

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 16.03.2025

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

# Pro Senectute

## Sport und Bewegung für alle



AMA Aargauer Messe Aarau vom 30. März bis 3. April: Im Rahmen des Freiwilligenjahrs präsentiert sich Pro Senectute Aargau zusammen mit anderen Organisationen am Stand von Benevol Aargau. Besuchen Sie uns am Mittwoch, dem 30. März, von 13 bis 21 Uhr am Stand 341, KEBA Kunstseisbahn, Brügglifeld in Aarau. • Sport und Bewegung: Auf unserer Homepage [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch) finden Sie alle aktuellen Programme – lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. Neu finden Sie neben Velotouren auch Mountainbiketouren. Regelmässig finden Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung statt. Auf die unterschiedlichen Voraussetzungen der jeweiligen Teilnehmenden wird dabei Rücksicht genommen. Weitere Angebote: Nordic Walking, Aquafitness, Turnen u. v. m. • Im A-Welle-Tarifverbund unterwegs: Lernen Sie das neue Tarifsysteem der A-Welle kennen – im Theorieteil erfahren Sie, was Sie beim Lösen Ihres Billetts beachten müssen; im praktischen Teil zeigt Ihnen ein ortskundiger Spezialist, wie Sie an den A-Welle-Billettautomaten Ihr Billett beziehen. Der Kurs wird in fast allen Bezirken angeboten. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

Inserat

## Bleiben Sie aktiv



Aktiv bleiben ist ein Schlüsselfaktor für ein gesundes Älterwerden. In unseren zahlreichen Angeboten steht immer die Freude an der Bewegung und nicht der Hochleistungssport im Zentrum. Auch das gesellige Zusammensein kommt bei diesen Aktivitäten nicht zu kurz. Alle, die einmal etwas Neues ausprobieren wollen, sind bei uns herzlich willkommen. Kommen Sie mit auf unsere geführten Velotouren, und geniessen Sie mit Gleichgesinnten eine Fahrt in der freien Natur. Diese Touren werden jeweils 14-tägig angeboten und von der Tourenleiterin jeweils kurzfristig festgelegt. Im Hallenbad Appenzell können Sie sich am Dienstag- oder Freitagnachmittag beim Aquafitness sportlich betätigen. Unsere Wandergruppe trifft sich in Appenzell und Oberegg mindestens einmal im Monat zu Halbtageswanderungen. In allen Bezirken finden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden in der Halle statt. Weitere Informationen finden Sie jeweils in der Tagespresse und im Internet unter der Adresse [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – mit allen Fragen und für Anmeldungen wenden Sie sich bitte an: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20.

## Hilfe und attraktive Dienstleistungen



Kultur, Bildung, Sport und eine Vielzahl von Beratungsangeboten – das alles finden Sie im Angebot von Pro Senectute beider Basel. Unsere Fachleute für Steuerfragen helfen Ihnen beispielsweise beim Ausfüllen der Steuererklärung. Daneben übernehmen wir bei Bedarf auch Treuhandschaften und bieten Beratungen bei allen Fragen rund ums Älterwerden an. Auch wenn Sie Lust haben, sich zu bewegen oder Ihrem Geist Nahrung zu geben, dann sind Sie in unserem akzent forum genau richtig. Bei uns finden Sie über 300 Bildungs- und Sportangebote. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte unter Telefon 061 206 44 44 oder über die Mailadresse [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch) bei uns. Die Übersicht über alle unsere Angebote und noch viel mehr Wissenswertes finden Sie auch in unserer Zeitschrift akzent magazin oder unter der Adresse [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch) im Internet. Wir tun viel für all jene, denen es gut geht, aber ganz besonders auch für jene, die auf der Schattenseite des Lebens stehen, zum Beispiel mit finanzieller Hilfe und mit vergünstigten Dienstleistungen. Um weiterhin diskret und effektiv helfen zu können, bittet Pro Senectute beider Basel in diesen Tagen um Spenden.

**itoreisen Luzern** REISEGARANTIE

**Geführte Namibia-Rundreisen, 12 Tage ab Fr. 3'350.-**  
**Begleitete Botswana-Safaris, 10 Tage ab Fr. 4'480.-**  
Information und weitere Angebote unter Tel. 041 410 03 03 oder [www.itoreisen.ch](http://www.itoreisen.ch)

## Fit und mobil



**Pro Senectute Region Bern:** Haben Sie Zeit und Lust, einen älteren Menschen kennenzulernen und mit diesem wöchentlich zwei Stunden gemeinsam zu verbringen, etwa beim Spazieren oder Einkaufen? Mögen Sie es, Lebengeschichten anzuhören und auszutauschen? Für den Besuchsdienst suchen wir Freiwillige mit Freude und Interesse an solchen und ähnlichen Aktivitäten. Sie werden von uns in die Arbeit eingeführt und dabei begleitet. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen: Frau Sina Florin, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Mit Osteogym, Beckenbodengymnastik, Rücken-Fit in Biel und Ins, speziellen Fahrradkursen am 11./12./13. April bleiben Sie fit und mobil. Für die geistige Fitness besuchen Sie am 25. März Englischkurse. Am 24. März wird in einem Vortrag über Blasenschwäche informiert. Am 30. März erhalten Sie wertvolle Tipps beim Angebot «Mit Schwung in den Frühling». Am 28. März lernen Sie den Umgang mit Computermaus und Tastatur. Auskunft gibt es bei den Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** In Thun Spass und Tricks mit dem Hund, 14. + 28. April, Werken und Gestalten für Grosseltern mit Enkeln in Spiez, Sommerdekoration, 25. Mai, Atmung/Entspannung, 4. April, Selbstverteidigung, 3. Mai, Senioren als Radfahrer, 11., 12. oder 13. April. In Interlaken: Astronomie-Zentrum Sirius Sigriswil am 13. April, Pétanque-Schnupperkurs für Anfänger/innen am 27. April. Interessiert? Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Kommen Sie mit auf unseren «Bummel» durch Wald und Flur, zur Rothöhe mit Zvierihalt, oder wandern Sie durch den «Märlwald». Auskunft über weitere Sport-Angebote: PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Wir laden Sie herzlich zum offenen Singen vertrauter

Melodien in Burgdorf ein, nächste Daten 13. April, 18. Mai, 14 bis 15.30 Uhr im Wohnpark Buchegg. Sportkegeln jeweils am Montagmorgen, 10 bis 11 Uhr im Forum Sumiswald. Wir freuen uns auf Sie bei einer Schnupperlektion. Auskunft: PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

## Attraktive Bewegungsangebote



Unter der Leitung von Claudia Marin, Pflegefachfrau, bieten wir Beckenbodengymnastik für Frauen ab ungefähr 60 Jahren an – zum Vorbeugen von Beckenbodenschwäche und für das Behandeln von bereits bestehenden Beschwerden wie Blasen-schwäche, Harninkontinenz, Senkungs-beschwerden oder Kreuzschmerzen. Sie lernen gezielte Kräftigungsübungen sowie den Einbezug der Übungen in den Alltag: Sechs Lektionen ab 16. März, jeweils mittwochs 13.45 bis 15.15 Uhr in der Turnhalle St. Klara in Stans, Kosten inkl. Dokumentation CHF 130.– (verschiedene Krankenkassen leisten einen Beitrag). • Tanzen Sie gern? Möchten Sie sich inspirieren lassen von verschiedenen Musikstilen, von rassigen, lustigen, melancholischen Melodien? Schätzen Sie das Üben von Schrittabfolgen und einfachen Choreografien ebenso wie das freie Tanzen? Dann sind Sie in unserem neuen Kurs «Tanzend in Bewegung» richtig, für Einzelpersonen oder Paare ab etwa 60 Jahren, Leitung Heidi Ruckstuhl. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Fünf Lektionen bis 21. April, jeweils donnerstags 16.50 bis 17.50 Uhr im Pfarreiheim an der Allmendstrasse in Ennetbürgen, Kosten CHF 70.–. Weitere Informationen erhalten Sie bei: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), oder im Internet unter der Adresse [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

## Wandern und Velo fahren



Den Rucksack packen, die Schuhe binden und in der Natur die Ruhe finden – gleichzeitig bieten unsere Wanderungen und Kurzwanderungen Gemeinschaft und fördern den sozialen Zusammenhalt. Detailprogram-

me ab sofort erhältlich. Velofahren regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schon dabei die Gelenke. Unsere Touren sind mit einer guten Grundkondition ein Genuss und können von allen bewältigt werden – bestellen Sie bei uns die detaillierten Unterlagen. Über alle unsere Aktivitäten, Angebote und Dienstleistungen wie etwa Sozialberatung, Sport, Bildung, Mahlzeiten-, Reinigungsdienst und Alltagsassistenten geben wir gerne Auskunft: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (vormittags). Beachten Sie unsere neue Homepage [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

## Der Sommer kann beginnen



Unsere Segeltörns auf dem Bodensee sind ein einmaliges Erlebnis. Buchen Sie jetzt einen Platz: 16. und 24. Mai, 8. und 17. Juni. Neu sind unsere «Kofferreisen»: Eine Reihe mit zwei bis drei Teilen mit interessanten Vorträgen kombiniert mit Besichtigungen und praktischen Anschauungen. Die Themen sind vielfältig und einzigartig, etwa «Unser Wasser – unser Lebenselixier»: Woher kommt unser Trinkwasser? Warum ist die Qualität so gut? Was steckt hinter unserer ganzen Wasserversorgung? Sind Sie neugierig geworden? Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 35. Wir freuen uns auf Sie!

## Sternwanderung führt hoch hinaus




**Region Innerschwyz:** Im April starten die beliebten Nordic-Walking-Treffs in Einsiedeln und Wangen – neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Am Dienstag, 7. Juni, findet der 18. Kantonale Wandertag in Form einer Sternwanderung statt: Unser Wanderziel Gueteregg in Willerzell liegt auf 1280 Metern über Meer und kann über verschiedene Routen erreicht werden. Detailprogramme erhalten Sie bei der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55. • Diskrete und kompetente Unterstützung bei der Erledigung Ihrer finanziellen Belange bietet der Treuhändendienst der Beratungsstelle Innerschwyz: Auskunft

# Pro Senectute

erteilt Ihnen dort Frau A. Rehm, Telefon 041 811 39 77, Mail [annemarie.rehm@sz.pro-senectute.ch](mailto:annemarie.rehm@sz.pro-senectute.ch)

**Region Ausserschwyz:** Wir bieten Ihnen Kurse in den Bereichen Gesundheit und Interessenpflege: Astrologie, Make-up für Oma und Enkelin, Shiatsu usw. An Kultur und Begegnung Interessierte treffen sich am 28. April, 14 Uhr, am Treffpunkt im Hauptbahnhof Zürich zum Stadtrundgang Zürich-West. Bestellen Sie unser Programm bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Auf in die Bergwelt!

 Pro Senectute unterstützt ältere Menschen beim Umzug in eine kleinere Wohnung, beim Heimeintritt und bei der Wohnungsauflösung mit einem ZügelSERVICE. Sie berät bei allen Fragen rund um einen Wohnortwechsel, und ein Zügelprofi erledigt Transport- und Reinigungsarbeiten günstig und effizient. • Sie möchten auch mit 60plus noch attraktiv aussehen und sich selbstbewusst bewegen? In zwei Modeworkshops erhalten Sie Anregungen zu Kleidung, Accessoires, Stil, Figur und Frisur: 30. März und 13. April, 14 bis 16 Uhr an der Martin-Disteli-Strasse 2 in Olten. • Die Psychologin Marlis Pörtner liest aus ihrem Buch «Alte Bäume wachsen noch» zum Thema Umgang mit dem eigenen Alter: 30. März, 19 Uhr, Buchhandlung Schreiber in Olten. • In unserem kostenlosen Kurs «Mobil mit dem öffentlichen Verkehr» erhalten Sie Informationen zum Bedienen der Billettautomaten, zum Tarifverbund der Region und zu sämtlichen praktischen Fragen rund ums Reisen mit Zug und Bus: 7. April, 8.30 bis 12 Uhr, Restaurant Bahnhof in Olten. • Im neuen Angebot «Bergwandern» führen unsere Wanderleiter Sie auf anspruchsvollen Touren in die Bergwelt. Voraussetzungen für diese Wanderungen sind eine gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Auskunft bei: Fachstelle für Altersfragen Olten-Gösgen, Martin-Disteli-Strasse 2, 4600 Olten, Telefon 062 287 10 20, Mail [info@so.pro-senectute.ch](mailto:info@so.pro-senectute.ch)

## Zu Hause gut aufgehoben



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land:** Bildung und Sport: PC-Kurse, Malen, Singen, Englisch, Turnen, Wandern, Nordic Walking, Qi-gong, Seniorenferien, Sicher Auto fahren, Kochen und Ernährung, Gehirntraining, Besser schlafen. Wir unterstützen Sie zu Hause und entlasten Angehörige mit regelmässiger oder sporadischer Haushaltshilfe, Coiffeur, Mahlzeiten-, Fahr- und Fusspflagedienst. Wir bieten kompetente und kostenlose Information und Beratung zu Fragen des Älterwerdens, zu Finanzen, Recht, Wohnen, Lebensgestaltung. Wir vermitteln Mitarbeitende für die Erledigung administrativer Belange und zum Ausfüllen der Steuererklärung: Telefon 071 385 85 83, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch)

**Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland:** Zu Hause gut aufgehoben sein: Auf [www.HilfeZuHause.ch](http://www.HilfeZuHause.ch) sind die bewährten Angebote in unserer Region mit Kurzbeschreibung und Links vermerkt, von der Beratung über die Betreuung bis zur Pflege. Ein Blick in die Website lohnt sich für Angehörige und Fachpersonen.

## Telefonketten: Machen Sie mit!



Die Zahl der Telefonketten im Thurgau ist auf neun angewachsen, gerne möchten wir weitere aufbauen. Interessierte wenden sich an das Projektsekretariat, Telefon 071 672 77 78, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch) – und Anfang Mai starten Computerkurse in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirnach, Weinfelden; Informationsveranstaltungen im April. Anfang April findet in Frauenfeld ein zweitägiger Handykurs für Einsteiger/innen statt: Es werden wichtige Funktionen erklärt wie Notfallnummer programmieren, Kontakte ins Adressbuch speichern, Mitteilungen (SMS) senden und empfangen. In Amriswil und Romanshorn gibt es Englisch-, in Weinfelden Spanischkurse in verschiedenen Stufen – schnuppern Sie unverbindlich. Anfang April startet in Frauenfeld ein Qigong-Kurs: Qigong stammt aus der uralten chinesischen Überlieferung und ist ein Teilbereich der Traditionellen Chi-

nesischen Medizin TCM. Die Teilnehmenden trainieren Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Beziehungen, Bewegung und Kultur



Ab in die Ferien! Pro Senectute Ticino e Moesano organisiert neu auch für deutschsprachige Senior/innen vom 24. Juli bis 5. August Sommerferien an der Adriaküste in Gatteo a Mare: Informationen und Anmeldung unter Telefon 091 759 60 20/24. Ab April bieten wir donnerstags wieder einen Italienischkonversationskurs (kleine Gruppe). Am 5. April startet der Computerkurs 3 in 1 (Word, Excel, Internet) sowie ein Kurs über digitales Fotografieren. Der nächste Tanztee am Nachmittag ist am 29. März im Hotel Belvedere, das gemeinsame Essen folgt am 7. April. Details/Programme unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache unter Telefon 091 912 17 17, Mail [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org) Lugano: Der Punto d'incontro, auch als Mensa di Besso bekannt, ist ein intergenerationeller Treffpunkt für Alt und Jung, wo Sie gemeinsam frühstücken, zu Mittag essen oder einfach Kaffee trinken können. Angeboten werden Internet- und Natel-Unterstützungskurse für Senior/innen, Nachhilfestunden für Schüler/innen und Aktivitäten und Veranstaltungen in italienischer Sprache. Informationen: Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Wie sich Europa zivilisierte



Grundlage dieses Kurses ist das Standardwerk des Soziologen Norbert Elias «Über den Prozess der Zivilisation», worin er beschreibt, wie sich das Verhalten der weltlichen Oberschichten des Abendlandes in den letzten tausend Jahren verändert hat.

Anhand von Manierenbüchern, Benimmregeln und «Knigges» lässt sich ablesen, wie sich im Verlauf der Jahrhunderte Regeln und Tabus im Verhalten des täglichen Lebens entwickelten, etwa beim Essen und Trinken, Schnäuzen, in Gasthäusern usw. Der Prozess der Zivilisierung des Menschen führte zu einem Vorrücken der «Schamswelle» und der «Peinlichkeitsschwelle». Diese «Dos and Don'ts», die wir als Reisende in fremde Kulturen kennen sollten, sind in jeder Gesellschaft anders und wie in Europa einem stetigen Wandel unterworfen. Kurs mit Dr. phil. Heinz E. Greter, Donnerstag, 5. bis 26. Mai, jeweils 15 bis 17 Uhr, Kosten CHF 180.-, Get-Kaderschule (Glashofgebäude beim Bahnhof), Baarerstrasse 43, 6300 Zug, Anmeldung bis 21. April bei Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Täglich gesundes Essen auf dem Tisch



Für viele Menschen, die in ihrer momentanen Lebenssituation nicht selber kochen können, ist der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich ein unverzichtbarer Begleiter. Mehrmals wöchentlich liefern Vertreter/innen in den Städten Winterthur und Zürich ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten ins Haus. Die Gerichte lassen sich einfach erwärmen und sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar. Ob vegetarisch oder püriert, Klassik- oder Diabetes-Menü, jede Woche bietet der Menüplan eine grosse Auswahl. Mit unserem Mahlzeitendienst haben Sie eine absolute Flexibilität, weil Sie bestimmen, wie oft und regelmässig Sie diesen beanspruchen möchten. Die bezogenen Mahlzeiten bezahlen Sie bequem monatlich per Rechnung von zu Hause aus. Wohnen Sie in Zürich oder Winterthur, und haben Sie Interesse an diesem Service? Dann rufen Sie uns an, lassen Sie sich unverbindlich beraten – und testen Sie die Qualität und Lieferung mit einer Gratis-Probemahlzeit: Mahlzeitendienst Stadt Winterthur, Telefon 058 451 54 25, Mahlzeitendienst Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 03.



## Der Appetit kommt beim Essen. Verwöhnen Sie sich mit gesunden Mahlzeiten.

Bewältigen Sie Ihren Alltag zwar selbständig, können oder wollen aber nicht mehr regelmässig kochen?

Mit dem Mahlzeitendienst trägt Pro Senectute dazu bei, dass ältere Menschen länger unabhängig in den eigenen vier Wänden leben können. Die schmackhaften Menüs werden nach modernen Ernährungsgrundsätzen zubereitet und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert. «En Guete!»

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](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89

**PRO  
SENECTUTE**  
Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1

