

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 6

Rubrik: Pro Senectute : Dienstleistungen

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: 17.03.2025

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



Freizeitgestaltung mit Pro Senectute Kanton Aargau

Die Bezirksberatungsstellen von Pro Senectute Kanton Aargau bieten ein abwechslungsreiches, interessantes Programm zur Gestaltung der Freizeit an. Singen oder in einem Orchester musizieren; kegeln oder tanzen; jassen, Schach oder Bridge spielen; mit der Kulturgruppe Ausstellungen oder Konzerte besuchen, dem Klub für ältere Menschen beitreten oder an einem gemeinsamen Mittagstisch teilnehmen sind nur einige der Möglichkeiten. Neben den regelmässigen Treffen gibt es immer wieder neue Anlässe wie Ausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Für alle, die Gelerntes auffrischen oder Neues lernen möchten, wird eine breite Palette an Bildungskursen angeboten. Die regelmässig stattfindenden Sportangebote wie Turnen – fit und zwäg, Gym 60, Walking und Nordic Walking, Wandern, Velofahren gibt es fast in jeder aargauischen Gemeinde. Kurse in Tennis, Nordic Walking oder Aquafitness bieten einen guten Einstieg in eine der vielen Sportgruppen. Für Abwechslung vom Alltag sorgen auch die begleiteten Ferien- und Sportwochen. Informationen bei Ihrer Beratungsstelle oder Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, oder schauen Sie doch einfach auf unserer Homepage vorbei: www.ag.pro-senectute.ch



«Unser schönstes Kleid – die Landestracht»

Mit diesem Thema lädt das Erzählcafé am 9. Juni ein. Der Aus-

tausch von Erinnerungen wird nicht nur für Seniorinnen interessant sein. Männer sind dazu ebenfalls herzlich willkommen. • Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige älterer Menschen bietet sich für Familienangehörige an und entlastet sie in ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Diese Hilfe kann in der Regel einmal pro Woche stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Das Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, welche auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung in den Alltag und berücksichtigt dabei auch die vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten der Gäste. Einige wenige Plätze sind an einzelnen Tagen noch frei. • Lieben Sie die mitmenschlichen Kontakte, und würden Sie sich über Besuche freuen? Unser Besuchsdienst kommt in diesem Fall gerne zu Ihnen. Die Besucherinnen und Besucher schätzen das persönliche Gespräch und pflegen die Gemeinschaft. Wir informieren Sie gerne über dieses Angebot. Wenn Sie an unseren regelmässigen Aktivitäten im Kanton interessiert sind oder wenn Sie irgendwelche Fragen rund um das Thema «Älterwerden» haben, so rufen Sie uns doch bitte an. Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



Die Kursangebote von Pro Senectute Region Bern

Ballonfahrt: Sie steigen für eine Stunde in einen klaren Juli-Sommertag auf und entschweben dem Alltag. Am Vorabend erfahren Sie, ob der Flug am Morgen um ungefähr sechs Uhr oder

abends zwischen 18 und 19.30 Uhr durchgeführt wird. Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Personen beschränkt. Details finden Sie unter www.ballon-kaspar.ch – die Anmeldung erfolgt über Pro Senectute Region Bern. • Beim «kreativen Gestalten mit frischen Blumen» bleiben wir auf dem Boden der Realität. Die vielfältigen Formen und Farben lassen jedoch die Fantasie Höhenflüge vollziehen – mit eigenen Ideen und einfachen Materialien entstehen hier kleine Blumenkunstwerke. Es sind vier Kursnachmittage (jeweils mittwochs, und zwar zweimal im Juni und je einmal im August und September) vorgesehen. Die Kurse können auch einzeln gebucht werden. Weitere Informationen bei Pro Senectute Region Bern, Muri-str. 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Berner Oberland. Turnen in Ihrer Nähe: Im Berner Oberland gibt es praktisch in jeder Gemeinde eine Pro-Senectute-Gruppe. Turnen regt den Kreislauf an, hält die Gelenke beweglich, kräftigt die Muskulatur und schult das Gleichgewicht. Führung durch die Glasi Hergiswil am 6. Juni. English Conversation und Englisch für Anfänger, Feldenkrais, fortlaufende Gruppen in Interlaken. Auskünfte und Programme: Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch oder besuchen Sie unsere Homepage www.pro-senectute.region.beo.ch • Neu: Fahrdienst Meiringen und Umgebung. Lassen Sie sich die Sorgen des Transports von Tür zu Tür abnehmen. Information und Anmeldung durch Frau R. Pfister, Meiringen, Telefon 033 971 30 11. **Region Emmental-Oberaargau.** Theater O Madre: Eine tragikomische Geschichte übers Erinnern und Vergessen, Festhalten und Loslassen. Aufführung: Samstag,

17. Juni, 20 Uhr, im Schulhaus Gsteighof, Pestalozzistrasse 73, 3400 Burgdorf, Reservation: Tourist Office, Telefon 034 424 50 65 oder bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95. Velotouren: Wir führen wöchentlich Velotouren durch. Tagestouren führen nach Absprache über ungefähr zwanzig bis dreissig Kilometer. Jeden Dienstag starten wir ab Herzogenbuchsee, jeden Mittwoch ab Langenthal, die Touren dauern von 8.30 bis ungefähr 12 Uhr – ab sofort bis Ende September. Information und Anmeldung: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, PS Sport, Tel. 031 791 22 85. Wir führen auch laufend neue Kurse in Nordic Walking durch. • Macht Ihnen die bevorstehende Züglete Sorgen? Wir übernehmen für Sie die Planung und Organisation, helfen Ihnen beim Verpacken, beim Zügeltransport und der fachgerechten Entsorgung. Endreinigung mit Abgabegarantie. Unsere Vermittlerin, Frau Andrea Gfeller, Tel. 078 708 17 95, gibt Ihnen gerne Auskunft.



Neues Wanderprogramm

Unser Programm in den Freiburger und Berner Voralpen beginnt mit einer Schnuppertour am 27. Juni. Veloreise «Rheintour» vom 4. bis 9. September: eine Woche Radfahren und kulturelles Programm unter der kundigen Leitung unserer Pro-Senectute-Veloleiter. Wanderwoche in Montana vom 16. bis 23. September. Ausserdem: Walking- und Gymnastik-Sommerprogramme, Wanderungen im ganzen Freiburgerland. Verlangen Sie den Prospekt bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. • Wir suchen freiwillige Helfer und Helferinnen, welche ältere Menschen bei Spaziergängen in verschiede-

nen Regionen des Kantons begleiten würden. Rufen Sie uns doch bitte an, wenn Sie daran interessiert sind.



Veranstaltung zu Alzheimer

Unter dem Titel «Alzheimer – Wissenswertes über Ursachen und den Umgang mit Erkrankten» organisiert Pro Senectute Kanton Glarus zusammen mit der Spitex einen Vortrag, der ganz aus der Praxis heraus aufzeigt, was das für uns oft unverständliche und sehr schwierige Verhalten bedeutet und wie wir als Angehörige oder Nachbarn am besten mit einem verwirrten Menschen umgehen. Die sehr erfahrene Referentin, Frau Doris Rozinek, beantwortet im Anschluss an ihre Ausführungen auch gerne Fragen aus dem Publikum. Die Veranstaltung findet statt am Dienstag, 13. Juni, 19.30 Uhr, im Fridolinsheim in Glarus. Der Eintritt ist frei.



Besichtigung des Festungsmuseums Crestawald

Pro Senectute Kanton Graubünden organisiert eine Führung durch die Festung Crestawald, die das einzige Artilleriewerk an der Bündner Südgrenze ist. Im September 1939 wurde mit dem Bau der Stellung begonnen, die Geschütze waren Ende 1940 feuerbereit, und am 17. Juni 1941 bezog die 95 Mann starke Besatzung die Festung. Mit diesem Bollwerk konnte die Nord-Süd-Transitachse durch Graubünden gesperrt werden. Die Festung Crestawald ist eine Zeitzeugin, die sechzig Jahre lang strenger Geheimhaltung unterlag. Im Jahre 2000 wurde die Geheimhaltung aufgehoben, und die Festung ging

an die Militärhistorische Stiftung Graubünden über. Anfang Juni 2001 wurde das Artilleriewerk Crestawald als Museum eröffnet und wird nun vom Verein Museum Crestawald betrieben. Angehörige dieses Vereins begleiten als kundige Führer unsere Besucherinnen und Besucher durch das Museum. Die Führung dauert etwa zwei Stunden und findet am Donnerstag, 6. Juli, statt. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr am Bahnhof Thusis. Weitere Auskunft bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch



Breites Dienstleistungsangebot

Für Nidwaldnerinnen und Nidwaldner im Seniorenalter, die zu Hause Hilfe benötigen – weil sie die eigene Wohnung nicht mehr ohne Probleme verlassen können oder auch als Entlastung für Angehörige –, organisiert Pro Senectute Kanton Nidwalden die folgenden Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflege, Rollstuhltaxi, Begleitete Ferien und Alltagsassistentz (Treuhanddienst). Gerne senden wir Ihnen zu den gewünschten Angeboten unsere Prospekte. Wir sind ganz in der Nähe, rufen Sie uns an. Telefon 041 610 76 09, vormittags 8 bis 11 Uhr.



Seniorenagenda mit topaktuellen Angeboten

Die halbjährlich neu erscheinende Seniorenagenda von Pro Senectute Kanton Schaffhausen ist ab sofort erhältlich. Sie gilt ab Juli und besticht nicht nur durch die Standardkurse, sondern auch durch neue, aktuelle Angebote.

Im Sport sind dies ein «Kopf- und Fusanlass» für Wanderer, Walker, Nordic Walker und Neugierige. In Zweiertteams orientieren Sie sich anhand der Geländekarte, finden die bezeichneten Posten und lösen vor Ort die entsprechenden Aufgaben. Austausch und Ausklang beim gemeinsamen Grillieren im Eschheimertal. Im Juli und im August bieten wir erstmals an vier Daten einen Segeltörn auf dem Bodensee ab Romanshorn an. Die Wanderferienwoche führt uns vom 20. bis 26. August ins Goms im Wallis. Das Programm ist ab Mai erhältlich. Bei der Bildung sind die Kurse Porzellanmalen und Autogenes Training neu im Programm. Die Natel- und Computerkurse, Aquarellieren, Qigong und Sicher Autofahren sind erneut ausgeschrieben. Das im Jahr 2005 mit grossem Erfolg durchgeführte Seminar «Rund ums Hören» wird im September nochmals angeboten. Haben Sie Lust auf neue Ideen und auf interessante Leute? Besuchen Sie unsere Gedächtniswerkstatt am ersten Montag im Monat und die Computeria immer am ersten Dienstag und dritten Donnerstag im Monat. Die neue Agenda kann bei unserer Geschäftsstelle angefordert werden. Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 01.



Neues aus der Region Ausserschwyz

Denkfitness – eine Kurs- und Ferienwoche in Arosa vom 9. bis zum 15. Juli. Auf unterhaltsame Art werden Konzentration und Wortfindung, das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie das logische und bildhafte Denken trainiert. In der blühenden Aroser Bergwelt bieten sich Wanderungen für jedes Bedürfnis an. Wer Lust und Interesse hat, kann am Abend zu-

sätzlich mit geleiteten Übungen seine Atmung verbessern. Anmeldung bis 16. Juni. Der Kulturplausch fährt zur Ausstellung in die Fondation Beyeler nach Riehen und ins Kloster Mariastein. Auskunft und Anmeldungen bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder www.sz.pro-senectute.ch

Sport: Wer seine Beweglichkeit und Kraft trainiert, tut damit etwas Gutes für Körper, Geist und Seele. Pro Senectute Sport bietet verschiedene (Sommer-)Sportarten an wie Wandern, Aquafitness, Wassergymnastik, Nordic Walking oder Velofahren. Die Programme zu den verschiedenen Sportarten erhalten Sie unter Telefon 041 811 85 55.

Innerschwyz: Die Kulturgruppe Kastanie besucht am Dienstag, dem 27. Juni, das Wohnmuseum Stiftung Langmatt in Baden AG. Vom 19. bis zum 23. Juni finden im Rahmen der Tierparkwoche jeden Morgen thematisch unterschiedliche Führungen durch den Tierpark Goldau statt. Verschiedene Fachleute berichten dort über die Bewohner, Aufgaben, Projekte und Lebensräume. Information und Anmeldung bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter der Telefonnummer 041 810 32 27.



Umzug der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Solothurn

Auf Juni wird unsere Geschäftsstelle in neue Büroräumlichkeiten ziehen. Nach einem kleinen Umbau wird die Geschäftsstelle von der Regionalstelle Solothurn getrennt. Die Geschäftsadresse bleibt dieselbe wie bisher, da Geschäftsstelle und Regionalstelle im gleichen Gebäude stationiert sind. Die einzige Änderung sind die neuen Telefonnummern für unsere Geschäftsstelle (Telefon

Pro Senectute – Dienstleistungen

032 626 59 59), Regionalstelle Solothurn (Telefon 032 626 59 79) und von Sport Kantonal (Telefon 032 626 59 69).



Alles zum Thema Spitex

Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Hägenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserswald). In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zu unserem Spitex-Angebot gehören auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten-, der Coiffeur-, der Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • Pro Senectute bietet Kurse und Gruppen an, die darauf ausgerichtet sind, die geistige und körperliche Fitness zu erhalten, Begabungen zu fördern und zu unterstützen. Folgende Kurse sind aktuell oder in Planung: Italienisch-, Französisch- und Englischkurse, Handy- und PC-Kurse, Gedächtnistraining, Sicher Autofahren, Yoga, Qigong, Flötenspiel, Aquarellmalen, Singen, Beckenbodentraining, Seniorenturnen, Gym 60, Wandern und Nordic Walking. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen, senden Ihnen Prospekte oder informieren Sie über weitere Angebote. Tel. 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch oder im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch/gossau

Pro Senectute Rheintal. Computera: Für Senioren, die in lockerer Atmosphäre im Internet surfen, Computererfahrungen austauschen und sich Tipps holen

möchten, steht die Computera bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten jeweils am Freitagnachmittag ab 14 Uhr zur Verfügung. Sie wird von Senioren betreut. • Gymnastik für Seniorinnen und Senioren: In verschiedenen Gemeinden bietet Pro Senectute Rheintal Seniorenturnen an. Unter Anleitung von ausgebildeten Leiterinnen können die Senioren ihre Freude an der Bewegung pflegen oder neu entdecken. Der unverbindliche Besuch einer Turnstunde sowie der Eintritt in die Turngruppen ist jederzeit möglich. • Weitere Veranstaltungen: 2. Juni Spaziertour Sammelplatz – Kapellweg – Appenzell. 30. Mai oder 6. Juni: Velotour Oberriet – Nofels zu den Irisfeldern. 13. Juni Wanderung Alp Sigel – Sämtisersee – Ruhesitz, 26. Juni Volkstanzen in Heerbrugg. Weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Rheintal, Telefon 071 757 89 00, oder per Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch



Ortsvertreterinnen gesucht

Für verschiedene Gemeinden sucht Pro Senectute Kanton Thurgau engagierte Ortsvertreterinnen. Wer sich für diese dankbare Aufgabe interessiert oder wer jemanden kennt, den wir anfragen können, meldet sich bei der Geschäftsstelle. Folgende Orte sind wieder mit Initiativen, in der Gemeinde verankerten Persönlichkeiten zu besetzen: Amriswil, Andwil/Birwinken, Basadingen, Berlingen, Eschenz, Frauenfeld, Kemmental, Neunforn, Oberhofen, Schlattingen, Sirnach und Sitterdorf. • Programme für aktive Seniorinnen und Senioren: Das umfangreiche Bildungs- und das Wander- und Ferienprogramm können auf der Geschäftsstelle bezogen werden. Ferientermine:

Wellness-Ferien in Fiss im Tirol vom 11. bis zum 18. Juni, Bergwanderwoche Brunnen vom 17. bis zum 24. Juni, Wellnessferien im Tirol vom 3. bis zum 10. September. E-Banking für Senioren leicht erklärt: Am 13. Juni findet in Zusammenarbeit mit der Thurgauer Kantonalbank ein E-Banking-Kurs in Weinfeldten statt. An diesem Nachmittag werden Interessierte angeleitet, ihre Bankgeschäfte vom eigenen PC aus zu erledigen. Infos bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Thurgau, Zentrumsplasse, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfeldten, Telefon 071 626 1080.



Der Sommer kommt bestimmt

Im Sommer ist Bewegung im Freien angesagt. Pro Senectute Ticino e Moesano organisiert bis und mit November eine Wanderung pro Monat (immer donnerstags). Eine gute Gelegenheit, verschiedene Täler des Kantons kennen zu lernen. Das Walking im Stadtpark von Lugano findet jeweils am Montag und Donnerstagsvormittag statt. In Losone wird am Donnerstagnachmittag gewalkt. Die Treffen finden ab Oktober wieder statt. Es hat noch Platz für neue Walker und Walkerinnen. Informationen gibt es bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, casella postale 4664, 6904 Lugano, Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99. Mail für Sportangebote creativ.center@prosenectute.org • Tagesheime für Alzheimer-Patienten und Counselling für ihre Angehörigen: Pro Senectute Ticino e Moesano führt fünf Tagesheime für Alzheimer-Patienten. Daneben gibt es in Balerna (Telefon 091 691 51 45), Giubiasco (Telefon 091 825 05 30), Locarno (Telefon 091 751 31 31) und Lugano (Telefon 091 912 17 17) Ge-

sprächsgruppen, Counselling genannt, für pflegende Angehörige. Dieses mit der Alzheimer-Vereinigung Tessin organisierte Angebot vermittelt Informationen und hilft den Angehörigen, ihre schwierige Aufgabe besser zu bewältigen, Kraft zu schöpfen, Trost und Zuwendung bei anderen Betroffenen zu finden.



In fremden Diensten

500 Jahre im Dienste des Papstes – dieses Jubiläum feiern die Schweizer Gardisten in diesem Jahr. Dass junge Schweizer schon früh gefragte Söldner waren, verateten verschiedene Objekte und Gemälde in der Burg Zug. Thery Schmid, Bildung und Vermittlung, nimmt Sie mit auf eine spannende Spurensuche. Lernen Sie einzelne Schicksale von mehr oder weniger erfolgreichen jungen «Zuger Helden» kennen. Zug, Museum Burg, Freitag, 23. Juni, 14 bis 15.30 Uhr, CHF 7.–, an der Kasse zu bezahlen. Anmeldung bis 9. Juni bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch • Unser Halbjahresprogramm «Älterwerden» ist erschienen. Sie finden darin das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug mit allen Dienstleistungen, Aktivitäten, Kursen und Sportgruppen. Das neue «Älterwerden» können Sie kostenlos bestellen.



Generator – Generationen im Austausch

Ein gemeinsames Projekt von Pro Senectute Kanton Zürich und von Pro Juventute vermittelt in zwei Stadtzürcher Quartieren Freizeit-

