

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**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>**



### Unsere elf Anlaufstellen für alle Fragen



Die elf Beratungsstellen im Kanton Aargau sind Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Alter. Die unentgeltliche Sozialberatung richtet sich an Menschen ab 60 und deren Bezugspersonen. Bei finanziellen Problemen können gezielte Beiträge an Personen im AHV-Alter gemäss den Richtlinien von Pro Senectute gewährt werden. Wenn die Kräfte nachlassen, stehen Helferinnen und Helfer für hauswirtschaftliche Arbeiten, Reinigungsarbeiten, Hilfe bei Wäsche oder Gartenarbeiten stundenweise zur Verfügung. Unser Mahlzeiten-dienst bringt Ihnen einmal wöchentlich abwechslungsreiche Menüs nach Hause. Für die administrativen Arbeiten stehen der Administrative Dienst und der Steuererklärungsdienst mit bewährten Fachpersonen zur Verfügung. • Das Bewusstsein für körperliche und geistige Fitness auch nach der Pensionierung nimmt ständig zu. Pro Senectute Kanton Aargau bietet ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot, Bildungskurse, Treffpunkte sowie Veranstaltungen und unterstützt so den Kontakt zwischen den älteren Menschen. • «Mit dem Grosskind ins Museum»: Kennen Sie ein Kind, dem Sie anhand von Bildern erzählen könnten, wie es war, als Sie ein Kind waren? Im Aargauer Kunsthaus gibt es Kunstwerke, die Sie mit Kindern betrachten können, als wäre die Sammlung ein grosses Bilderbuch. Am ersten Kurstag bereiten Sie sich fürs Geschichtenerzählen mit einer Fachperson im Museum vor. Am zweiten Kurstag besuchen Sie das Museum mit einem Enkelkind (Alter 4 bis 10 Jahre). Der Kurs findet am Mittwoch, 5. und 19. November, von 14 bis 16.15 Uhr in Aarau statt. Auskünfte: Pro Senectute Kanton Aargau, Beratungsstelle Aarau, Telefon 062 837 5040. Weitere Infos gibts unter [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch), bei der Kantonalen Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 5070, sowie bei der Beratungsstelle in Ihrem Bezirk.

### Aktivitäten und Entlastung



Die Broschüre für Erwachsenenbildung wurde allen Haushalten in Appenzel Innerrhoden zugestellt. Darin sind unsere Kurse der zweiten Jahreshälfte 2008 ausgeschrieben. Zu Bewegung und Geselligkeit laden Sie diverse Sport-, Kultur- und Bildungsangebote ein. Sie erhalten die Broschüre auch auf der Geschäftsstelle. • Alljährlich am 1. Oktober ist der Internationale Tag des älteren Menschen. Aus diesem Anlass singt der Seniorenchor Appenzel am 1. Oktober um 14.30 Uhr in der Pfarrkirche St. Mauritius in Appenzel. Ein heiteres Konzert, zu dem alle ganz herzlich eingeladen sind. • In Appenzel und Oberegg treffen sich einmal im Monat bis zu 30 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 besucht Sie gerne. • Unser Tageszentrum in Gontenbad bietet Personen, die auf Betreuung

angewiesen sind, Tagesstruktur und individuelle Unterstützung. Der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige unterstützt Sie bei der Betreuung von kranken Familienmitgliedern – stundenweise oder für einen halben Tag. Unsere Homepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert laufend über aktuelle Kurse und Anlässe. Informationen zu Fragen rund ums Thema «Älter werden» gibt die Geschäftsstelle Pro Senectute, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

### Entdeckungen in der eigenen Nachbarschaft



**Region Bern:** «Warum in die Ferne schweifen? Das Gute liegt so nah.» Unter diesem Motto wird in den nächsten zwei Jahren das Einzugsgebiet der Pro-Senectute-Region Bern ausgekundschaftet. Zuerst das Quartier Bern Nord, ein pulsierender Stadtteil: Führung durchs Stade de Suisse, Einblick in die Arbeit der Berufsfeuerwehr der Stadt Bern, ins Kriminalmuseum der Kantonspolizei Bern, architekturhistorische Führung durchs Lorraine-Quartier. Das neue Kursprogramm bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Biel/Bienne-Seeland:** Es ist der letzte Termin, sich für die Aquarell-Malferien anzumelden. Im Oktober beginnen Kurse wie Sprachen, Tanzen, Informatik. Sie können auch lernen, wie man mithilfe des Internets einkauft, können in die Welt der Märchen eintauchen und selber eins schreiben, Sie können die Wirkung von Qigong auf Ihre Gesundheit erfahren und erleben, dass sich sanftes Yoga auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann. Wie Sie mit den Billettautomaten bei den SBB umgehen können, erfahren Sie am 6. Oktober am Bahnhof. Neu können Tanzfreudige an ein paar Sonntagen im Restaurant Romand das Tanzbein schwingen, das erste Mal am 19. Oktober. Weitere Angebote im Programm. Auskunft: Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Neue Kurse für die Gesundheit: Bewegungsmix mit acht verschiedenen Bewegungsangeboten von Entspannung bis Augentraining in jeweils zwei Schnupperlektionen. Das gesundheitsorientierte Herz-Kreislauf-Training richtet sich an gesunde Senioren, die Hüft- und Kniegymnastik stärkt die Gelenke, die Rückengymnastik die Wirbelsäule. Für lange Winterabende können im Schachkurs die Spielregeln gelernt und vertieft werden. Der Besuch im Sensorium Walkringen ist etwas Besonderes für die Sinne. Dazu neue Kurse in Fremdsprachen, Yoga, Feldenkrais und PC. Programme: Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, Fax 033 226 60 69, Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Palette: Gesprächskreise mit Kaffee,

«Bestseller auf dem Büchertisch», «Mein Lesungsstil», «Mein Lieblingsautor, Heute – Gestern», Hasle-Rüegsau, 9. Oktober, 6. November, 11. Dezember, 14 bis 16.15 Uhr. Schachkurs in Langenthal für Anfänger und Fortgeschrittene ab 9. Oktober. Atmen und Bewegen in Jegensdorf, Atemtherapie nach Klara Wolf, ab 20. Oktober. Kochkurs in Kirchberg, ab 22. Oktober. Männerkochkurs in Walkringen, ab 20. Oktober. Männer kochen, Langenthal, ab 29. Oktober. Schwarzenberger Krippenfiguren, Eriswil, ab 20. Oktober. Mentaltraining, Zweitagesseminar in Burgdorf, 20./21. November. Workshop Genogramm, Langnau: Wichtige Daten, Ereignisse, Beziehungen der Lebens- und Familiengeschichte werden festgehalten, 19. November, ganzer Tag. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Telefon 062 916 80 95.

### Alles, was Ihr Herz begehrt



Walking und Nordic Walking in Courtepin, Villars-sur-Glâne, Schönberg, Plaffeien, Düdingen und Murten. Schwimmen in Murten, Aquafitness in Tentlingen und Freiburg, internationale Volkstänze in Freiburg, Môtier/Vully und Murten. 2009: Gymnastik feiert das 40-Jahre-Jubiläum und ist aktiver denn je mit 85 Gymnastikgruppen im Kanton. Kochen für Männer und Feldenkrais in Düdingen; Bad in Schönbühl alle Diensttage und Donnerstag, Einschreibung jederzeit möglich. Muskeltraining in Schönberg: Das sanfte Kräftigungstraining ermöglicht Ihnen eine korrekte Haltung, beugt Kraftverlust vor und verringert die Verletzungsanfälligkeit. Polysportwoche in Lenk mit Langlauf, Wandern, Schneeschuhwandern, Schwimmen. Auskunft und Programm: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Pro Senectute im Rätischen Museum



In der Ausstellung «Puur und Kessler, Sesshafte und Fahrende in Graubünden» im Rätischen Museum in Chur findet am Dienstag, 28. Oktober, eine eigens für Pro Senectute Kanton Graubünden konzipierte Nachmittagsveranstaltung statt. Thema ist die Beziehung zwischen der mehrheitlich sesshaften Bevölkerung und den Fahrenden. Letztere kamen ins Dorf und auf den Hof, reparierten das Zaumzeug der Pferde, Lederwaren und Schirme; schlifften Scheren und Messer, hielten Korbwaren feil oder verkauften Steingutgeschirr, Schuhbündel und weitere im Alltag nützliche Dinge. Die Beziehungen zwischen den Bevölkerungsgruppen, den sesshaften «Puuren» und den fahrenden «Kesslern» waren von Zusammenarbeit und Spannungen geprägt. Die Veranstaltung von Pro Senectute möchte die Erinnerungen an persönliche Erlebnisse der Teilnehmenden wecken und soll nebst nostalgischen Seiten eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichen. Parallelen zu heutigen Situationen im Alltag werden vergewärtigt. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Telefon 0844 850 844.

### Bitte nicht vergessen!



Die Seniorenbühne Luzern geht mit dem Lustspiel «Älpler-Handy-roone» in die 29. Spielsaison. Im Zweiakter von Carmelo Pesenti führt Rita Glanzmann Regie. Das heitere Mundartstück bietet für unsere Seniorinnen und Senioren, aber auch für jüngere Semester beste Unterhaltung. Premieren am 29. und 31. Oktober. Als Wanderbühne nehmen wir für die Zeit von Anfang November 2008 bis Ende April 2009 Engagements von Alters- und Pflegeheimen sowie Vereinen und Institutionen gerne entgegen. Kontakt: A. Rebsamen. Präsident, Telefon 041 460 16 20, oder R. Brechbühl, Telefon 041 340 40 04, [www.seniorenbuehneluzern.ch](http://www.seniorenbuehneluzern.ch) • Verpassen Sie nicht den Anmeldeschluss für folgende Kurse: Judith Stamm, Lesung aus dem neu erschienenen Buch «Beherzt und unerschrocken» von Nathalie Zeindler, 9. Oktober; Unser täglich Brot, heutige Ernährung im Fokus, 14. Oktober; Pool-Billard: Spass am taktischen Spiel mit den Kugeln, ab 14. Oktober; Fit und gesund durch den Winter: vielseitiges Bewegen, ab 14. Oktober; Beckenbodentraining, ab 15. Oktober; Unsere Füsse: Gut stehen und gehen – ein Leben lang!, ab 15. Oktober; Atmen – Bewegen – Entspannen: Atemübungen für jeden Tag, ab 16. Oktober; Line Dance: Mit Schwung durch den Herbst, ab 16. Oktober; Sinnvolles Gehirntraining: Fitness fürs Gedächtnis, ab 27. Oktober; Das Leben endet nie: Mystisch-spirituelle Ein- und Aussichten ab 28. Oktober; Mehr Lebensfreude durch Ermutigung: Mut tut gut, ab 11. November; Theraband: das kleinste Fitnesscenter der Welt, ab 14. November. Infos/Programme: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung: 041 226 11 96, Sport: 041 226 11 99, Mail [bildung.sport@lu.pro-senectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.pro-senectute.ch)

### Bedienung der neuen Billettautomaten



An den Billettautomaten der Zentralbahn wird die Software angepasst. Die Bildschirmansicht und die Abläufe werden komplett verändert. Pro Senectute organisiert mit der Zentralbahn 30-minütige Anleitungen für die Bedienung der neuen Automaten: Sarnen, 29. September, 9 bis 12 und 13.30 bis 16 Uhr. Giswil, 1. Oktober, Sachseln, 2. Oktober, jeweils 9 bis 12 Uhr. Lungern, 1. Oktober, Alpnachstad, 2. Oktober, jeweils 13.30 bis 16 Uhr. Anmeldung ist nicht notwendig. • Für folgende Kurse nehmen wir bis 7. Oktober Anmeldungen entgegen: PC-Kurse, Tanzkurs (Standardtänze), Handy, Sudoku, Atemgymnastik, Kochen für Männer in Engelberg, Gedächtnistraining (Sarnen, Alpnach und Engelberg), Jasskurs für Anfänger und Anfängerinnen, Malen, Kunstbetrachtung, Schüssler-Salze, Schnupperkurs Nordic Walking, Schnupperkurs Volkstanz, Wohlbefinden für den Rücken. Am 14. Oktober, 14 Uhr, findet in Sarnen eine Einführung ins Gedächtnistraining statt. Telefonische Anmeldung bis 14. Oktober, 11 Uhr. Über diese Aktivitäten und über unsere Angebote Sozialberatung, Sport, Bildung und Dienstleistungen wie Mahlzeiten-

Reinigungs- und Fusspflagedienst sowie Alltagsassistenz: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

### Machen Sie mit bei unserem Sonntagsträff!



Neu: Jeden zweiten Sonntag treffen sich Seniorinnen und Senioren im Restaurant Hammermätteli in Olten, um beim Sonntagsträff gemeinsam zu essen und zu plaudern. Nächste Daten: 28. September, 12./26. Oktober, 9./23. November, 7./21. Dezember. Auskunft: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösigen, Telefon 062 287 10 20.

### Angebote im Kanton St. Gallen



**Region Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald): Seit Juli ist unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) die neue kantonale Homepage aufgeschaltet, wo Sie nützliche Informationen über die Dienstleistungen unserer Regionalstelle finden. Auskünfte oder Prospekte über Telefon 071 385 85 83. • Pro Senectute ermöglicht Begegnung und Austausch. Kurs- und Gruppenangebote für Aktivitäten, Bildung und Bewegung. • Pro Senectute unterstützt Menschen beim Leben zu Hause. Wir vermitteln nach Ihren individuellen Bedürfnissen Haushilfe, Entlastung und/oder Betreuung zu Hause, Mahlzeiten- und Fahrdienst, Administrative Hilfe, Coiffeur, Nähservice und Pédicure. • Pro Senectute steht bei Fragen des Alters und Älterwerdens mit Rat und Tat zur Seite. Wir informieren, beraten und finden mit Ihnen individuelle Lösungen rund ums Älterwerden: Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht, Lebensgestaltung: Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)

**Region Rheintal, Werdenberg, Sarganserland:** Das Kursprogramm Herbst 2008 ist da! Die Kurs- und Gruppenangebote der Region Rheintal, Werdenberg, Sarganserland sind in einer Broschüre zusammengefasst: von Au über Altstätten, Oberriet, Buchs und Sargans bis Bad Ragaz: Computer- und Sprachkurse, Fahrsicherheitstraining, Kochkurse für Männer, Spielkurse, Singen usw. Möchten Sie im Seniorenorchester oder in einer Volkstanzgruppe mitmachen – in Heerbrugg, Grabs oder im Sarganserland? Geführte Wanderungen, Velofahrten und lokale Turngruppen bereichern das Sportangebot. Unverbindliche Informationen bei: Pro Senectute Rheintal, Werdenberg, Sarganserland, Telefon 081 750 01 50 oder 071 757 89 08, Mail [kurse.rws@sg.pro-senectute.ch](mailto:kurse.rws@sg.pro-senectute.ch)

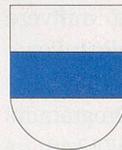
### Tennis und andere Aktivitäten im Thurgau



Für diverse Sportarten suchen wir Leiterinnen und Leiter. Interessierte melden sich bei Gisela Maldini, Telefon 052 722 28 55. • Möchten Sie das Tennisspielen von Grund auf lernen oder reaktivieren? Haben Sie Freude an Bewegung? Lieben Sie Geselligkeit? Haben

Sie Spass, Neues zu lernen? In ungezwungener Atmosphäre werden Ihnen bei uns die Taktik und die Spielregeln des Tennissports vermittelt. Tennis verlangt körperliche und geistige Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Man kann es bis ins hohe Alter spielen; wichtig ist: regelmässiges Üben = Ausdauer! Unverbindliche Schnupperkurse in Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen und Weinfelden. Auskunft und Anmeldung: Wino Biedermann, Seniorenleiter Swiss-Tennis, Telefon 071 622 27 38. • Unsere weiteren Angebote: Treffpunkt «Kuchen, Knatsch und Kaninchen», Mittwoch, 1., 15. und 29. Oktober, 14 bis 16 Uhr, Sirnach, «WAS», Wohnen im Alter, Fabrikstr. 11, Haus B; PC-Grundwissen Aufbaukurs, Montag, 13. Oktober bis 1. Dezember, 9 bis 10.30 Uhr, Frauenfeld, Friedau, Computerraum, St. Gallerstrasse 30; Gehirnjogging in der Gedächtniswerkstatt, Mittwoch, 15. Oktober bis 19. November, 14 bis 15.30 Uhr, Arbon, Pro Senectute, Schlossgasse 4; Lustvoll älter werden, für Frauen ab 60 Jahren, Donnerstag, 16. und 23. Oktober, 14 bis 16 Uhr, Weinfelden, Pro Senectute, Rathausstrasse; Digitalkamera, Einstieg, Dienstag, 21. Oktober, 8.30 bis 11.30 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus; Mobil sein und bleiben, Donnerstag, 23. Oktober, 14 bis 17 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

### Tag der älteren Menschen



Am 1. Oktober begehen wir von 9 bis 22 Uhr den Tag der älteren Menschen unter dem Motto: Gesund in Körper, Geist und Seele. Unsere drei Hauptveranstaltungen: Schnupperlektion Nordic Walking, eine Aufführung mit einem Pianisten und Zauberer sowie ein Referat zum Thema psychische Gesundheit im Alter. Wir laden Sie ein, sich während des ganzen Tages an unseren Informationsständen über unser vielseitiges Angebot in «Bildung und Sport», «Sozialberatung» sowie «Hilfen zu Hause» zu informieren. Gerne verwöhnen wir Sie dabei auch kulinarisch. Die Veranstaltungen, die Angebote und die Verpflegung sind kostenlos, es gibt eine Kollekte. Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

### Wir pflegen Ihre Füsse



Wer gut zu Fuss ist, kann die Freiheit besser geniessen. Die mobile Fusspflege von Pro Senectute Kanton Zürich kommt zu Ihnen nach Hause. Füsse sind altersbedingten Veränderungen der Haut, Muskeln und Nägel ausgesetzt. Eine regelmässige Behandlung ist eine gute Vorsorge und kann viele Beschwerden lindern. Unser Angebot steht allen Personen ab 60 Jahren und IV-Bezügerinnen und -Bezüger offen. Auskunft: Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Telefon 058 451 50 05.