Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 4

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

Kantonales Tanzfest in Bremgarten

Tanzen ist Bewegung und Geselligkeit, bedeutet Lebensfreude, ist Gedächtnis- und Gleichgewichtstraining zugleich. Der Kanton Aargau organisiert alle zwei Jahre ein kantonales Tanzfest, dieses Jahr am Mittwoch, 2. Mai, von 14 bis 17 Uhr im Casino Bremgarten unter der Leitung der Erwachsenensport-Expertin Ruth Ducrey. Kurt Kopp spielt auf seiner Handorgel ab 13 Uhr zur Eröffnung. Tanzgruppen aus fast allen Bezirken erleben dabei Rhythmen aus aller Welt in der Grossgruppe. Den Besucher/innen präsentiert sich ein buntes, im Vorfeld einstudiertes Tanzprogramm, teilweise zum Mittanzen. Der Anlass soll einen Einblick in unsere Tanzaktivitäten geben und dazu animieren, sich einer Tanzgruppe anzuschliessen. Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Neue Kurse mit Start bis Ende April

Yoga, Zwäg is Alter – Gruppenkurs in Heiden, Computer-Workshops Facebook und Frühlingsputz für den PC, Velofahren. Filme im Reprisenkino KiNomol in Heiden: 27. März «Giulias Verschwinden», 10. April «Wildnis Schweiz», Kino Rosental, 14.15 Uhr. Wer gerne singt, ist herzlich in die Singgruppe Herisau eingeladen, 14-täglich am Donnerstagnachmittag. Tanzcafé mit Livemusik am letzten Donnerstag im Monat im Treffpunkt Herisau, 14 bis 17 Uhr. Programme, Auskünfte, Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 36 (jeweils vormittags), Internet www.ar.pro-senectute.ch

Sport, Spiel, Spass kennen kein Alter

Bei unseren Angeboten stehen Bewegungsfreude und geselliges Zusammensein im Zentrum. Im Hallenbad Appenzell können Sie sich am Dienstag- oder Freitagnachmittag bei 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. Frauen und Männer, die Neues ausprobieren wollen, sind herzlich willkommen. Infos in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – und bei allen Fragen rund ums Älterwerden: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, 071 788 10 21.

Für Sie machen wir den Frühjahrsputz

Freuen Sie sich auch, dass der Frühling da ist? Wenn auch bei Ihnen der Frühjahrsputz ansteht, ist unsere professionelle Reinigungsequipe täglich für Sie da. Wir machen regelmässige Unterhaltsreinigungen und einmalige Spezialreinigungen (z. B. Fenster- oder Grundreinigungen, 4-Stunden-Einsätze) und bieten letztere neu überall in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft an. Selbstverständlich bringt unsere Reinigungsequipe auch das gesamte Material selbst mit (von Staubsauger bis Teppichreinigungsgerät). Sie müssen sich um nichts kümmern! Wussten Sie, dass unsere diplomierten Landschaftsgärtner für die Pflege Ihres Gartens gerne zu Ihnen kommen? Informationen zu allen Angeboten von Pro Senectute beider Basel finden Sie in unserem Akzent Magazin, unter Telefon 061 206 44 44 oder www.bb.pro-senectute.ch

Start in den Frühling

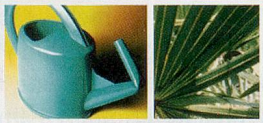
Region Bern: Muss ich ein Testament verfassen? Was muss drinstehen? Welche Vorteile hat das? Ein Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Die nächste Veranstaltung mit Apéro findet statt am Dienstag, 17. April, 16 bis 17.30 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Kosten pro Person CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristr. 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: In Zusammenarbeit mit der Polizei bieten wir Fahrradkurse für Sicherheit im Strassenverkehr an. Für Ihr körperliches Gleichgewicht besuchen Sie unsere Angebote Gymnastik und Prävention oder Sicher auf den Beinen. Lernen Sie Aquarellmalen, den Umgang mit dem Internet, oder frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf. Infos: Biel

Inserat

Schon wieder Harndrang?

1 x täglich 1 Kapsel



Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

Prostagutt uno® – zur Linderung von Beschwerden bei beginnender Vergrösserung der Prostata mit Harndrang. Rein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines standardisierten Extraktes von Sägepalmfrüchten (WS® 1473).

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Mit der Natur. Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

Tel. 032 328 31 11, Lyss Tel. 032 328 31 12, www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Nordic-Walking-Kurs in Frutigen und Thun, Sicher Fahrrad fahren, Billard, Handy, Flamenco. Veranstaltungen/Besichtigungen: Brienzer-Rothorn-Bahn, Kirche Amsoldingen, 1. Informations-Messe für Senior/innen, Samstag, 12. Mai, 9 bis 14 Uhr, Lötschbergzentrum Spiez. Programme: Telefon 033 226 70 70 oder Mail b + s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Unser Wanderprogramm finden Sie in unserer «dynamisch sympathisch»-Broschüre, dazu eine breite Palette an Sport- und Bewegungsangeboten. Schwingen Sie das Tanzbein bei den beliebten Seniorentanznachmittagen! Bestimmen Sie mit, helfen Sie mit – werden Sie Mitglied bei Pro Senectute Emmental-Oberaargau: Infobroschüre unter Telefon 062 916 80 95.

Frühling in Freiburg – und im Engadin

Eine Woche Polysport in Sils Maria GR im September, Anmeldung bis Ende Mai. Die Flyer der Sommerprogramme Velofahren und Wandern sind erschienen. Die Wanderungen führen durch die schönsten Gegenden des Kantons. Freuen Sie sich am Tanz: Volks- und Kreistänze aus aller Welt in Giffers und Schmitten, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit. Auskunft und Programm beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Arosas Alpenlandschaft geniessen

Sonne, herrliche Sommerfrische, glasklares Wasser aus Bächen und Bergseen – im Wander- und Naturparadies Arosa führen wir diese Ferienkurse durch: Denkfitness und Wandern, 24. bis 30. Juni. Abseits von Stress und Hektik trainieren wir auf unterhaltsame Art Kurz- und Langzeitgedächtnis, logisches und ganzheitliches Denken. Mein Leben – aufgeschrieben, 27. August bis 1. September: Sie erhalten Ideen, mit welchem Schreibstil Ihre Biografie für Sie stimmt. Auf Spazier- und Wanderwegen erkunden Sie unter qualifizierter Leitung die Umgebung. Auskunft/Anmeldung: Maya und Heinz Hinder, Spitzenwiesstrasse 51, 8645 Jona, Telefon 055 534 32 85, oder Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Wandern oder lieber spazieren?

Entdecken Sie in unserer Tessiner Wanderferienwoche in Lugano Paradiso die faszinierende Region Luganese. Ruhig und doch zentral wohnen wir im Hotel Delfino mit mediterraner Küche mit regionalen Produkten: 3. bis 9. Juni, DZ CHF 985.–; EZ CHF 1165.– bis 1285.–. Inbegriffen: Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Frühstücksbuffet, Nachtessen mit 3-Gang-Menü, Tessinerabend, Bahnfahrt (Halbtax), Mittagessen auf der Hin- und Rückreise, Trinkgelder, Bus und Bergbahnen. Es sind Wanderungen von 3,5 bis 5 Stunden geplant. Anmeldung bis 30. März. • Mitten im Städtchen Aarberg liegt unser gepflegtes Ferienhotel Krone aus dem 13. Jahrhundert, Ausgangsort für Spaziergänge und Ausflüge ins Seeland. Wir wandern maximal eine bis anderthalb Stunden durch Auen der Alten Aare, schlendern durch Biel oder Murten, erholen uns auf einer Schifffahrt und tauchen in die Tier- und Pflanzenwelt des Papilioramas: 24. bis 30. Juni, DZ CHF 1030.–, EZ CHF 1180.–. Inbegriffen: Vollpension, Hin-/Rückfahrt mit Car inkl. Mittagessen, Ausflüge mit ÖV, Trinkgelder, Leitung, Betreuung. Anmeldung bis 5. April. Infos: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99, www.lu.pro-senectute.ch

Lernen Sie alte Urkunden lesen!

Wanderwoche in Zernez vom 23. bis 30. Juni, Anmeldeschluss 15. Mai – es hat noch freie Plätze. Locker leicht in den Frühling: Mit Spargeln, Kräutern und Fisch wird im Kochkurs am Mittwoch, 25. April, ein leckeres Menü zubereitet; Treffpunkt Schulküche, Schulhaus 2, Ennetbürgen, Leitung Daniela Schorno Röösli, Hauswirtschaftslehrerin/Gesundheitsberaterin, Kosten CHF 60.–, Anmeldeschluss 16. April. Alte deutsche Schrift: Dieser Nachmittag widmet sich dem Entziffern alter Schriftstücke, Gülten usw., welche die Teilnehmenden selbst mitbringen. Do, 26. April, 14 – 16 Uhr unter Leitung von E. Vieli, St.-Klara-Rain 1

Lesen Sie weiter auf Seite 62

Inserate

Pro Senectute

in Stans, Kosten CHF 8.–, ohne Anmeldung. Pro Senectute Nidwalden, Telefon 041 610 25 24, www.nw.pro-senectute.ch

Unsere «Frischluft-Angebote»

Monatliche Wanderungen, kurz und gemütlich oder länger und schweisstreibend: Packen Sie jeweils am Dienstag resp. Mittwoch den Rucksack. Die Natur auf Velotouren geniessen: In unserem Tourenprogramm werden Sie bestimmt fündig. Die begleitete Ferienwoche führt vom 8. bis 14. September in die Jungfrau-Region nach Grindelwald ins Wellness-Hotel Sunstar****. Aktiveren empfehlen wir die Wanderferien in Crans-Montana, 22. bis 28. Juli. Mit dem Alpnachersee liegt das ideale Segelrevier vor unserer Haustüre: Im Schnupperkurs lernen Sie die Grundsätze des Segelsports, 5-mal, dienstags ab 29. Mai, 13 bis 15 Uhr. Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 vormittags, www.ow.pro-senectute.ch

Tanzbegeisterte Schaffhauserinnen

Kneippen ist das Thema unserer Kofferreise: Erfahren Sie alles über die gesundheitsfördernde Methode. Sport: Nebst den permanent durchgeführten Line-Dance- und Volkstanzkursen konnten wir neu einen Zumba-Gold-Kurs mit Erfolg anbieten – lateinamerikanische und internationale Rhythmen begeistern auch Seniorinnen. Im Herbst bieten wir wieder unsere beliebten Wandertage in Hinterzarten an. Wir freuen uns auf Sie: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 und 052 634 01 35.

Bewegende Bildungsangebote

Innerschwyz: Baum- und Kräuterspaziergang, Suonen-Wanderung oder Frühlingswanderung mit Schweizer Geschichte. Auch sind Plätze bei den Informatikangeboten frei, z. B. im Grundkurs Internet und E-Mail. Informationen unter www.sz.pro-senectute.ch/innerschwyz unter Bildung oder Aktuelles, Anmeldung und Auskunft werktags von 8 bis 11.30 Uhr auch per Telefon 041 810 32 27. Sport: Ende März beginnt unser Nordic-Walking-Kurs für Anfänger/innen. Sie lernen die Bewegungsabläufe und den korrekten Umgang mit den Stöcken. Ebenso starten die Nordic-Walking-Treffs in Ibach, Einsiedeln und Wangen. Infos: Pro Senectute Kanton Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Finanzberatung für Senior/innen

Kurz vor oder nach der Pensionierung wollen Senior/innen gerne wissen, ob sie fürs Alter ausreichend abgesichert sind. Sie stellen sich Fragen wie: Reicht das Vermögen trotz steigender Lebenserwartung? Wie sichert man den Lebensstandard? Wie behält man die Finanzen im Griff? Pro Senectute Kanton Solothurn bietet vertrauliche, kostenlose und unverbindliche Beratung an. Die Berater/innen, ehemalige Mitarbeitende der Bank Coop, nehmen sich Zeit für Sie. Anmeldung erforderlich: Pro Senectute, Fachstelle Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, Telefon 032 626 59 79, Montag bis Freitag 8 bis 11 Uhr.

Ihre Fachstellen für Altersfragen

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 Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an diesen Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch

Mach mit – unser Wandertag

Anlässlich des europäischen Jahres des aktiven Alterns und der Generationensolidarität laden wir zum Mach-mit-Tag am 9. Mai ein. Um 10 und 11.45 Uhr starten Rundwanderungen ab Bürglen TG. Ab 13 Uhr trifft man sich dann in der Festwirtschaft oder auf dem Geschicklichkeitsparcours rund um die Mehrzweckhalle Bürglen. Zwischen 14 und 17 Uhr wechseln sich Bühnenvorführungen und Mitmach-Angebote ab. Der Anlass ist offen für alle Generationen, Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80. Vorschau: Im April starten verschiedene Englisch-, Italienisch- und Spanischkurse, ein unverbindliches Schnuppern ist jederzeit möglich. Am 19. und 26. April findet in Kreuzlingen ein Handykurs für Anfänger/innen statt.

Unser Ferienprogramm für 2012

Über 14 neue Ferienangebote mit Begleitung bietet Pro Senectute Ticino e Moesano an. Sie können sich in Ligurien, an der Adriaküste oder in den Bergen entspannen, neue Kontakte knüpfen und sich verwöhnen lassen. Das Programm ist erhältlich unter Telefon 091 912 17 17 oder der Mail-Adresse creativ.center@prosenectute.org

Tagesausflüge im März und im Mai: Besuchen Sie mit uns die Schlösser in Bellinzona oder das Verzasca-Dörfchen Sonogno. Infos/Flyers via Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20, Frau Fux verlangen. Punto Incontro, mensa di Besso Lugano: Der Generationentreffpunkt lädt am 30. März um 15.45 Uhr zur Ausstellung von Giorgio Morandi ins Museo d'Arte Moderna in Lugano ein. Infos über Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Kochen und Digitalfotografie

Am 26. März und 2. April von 14 bis 15.30 Uhr findet unser Kurs «Digitales Fotografieren» mit dem Schwerpunkt Bildbearbeitung statt: Andrea Zgraggen zeigt, wie Sie Ihre Fotos verbessern, mit Kontrast und Helligkeit umgehen, die Bildgrösse definieren oder rote Augen korrigieren können u. v. m. Elementare Computerkenntnisse werden vorausgesetzt. Kochen mit Spass heisst es am 20. April von 10 bis 14 Uhr: Sie werden raffinierte Gerichte kochen und anschliessend gemütlich verspeisen.

Ob Hobbykoch oder Anfängerin – alle sind willkommen! Informationen bei www.ur.pro-senectute.ch oder Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

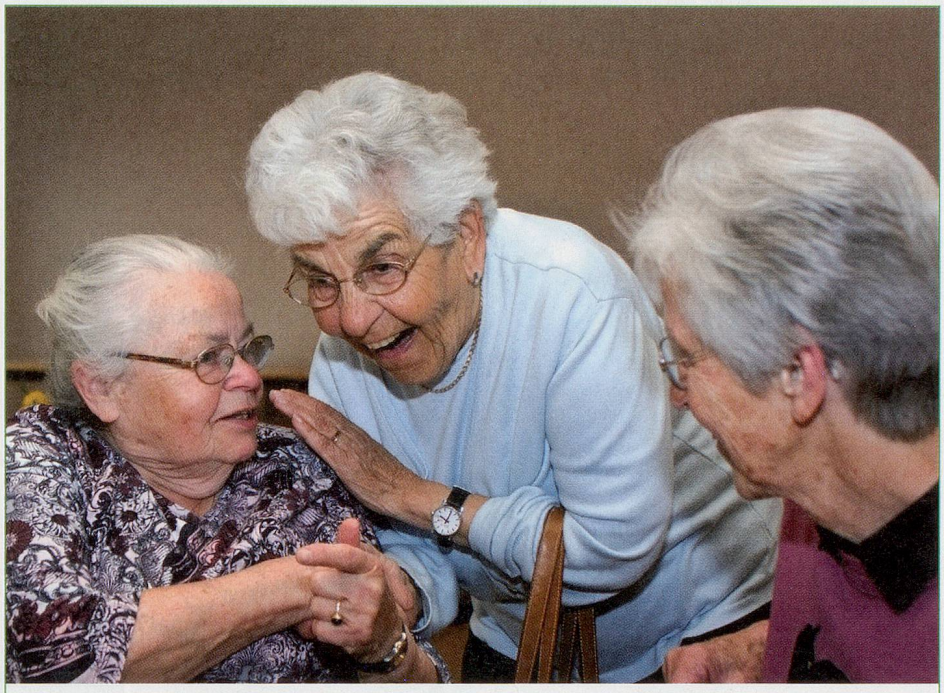
Freiwillige Mitarbeiter/innen gesucht!

Seit 2010 bieten wir im Rahmen des Projekts «Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ) verschiedene Veranstaltungen und Kurse für die Gesundheitsförderung und Prävention für die ältere Bevölkerung an, ergänzt durch Telefonberatung und den Newsletter «Gazette». Zur Erweiterung unseres Angebots in Risch, Baar und Walchwil suchen wir noch einige freiwillige Mitarbeiter/innen zur Begleitung von Spaziergruppen sowie eine freiwillige Person für Veranstaltungsassistenz (vorzugsweise mit IT-Kenntnissen). Haben Sie Freude am Kontakt mit Menschen, und sind Sie gerne unterwegs? Kontakt: Pro Senectute Kanton Zug, Mirjam Gieger, Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefonnummer 041 727 50 69, Mail mirjam.gieger@zg.pro-senectute.ch

Everdance: Paartanz ohne Partner/in

Einfache Choreografien mit Schritten von Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer werden zu bekannter Musik in der Gruppe getanzt. «Everdance ist ein voller Erfolg, und es ist ein Vergnügen, diese strahlenden Gesichter zu sehen», erzählt eine Kursleiterin. Bereits nahmen über 1000 Frauen und Männer begeistert teil. Dabei können sie Tänze auffrischen, die sie seit vielen Jahren nicht mehr getanzt haben, neue Tanzschritte spielerisch lernen, sich ohne Leistungsdruck bewegen und wertvolle Kontakte knüpfen. Everdance wurde von Pro Senectute Kanton Zürich für Frauen und Männer ab 60 Jahren entwickelt. Die Kurse werden fortlaufend an 18 verschiedenen Orten durchgeführt, ein Einstieg ist jederzeit möglich, und es sind dafür keine Vorkenntnisse nötig. Informationen finden Sie im Internet unter www.zh.pro-senectute.ch (Suchbegriff «Everdance»), Telefon 058 451 51 31.

Inserat



Gemeinsam stark.

Soziale Vernetzung fördert die Lebensqualität.

In der Gemeinwesenarbeit engagiert sich Pro Senectute für den sozialen Zusammenhalt und die Versorgung mit sozialen Angeboten und Dienstleistungen – z.B. Erzählcafés, Nachbarschaftshilfe oder altersgerechte Wohnprojekte. Ziel ist es, die Ressourcen von Seniorinnen und Senioren zu stärken, sie bei der Selbstorganisation zu unterstützen und ihre Lebensbedingungen kollektiv zu verbessern.

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, Telefon 044 283 89 89.

PRO SENECTUTE
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia

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

ZEWO