining und Beckenbodengymnastik über Feldenkrais und Tai-Chi bis Yoga finden Sie bei uns über 30 verschiedene Kurse, deren Inhalte und Methoden sich speziell auf älter werdende Menschen ausrichten. An unserem Stand an der Gesundheitsmesse können Sie sich informieren und sich einen Überblick verschaffen. Zum Auftakt laden wir Sie am Donnerstag zu unserem Tanznachmittag mit dem Trio Bob Kelly ein. Schwingen Sie mit uns das Tanzbein, wir freuen uns auf Sie!

Das Tanzbein schwingen kann man auch in Interlaken. Im Kur-saal, Restaurant Spycher, finden

am Donnerstag, 17. Januar, und am Donnerstag, 21. Februar, jeweils ab 14.30 Uhr Seniorentanznachmittage statt. Und in Burgdorf, im Gasthof Landhaus, spielt jeweils dienstags am 15. Januar, am 12. Februar und am 12. März die Tanzkapelle Gerber, Krauchthal, von 14.30 bis 17.30 Uhr.



Alzheimer-Angehörigengruppe: noch freie Plätze!

Betreuen Sie einen Angehörigen oder eine Angehörige mit einer Demenzerkrankung wie zum Beispiel der Alzheimer-Krankheit? Möchten Sie regelmässig Ihre Betreuungserfahrungen und -sorgen mit anderen austauschen? Unsere Angehörigen-Gruppen begleiten betroffene Angehörige während des gesamten Krankheitsverlaufs und bieten Hilfestellungen für die Bewältigung des schwierigen Alltags. Informationen über Krankheit und entlastende Angebote sind ebenso Thema wie Wünsche, Erfahrungen und Sorgen der betreuenden Angehörigen. Die von Pro Senectute Kanton Baselland seit 1996 zusammen mit der Alzheimervereinigung beider Basel geführten Gesprächsgruppen finden alle vierzehn Tage jeweils am Dienstagnachmittag von 14.00 bis 15.30 Uhr im Pro-Senectute-Gebäude in Liestal statt. Kommen Sie auch? Informieren und anmelden können Sie sich per Telefon 061 927 92 37 oder per Mail alzheim@bl.pro-senectute.ch



UNO-Jahr der Berge. So

eben ist das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Kanton Graubünden erschienen. Erstmals enthält das Heft auch einen kleinen redaktionellen Teil. Die dafür Verantwortlichen haben sich vorgenommen, künftig in jeder Nummer ein anderes Thema aufzugreifen. Dieses Mal ist es das UNO-Jahr der Berge mit einem Beitrag von Hans Lozza, Leiter Kommunikation beim Schweizerischen Nationalpark, der am Mitt-

woch, 6. März, in Chur einen bebilderten Vortrag zum Thema «Der Bär in Graubünden» hält. Das Programm bietet zudem weitere Artikel und Kurse zum Thema Berge: einen Malkurs, verschiedene Sportkurse oder gemeinsame Aktivitäten von Grosseltern und Enkelkindern im Bergwald. Bestellen Sie das Kursprogramm kostenlos bei: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch

Das neue Bildungs- und Sportprogramm für das erste Halbjahr 2002 von Pro Senectute Kanton Luzern ist soeben erschienen. Bildungsangebote: Zu eigentlichen Rennern haben sich die EDV- und Sprachkurse entwickelt. Auch Gesundheitsförderungs- und Kulturthemen sowie Kurse zum Thema Hilfen im Alltag erfreuen sich grosser Beliebtheit. Sportangebote: Für alle Menschen ab sechzig Jahren, die an Bewegung und Gesundheit interessiert sind, gibt es ideale Angebote. Die Kurse, Touren und Wanderungen in acht Sportarten erfreuen sich grosser Beliebtheit. In der Winterzeit sind es die Angebote der Schneesportarten, die begeistern. In der wärmeren Jahreszeit locken Aqua-Fitness-Ferien auf Mallorca oder Wanderferien im Oberengadin und im Südtirol. Das Programm kann kostenlos bestellt werden über Tel. 041 266 11 88.

Im «Treffpunkt», dem Seniorenzentrum am St. Klara-Rain 1 in Stans, finden im Winterhalbjahr verschiedene Veranstaltungen statt. Alle Angebote sind offen für Interessierte aus allen Gemeinden. Die Jassnachmittage gibt es jeden vierten Donnerstag im Monat, das Preisjassen monatlich am dritten Donnerstag. Informations-Nachmittage und Vorträge zu verschiedenen Themen finden an verschiedenen Daten jeweils nachmittags am Montag oder Donnerstag statt.



Die SAG steht für die zukunftsweisende Ausbildung in Gerontologie.

Wer mit älteren Menschen arbeitet und Verantwortung trägt, der möchte mehr wissen über den Bereich «Alter und Altern». Er möchte seine Arbeit mit wissenschaftlichen Ergebnissen stützen und seine Erfahrungen mit kompetenten Praktikern austauschen. Er möchte sich fundiert mit der ganzen Vielzahl von Disziplinen und Aspekten vertraut machen, denen er in der täglichen Arbeit begegnet: mit Alterspsychologie, Alterssoziologie, Sozialwissenschaft, Geriatrie, ethischen Fragestellungen usw.

Die **SAG** Schule für Angewandte Gerontologie spezialisiert sich seit über zehn Jahren auf diese Fragestellungen und bietet erfolgreich eine 3-jährige berufsbegleitende Fachausbildung in Angewandter Gerontologie an. Der Diplomstudiengang führt zu einer fundierten gerontologischen Zusatzqualifikation und richtet sich an Fachleute, welche sich mit älteren Menschen beschäftigen: an Heimleiterinnen, Fachlehrerinnen und Kaderleute in Pflegeberufen, diakonische Mitarbeiterinnen, Sozialarbeiterinnen. Der nächste Studiengang beginnt im April 2002.

Interessiert? – Gerne geben wir Ihnen mehr Informationen zum SAG-Diplomstudiengang. Wenden Sie sich an: SAG Schule für Angewandte Gerontologie Bederstrasse 51, Postfach, 8027 Zürich Telefon 01 283 89 40, Fax 01 283 89 51, Mail sag@pro-senectute.ch

Ferner werden Kurse zu interessanten Themen (zum Beispiel Senioren-Computerkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene in Word, Excel und Internet) angeboten. Die beliebten Exkursionen werden fünfmal organisiert. Am Reiseziel findet jeweils eine interessante Besichtigung statt. Verlangen Sie die ausführlichen Prospekte kostenlos bei Pro Senectute Kanton Nidwalden über Telefon 041 610 76 09. Wir freuen uns auf Ihr Mitmachen.

Fit durch den Winter: Jeden Mittwoch bis Anfang März treffen sich unter kundiger Leitung Interessierte zum Langlauf im Langis/Glaubenberg. Die Abfahrt erfolgt jeweils um 10.10 Uhr mit Postauto ab Bahnhof Sarnen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Auskunft, auch über die Durchführung, geben die Leiterinnen M. Britschgi, Telefon 041 660 49 72, oder J. Kathriner, Telefon 041 660 45 64. Falls die Durchführung am Mittwoch nicht

möglich ist, wird auf den darauf folgenden Freitag verschoben. Kosten pro Langlauf CHF 7.– plus Loipenbenutzung. • Vorschau Frühjahr 2002: Nach den Sportferien starten wir mit PC-Kursen in Engelberg, mit Gedächtnistraining in Sarnen und Alpnach sowie mit Mal- und Kochkursen. Die PC-Kurse in Alpnach finden ab Mitte April statt. Auskunft und Prospekte für alle Angebote gibt es kostenlos bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

Neue Senioren-Agenda 2002. Unsere neuen Bildungs- und Sportangebote 2002 sind ab sofort in neuer Auflage erschienen. Die halbjährlich erscheinende Senioren-Agenda beinhaltet das ganze Angebot in einer übersichtlichen Form. Im Bereich Bildung bieten wir für Anfänger- und Fortgeschrittene PC- und Internetkurse, Börsen-, Sprach-, spezielle Kochkurse und neu «Umgang mit dem Handy». • Unser Wohlfühlprogramm wurde mit Zilgri ergänzt. Die laufenden Kurse wie Atem, Augentraining, Fuss- und Gehschulung oder Beckenbodentraining wurden ausgebaut. • Im Bereich Sport gehören Wandern, Velofahren, Turnen, Aqua-Fitness, Walking und Volkstanz zum festen Angebot. Neu ins Sportangebot aufgenommen wurden: Nordic-Walking, Spielformen, Hata Yoga, Gedächtnistraining und Spiraldynamik. Das bestehende Ferienangebot wurde umfangreich ausgebaut. Lassen Sie sich überraschen. Informationen und die kostenlose Senioren-Agenda erhalten Sie bei der Fachstelle Bildung und Sport von Pro Senectute Kanton Schaffhausen über Telefon 052 634 01 03.

Kurs- und Aktivitätenprogramm für die Saison Winter/Frühjahr 2002. Mitte Dezember ist das zweite Programm im neuen Erscheinungsbild. Fortsetzung nächste Seite

bild herausgekommen, in welchem ein paar neue Angebote zu finden sind. So bieten wir unter Gesundheit einen Beckenbodengymnastikkurs an sowie unter dem Begriff Kreativ neu einen Bridgekurs, und Internetfans können im Bereich Moderne Kommunikation zwei Kurse Begleitetes Internetsurfen belegen. Auch unsere Ferienangebote haben wir erweitert. Neu können wir drei verschiedene Wanderferienangebote sowie eine Woche Volkstanzferien anbieten. Bestellen können Sie das Programm bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Bildung, Hauptbahnhofstr. 12, 4501 Solothurn, oder über Telefon 032 622 27 83 oder per Mail esther.ris@so.pro-senectute.ch

Neue Schneesportangebote sind bereitgestellt: bis zum 5. Februar 2002 sind mehrere Wanderungen durch die weisse Landschaft – abseits von Pisten und Wegen – vorgesehen. Sehr beliebt ist die Langlaufwoche in Münster VS vom 28. Januar bis 2. Februar 2002. Der alpine Skiplausch vom 5. Februar 2002 auf dem Hochstuckli rundet das Winterangebot ab. Herzliche Einladung zum Mitmachen! Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Telefon 041 811 48 76.

In **Innerschwyz** bietet wir neben den Englisch- und Gedächtnis-Trainingskursen im Frühjahr 2002 eine Veranstaltungsreihe zum Thema «Fasnacht-Fastenzeit» an. Im Januar läuft der Acryl-Maskenkurs in der Atmosphäre des traditionellen Maskenateliers Steinen. Der Vortrag «Fasnacht im Kanton Schwyz und Umgebung» gewährt Einblick ins fasnächtliche Treiben und wird mit Dias untermalt. In der Fastenzeit beschäftigt sich der Kurs «S'Chlefele läbt» mit diesem Schwyzer Brauch und bietet Gelegenheit, rhythmische Instrumente aus dem Talkessel Schwyz kennen zu lernen und auszuprobieren. Auskünfte und Programme bei Pro Senectute

Innerschwyz, Tel. 041 811 39 77. Im **Creativ-Center Lachen** werden weiterhin neue Computerkurse angeboten. Bei den Englischkursen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Neu ab Januar werden auch Italienischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Der Kulturplausch lädt am 30. Januar zu einem Konzertbesuch des Tonhalleorchesters Zürich im Kultur- und Kongresszentrum in Luzern ein. Kursprogramme und Auskünfte bei Pro Senectute Auserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 56. Besuchen Sie auch unsere Internetseiten für weitere Informationen: www.sz.pro-senectute.ch



Sonne und Schnee statt Nebel und Matsch. Möchten Sie dem grauen Alltag entfliehen und Winterfreuden zusammen mit Gleichgesinnten aktiv geniessen? Pro Senectute Kanton Thurgau lädt vom 28. Januar bis 4. Februar 2002 die Freunde des Langlaufsports nach S-chanf, am Eingang der Engadiner Loipe, ein. Erfahrene Leiter und Leiterinnen werden wenig Geübte und Könner und Könnern in verschiedenen Stärkeklassen auf den täglichen Ausflügen begleiten. Detaillierte Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20. Voranzeige: Ski Alpin in Flims vom 10. bis 17. März; polysportive Winterferien in Zuoz vom 16. bis 23. März.

An der **WEGA-Sonderschau «Gesundheit»** präsentierte sich Pro Senectute Kanton Thurgau mit einem attraktiven Stand unter dem Motto «Alter + Sport». In fast neunzig Gemeinden des Kantons bietet Pro Senectute Turnen für Senioren und Seniorinnen an. Die sportliche Tätigkeit dieser Altersgruppe nahm in den letzten Jahren stetig zu. Heute werden unter anderem Wassergymnastik, Aqua-Fitness, Velofahren, Wandern, Tanzen, Schwimmen, Tennisspielen angeboten. Viel Bewegung sowie gesunde Ernährung

KREUZWORTRÄTSEL 11-2001

Die Preise gingen an:

- 1. Übernachtung für zwei Personen im Hotel Edelweiss, Engelberg OW**
Heinz Müller, Frutigen
- 2. Pro-Senectute-Armbanduhr**
Louis Wyss-Lerch, Derendingen
- 3. «Das andere Geschichtsbuch»**
Doris Schaltenbrand, Bubendorf



spielen eine wichtige Rolle in der Erhaltung der Gesundheit im Alter. Hauptanziehungspunkt an unserem Stand war sicherlich die Gratisverlosung mit attraktiven Preisen. Weiter konnte auf einer speziellen Trainingsplattform das Gleichgewicht geprüft werden. Grosses Interesse zeigten Jung und Alt an den gesponserten «Gelübällen», die für verschiedene Massagemöglichkeiten eingesetzt werden können. Turnleiterinnen und Turnleiter gaben kompetente Antworten auf vielerlei Fragen. Dank grosszügiger Sponsoren konnten wir an der WEGA verschiedene Interessen wecken. Der Stiftungsrat und die Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Thurgau stellen mit Genugtuung fest, dass die Standaktion gelungen ist. Zusammen mit unserer Patronatgeberin, der Thurgauer Kantonalbank, werden wir im nächsten Jahr den Infoabend «Alter+Sport» auch an anderen Standorten zeigen.



Stress in jedem Alter – Kreative Entspannungswege. Stress ist nicht nur ein Markenzeichen der Vielbeschäftigten. Stress bezeichnet einen zum Lebensvorgang gehörenden körperlichen Mechanismus, mit dem der Mensch auf Belastungen und Anstrengungen, aber auch auf Ärgernisse und Enttäuschungen reagiert. Und dies in jedem Alter. Prof. Dr. med. Dr. h. c. Boris Luban-Plozza weist in seinem Referat auf körperliche, psychische und soziale Stressfaktoren hin und zeigt Massnahmen zur Stressbewältigung auf. Wir laden Sie freundlich

zu diesem interessanten Vortrag ein am Dienstag, 5. März 2002, 15.00 bis 16.30 Uhr, Zug, Burgbach-Saal. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55.

Beratungsstelle jetzt neu auch in Volketswil: Seit dem 5. November 2001 steht für Menschen ab 65 auch in Volketswil eine Pro-Senectute-Sozialarbeiterin zur Verfügung. Hannelore Weber-Tromba bietet Beratung an jeweils am Dienstag und Mittwoch während des ganzen Tages und am Donnerstag vormittags. Die Adresse der neuen Zweigstelle lautet: Pro Senectute, In der Au 1, 8604 Volketswil, Telefon 01 945 65 59; Fax 01 945 66 47, volketswil@zh.pro-senectute.ch

Neue Kurse zur Altersvorbereitung im Jahr 2002 bietet Pro Senectute Kanton Zürich: Der Abschied vom Arbeitsalltag verändert das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend. Pro Senectute Kanton Zürich fördert in ihren Vorbereitungskursen die ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Thema und vermittelt Informationen über alle wichtigen Aspekte, welche eine Pensionierung mit sich bringt. Die Kurse dauern zweieinhalb Tage und finden in Zürich, Winterthur oder Wetzikon statt; zur Verfügung stehen neun verschiedene Kursdaten. Interessierte wenden sich an: Pro Senectute Kanton Zürich, Riitta Hirschi, Telefon 01 421 51 51.