

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 10

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: 30.03.2025

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

Pro Senectute – Dienstleistungen



Unsere Kurse und Aktivitäten bis Januar 2008

In diesem Semester haben wir folgende Angebote im Programm: Computer, Handy, Autofahren, Englisch, Nordic Walking, Krafttraining, Tanzen, Sturzprophylaxe sowie Schneeschuhlaufen. Informationen sind bei unserer Geschäftsstelle erhältlich. • Reprisenkino in Heiden: Im Kino Rosental werden am Dienstag-nachmittag spezielle Filme gezeigt: 2. Oktober, The Queen; 16. Oktober, Der Bär; 30. Oktober, Die Käserei in der Vehfreude. Das Detailprogramm ist auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden erhältlich: Gossauerstr. 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 5030.



Informationen über die Erwachsenenbildung

Ende August wurde die Broschüre für Erwachsenenbildung allen Haushalten in Appenzell Innerrhoden zugestellt. Darin sind auch unsere Kurse der zweiten Jahreshälfte 2007 ausgeschrieben. Zu Bewegung und Geselligkeit laden Sie in den bevorstehenden Herbst- und Wintermonaten diverse Sport-, Kultur- und Bildungsangebote ein. Beachten Sie die Ausschreibungen, oder verlangen Sie die Broschüre auf der Geschäftsstelle. • Gerne machen wir Sie auf weitere Aktivitäten aufmerksam, welche in langen Herbsttagen für Geselligkeit und Entlastung sorgen: In Appenzell treffen sich monatlich bis zu dreissig Personen zum gemeinsamen Essen und zum fröhlichen Beisammensein. Dazu sind alle herzlich eingeladen. • Schätzen Sie

mitmenschliche Kontakte, und würden Sie sich über Besuche freuen? Unser Besuchsdienst kommt gerne zu Ihnen. • Für die Entlastung von pflegenden Angehörigen sorgen insbesondere zwei Angebote: Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, welche auf Betreuung angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige entlastet in der Betreuung von kranken Familienmitgliedern. Die Hilfe kann in der Regel stundenweise oder für einen halben Tag beansprucht werden. • Interessieren Sie unsere regelmässigen Aktivitäten und Angebote im Kanton, oder haben Sie Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Ihre entsprechenden Anfragen nehmen wir gerne entgegen: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.



Sich weiterbilden heisst neugierig sein

Region Biel/Bienne-Seeland: Unter dem Motto «Lebenslanges Lernen» ist Anfang September das neue Halbjahresprogramm von Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland für die Zeit vom Oktober 2007 bis März 2008 erschienen. Sie finden neben altbewährten Angeboten immer wieder Neues. In Biel können Sie das Tanzbein bei einem Standardtanzkurs schwingen oder Einblick in die Kunst des Flamenco-Tanzes gewinnen. Eine Gratisschnupperlektion finden Sie beim Kurs Brain Gym (Gehirngymnastik), und im neuen Kurs «Rückenschule» wird Ihnen gezeigt, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können. • Auch der Seniorenrat hat für Sie interessante Angebote zusammengestellt. Sie können die Wer-

ke von Andreas Gursky in Basel bewundern oder zum Thema «Kaffee» die Erlebnisausstellung der Firma Jura besuchen. Falls Sie unser Programm noch nicht haben, rufen Sie an. Weitere Auskunft erteilt Ihnen gerne die Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder besuchen Sie unsere Homepage im Internet: www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland:

Ab Anfang Oktober starten wieder neue Kurse und Veranstaltungen in Interlaken und Thun: in Interlaken Osteoporoseprävention und in Thun Osteoporosegymnastik, Tanzen im Kreis – Kreistanz, Sicher durchs Alter gehen – präventives Gangsicherheitstraining, ein Meditationskurs sowie ein Schachkurs. Das Seniorentheater Thun kann auch in Ihrer Gemeinde für eine Auf-führung verpflichtet werden – vom Frauenverein, von der Kirchengemeinde, dem Dorfverein oder vom Altersheim. • Hätten Sie Lust und Zeit für einen regelmässigen freiwilligen Einsatz für Pro Senectute? Auskünfte und ein Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Berner Oberland in Thun, Telefon 033 226 60 60, oder Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: «Abschied nehmen – ein lebenslanger Prozess»: Pro Senectute Emmental-Oberaargau mit der Stadt Langenthal und weiteren Organisationen aus der Umgebung laden zu dieser Veranstaltungsreihe ein. Informationen bei Pro Senectute Langenthal, Telefon 062 916 80 90, oder im Internet: www.lebensschritte.ch • Gesundheit und Selbstständigkeit erhalten: Im Rahmen einer Gruppenveranstaltung in Herzogenbuchsee halten Gesundheitsfachpersonen Fachreferate zu

«Bewegung und Sturzprävention, Ernährung und Soziales». Im zweiten Teil der Veranstaltung findet dann eine Vertiefung in Gruppen statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung unter Telefon 062 916 80 90 ist erwünscht. • Ferner haben wir in unserem Programm: Geschichten, die das Leben schrieb/Genogramm in Langenthal und Langnau; Feldenkrais – Beweglicher werden in Körper und Geist in Herzogenbuchsee, Wangen an der Aare, Münsingen, Langnau und Burgdorf; Atme gut – lebe besser in Burgdorf und Langenthal; Gedächtnistraining in Burgdorf; Schreibwerkstatt in Burgdorf sowie verschiedene PC-Kurse. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Telefon 062 916 80 95.



Regionaler Hilfsmitteldienst

Und wenn ein älterer Mensch einen Rollstuhl braucht? Ein Rollstuhl kann eine sehr sinnvolle und praktische Hilfe sein, die wieder vieles leichter macht. Der es beispielsweise ermöglicht, wieder nach draussen zu gehen. Jeder ältere Mensch im AHV-Alter hat laut AHV-Gesetz unabhängig vom Vermögen Anrecht auf einen Beitrag von 900 Franken an einen Rollstuhl, sofern er voraussichtlich dauernd auf diesen angewiesen ist. Pro Senectute Kanton Glarus führt seit 1979 einen Rollstuhl- und Hilfsmitteldienst. Die Rollstühle und auch Rollatoren (Gehhilfen) können gekauft oder gemietet werden. Als ein Spezialangebot steht AHV-Rentnerinnen und -Rentnern ein hochwertiger Rollstuhl (normale Sitzbreite) für 890 Franken zur Verfügung. Pro Senectute Kanton Glarus berät Sie gerne, auch darüber, ob im konkreten Fall ein Kauf oder ein Mietrollstuhl sinnvoller ist, und hilft beim Antrag an die Ausgleichs-

kasse. Der Rollstuhl kann in der Regel gleich mitgenommen werden. Der Hilfsmitteldienst steht auch im Gebiet See und Gaster zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Tel. 055 645 60 20, Fax 055 645 60 21, Mail info@gl.pro-senectute.ch



Leben – Sterben – Trauern

Zu diesem Thema organisiert Pro Senectute Kanton Graubünden gemeinsam mit dem Roten Kreuz Graubünden am Dienstag, 6. November, eine Tagung in Landquart. Im Mittelpunkt steht der Film «Früher oder später» von Jürg Neuenschwander. Im Film geht es um die, die sterben werden, und um die, die zurückbleiben werden. Zu Wort kommen beide, diejenigen, die noch leben, aber wissen, dass sie sterben werden, und die, welche sie auf diesem Weg, ihrem letzten, begleiten. Die im Film angesprochenen Sinn- und Lebensfragen werden von der evangelisch-reformierten Spitalpfarrerin Susanna Meyer Kunz, der Dominikanerin Schwester Agnes Brogli, der Mal- und Kunsttherapeutin Ruth Nunzia Preisig sowie dem Zen-Meister Marcel Geisser in Kurzvorträgen aufgegriffen und in anschliessenden Workshops vertieft. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 081 252 06 02, oder unter der Adresse www.gr.pro-senectute.ch im Internet. Anmeldeschluss ist am 18. Oktober.



Nahrung für Geist und Körper

Ein Gesundheitskurs der anderen Art: Viele Beispiele zur Linderung

von Beschwerden bei Rheuma und Arthrose und ein integrierter Kochkurs bieten Gelegenheit, wertvolle Tipps zu erhalten und neue Erfahrungen zu sammeln. • Der an vier Nachmittagen stattfindende Kurs «Lebensgeschichten – Erinnerung an ein reiches Leben festhalten» ist gedacht zum eigenen Vergnügen, zum Verarbeiten oder einfach als Anstoss zum Schreiben. • Ebenfalls empfehlenswert aus dem vielseitigen Kursprogramm sind das Mentaltraining und die Curlingkurse. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen Ihnen, die Gedankenkraft zu steuern. Damit wird das persönliche Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dieses wie auch «Gwunder» und Lust am Üben und Spielen sowie eine durchschnittliche körperliche Fitness sind auch gute Voraussetzungen für Curling. Dieser Wintersport lässt sich auch von Menschen über sechzig Jahren problemlos erlernen. Weitere Informationen zu allen unseren Kursen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport, Telefon 041 226 11 96/99.



«Anna und Arthur» – Leben mit Alzheimer

Lesung mit Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder, der Autorin des Buches «Anna und Arthur», und mit der Ehefrau des an Alzheimer erkrankten Arthur. Donnerstag, 18. Oktober, 17.30 bis etwa 19.30 Uhr in Sarnen. • Kennen Sie unsere Dienstleistungen Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Reinigungsdienst und Alltagsassistent? Detaillierte Informationen stellen wir Interessierten gerne zu. Ab Mitte Oktober beginnen verschiedene Kurse wie Kochkurs für Männer, Gedächtnistraining, Computerkurse, Handy-

kurs, Malen und Zeichnen, Kunstbetrachtung und ein halbtägiger Kurs zum Thema «Kinderernährung – einst und heute», eine Orientierungshilfe für Grosseltern. Sofern es noch freie Plätze hat, werden noch Anmeldungen bis zum Kursbeginn entgegengenommen. Über alle Aktivitäten und Angebote aus den Bereichen Dienstleistungen, Sport und Bildung geben wir Ihnen gerne Auskunft oder stellen Ihnen die entsprechenden ausführlichen Unterlagen zu. Bitte wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118s, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, jeweils vormittags.



Wir helfen Ihnen beim sicheren Gang

Gehen, aber sicher: So heissen drei Veranstaltungen zu den folgenden Themen: Stürzen warum? mit der Spitex Schaffhausen, Gleichgewichtsübungen mit Pro Senectute Kanton Schaffhausen und Hilfsmittel/Notruf mit dem Roten Kreuz Schaffhausen. Anschliessend bieten wir ab dem 20. Oktober, von 9 bis 10.30 Uhr, unsern Kurs Sicher gehen an der Vorstadt 54 in Schaffhausen an. • Line-Blocktanz-Anlass für Interessierte und Gäste: Mittwoch, 28. November, von 14 bis 17 Uhr im Tanzzentrum Tonwerk, am Rheinweg 6 in Schaffhausen. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung. Auskunft und Anmeldung bitte telefonisch unter der Nummer 052 634 01 03.



Auch diesmal offerieren wir wieder eine bunte Kurspalette

Pro Senectute Aargau bietet in Lachen verschiedene PC-

Kursvarianten an: Wochenkurse, Nachmittagskurse sowie neu auch in Einsiedeln Standardkurse zu den Themen Einsteiger, Word, Internet, Vista, Excel, Digitale Fotowelt, Auffrischkurse, Digitale Fotobearbeitung, Fotoalbum mit PowerPoint. • Auch andere Kurse wie beispielsweise Mentaltraining, Feldenkrais, Shiatsu, Psychologie, Philosophie zirkel, Das Rätsel Immunsystem, Qigong, Tanzkurs, Sehtraining, Zeichnen, Die Fünf Tibeter, Beckenbodentraining, Patienten legen, Denkfiness, Kochen oder Handy werden im Oktober in Lachen oder teilweise in Einsiedeln stattfinden. • Der Kulturplausch freut sich auf das Referat von Dr. Kaspar Michel zum Thema «Sonderbundskrieg». Genauere Auskünfte zu diesen Veranstaltungen erhalten Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder im Internet unter der Adresse www.sz.pro-senectute.ch



Entdecken Sie Ihre musikalische Kreativität!

Im Oktober startet die Fachstelle für Altersfragen Solothurn und Umgebung die Bildungskurse wieder. Wagen Sie sich in die musikalische Kreativität! Neu im Programm haben wir zwei kreative Kurse der besonderen Art. Im Kurs «Alte Weihnachtslieder» neu erleben erarbeiten Sie in einer Gruppe Weihnachtslieder und tragen diese an einer öffentlichen Mitsing-Aufführung in Kirche oder Altersheim vor. Eine schöne Art, sich auf das Weihnachtsfest einzustimmen. Wie das alte Jahr musikalisch ausklingt, so starten wir auch im neuen Jahr mit einem musikalischen Kurs. Im Kurs «Alte Instrumente neu gespielt» können Sie Ihr Instrument wieder aus dem Schrank hervorholen

Pro Senectute – Dienstleistungen

und neu versuchen, gemeinsam mit anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, Ihrem Instrument Töne zu entlocken, einfache Melodien zu spielen und auch schräge Töne zu wagen. Für nähere Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Pro-Senectute-Fachstelle Solothurn und Umgebung unter Telefon 032 626 5979, Montag bis Freitag von 8 bis 11.30 Uhr.



Wir haben ein vielseitiges Angebot für Sie

Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Die Einsatzleiterin sucht nach der Abklärung Ihrer Bedürfnisse die geeignete Haushelferin oder organisiert für Sie den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst sowie den Nähservice (Gossau/Andwil). Neu: Die Gemeinde Gaiserwald hat nun ebenfalls einen Fahrdienst. Aktuell: Unsere Mitarbeiter übernehmen für Sie die herbstlichen Gartenunterhalts- und Aufräumarbeiten oder unterstützen Sie dabei. • Individuelle und kostenlose Beratung und Information zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung: Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. Wir klären für Sie ab, ob Sie nicht doch Ergänzungsleistungen zugut haben. Wir organisieren für Sie auf Wunsch einen administrativen Dienst für monatliche Zahlungen, Kontrolle der Ein- und Ausgänge, Buchführung, Korrespondenz, Umgang mit Ämtern, Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. • Gleichgesinnte treffen, eigene Begabungen entdecken und fördern, in Bewegung bleiben, die «grauen Zellen» aktivieren: Dazu bieten sich verschiedene Kurse, Veranstaltungen, Begegnungs-

und Bewegungsmöglichkeiten an. Dazu gehören Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, PC- und Handy-Kurse, Nordic Walking, Qigong, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais (neuer Kurs am 19. Oktober), Wandern, Sicher Autofahren und Singen sowie gemeinsame Besichtigungen. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen entgegen, senden Ihnen unsere Prospekte oder geben Ihnen genauere Auskunft. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau



Beim Singen finden

die Generationen zusammen

Pro Senectute Kanton Thurgau bietet in den Kursräumlichkeiten am Bankplatz 5 in Frauenfeld singefreudigen Seniorinnen und Senioren Singnachmittage an. Wer Lust hat, gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren in fröhlicher Runde altbekannte Volkslieder und alte Schlager zu singen, ist herzlich eingeladen. Auch Grosskinder, die Spass am Singen haben, sind uns in Begleitung willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, ein Unkostenbeitrag erwünscht. Informationen erhalten Sie unter Telefon 052 721 58 01. Auch im Seniorenchor sind singende Seniorinnen und Senioren herzlich willkommen. Nähere Informationen unter Telefon 071 626 10 90. • Im Kursprogramm finden Sie bei uns diverse Computerkurse (Einstiegs-, Aufbau/Grundkurs, Internet, Photoshop Elements) sowie die Kurse Digitalkamera Einstieg, Handy Einstieg und Aufbau. Ausserdem bieten wir Ihnen einen Kurs zum Thema «Loslassen, was nicht mehr zu mir gehört» sowie Feldenkrais- und Brain-Gym-Kurse. Genauere Aus-

kunft über Inhalt, Kursdaten und Kursorte sowie Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.



Hilfe für Alzheimerangehörige im Oberwallis

Die Angehörigengruppe ist ein Angebot der Alzheimervereingung Wallis, die mit Pro Senectute zusammenarbeitet. Für Partnerinnen und Partner, Töchter und Söhne, Schwiegertöchter und -söhne besteht hier die Möglichkeit, sich regelmässig in einer vertrauten Gruppe zum Austausch und zur Reflexion zu treffen, um so Distanz und neue Kräfte zu gewinnen. Die Gruppe besteht aus fünf bis zehn Personen und trifft sich einmal im Monat. Die Teilnahme ist gratis. Dem Beitritt gehen ein Vorgespräch und zweimal die unverbindliche Teilnahme voraus. Die Gruppe ist verbindlich, Abmelden bei Verhinderung oder definitivem Austritt ist obligatorisch. Es ist eine Grundregel, dass in der Gruppe Besprochenes nicht nach aussen geht. Oft leben Familien, die mit der Alzheimerkrankheit konfrontiert sind, in der Isolation. Diese Gruppe bietet ihnen Gelegenheit, aus dieser Einsamkeit auszubrechen. Die Erkenntnis, dass man nicht allein ist, gibt vielen Mut und neuen Antrieb. Interessierte sind herzlich willkommen. Informationen und Anmeldung bei Susanna Biderbost, Sozialarbeiterin, Pro Senectute Visp, Telefon 027 946 13 14.



Besuchen Sie unsere Dienstleistungszentren!

Die sieben Dienstleistungszentren im Kanton Zürich sind die regio-

nalen Anlaufstellen für alle Fragen rund ums Alter. Die Center stellen sicher, dass Kundenanfragen rasch und unkompliziert beantwortet und bei Bedarf weitere Schritte veranlasst werden. Wir bieten allen interessierten Seniorinnen und Senioren auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Bildungs- und Sportkurse sowie weitere Angebote in ihrer jeweiligen Region. Zudem sind wir in den verschiedenen Gemeinden des Kantons Zürich tätig: 170 Ortsvertretungen mit insgesamt rund 600 Personen sorgen ergänzend für das Wohlbefinden der älteren Menschen an deren Wohnort und organisieren verschiedene kulturelle oder gesellschaftliche Anlässe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. • Die Seniorinnen und Senioren im Zürcher Oberland möchten wir darauf hinweisen, dass das Dienstleistungszentrum in Wetzikon umgezogen ist. Wir empfangen Sie gerne in unseren neuen Räumlichkeiten an der Bahnhofstrasse 182 (vorher Nr. 196). • Und so finden Sie die verschiedenen Dienstleistungszentren in den anderen Regionen des Kantons: Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 00; Dienstleistungszentrum Limmattal und Knonaueramt, Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren, Telefon 058 451 52 00; Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 20; Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach, Telefon 058 451 53 00; Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen, Telefonnummer 058 451 53 20; Dienstleistungszentrum Oberland, Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon, Telefonnummer 058 451 53 40; Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Telefonnummer 058 451 54 00.