

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 12

**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:** 30.03.2025

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



# Pro Senectute

## Spannende neue Bildungsangebote



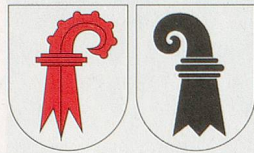
Neue und bewährte Kurse in den Bereichen Sprachen, Computer, Gestalten und Spielen, Musik, Kunst und Kultur, Lebenshilfe, Ernährung und Hauswirtschaft sowie Bewegungsaktivitäten und Sport im Kursprogramm 1. Halbjahr 2012. Die Auswahl an Führungen und Besichtigungen ist noch breiter geworden, neu gibt es auch Referate zu aktuellen Themen. Im Bereich Computer werden Kurse für iPad, iPod, iPhone, Facebook, Twitter und andere Begegnungsplattformen angeboten. • Bei uns können Sie Geschenkgutscheine im Wert von CHF 10.– und CHF 20.– für fast alle unsere Dienstleistungsangebote beziehen. Ein guter Tipp für Weihnachten oder den nächsten Geburtstag. • Ob gemütliche Ferientage oder aktive Wanderferien – im Ferienprogramm 2012 finden Sie ein passendes Angebot; auch für leicht pflegebedürftige Personen wird eine Ferienwoche angeboten. Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Kerzenziehen mit den Enkelkindern



In Appenzell und Oberegg treffen sich bis zu dreissig Personen einmal im Monat zum Mittagessen und zum fröhlichen Beisammensein. Unser initiativer Seniorenchor trifft sich jeden Donnerstagnachmittag zur Probe. In allen Bezirken werden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden angeboten. Im Bürgerheim und im Altersheim Gontenbad ist der Seniorentreff jeden Nachmittag für Pensionäre und Gäste geöffnet. Oder geniessen Sie mit Ihren Enkelkindern die Vorweihnachtsatmosphäre beim Kerzenziehen, und gestalten Sie persönliche Geschenke am Donnerstag, 8. Dezember, von 15 bis 19 Uhr im Mesmerhaus an der Marktgasse 8a in Appenzell. [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) informiert über unsere Dienstleistungen und Aktivitäten. Allen Leser/innen und speziell der älteren Bevölkerung in unserem Kanton eine fröhliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit. Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Ein besonderes Weihnachtsgeschenk



Bald ist Weihnachten – Zeit, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Zum 25-Jahr-Jubiläum der Zeitschrift «akzent magazin» von Pro Senectute beider Basel erscheint das Buch «Dreiland – Porträt eines Lebensraums». Darin geht es um Menschen und kulturelle Leistungen, um Rituale, Bräuche und Mythen, die für die Region von Bedeutung waren und sind. Neben Beiträgen über Jean Tinguely, Felix Platter und Ernst Beyeler gibt es Texte über das Elsass, das Laufental, den Zolli und das Kunstmuseum. Dank der vielen schönen Bilder bietet es mehr als Lesegenuss für alle, die sich für die Region rund ums Dreiländereck interessieren. Bei uns erhalten Sie das Buch für CHF 42.– statt 48.–. Der Erlös fliesst in die soziale Tätigkeit von Pro Senectute beider Basel: Telefon 061 206 44 44, Mail [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)

## Mach mit, sei fit!



**Region Bern:** Der Förderverein von Pro Senectute Region Bern lädt zum Vortrag «Augenerkrankungen im Alter» mit Professor Fritz Körner: Donnerstag, 26. Januar, 17 Uhr im Alterszentrum Viktoria, Schänzlistrasse 63, 3013 Bern, Eintritt frei. Anfang Dezember erscheint das Kursprogramm «Mach mit – sei fit» für das erste Halbjahr 2012 – bestellen unter Telefon 031 359 03 03, Mail [bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

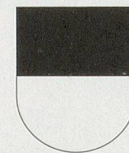
**Region Biel/Bienne-Seeland:** Unser neues Programm mit Angeboten für Informatik, Sprachen, Freizeit, Bewegung und Sport sowie vielen gesundheitsfördernden Kursen ist erschienen. Neu sind Einzelprospekte für Wander- und Velotouren sowie Schneeschuhwanderungen erhältlich. Engagieren Sie unser Seniorentheater Lyss, das bis Ende März 2013 unterwegs ist, für einen Ihrer Anlässe! Auskunft bei den Beratungsstellen Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 328 31 12, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** Das Kursprogramm 1. Halbjahr 2012 erscheint Mitte Dezem-

ber. Neu: Entrümpeln befreit, Energie-reiche Ernährung, Billard, Garten für Senioren. Veranstaltungen und Besichtigungen: Kambly Trubschachen, Matinee Inter-laken Classics, Hoffmann Neopac Thun, Briefzentrum Härkingen, Brienzer-Rot-horn-Bahn, Kirche Amsoldingen, Artilleriewerk Beatenberg. Programme 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:** Ab Januar können auch Sie Mitglied werden – in unserer neuen «dynamisch sympathisch»-Broschüre lesen Sie mehr – auch über Mobilitätskurse, Tanzen, Singen, Kochen. Oder suchen Sie ein Angebot in der Natur wie Wanderungen, Walking, Velotouren? Programm ab Mitte Dezember bei Pro Senectute, Langenthal, Telefon 062 916 80 95, Detailprogramm Langlaufkurs im Goms: Telefon 031 790 00 10 (5. bis 11. Februar sowie 27. Februar bis 2. März), Anmelde-schluss 14. Dezember bzw. 14. Januar.

## Vom Schneeschuhwandern bis ins Bad



Weihnachtessen und Lotto 2011 in Heitenried, Langlauf in den Freiburger Voralpen ab Januar, Schneeschuhwandern Freiburger Voralpen (Schnuppertour im Dezember), Kraft und Balance, Gymnastik, Nordic Walking, Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmiten, Thermalbad in Schönbühl – Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

## Gemeinsam musizieren



Sie spielen ein Instrument, hatten aber in den letzten Jahren keine Zeit dafür? Bei Pro Senectute Glarus können Senior/innen neu zusammen üben und musizieren. Bei genügend Interesse wird einmal pro Monat eine «Stubete» stattfinden, wo Stücke vorgespielt werden, Musizierende sich treffen und austauschen oder auch einfach zuhören können, moderiert von Ruth Kobelt, Ruedi Ferndriger und Hans Fäh. Erstes Treffen am 6. Dezember im



GH in Ennenda. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Auskunft: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)

### Spurensuche in der Familiengeschichte



Ein Ferienkurs in Seewis Dorf im Prättigau vom 7. bis 11. Mai gibt eine Einführung in die Ahnen- und Familienforschung: Informationsbeschaffung, Verarbeitung und Umgang mit der Datensammlung, Schriftenlesekurs, Führung im Staatsarchiv in Chur. Wo beginne ich mit Suchen? Wie erfasse ich meine Daten? Sie erfahren viel über Nachschlagewerke und die genealogischen Gesellschaften in der Schweiz, über PC-Programme und die Gestaltung eines Stammbaumes. Mit der Kursleiterin Therese Metzger, Genealogin aus Münsingen, erleben Sie fünf lehrreiche und

anregende Tage im Hotel Scesaplana. Programm/Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch) – Ermässigung bei Frühbuchungen vor Ende Dezember. Weitere Kurse zu Ahnen- und Familienforschung wie «Meine Lebensgeschichte aufschreiben» im Frühjahrsprogramm.

### Sport mit künstlichem Gelenk?



Vortrag über «Künstliche Gelenke»: Sport im Alter bedeutet Lebensqualität. Mit künstlichem Gelenk hoffen viele, wieder Bergwandern, Skifahren oder anderen Sport ausüben zu können. Was kann eine Prothese wirklich? Der orthopädische Chirurg Dr. Stähelin erklärt, was mit modernen Operationstechniken möglich ist: Dienstag, 13. Dezember, 16 bis 18 Uhr, St.-Klara-Rain 1, Stans, Kosten CHF 10.–. • iPhone Basis-

kurs: Wir zeigen Ihnen, wie man sich in der dynamischen und faszinierenden Welt des iPhones bewegt. Alles rund um Grundfunktionen wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, Internet und Fotos: Freitag, 13. Januar, 14 bis 16 Uhr. Weitere Angebote, Anmeldung und Informationen: 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), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Service – Sozialberatung – Sport



Unsere Dienstleistungen umfassen Reinigungsdienst, Alltagsassistent und Mahlzeitendienst. Sozialarbeiterin Miriam Schriber berät ältere Menschen und Angehörige unentgeltlich bei Anliegen und Geldsorgen. Terminvereinbarung Montag- bis Donnerstagvormittag, Telefon 041 661 00 40. Auch im Winter finden Aquafitness, Tennis, Volks-

Insertat

Ich will auf einem gesunden Planeten gross werden.

Lukas, 10-jährig

## Über 2000 Elektroroller sind uns nicht genug für eine saubere Umwelt.

Die Post ist auch für die künftigen Generationen da. Mit über 2000 Elektrorollern betreiben wir die umweltfreundlichste Rollerflotte Europas. Doch das genügt uns nicht. Deshalb werden wir bis 2016 komplett auf Elektroroller umrüsten und bauen grosse Solaranlagen auf den Dächern unserer Gebäude. Schon heute beziehen wir unseren Strom zu 100% aus erneuerbarer Energie. **Für die anspruchsvollsten Kunden der Welt.**



# Pro Senectute

tanz, Turnen und saisonaler Sport statt. Schneeschuhwanderungen geplant an Dienstagen vom 17. Januar bis 14. Februar, Donnerstag, 23., Dienstag, 28. Februar, sowie am 6. und eventuell 13. März, Verschiebedatum jeweils der folgende Donnerstag. Langlauftouren je nach Schneeverhältnissen jeweils am Mittwoch ab 4. Januar bis Mitte März. Auskunft: Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags, [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch).

## Sportliches und Besinnliches

**Sport:** Ab Januar bis März bieten wir jeden Dienstag Schneeschuhwanderungen in Einsiedeln und Umgebung an – eine gewisse Fitness sowie die Liebe zur Natur sind die richtigen Voraussetzungen. Im Januar starten Aquafitnesskurse im Hallenbad Brunnen und Feusisberg, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden wirkungsvoll und schonend trainiert. Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Innerschwyz:** Suchen Sie ein Weihnachtsgeschenk? Schenken Sie Gutscheine für unser vielfältiges Bildungs- und Sportangebot! Fachstelle Bildung, Tel. 041 810 32 27, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Ausserschwyz:** Im Dezember ist in diesen Kursen Platz: Kaufen und Verkaufen im Internet mit Ricardo, Fotobuch erstellen. Unbeschwert spielen im Kurs Sudoku, Rummicub, Yatzy. Am 13. Dezember um 14 Uhr findet die Adventsfeier in der Kirche Freienbach statt. Besinnliche Texte,

umrahmt von Musik, begleiten Sie durch den Nachmittag. Auskunft: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

## Lebenslanges Lernen – eine Chance



Im Zeichen des lebenslangen Lernens deckt unser Kursprogramm 2012 ein breites Spektrum ab: Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Autofahren im Alter, Turnen, Wander- und Velotouren usw. Einen Schwerpunkt bilden Computer- und Multimediakurse, Handy-Einführung oder Grundkurs für Tablet-PC. Ein zweites Schwergewicht ist die Gesundheit mit Kursen wie «Gesundheitsförderung 60plus» oder «Zu Fuss unterwegs – sicher bis ins Alter». Ein dritter Schwerpunkt ist die Lebensgestaltung, beispielsweise mit «Grosseltern sein – zwischen Lust und Frust», «Heimfinanzierung ohne Probleme» oder die Patientenverfügung. Kursprogramm bei den Fachstellen für Altersfragen in Solothurn, Telefon 032 626 59 79, oder in Olten, Telefon 062 287 10 20.

## Fachstelle für Altersfragen in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sport-

kurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an diesen Orten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Im Winter fit und in Schwung



Besuchen Sie unsere Angebote in den Sportarten Aquafitness, Fit/Gym, Tanz und Nordic Walking, oder nehmen Sie an unseren Winterwanderungen teil – Detailprogramm «aktiv» unter Telefon 071 626 10 80. Wir freuen uns auf Sie. • Alltagshilfen: Um Menschen ab sechzig Jahren ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen, unterstützen wir Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen. Wir bieten im ganzen Kanton Thurgau Hilfen im und ums Haus oder bei administrativen Arbeiten (Treuhand- und Steuererklärungs-dienste). • Am 6. Dezember findet ein Handykurs für Fortgeschrittene in Weinfelden statt. Pro Senectute Thurgau freut sich auch im nächsten Jahr auf viele Teilnehmer/innen an unserem abwechslungsreichen Bildungs- und Sportangebot. Neben den Bereichen Computer, Gesundheit oder Sprachen bieten wir Ihnen neu eine Schulung am iPad oder einen Vortrag über die optimale Ernährung mit Diabetes Typ 2 an. Weitere Informationen: [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

Inserat



## Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:

**0800-808018**

Anruf gebührenfrei!

**iDUMo**

Postfach · CH-8952 Schlieren · [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen



## Intergenerationell Kaffee trinken



Unsere Sportaktivitäten für Deutschsprachige im Tessin: Yoga für Männer, sanfte Fitness, Mister Fit – Fitness für Männer, Pilates, Qigong usw.

Details und Programm finden Sie unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramm (italienisch) unter Telefon 091 912 17 17, Mail [info@creativ.center.org](mailto:info@creativ.center.org) • Der Punto d'incontro, mensa di Besso Lugano, ist ein intergenerationaler Treffpunkt für Alt und Jung, wo Sie beispielsweise gemeinsam frühstücken, zu Mittag essen oder einfach Kaffee trinken können. Der Treffpunkt bietet nebst Internet- und Natel-Unterstützungskursen für Senior/innen und Nachhilfestunden für Schüler/innen weitere Aktivitäten sowie Veranstaltungen in italienischer Sprache an: Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Jetzt anmelden für Kurse im Januar!



Pro Senectute Uri wünscht allen eine schöne und sinnliche Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr! Nach den Festtagen tut frische Luft gut. Am 11. Januar fängt das erste Schneeschuhwandern auf dem Haldi an. Susanne Sommer-Hug führt Sie an fünf Nachmittagen auf interessante Touren. Schneeschuhe und Stöcke werden vom Kantonalen Sportamt

gratis zur Verfügung gestellt. Die etwas andere Art, sich im Schnee fortzubewegen, heisst Nordic Snow Walking: Für fortgeschrittene Nordic Walker/innen bieten wir dies ab dem 12. Januar an vier Nachmittagen an. Falls Sie es gemütlicher mögen, ist unser Qigong-Kurs richtig: Durch langsame und fließende Bewegungen erfahren Sie eine Verbesserung der inneren und äusseren Balance. Therese Inderbitzin leitet Sie ab dem 12. Januar in fünf Lektionen an. Melden Sie sich jetzt für unsere Januar-Kurse an! Informationen unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) oder bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

## Das neue «Horizonte» ist da



In unserer neusten Ausgabe widmen wir uns den zentralen Aspekten von Gesundheit im Alter: Bewegung, geistige Fitness, Ernährung und sozialer Kontakt. Ausserdem bieten wir den älteren Menschen im Kanton Zug mit unserem vielfältigen Kursprogramm eine grosse Bandbreite an Möglichkeiten, aktiv zu werden und das Leben zu gestalten – und damit nicht zuletzt etwas für die Gesundheit zu tun! Neu sind dabei Schneeschuhwandern, Langlaufeführung, Anfängerkurse im Tennis, diverse Spielkurse u. v. m. Verlangen Sie unsere neue Ausgabe: Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## Die letzten Dinge regeln



Der Treuhanddienst unterstützt Sie beim Regeln Ihres Zahlungsverkehrs, beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung, beim Schreiben von Briefen an Ämter oder Institutionen und bei Versicherungsangelegenheiten. Der Dienst ist eine echte Entlastung und kann individuell Ihren Bedürfnissen angepasst werden. Eine für Sie ausgewählte freiwillige Mitarbeitende besucht Sie mindestens einmal im Monat. Sie profitieren von der grossen beruflichen und menschlichen Erfahrung unserer Freiwilligen, die von Pro Senectute Kanton Zürich begleitet und weitergebildet werden. Neu sind darüber hinaus auf Wunsch auch Regelungen für die Erledigung Ihrer Angelegenheiten nach dem Tod möglich. Pro Senectute Kanton Zürich kümmert sich gemäss einer zusätzlichen Vereinbarung um Ihre persönlichen Wünsche. Sie formulieren Ihre Bestattungswünsche, legen fest, wie Ihre administrativen Angelegenheiten organisiert werden sollen, regeln die Wohnungskündigung und -auflösung (nur möglich mit Einverständnis der Erben). Für die Umsetzung dieser Vereinbarung wird möglichst die Vertrauensperson bestimmt, die sich auch im Treuhanddienst-Auftrag um Ihre finanziellen Angelegenheiten gekümmert hat. Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich, Eva Haupt, Treuhand- & Besuchsdienst, Telefon 058 451 51 00, Mail [eva.haupt@zh.prosenectute.ch](mailto:eva.haupt@zh.prosenectute.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

Inserat

# Genussvoll durch Mallorcas Frühling

25.02. – 02.06.2012

[www.gustizollinger.ch](http://www.gustizollinger.ch)  
Mehr als Veloferien.

Radwandern auf ruhigen Radwegen im lockeren Tempo in Colonia Sant Jordi mit viel Natur, Kultur und Genuss.

Erstklasshotel, ruhig und direkt am Meer, mit ausgezeichnete Küche.

Singles finden in der Gruppe schnell Kontakt und sind herzlich willkommen. Velos stehen zur Verfügung.

Neu: Elektro-Velo!

Gratis Katalog, Infos und Buchung

GustiZollinger.ch · Radsportreisen

Tel. 056 268 62 64 · Fax 056 268 62 64



GustiZollinger.ch

Inselrundfahrt für Geniesser