Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 3

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Pro Senectute

Angehörige pflegen

Pro Senectute Aargau lädt zur Veranstaltung «Angehörige pflegen – wie weiter?». Marianne Schärli, Pflegefachfrau und Pflegewissenschaftlerin am Careum Zürich, zeigt an Beispielen aus dem Alltag pflegender Angehöriger, was die Herausforderungen und Stolpersteine, aber auch Highlights dieser Aufgabe sind, und beantwortet Fragen. Daten: Suhr, Bärenmatte, Montag, 28. März; Wohlen, Berufsbildungszentrum bbz freiamt, Dienstag, 29. März; Stein, Saalbau, Donnerstag, 31. März; Brugg, Salzhaus, Montag, 4. April; Bad Zurzach, Rehaclinic, Donnerstag, 7. April. Beginn jeweils 19 Uhr, Eintritt frei, ohne Anmeldung. • Einzelpersonen und Ehepaaren ab sechzig Jahren bieten wir Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung an. Die Steuerberater/innen verfügen neben Fachwissen über eine gute Sozialkompetenz; sie besuchen die Auftraggebenden in der Regel zu Hause und nehmen sich Zeit, die Steuererklärung mit ihnen zusammen fachgerecht auszufüllen. Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70.

Jass mit Spass

Am 11. März findet der beliebte «Jass mit Spass» im Restaurant Krone in Gonten statt. Gejasst wird ein einfacher Schieber mit zugelosten Partnern, alle Teilnehmenden erhalten einen attraktiven Preis. • Mit Geduld wird Ihnen in unserem Computerkurs der Einstieg in die Computerwelt erleichtert und werden die Grundfunktionen von PC und Textverarbeitung mit Word vermittelt: an 4 Samstagmorgen ab 12. März. • Am 18. März laden wir zu «Vom Brennofen zum Kulturzentrum» ins Erzählcafé ein. Erinnern Sie sich? Es werden Erfahrungen und Erlebnisse wachgerufen und ausgetauscht. • Die Mittagstische in Appenzell und Oberegg und der Seniorenchor laden dazu ein, Kontakte zu pflegen und das Zusammensein zu geniessen. Aktuelle Daten und Infos zu unseren Angeboten und Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – Fragen rund ums Älterwerden beantwortet gerne: Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Steuerberatung und Kurse aller Art

Auch dieses Jahr bieten wir über 60-jährigen Personen fachkundige Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung an. Dazu haben Sie die Möglichkeit, unseren Treuhanddienst zu nutzen oder sich an unserer Infostelle beraten zu lassen. Beratungen von Fragen rund ums Älterwerden sind ein Schwerpunkt unseres Engagements. Weiter organisieren wir auch Kurse in Bildung und Sport. So können Sie in über 200 Sportkursen Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. Es gibt Tai-Chi-Kurse, einen modern eingerichteten Kraftraum, Pilates, Yoga, Rückentraining und vieles mehr. Zudem ist das Wanderprogramm 2011 erschienen. Sind Sie interessiert? Mail info@bb.pro-senectute.ch, Telefon 061 206 44 44. Alle Angebote und vieles mehr bei www.bb.pro-senectute.ch oder im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel – Schwerpunkt der aktuellen Nummer ist die Geschichte des Salzes.

Wir sind jetzt noch näher bei Ihnen

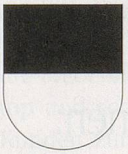
Pro Senectute Region Bern: Vor Kurzem hat unsere dritte Beratungsstelle geöffnet – im Herzen der Stadt Bern an der Neuengasse 21. Weitere Beratungsstellen im Campus Muristalden an der Muristrasse 12 sowie in Bern-West an der Bottigenstrasse 6. Die bisherigen Zuständigkeiten bleiben bestehen, Sprechstunden können an allen drei Standorten telefonisch vereinbart werden unter Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Am 23. März laden wir Sie im reformierten Kirchgemeindehaus Ins zum Gruppenkurs «Älterwerden – gesund und selbstständig bleiben» ein. In Biel informiert eine Fachärztin am 3. März über Hörprobleme und geeignete Hörmittel. Eine sinnliche Tanzreise bietet der Kurs für orientalischen Tanz ab 3. März. Zu gezielten, fliessenden Bewegungen werden Sie im Pilates-Kurs ab 8. März angeleitet. Ab dem 10. März können Sie den Umgang mit dem GPS erlernen. Auskunft: Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, oder Lyss, Telefon 032 384 71 46, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Demnächst in Thun: Einführung ins Krafttraining, 8. März. Orientalischer Bauchtanz, 3. März. Brain-fit 60+ in Zweisimmen am 8. März, in Thun am 5. Mai. Neu: Pflege- und Schminktipps am 16. März und 6. April. Aquarellmalen, 28. März. Sicher gehen – Gleichgewichtstraining, 9. März. Spass und Tricks mit dem Hund, 14. März. Werken und gestalten für Grosseltern und Enkel in Spiez, 30. März, 25. Mai. Gratisprogramme: 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, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Pro Senectute Emmental-Oberaargau: Veranstaltung «Leben mit dem Abschied», 16. März, 19.30 Uhr, katholisches Kirchgemeindehaus Langenthal. Usch Vollenwyder, Journalistin der Zeitlupe und Autorin, liest aus ihrem Buch «Anna und Arthur» zum Thema Demenz, dazu wird diskutiert, wie man im Alltag sowohl mit erkrankten Angehörigen wie auch mit sich selbst achtsam umgeht. Auskunft: PS Bildung, Telefon 062 916 80 95. Softball-Tennis-Turnier, Mittwoch, 23. März, Forum Sumiswald, 13.30 bis 17 Uhr. Anmeldung sofort an PS Sport, Telefon 031 790 00 10 – erkundigen Sie sich auch nach unserem Sportangebot wie FitGym, Wandern, Volkstanzen usw.

Von Aquagym bis Yoga



Polysport in Sils Maria GR, eine Woche im September; Fitness für Gehirn und Körper in Rechthalten; Aquagym in Tentlingen; Volkstänze und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten (ohne Anmeldung, Beginn jederzeit möglich); Informatikateliers in Matran; Thermalbäder in Lavey oder Schönbühl; Yoga auf allen Niveaus in Freiburg, Romont und Bulle. Auskunft/Programm bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Internetstation für Senioren

Das Internet ist voll spannender Möglichkeiten. Zu Radio- und Fernsehsendungen oder Zeitungsartikeln finden sich weiterführende Informationen, Merkblätter, Formulare u. v. m. Wer keinen Computer hat oder wenig geübt ist, kann seit Dezember die Internetstation bei Pro Senectute Glarus nutzen: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr ohne Anmeldung. Schülerinnen und Schüler suchen im Internet das Gewünschte und drucken es aus, oder man surft gemeinsam und lernt so das Internet kennen. Dieser Service ist vorerst gratis. Unterstützt wird das Generationenprojekt von der Glarner Gemeinnützigen. Auskunft und Internetstation: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch, www.gl.pro-senectute.ch

Zu den Walsern im Schanfigg

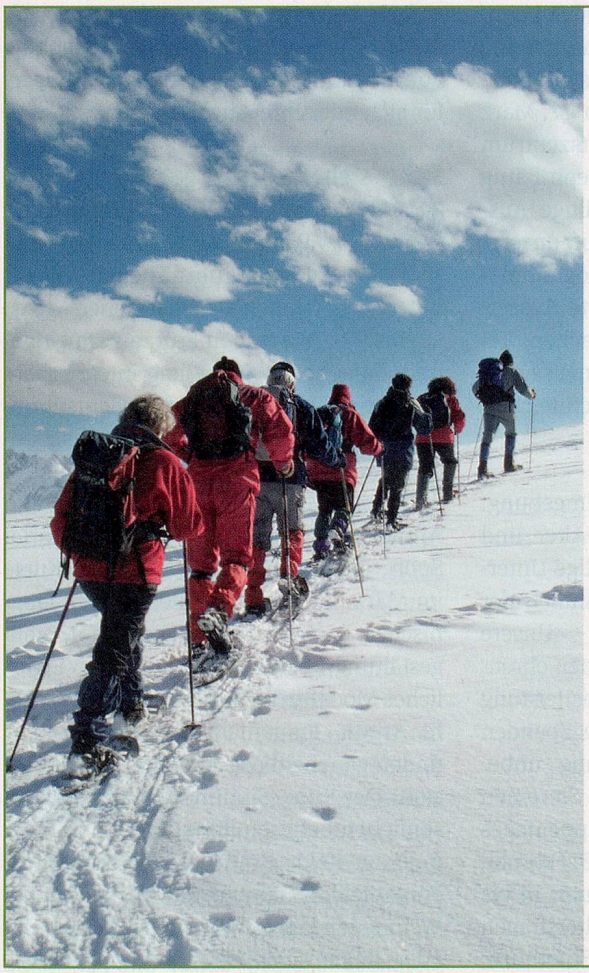
Am 10. März bieten wir eine exklusive Kulturwanderung nach Langwies/Sapün an. Georg Jäger, Ex-Präsident der Walservereinigung Graubünden und früher Leiter des Instituts für Kulturforschung Graubünden, bringt die Geschichte der Walser am Beispiel von Langwies näher. Das Angebot richtet sich an alle, die gerne auch im Winter wandern und dabei ihre Kenntnisse über Kultur, Siedlungsformen und den Dialekt der Walser erweitern möchten. Der Weg ist gut gepfadet und kann auf Wunsch auf dem Rückweg mit Schlitten befahren werden. Der Aufstieg mit 400 m Höhendifferenz dauert etwa zwei, der Abstieg eineinhalb Stunden. Erforderlich ist ein wenig Ausdauer im Bergwandern. Informationen/Anmeldung bis 28. Februar bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, www.gr.pro-senectute.ch

Badeferien mit Aquafitness

An der Südostküste von Mallorca, abseits der Tourismuszentren, liegt die Bucht von Canyamel. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse liegt direkt am Meer an einem breiten Sandstrand. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen, Wanderungen oder zum Walken ein. Sie werden dabei von zwei erfahrenen Leiterinnen begleitet, die ein abwechslungsreiches Programm in Wassergymnastik, Aquafit, Schwimmtechnik und Wasserspielen im Bassin und im Meer anbieten. Die Daten: 19.–26. Juni (CHF 1245.– DZ/1295.– EZ), 26.–3. Juli (CHF 1295.– DZ/1345.– EZ), 19. Juni–3. Juli (CHF 1865.– DZ/1955.– EZ). Auskünfte bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99, Internet www.lu.pro-senectute.ch

Fortsetzung auf Seite 62

Inserat



Wer rastet, der rostet.
Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung.

Begleitet von speziell ausgebildeten Leiterinnen und Leitern nutzen jährlich mehr als 90'000 Menschen das Pro Senectute Sport- und Bewegungsangebot. Tun Sie es Ihnen gleich: Schenken Sie Ihrer Gesundheit Beachtung und profitieren Sie von der Möglichkeit, beim gemeinsamen Langlaufen, Ski- oder Schneewandern in der Natur neue Kontakte zu knüpfen.

Pro Senectute mit ihren mehr als 130 Beratungsstellen in der Schweiz bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten. www.pro-senectute.ch, Telefon 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch
Postkonto: 80-8501-1

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

PRO SENECTUTE
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

Pro Senectute

Neues attraktives Wanderprogramm

Wandersaisonbeginn ist am 1. März mit einer Tour über den Lindenberg. Dann gibts monatlich zwei Wanderungen: am ersten Dienstag des Monats mittlere bis anspruchsvollere Touren mit Wanderzeiten von drei bis vier Stunden, etwas gemütlichere Touren Mitte Monat auf einfachen bis mittleren Routen mit wenig Höhendifferenz. Anreise meist mit dem Bus, Verpflegung mit Picknick oder im Restaurant. • Für Personen im AHV-Alter mit Wohnsitz im Kanton Nidwalden: Lassen Sie Ihre Steuererklärung von Fachpersonen im Auftrag von Pro Senectute NW ausfüllen (überschaubare Einkommens- und Vermögenslage, max. ca. CHF 100 000.– Vermögen). Infos und Anmeldung: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Neuer Internetauftritt

Unsere neue Homepage www.ow.pro-senectute.ch bietet alles Wissenswerte über unsere Organisation sowie das neue Halbjahres-Kursprogramm, das an alle Einwohner/innen im AHV-Alter verschickt worden ist. Unsere Ferienangebote: In den Wanderferien lernen Sie das schmucke Dorf Splügen in Graubünden kennen, 3. bis 9. Juli, Hotel Bodenhaus. Die begleitete Ferienwoche findet vom 18. bis 24. September in Brig im Oberwallis im modernen Hotel Good Night Inn statt. Auskunft über alle Aktivitäten und Angebote in Sport und Bildung sowie Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Alltagsassistenz: Pro Senectute Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

Sportliche Ferien in Mallorca

... vom Sonntag, 28. August bis Sonntag, 4. September im 4-Sterne-Hotel Marqués in Colonia Sant Jordi, direkt am Meer! Das Sportangebot, geleitet von ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen, umfasst Schwimmen, Walking, Balancetraining im Sand, Aquafit und Gedächtnistraining. Flug ab Zürich bis Palma di Mallorca. • Line Dance ist der neue Trend! Wenn Sie gerne tanzen, aber keinen Partner haben, ist das richtig für Sie! Erkundigen Sie sich nach dem nächsten Anfängerkurs. • Die Segelsaison auf dem Bodensee beginnt! Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 634 01 03 (Di/Mi).

Fit in den Frühling

Region Innerschwyz: Ab März starten wieder die beliebten Nordic-Walking-Treffs Ibach, Einsiedeln und Wangen. Draussen in der Natur, der Wind, der Atem, die Ruhe – eine Wohltat. Überzeugen Sie sich bei einer Schnupperlektion. Detailprogramme bei Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Sport und Bewegung, Telefon 041 811 85 55.

Region Ausserschwyz: Gönnen Sie sich mit dem neuen Fahrdienst PSMO einen Ausflug: Unsere Fahrer/innen holen Sie zu Hause ab und bringen Sie wieder heim. Ausflugsziele sind etwa Tamina-Therme Bad Ragaz, Einsiedeln, Rapperswil, Seleger Moor Rifferswil usw. • Am 17. März um 14 Uhr im Gemeinschaftszentrum Freienbach: Vortrag von Dr. Joseph Bättig über Leo Tolstoi. • Eine vielfältige Auswahl an Kursen finden Sie auf unserer Homepage und im aktuellen Programm – jetzt erhältlich bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, www.sz.pro-senectute.ch

Steuererklärung ohne Sorgen

Grenchen und Umgebung: Sind Sie im AHV-Alter und brauchen fachkundige Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung? Unsere kompetenten Berater/innen stehen ehrenamtlich zur Verfügung. Die Dienstleistung ist kostenlos, es werden gerne Spenden entgegengenommen. Anmeldung unbedingt erforderlich: Vereinbaren Sie einen Termin, etwa anlässlich des Suppentages im Zwinglihaus in Grenchen, 25. Februar, 11 bis 15 Uhr, oder am 28. Februar, 14 bis 16 Uhr in der Fachstelle für Altersfragen von Pro Senectute Kanton Solothurn, Kirchstrasse 10 in Grenchen, 3. Stock (Lift). Auskünfte: Telefon 032 653 60 60, Mail grenchen@so.pro-senectute.ch

Sozialzeit-Engagement hilft allen

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland: Viele ältere Menschen brauchen Unterstützung, um zu Hause leben zu können. Pro Senectute sucht engagierte Frauen, junge Senioren, die bereit sind, konkret anzupacken – vor allem bei Hausarbeiten und anderen Handreichungen, die der Alltag erfordert. Das Sozialzeit-Engagement beinhaltet zwei bis fünfzehn Wochenstunden und wird stundenweise entschädigt. Informationen für Werdenberg/Sarganserland: Emma Widmer, Tel. 081 750 01 53, Pro Senectute Buchs. Für das Rheintal: Antonia Federer, Telefon 071 757 89 04, Pro Senectute Altstätten. • Unterstützung bei der Steuererklärung gefragt? Unsere Mitarbeiter/innen füllen einfache Steuererklärungen für Sie aus. • Zu Hause gut aufgehoben sein – www.HilfeZuHause.ch bietet Ihnen die wichtigsten Angebote von Beratung über Betreuung bis Pflege, für sich oder Ihre Angehörigen.

Sicher stehen – sicher gehen

In Frauenfeld, Pfyn und Weinfelden starten ab April Kurse zum Thema «Sicher stehen – sicher gehen» (8x). Sie lernen Stürze vermeiden, und einfache, in den Alltag integrierbare Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Die Kurse werden von Erwachsenensportleiterinnen mit Zusatzausbildung in Sturzprophylaxe geleitet. Auskunft und Anmeldung: Barbara Hohl, Sekretariat Sport, Telefon 071 626 10 87. Neue Kurse im März: Kamiko – Auf den Spuren japanischer Papiertextilien, Kreative Metallgestaltung, beide in Frauenfeld, Figürliches Modellieren mit Ton in Bischofszell. In Arbon, Frauenfeld und Romanshorn finden ganzheitliche Augentrainingskurse statt. Der Kurs «Sinnfindung aus der persönlichen Lebensfülle» startet Ende März in Frauenfeld. In Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Weinfelden laufen verschiedene Englisch- oder Italienischkurse – schnuppern Sie

unverbindlich. Gestalten Sie Ihr Fotoalbum – Fotos kreativ weiterverarbeiten in Amriswil und Arbon und Kurs «Digitales Fotografieren». Auskunft/Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Tel. 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Sommerferien am Meer

Neu für deutschsprachige Senioren: vom 24. Juli bis 5. August organisiert Pro Senectute Ticino e Moesano Sommerferien am Meer in Gatteo a Mare, dem beliebten Ferienort an der Adria – mit einer Deutsch und Italienisch sprechenden Begleitperson. Infos: Telefon 091 759 60 20/24, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Neu in Locarno: verschiedene Tagesausflüge im Frühling, wie eine Führung im Borgo von Ascona und Locarno, Qigong-Kurse ab Februar, Italienischkonversationskurse für kleine Gruppen ab April. Detailprogramm: www.prosenectute.org (Formazione e corsi anklicken). Infos/Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache über Mail info@creativ.center.org, Telefon 091 912 17 17. Punto d'incontro in Lugano: Der intergenerationelle Treffpunkt bietet nebst Internet- und Natel-Unterstützungskursen für Senior/innen und Nachhilfestunden für Schüler/innen am 4. und 22. März von 14 bis 17 Uhr einen Kurs zum Thema Mobilität. Am 16. März findet ein thailändisches Mittagessen statt, am 17. März ein Tanznachmittag und am 30. März ein Anti-Stress-Nachmittag in einem Lachatelier. Alle Veranstaltungen in italienischer Sprache. Infos unter Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Neuer Standort, neue Leitung

Kurz vor Weihnachten haben die letzten Mitarbeiter/innen das Geschäftsdomizil an der Baarerstrasse 131 verlassen und die neu renovierten Büros im ehemaligen Kantonsspital in Zug bezogen. Wir sind erfreut, dass auch für alle Kurse bestens geeignete und zentral gelegene Räumlichkeiten gefunden wurden. Im Januar hat Frau Gabriele Plüss ihre Tätigkeit als neue Geschäftsleiterin bei Pro Senectute Kanton Zug aufgenommen. Sie hat langjährige politische und wirtschaftliche Führungserfahrung aus Tätigkeiten in Räten und sozialen Institutionen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am neuen Standort und stehen gerne für Fragen und kostenlose Beratungsgespräche zur Verfügung. Auskünfte und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 55, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Treue Hände gesucht!

Sie haben freie Zeit, Lebenserfahrung und gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die ältere Senior/innen bei monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und dem Steueramt unterstützen. Wir bereiten Sie optimal auf Ihre Aufgabe vor: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin, regelmässiger Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und Entschädigung für Spesen. Nächste Grundschulung für Freiwillige am 16. und 17. März in Winterthur für die Regionen Oberland, Pfannenstiel, Winterthur, Limmattal und Bülach. Auskünfte bei der Ansprechperson im Dienstleistungscenter Ihrer Region: Für Oberland und Pfannenstiel: Hanna Urech, Telefon 058 451 53 84. Für Winterthur: Eva Derendinger, Telefon 055 451 54 48. Für Unterland und Furttal: Brigitte Täschler, Telefon 058 451 53 02. Für das Knonaueramt und Limmattal: Sandra Eberhart, Telefon 058 451 52 17.

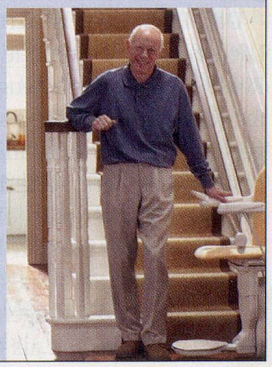
Inserat

HERAG

Mobilität hat einen Namen

8707 Uetikon: 044 920 05 04
6962 Viganello: 091 972 36 28
1520 Moudon: 021 905 48 00

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Mail: info@herag.ch
www.herag.ch



Senden Sie mir
Ihre Gratisinformationen

Name
Strasse
PLZ
Ort
Telefon