

Pro Senectute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **90 (2012)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

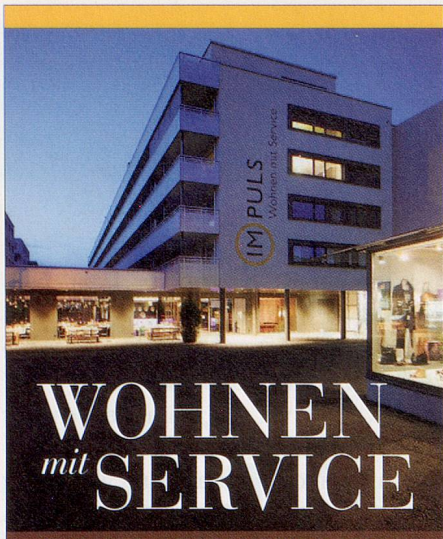
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



WOHNEN mit SERVICE

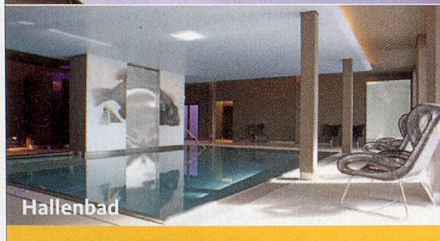
IM HERZEN VON WETZIKON

In den grosszügigen und komplett rollstuhlgängigen 2,5- bis 6,5-Zimmer-Mietwohnungen geniessen Sie ein sicheres, selbständiges und komfortables Leben mit individuellen Dienstleistungen.

- Serviceangebote nach Wunsch und Bedarf
- Rezeption und 24-Stunden-Notfall-Dienst
- Hauseigenes Restaurant
- Hallenbad und Sauna
- Ärztezentrum mit Physiotherapie-Angeboten
- Familiäre Atmosphäre und beste Lage



Rezeption



Hallenbad



Wohnen mit Service

Impuls Wohnen mit Service
 Bahnhofstrasse 137
 8620 Wetzikon
 Telefon 044 931 22 20
 info@impuls-wetzikon.ch
 www.impuls-wetzikon.ch

Pro Senectute

Sportfest am 16. August in Schinznach



Am Donnerstag, 16. August (Verschiebedatum 23. August), laden wir Sie wieder herzlich zum Sportfest ins Freibad Aarebrücke in

Schinznach Bad ein. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm mit unterschiedlichen Bewegungs- und Sportarten zum Schnuppern sowie eine Festwirtschaft und attraktive Tombolapreise für einen Tag voller Freude und Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Unser Angebot: Wanderung oder Velotour aus verschiedenen Bezirken zum Austragungsort hin und zurück, (Nordic) Walking-Touren und Schnupperlektionen, Dehnen und Mobilisieren, Minitennis, Volkstanz, Aquafitness, Volleyball im Sand, Pétanque, Themenstand Gleichgewicht, Mountainbike-Parcours, Teststand Flyer-Elektrovelos u. v. m. Im Beitrag von CHF 5.- sind Eintritt ins Freibad und sämtliche Angebote, Wurst mit Brot oder ein Sandwich sowie ein 3-dl-Mineral inbegriffen. Bei zweifelhafter Witterung erfahren Sie am Vortag ab 12 Uhr unter Nummer 1600 (Rubrik Sport), ob das Sportfest stattfinden kann. Infos: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

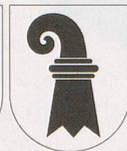
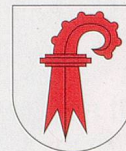
Wir sind auch im Sommer für Sie da



Das Pro-Senectute-Tageszentrum in Gontenbad AI nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Programm bringt Abwechslung. Unser Mahlzeitendienst liefert täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus: Die ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit und trägt zum Wohlbefinden bei. Einige Sportaktivitäten finden auch während der Sommerwochen statt. Auf der Website www.ai.pro-senectute.ch informieren wir über das aktuelle Angebot. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm verschickt – beachten Sie unsere Aktivitäten für das zweite Halbjahr 2012. Gerne informieren wir Sie auch auf unserer Geschäftsstelle über unsere Dienstleistungen: Anfragen

nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 entgegen.

Sommerkurse im Juli und August



Das Akzent Forum – das Kurszentrum von Pro Senectute beider Basel – hat ein attraktives Sommerferienprogramm mit Bildungs- und Sportkursen zusammengestellt. Es gibt iPad-, Internet- und Fotografie-Kurse, Näh- und Gestaltungskurse, Gymnastik- und Koordinations- sowie Tanz-Kurse. Verlangen Sie unser Detailprogramm. Viele Kurse finden unter freiem Himmel statt, einige Sportangebote auch im angenehm kühlen Gymnastikraum. Informationen zu den Kursen und anderen Angeboten finden Sie in unserer Zeitschrift Akzent Magazin oder im Internet unter der Adresse www.bb.pro-senectute.ch – wir sind gerne für Sie da: Telefon 061 206 44 44.

Dynamisch sympathisch



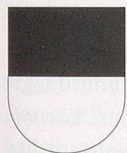
Region Bern: Möchten Sie gerne iPhone oder iPad kennenlernen? Neuchâtel oder Porrentruy mit einer Führung besuchen? Beim Mandala-Malen, im Russischkurs oder mit Literatur dem Geist Gutes tun? Unser Bewegungsprogramm beinhaltet mit Tai-Chi, Rückentraining, Line Dance und Outdoor-Sportarten alles, was zu Fitness und Freude beiträgt. Das Programm «Mach mit – sei fit» erhalten Sie unter Telefon 031 359 03 03 oder auch per Mail bildungundsport@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Unser Halbjahresprogramm Juli bis Dezember 2012 ist erschienen – mit Angeboten in den Bereichen Informatik, Sprachen, Freizeit, Musik, Gesang, Tanz, Gesundheit und Sport. Unser Seniorenrat bietet Ihnen exklusive Ausflüge, interessante Besichtigungen und Vorträge an. Gerne stellen wir Ihnen ein Exemplar zu. Auskunft unter Telefon 032 328 31 11, Internet www.pro-senectute.region-bbs.ch

Region Berner Oberland: Das Kursprogramm 2. Halbjahr 2012 ist erschienen. Kurse: Gitarre für Anfänger/innen, energiereiche Ernährung, Entrümpeln befreit – Feng-Shui hilft, Klangerlebnis, Ernährung und Bewegung, Bewegung und Schüssler-Salz, Freies Tanzen. Details und Programm bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Die Dynamisch-sympathisch-Broschüre 2. Halbjahr 2012 hält interessante Angebote bereit: Velotage im Seeland vom 21. bis 24. August, Auskunft bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Veranstaltungen, Tanz-, Sing- und Spielnachmittage, Seniorenferien, Wanderungen u. v. m. Lesen Sie mehr über generationenübergreifendes Wohnen oder was Edy Hubacher macht – bestimmen Sie mit, werden Sie Mitglied: Broschüre erhältlich bei PS Bildung, Telefon 062 916 80 95.

Fit durch den Sommer



Das neue Jahresprogramm 60+ Sport – Bildung – Freizeit ist da. Fit durch den Sommer: Kurs für Jung und Alt in der Stadt Freiburg.

Bestellung kostenlos bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Internet www.fr.pro-senectute.ch

Inscunters a l'En – Begegnungen am Inn



Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm fürs 2. Semester 2012 erscheint als «Special Edition»: Es ist dem Engadin gewidmet! Im redaktionellen Teil macht sich Göri Klainguti aus Samedan in romanischer Sprache Gedanken über das Wort «Senior», ein bunter Mix aus Kursen und Veranstaltungen im Ober- und Unterengadin sorgt für körperliche und geistige Fitness der Engadiner/innen; «Unterländer/innen» nehmen wir mit auf eine Ferienwanderwoche entlang dem Inn. Eine weitere Rosine: In Chur wird nebst vielen anderen Kursen und Veranstaltungen als Novum ein E-Learning-Kurs zum Thema «Mit Freude fotografieren» angeboten. Das Programm

kann ab Mitte Juli kostenlos bezogen oder im Internet unter der Adresse www.pro-senectute.ch heruntergeladen werden. Pro Senectute Graubünden, Telefonnummer 081 252 75 83, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch

Kurse nur für Männer



Haben Sie Lust auf Körpertraining, oder möchten Sie mehr Sicherheit bei der Planung und Durchführung von Hausarbeiten? In unserem

neuen Kursprogramm Bildung + Sport finden Sie eine Auswahl an Kursen, die sich speziell an ältere Männer richten. Das ganzheitliche Körpertraining für den Mann steigert die Fitness, fördert die Leistungsfähigkeit, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer Gruppe von Gleichgesinnten erst noch Spass. Sie kräftigen ihre Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, stabilisieren Ihren Rumpf und lernen, richtig zu entspannen. Mit Gelassenheit und Humor den Haushalt in den Griff bekommen: Am Beispiel des Arbeitsplatzes Küche lernen Sie, die Arbeiten im Haushalt sinnvoll zu planen und durchzuführen. Wäsche sortieren, waschen, trocknen und bügeln geht Ihnen nach diesem Kurs leichter von der Hand; Ordnung schaffen und Reinigungsarbeiten materialgerecht, umweltschonend und rationell erledigen sind weitere Inhalte. An jedem Kursnachmittag bereiten Sie einen Imbiss zu und lernen dabei die Einkaufskriterien kennen. Sie erhalten ausserdem eine Kursdokumentation zum Nachschlagen. Wir beraten Sie gerne. Verlangen Sie unser neues Programm: Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung + Sport, Telefon 041 226 11 99.

Jassen oder Velo fahren



Jassferien: Bei den erstmals angebotenen Jassferien vom 17. bis 20. September in Flims sind nicht nur jassfreudige Senior/innen, sondern auch Gäste, die nicht jassen möchten, herzlich willkommen. Der Vormittag steht zur freien Verfügung, am Nachmittag steht jeweils ein Jassturnier auf dem

Programm, Anmeldeschluss 1. August. Velowoche in Avenches vom 27. bis 31. August: «La Broye» gilt als eine der schönsten und natürlichsten Regionen des Mittellandes. Das Dreiseenland verlockt zu Touren entlang der verschiedenen Gewässer. Das Leiterteam plant täglich eine Velotour. Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch

Wir sind umgezogen!



Wir freuen uns, Ihnen bekannt zu geben, dass wir Anfang Juni unsere neuen Büroräumlichkeiten bezogen haben. Bitte beachten Sie die

neue Adresse. Für verschiedenste Kurse können wir Ihnen nun grosszügige und helle Kursräume anbieten. Programm/Angebote: Möchten Sie gerne den Alltag hinter sich lassen und ein paar erholsame Tage in froher Gesellschaft geniessen? Für die begleitete Ferienwoche in Grindelwald gibt es noch freie Plätze vom 8. bis 14. September. Wir haben für Sie das Wellness-Hotel Sunstar**** ausgesucht. Der atemberaubende Panoramablick auf Eiger, Mönch und Jungfrau lässt Sie neue Energien tanken. Kosten CHF 1050.– pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension, Anmeldung bis 25. Juli: Pro Senectute Obwalden, Marktstr. 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00 (Vormittag), Mail info@ow.pro-senectute.ch, Internet www.ow.pro-senectute.ch

Unsere neue Agenda ist da!



Sie können sie gratis anfordern. Einige Neuheiten: Gesundheitsgymnastik/Spiraldynamik, Hatha Yoga 50plus, Rückenschulung, Eurythmie

und Pilates mit Beckenboden für Frau und Mann. Alle moderaten Bewegungskurse sind gesundheitsfördernd für Ihren Körper und Geist. Unter dem Motto «Mobil sein, mobil bleiben» haben wir auch «Bedienen eines Billettautomaten» im Programm. Oder sind Sie kreativ und lie-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

Pro Senectute

ben das Malen? Dann ist unser Aquarell- oder Acryl-Malkurs ganz bestimmt etwas für Sie. Wir freuen uns auf Sie: Telefon 052 634 01 01. Neu im Sportprogramm: Everdance und Zumba Gold. Internet www.sh.pro-senectute.ch

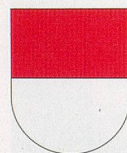
Musizieren, Golf, Gemütlichkeit



Region Ausserschwyz: Bei den Computerkursen finden Sie den Kurs «Das iPad entdecken». Bei den Sprachen «Französisch, Konversation und Repetition». «Hören... dazugeHÖREN»: Prüfen Sie Ihr Gehör, und erhalten Sie Tipps und Informationen über Hörgeräte und das Thema Hören. «Gemeinsam musizieren» für Wiedereinsteiger und andere Musikfreunde. Oder erlernen Sie im Kurs «Golf für Einsteiger» dieses faszinierende Spiel. Geben Sie Ihrer Kreativität einen «Schubs»: Das Art-Mobil stellt alle nötigen Malutensilien an einem malerischen Ort zur Verfügung. Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Sport: Wanderwoche für aktive Senior/innen vom 18. bis 25. August in Pontresina GR mit geführten Wanderungen. Die begleitete Ferienwoche findet vom 8. bis 15. September in Klosters statt – eine Woche der Gemütlichkeit. Informationen: Pro Senectute Schwyz, Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

Grosseltern sein – Lust und Last



Als Grosseltern haben wir eine zweite Chance, Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, diesmal mit weniger Verantwortung als bei den eigenen. Die Aufgabe ist zeitlich begrenzt und ergänzt das, was Eltern leisten. Lässt sich Grosseltern sein gut mit anderen Interessen und Verpflichtungen vereinbaren? Vertrauen wir der Leistungsfähigkeit und Organisation von Töchtern und Söhnen, Schwiegersöhnen und -töchtern? Wer hat das Sagen in Erziehungsfragen? Heidi Oetiker-Bänniger, Familienberaterin und Grossmutter, lädt nach einem Referat die Kursteilnehmenden ein, solche Fragen zu diskutieren und auch ihre eigenen Anliegen als Grosseltern einzu-

bringen – im Rahmen des Sommerferienprogramms am 7. August von 8.30 bis 11.30 Uhr in Olten, Martin-Disteli-Str. 2. Anmeldung unter Telefon 062 287 10 20.

Ihre Fachstelle 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 folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich unter www.sg.pro-senectute.ch – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen zu Hause vorbei.

Sommertanz, Everdance



Sommertanz in Arbon: Am 10., 17., 24., 31. Juli und am 7. August tanzen Sie beschwingt im Musikpavillon im Jakob-Züllig-Park inmitten einer wunderschönen Grünanlage am See. Die internationalen Volkstänze werden von einer erfahrenen Volkstanzleiterin angeleitet. Es sind alle Tanzfreudigen mit und ohne Volkstanzerfahrung willkommen – ohne Anmeldung, Kosten CHF 10.– pro Nachmittag, bei schlechter Witterung in der Musikschule. Neu: Everdance – dabei werden einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes in losen Gruppen getanzt. Mann und Frau sind somit nicht auf einen Tanzpartner angewiesen. Die Tanzform zu bekannten Hits erfreut sich grosser Beliebtheit, stärkt den Kreislauf und fördert die Koordinationsfähigkeit. Schnupperlektion am 10. September in Frauenfeld, Kursstart ab 1. Oktober. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 87, Mail info@tg.pro-senectute.ch oder Internet www.tg.pro-senectute.ch

Generationensolidarität



Pro Senectute Muralto erstellt zum europäischen Jahresthema eine Publikation, die am Weihnachtsapéro in Muralto vorgestellt wird – dank Ihrer Mitarbeit, Ihren wertvollen Erinnerungen und Gedanken, die darin einfließen. Schreiben oder fotografieren Sie gerne? Was heisst für Sie aktiv älter werden? Was verstehen Sie unter Solidarität zwischen den Generationen? Rufen Sie an: Centro Regionale, A. Fux, Telefon 091 759 60 20. Zu «Austausch und Bereicherung zwischen Generationen» hat der Punto Incontro in Lugano einen Wettbewerb für die Scuole Medie lanciert: Jugendliche berichten über Geschichten zwischen Generationen, «Storie tra generazioni». Die Preisverleihung findet am 1. Oktober zum Tag des Alters statt. Infos: Telefon 091 960 07 15, Mail puntoincontro@prosenectute.org

Der Sommer lockt ins Freie



Nutzen Sie unsere vielfältigen Sportangebote von Wandern über Velofahren – und seit dieser Saison neu: Elektrowelo! Neben der körperlichen Betätigung wird das genussreiche Bewegen in der Natur gepflegt. Am 18. Juli findet eine Elektrowelo-Tour im Schächental statt, und am 22. August geht es Richtung Isenthal. Kein Elektrowelo? Kein Problem! Bei Tourenleiterin Anita Müller können Elektrowelos gemietet werden. Melden Sie sich frühzeitig, damit Sie eine kurze Probefahrt machen können: Telefon 041 879 18 92. Weitere Informationen zu den verschiedenen Velo- oder Wandertouren erhalten Sie bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12. Wir senden Ihnen gerne die Detailprogramme aller Angebote.

Wanderparadies Engadin

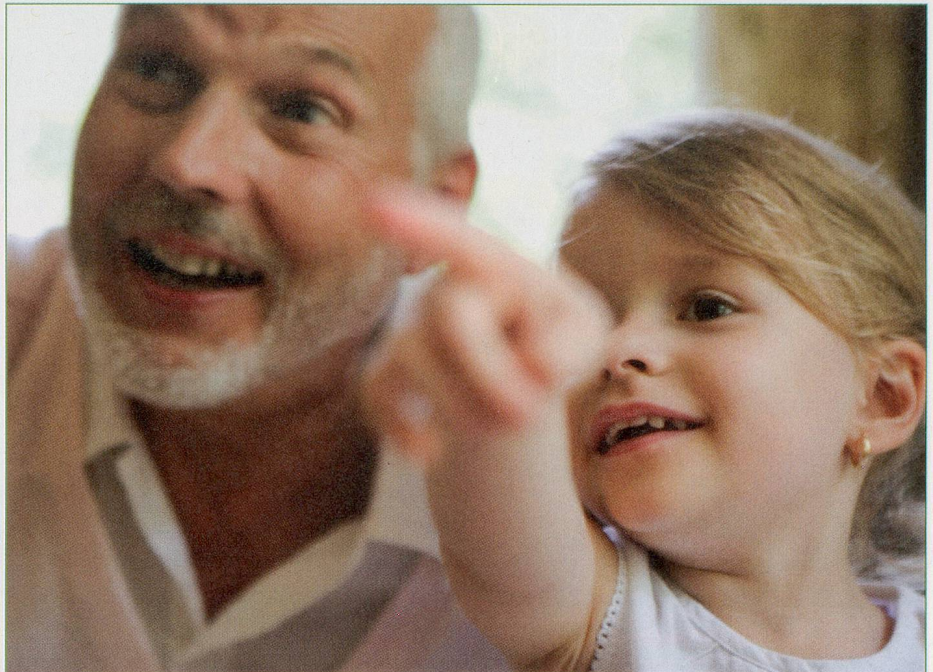


Wandern im Engadin vom 26. August bis 1. September: Erleben Sie eine Spätsommerwoche im Wanderparadies Oberengadin – beschauliches Schlendern am See, Wandern auf Höhenwegen, Verweilen an den schöns-

ten Aussichtspunkten. Wir sind täglich zwei bis vier Stunden unterwegs. Auch Spaziergänger sind willkommen. Am Abend kann dann in gemütlicher Runde Karten gespielt werden. Mögliche Routen: Maloja-Soglio / St. Moritz-Signal-Sils Baselgia-Gevaselvas-Maloja / Muottas Muragl-Höhenweg-Alp Languard / Alp Languard-Segantinihütte-Muottas Muragl / Bernina Ospizio-Sassal Masone-Alp Grüm. Mit Albert Körner und Karl Landtwing. Das Touristikbüro Samedan organisiert ausserdem Exkursionen in den Schweizer Nationalpark. Informationen und Anmeldung bis zum 15. Juli bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60 oder auch per Mail: anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Ihre Füsse in besten Händen

Die Füsse tragen uns Tag für Tag durchs Leben. Mit ihnen bewegen wir uns fort, halten unser Gleichgewicht und dämpfen Schläge – ganz selbstverständlich. Falsches Schuhwerk, unausgewogene Ernährung oder zu wenig Sorgfalt lassen unsere Füsse leiden. Deren Pflege ist wohlthuend und eine Behandlung alle sechs bis acht Wochen für die Gesunderhaltung von grosser Bedeutung. Sobald jemand seine Füsse nicht mehr selbstständig pflegen kann, ist ein Besuch bei einer medizinischen Fusspflege wichtig. Diese umfasst das korrekte Schneiden der Nägel, die Behandlung eingewachsener und verdickter Nägel sowie die Pflege des Nagelpilzes. Ebenso dazu gehört das Abtragen von Hühneraugen, Hornhaut und Schwielen sowie das Anbringen von Entlastungs- und Schutzverbänden; bei Bedarf eine Beratung für Schuhe und orthopädische Hilfsmittel. Die medizinische Fusspflege ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die von unseren kompetenten Fachkräften ausgeführt wird. Möchten Sie gerne einen Termin vereinbaren oder vielleicht gar jemanden mit einem Geschenkgutschein überraschen? Dann melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 05.



Ein Perspektivenwechsel eröffnet neue Horizonte.

Machen Sie mit bei unseren Generationenprojekten.

Der Austausch zwischen den Generationen fördert die Solidarität und das gegenseitige Verständnis. Auch Sie können dazu beitragen: Haben Sie Lust, Ihre Lebenserfahrung im Unterricht einzubringen und Schulkinder beim Lesen, Rechnen oder Werken zu unterstützen? «Generationen im Klassenzimmer» ist eines von verschiedenen Projekten, mit denen Pro Senectute den Dialog zwischen Jung und Alt ermöglicht.

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

