

«Gemeinsam statt einsam – Ideensammlung für einen erfüllten Alltag im Seniorenalter»

© 2025, Irene Meyer, Huus-Art.ch Schreibwerk

Einleitung

Diese «Ideensammlung» ist in Freiwilligenarbeit entstanden und soll eine Auswahl an Möglichkeiten aufzeigen, wie ein erfüllter Alltag im Seniorenalter gelingen kann. Die Aufzählungen sind nicht abschliessend, sondern dienen einzig als Anregung. Zudem bleibt unerwähnt *was*, *wann* und *wo* angeboten wird, dies würde den Rahmen einer solchen Liste sprengen. Somit obliegt die individuelle Suche nach Angeboten den interessierten Senioren*innen.

Anmerkung: Für kleine Landgemeinden sind die Angebote von den unten aufgeführten Organisationen oft nur schwer erreichbar. Deshalb macht es Sinn, dass dort kleine Interessengruppen selbst aktiv werden.

Abkürzungen:
HEKS AltuM = HEKS Alter und Migration
KSM = Klubschule Migros
ProS = Pro Senectute
SRK = Rotes Kreuz
VHS = Volkshochschule

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3	Online kommunizieren	6	Freiwilligenarbeit
1	Kurse / Veranstaltungen	3	Für Lernfreudige	6	Freiwilligenarbeit online suchen
1	Für Tierfreunde	3	Im Schreibatelier	6	Berufsberatungcenter
1	Für Kreative	3	Für Literaturbegeisterte	6	BENEVOL Schweiz
2	Handwerkliches Geschick	4	Lust auf neue Projekte	6	Kostenlose Beratung
2	Musik, Tanz und Theater	4	Forschen und Entdecken	6	Freiwilligenarbeit – Beispiele
2	Fit im Alltag	4	«En Guete»	7	«Senioren helfen Senioren!»
2	Für Naturfreunde	4	Kleines und Feines	7	Mithilfe beim Blinden- und Sehbehindertenverband SBV
2	Geistig aktiv	4	Hilfe zur Selbsthilfe	7	Schweiz. Charta Bildung 65+
3	Mit Spiel und Spass	4	Darüber reden hilft!	7	Infos und Links
3	Schnupperkurse	5	HEKS AltuM	7	Copyright und Printausgabe
3	Für kulturell Interessierte	5	Externe Gäste willkommen!		
3	Fit für neue Medien	5	Blinden- und Sehbehindertenverband SBV		
3	Mobil unterwegs	5	Angebote des SBD		
3	Workshops allerlei				

TIPP: Notieren Sie fortlaufend Ideen, Veranstaltungen, neue Interessen und Hobbys, Vorschläge für spezielle Wohnformen, Beratungsstellen, usw. – schlicht alles, was Ihnen eines Tages dienlich sein könnte.

Kurse und Veranstaltungen

Für Tierfreunde

- Hundehalter kommen leichter ins Gespräch mit anderen Spaziergängern.
- Tierheime sind dankbar, wenn Freiwillige mit den Hunden spazieren gehen. Oftmals lernt man dabei auch gleichgesinnte Freiwillige kennen.
- Katzen sind wunderbare Wohngenossen.
- Thematische Rundgänge für Senioren*innen im Zürcher Zoo u.a.

Für Kreative

- Strick-Treff oder Strick-Café
- Zeichnen, Malen, Töpfern, Nähen, Kalligrafie, kreatives Schreiben, usw. (KSM, ProS, VHS)
- Gestalten, Aquarell, Zeichnen, Kreide, Ölmalerei, Dekorieren, Ton (VHS)
- Schreibatelier *Mundart* (ProS)
- Fotografie, Fotos digitalisieren (ProS)

«Gemeinsam statt einsam – Ideensammlung für einen erfüllten Alltag im Seniorenalter»

© 2025, Irene Meyer, Huus-Art.ch Schreibwerk

Mit handwerklichem Geschick

- Furka-Bahn-Gruppe «Helfen Sie mit!» – Mithelfen bei der Dampfbahn, Infos unter: www.dfb.ch/de/pages/dfb-helfen-sie-mit.
- Furka-Bahn-Gruppe: Mithelfen in der Wagenwerkstätte Aarau der VFB Sektion Aargau: www.dfb.ch/de/stories/vfb-sektion-aargau (weitere Sektionen in der Schweiz anfragen).
- Kleinere Haus- und Gartenarbeiten übernehmen für ältere Menschen in der Nachbarschaft. Ein Beispiel unter der Rubrik auf Seite 7: «Senioren helfen Senioren»!

Musik, Tanz und Theater

Musik:

- Gemeinsam Musizieren (ProS)
- Musikinstrument erlernen (KSM, ProS)
- Musik und Bewegung (ProS, VHS)
- **Singen:**
- Seniorenchor (ProS)
- Gemeinsam Singen, Jodeln (ProS, VHS)

Tanzen:

- Tanzkurse allgemein (KSM, VHS)
- Internationale Tänze (ProS, VHS)
- Volks- und Kreistänze (ProS, VHS)
- Tanzen im Sitzen (ProS)

Theater:

- Senioren-Theatergruppen

Fit im Alltag

Bewegungskurse:

- Senioren-Turnen (ProS)
- Fitness und Gymnastik (KSM, ProS, SRK)
- Männer Fit (ProS)
- Beckenboden-Gymnastik (auch für Männer)
- Sicher gehen und sicher stehen (ProS)
- Starker Rücken (KSM, ProS)
- Pilates (KSM, ProS, VHS)

Entspannungskurse:

- Feldenkreis (ProS);
- Tai-Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Yoga, usw. (KSM, ProS, VHS)
- Yoga auf dem Stuhl, Yoga 60+ (VHS)
- Dein Atempotenzial (er)leben (SRK)

Schwimmen:

- Schwimmen, Aqua-Fit, usw. (KSM, VHS)

Trainingscenter:

- Ausdauer-, Kraft- und Balanceaufbau
- Personal-Training
- Gruppen-Fitness (Rücken, Pilates, Balance)

Mit einem Coach zu Hause:

- *Domi-Gym*: Mit einem persönlichen Coach zu Hause fit bleiben. Die Übungen sind an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst (ProS)

In der Natur:

- Walking, Nordic-Walking (ProS, VHS)
- Pétanque-Spieltreff (ProS)
- Grössere Gemeinden haben oftmals eine Pétanque-Anlage, mit speziellen Senioren-Treffs.

Für Naturfreunde

Wandern:

- Organisierte Abendspaziergänge oder leichte Wanderungen (Wohngemeinde)
- Wanderungen (ProS)
- Tagesreisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, inkl. kleinen Wanderungen.

Grosse Ziele in kleinen Etappen:

- Weitwanderungen, als Beispiel: Die Aare-Wanderung von der Quelle am Grimselpass bis zur Rheinmündung in kleinen, flachen Abschnitten. Start am Etappentag jeweils von zu Hause aus mit öV, Wanderung je nach Kondition 2–3 Stunden, abends retour mit dem öV.

Radfahren:

- Rad- und E-Biketouren (ProS)

Geistig aktiv

- Gedächtnistraining (ProS, VHS)
- Denk-Fitness-Treff (ProS)

«Gemeinsam statt einsam – Ideensammlung für einen erfüllten Alltag im Seniorenalter»

© 2025, Irene Meyer, Huus-Art.ch *Schreibwerk*

Mit Spiel und Spass

- Bridge (ProS)
- Jassen (ProS)
- Schach der Generationen (ProS)
- Pétanque-Spieltreff (ProS)
- Spielnachmittag (ProS, Spitex, lokale Frauenvereine)

Schnupperkurse

Sportcenter und Vereine bieten auch Schnupperkurse an, in Sportarten wie: Tennis, Padel-Tennis, Billard (auch Poolbillard, Snooker), Minigolf, Swingolf, Golf; Bowling, Kegeln, Dart, Bogenschießen, usw.

Für kulturell Interessierte

Veranstaltungskalender:

- Veranstaltungskalender studieren
- Lokalzeitungen nach Ausstellungen, Vorträgen, Konzerte, usw. durchsuchen
- Online nach Veranstaltungen suchen. Als Beispiel: www.freizeit.ch.

Anlässe:

- Kulturgruppen (ProS)
- Führungen und Vorträge (ProS, VHS)
- Ausstellungen, Führungen (ProS, VHS)
- Senioren-Treff (ProS)
- Erzähl-Kaffee (ProS)
- Menschen mit Demenz besser verstehen (SRK)
- Notfälle bei Kleinkindern – für Grosseltern (SRK)

Fit für neue Medien

- Individuelle Unterstützung bei: Laptop, Smartphone, Tablet, SBB-Wats-App, Android Einstieg, E-Reader (ProS)
- Zahlungsformen: Twint, Paypal (ProS)
- Betrug erkennen und verhindern (ProS)
- Künstliche Intelligenz KI – was ist das? (ProS)
- Partnersuche im Internet (ProS)
- Digitaler Nachlass (ProS)

Mobil unterwegs

- Easy Ride – das richtige Billett (ProS)
- Verkehrstheorie heute (ProS)
- Sicheres Fahren mit dem E-Bike (ProS)

Workshops allerlei

- Stil und Make-up mit 60+ (ProS)
- «Ordnung schaffen» (ProS)
- Wie verkaufe ich meine Liegenschaft? (ProS)
- Testament und Erbrecht, Patientenverfügung *Docupass*, Ernährung im Alter (ProS)

Online kommunizieren

Das Senioren-Magazin *Zeitlupe* bietet nebst einer grossen Themenvielfalt eine geschützte Onlineplattform für Senioren*innen. Das heisst: Online kommunizieren, Freundschaften schliessen, zu Ausflügen verabreden, usw.

Für Lernfreudige

- Sprachkurse: Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch (KSM, ProS, VHS)
- Die neun Seniorenuniversitäten (Basel, Bern (d/f), Genf, Luzern, Neuenburg, Tessin, Waadt, Zürich) bieten jährlich um die 1000 Vorlesungen, Seminare und Exkursionen an. Details unter: www.uni-3.ch

Im Schreibatelier

- Biografie-Schreibkurs (KSM, ProS)
- Schreibkurse, Schreibatelier (KSM, ProS, VHS)

Für Literaturbegeisterte

- Café Littéraire – ein Treffpunkt für Literaturbegeisterte. Das heisst, Bücher zu Hause lesen und bei den Treffs darüber diskutieren (in Bibliotheken oder Buchhandlungen fragen).
- Grössere Buchhandlungen führen oftmals Lesungen durch – sehr spannend.
- Philosophische Lektüre, Literaturzirkel, Erzähl-Kaffee (ProS)

«Gemeinsam statt einsam – Ideensammlung für einen erfüllten Alltag im Seniorenalter»

© 2025, Irene Meyer, Huus-Art.ch *Schreibwerk*

Lust auf neue Projekte

Silberprojekt.ch ist eine Plattform für Menschen, die nach ihrem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben noch etwas bewegen wollen. Die präsentierten Projekte können komplex, international oder klein und lokal sein. Hauptsache, sie sind eigenständig und bieten Senioren*innen einen Nutzen.

Forschen und Entdecken

- Kurs in Ahnenforschung (ProS)
- Kurse in: Ethnologie, Geschichte und Kultur, Philosophie, Religionsgeschichte, Politik, Wirtschaft, Architektur, Kunstgeschichte, Literatur und Theater, Musikgeschichte, Medien und Film, Archäologie, Mythologie (VHS)

«En Guete»

- Den «Mittagstisch» am Wohnort regelmässig besuchen.
- Senioren*innen kochen allwöchentlich abwechselnd füreinander, jeweils bei sich zu Hause.
- Im Restaurant eines Seniorenheims zu Mittag essen bringt neue Bekanntschaften.
- Kochkurs allgemein, Kochkurs für Männer (KSM, ProS)
- Mittagsclub, Mittagstisch (ProS)

Kleines und Feines

- Regelmässig in einem Restaurant oder Kaffee die Zeitung lesen, anstatt allein zu Hause.
- Kontakte pflegen am morgendlichen «Senioren-Stammtisch».
- Bekannte einladen zu einem Spaziergang oder einem Kaffee-Plausch.
- Regelmässig im Dorfladen einkaufen, bringt meist Kurzgespräche mit sich.
- Zu Weihnachten, Neujahr oder am Geburtstag Kartengrüsse verschicken oder vermehrt wieder Brieffreundschaften pflegen – belebt alte Kontakte.
- Tagebuch schreiben in den Ferien oder ganzjährig.
- Mit dem Natel «kleine Morgengrüsse» an Freunde versenden.
- Ausflugsbilder und schöne Erlebnisse auf Instagram veröffentlichen – ein virtueller Austausch unter Bekannten und Freunden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen:

- Sich einer Gesprächsgruppe zum Thema «Einsamkeit» anschliessen.
Angebote unter: www.selbsthilfeschweiz.ch
- Trauer-Kaffee (ProS)

Unentgeltliche Beratung:

- Die Sozialberatung der Pro Senectute: Sie verfügen über ein breites Angebot, in fast allen Lebenssituationen. Die Fachpersonen beraten unentgeltlich und unterstehen der Schweigepflicht.

Telefonkette:

- Mitmachen bei einer «Telefonkette» von Pro Senectute und dadurch telefonische Kontakte mit anderen Menschen pflegen. Pro Senectute (Zitat): Die Idee hinter den Telefonketten ist einfach und basiert auf dem aus der Schulzeit bekannten Klassenalarm: Einmal in der Woche rufen sich die Teilnehmenden einer Telefonkette reihum an. Sie erkundigen sich nach dem gegenseitigen Wohlbefinden und tauschen Neuigkeiten aus.

Schwerhörigkeit:

- Ein reduziertes Gehör fördert die Vereinsamung – wenn immer möglich Hörgerät anpassen lassen.

Darüber reden hilft!

Als Helfer: Freiwillige der Hilfsorganisation «Dargebotene Hand» werden in einer mehrmonatigen Ausbildung auf ihre beratende Tätigkeit vorbereitet.

In Notlagen: Kontaktieren Sie in schwierigen Lebenssituationen die «Dargebotene Hand» via Telefon «143», Chat oder per eMail. Details unter: www.143.ch.

HEKS AltuM

Das Angebot der «HEKS AltuM» bietet Migrant*innen ab 50 Jahren Unterstützung bei Fragen zum Thema Älterwerden (Altersvorsorge, Pensionierung, körperliche und mentale Gesundheit, soziale Kontakte pflegen, Informationsveranstaltungen, Kurse, usw.) Die Aktivitäten finden oftmals in der Herkunftssprache der Teilnehmenden statt. Angebote:

- **Erzählcafés:** Im Erzählcafé treffen sich ältere Menschen und erzählen sich Geschichten. Dabei lernen sie voneinander und tauschen Erlebnisse aus.
- **Café-Treffs:** bieten älteren Menschen mit Migrationshintergrund und weiteren Interessierten die Möglichkeit, sich ungezwungen auszutauschen und über altersrelevante Themen zu informieren. Die Treffen finden in verschiedenen Sprachen statt.
- **Kurse:** Yoga, Gymnastikkurse, Schwimmkurse für Frauen, Tanz-Treff, PC-Kurse, Freizeitaktivitäten (Ausflüge, Reisen, Spiele, Feste, Singen, usw.), Kurse zum besseren Umgang mit chronischen Krankheiten.

Externe Gäste willkommen!

Seniorenheime: Externe Gäste sind in einzelnen Seniorenheimen in den Aktivierungsgruppen oder bei Anlässen gerne willkommen. Beispiele: Konzertanlässe, Stricktreffen, Singen, usw. – individuell anfragen.
Tagesstätten: Senioren-Tagesstätte für externe Gäste. Dabei werden gemeinsame Aktivitäten angeboten wie: Gedächtnistraining, Spiele, Gestalten und Werken, Altersturnen, begleitete Spaziergänge, gemeinsames Mittagessen, usw.

Blinden- und Sehbehindertenverband SBV

www.sbv-fsa.ch

Der Schweizerische Blinden- und Sehbehindertenverband und seine kantonalen Sektionen bieten folgende Dienstleistungen an: Sozialberatung, administrative und finanzielle Hilfe, Vermittlung von Kontakten, Auskünfte zu Begleitung durch Freiwillige, Sensibilisierung von Privat- und Fachpersonen in Bezug auf Augenkrankheiten und ihre Auswirkungen im Alltag, zahlreiche Hilfsmittel (Hörbücher, Begleiterkarten, kostenlose Auskunftsnummern), Vermittlung von Hilfsmitteln, Selbsthilfe- und Freizeitgruppen, Anregungen zu Freizeitgestaltung und Kursen. Nachfolgend einige Beispiele:

Kurse und Veranstaltungen des SBV

www.sbv-fsa.ch und www.kurseplus.ch

Kreativgruppen: Unterstützung durch qualifizierte Kursleiter bei der Ideensuche im Handarbeiten, Werken und Basteln. Es werden, der Sehbehinderung angepasste Techniken im technischen, textilen oder bildnerischen Gestalten vermittelt.

Kurse: Schach-Plauschtreffen, Yoga-Ferien, Segeln auf dem Bodensee, mit den Füßen sehen – Tanz und Bewegung, Wandertage im Heidiland, kreative Flechtwoche, Weihnachtsmenu Kochweekend, Paartanz-Woche in Einsiedeln, usw. Weitere Kurse auch unter: www.kurseplus.ch

Veranstaltungen: «Stammtisch» in verschiedenen Regionen, Tastmodelle von römischen Monumenten in Augusta Raurica, St. Gallen hören und ertasten, Solothurn: Altstadt für Sehbehinderte, Stadtführung für Blinde und Sehbehinderte in Bern, Klingendes Museum Bern, Klang – Fantasie – Reisen, Führung für Sehbehinderte, Kunstmuseum Basel, Zooführung Vogelhaus Farbenpracht und Ohrenschmaus, Wandergruppe Sohlenblitz, Tandemfahren, usw.

Themenwege für blinde und sehbehinderte Gäste in: Scoul, Surcuolm Obersaxen, Bivio, Arosa, usw.

Bildungs- und Begegnungs-Zentren BBZ: Frei zugängliche Tagesstätten in den 5 Regionen Bern, Lausanne, Dietikon/Zürich, St. Gallen, Horw/Luzern und Bern.

Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit online suchen

Im Internet nach der Rubrik «Freiwilligenarbeit» suchen. Auf seriösen Plattformen inserieren zum Beispiel: Pro Senectute, das Rote Kreuz, Caritas, Museen, Schulen, Senioren- und Jugendheime, Spitäler, usw.

Berufsberatungszentrum

Berufsberatungszentrum beraten gerne auch Personen ab 55 Jahren zu Themen der späten Laufbahn wie: Weiterbildungsangebote, Freiwilligenarbeit, Ausblick auf den Übergang in die Pensionierung.

BENEVOL Schweiz www.benevol.ch

Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung engagiert sich ehrenamtlich. Entsprechend viele Organisationen für Freiwilligenarbeit gibt es. Als Beispiel sei hier die **Dachorganisation der regionalen Fachstellen für Freiwilligenarbeit in der Deutschschweiz BENEVOL Schweiz** erwähnt. Sie koordiniert zwischen den regionalen Fach- und Vermittlungsstellen. Zitat: «Über 2000 Organisationen sind in der Schweiz über Mitgliedschaften mit benevol verbunden.»

Kostenlose Beratung

In grösseren Ortschaften werden regelmässig kostenlose Beratungen für Freiwillige und Interessierte angeboten. Bei einem persönlichen Gespräch wird ermittelt, *wie*, *wo* und in *welchem* Umfang man sich engagieren möchte.

Freiwilligenarbeit – viele Beispiele

Burgen und Schlösser: Museums-Betreuung, Betrieb Bistro oder Kiosk, Mithilfe bei kulturellen Anlässen, Aufsicht in den Abteilungen, usw.

HEKS AltuM-Tandem: freiwillige Begleitperson mit eigenen Flucht- oder Migrationsbiographie für ältere Migrant*innen

Kirchen: Begleit- und Besuchsdienst, Mittagstisch, Unterstützung bei Anlässen, usw.

Kloster: Besucherdienst, Mithilfe im Kloster-Café, saisonale Gartenarbeiten, Nachmittage mit betagten Nonnen verbringen (Spaziergang, Vorlesen, Spiele), Unterstützung bei kulturellen Klosteranlässen.

Museen: Mithilfe am Museumsempfang, bei Vermittlungsangeboten (z.B. Familien-Nachmittag), bei Veranstaltungen (z.B. Lesungen) oder in den Abteilungen als «Aufsicht», usw.

Pro Senectute: Administrative Begleitung, Treuhand- oder Steuererklärungsdienst, Bewegungscoach, Generationen im Klassenzimmer, Ortsvertretung, Besuchsdienst, usw.

Rotes Kreuz: Besuchs- und Begleitdienst, Fahrdienst, Integration von geflüchteten Menschen, Sprachunterricht für Fremdsprachige, Familienunterstützung, Jugendrotkreuz, Palliative Care, 2 x Weihnachten, Digital Volunteers, Lernbegleitung, Hausaufgabenhilfe, usw.

Schulen: Freiwilligeneinsatz in der Volksschule, als Unterstützung im Klassenzimmer. Einsatzmöglichkeiten (ProS LU): «... mit einzelnen Kindern lesen oder rechnen, Geschichten erzählen, eigene Erfahrungen einbringen, vorlesen oder einfach zuhören.» Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Seniorenheime: Mithilfe bei Festen (Weihnachten, Samichlaus, 1. August, Grillabende, Konzerte, usw.), Ausflüge, Jassen, Männerstammtisch, Frauen-Kaffichränzli, Unterstützung der Aktivierungsgruppe im Werken, Bewegungs- und Laufgruppe oder Singen, Mithilfe bei Rollstuhl-Spaziergängen, Gottesdienste, Arztbegleitungen, Sitzwache (Palliative Einsätze), Einzelbetreuung, Geburtstagsfrauen, Mahlzeitendienst, Fahrdienste, Fahrer-Team Mahlzeitendienst, Einsatz mit dem Sozialhund, usw.

Spitäler: Besuchs- und Begleitdienst, Bibliothek, Elterntreff, Kinderhütendienst, Entlastung für Angehörige, Kiosk, Projekt «Kulturspital» oder «Trauer-Café», Palliative Care, usw.

Wohnheime für Behinderte Menschen: Spaziergänge, Ausflüge, Feste mitgestalten, Geschichten vorlesen, singen, zuhören, usw.

«Gemeinsam statt einsam – Ideensammlung für einen erfüllten Alltag im Seniorenalter»

© 2025, Irene Meyer, Huus-Art.ch *Schreibwerk*

«Senioren helfen Senioren!»

Als Beispiel die Vereinigung aus dem Waldenburgerthal im Oberen Baselbiet – www.senioren-wbtal.ch. Sie führen eine *Helferbörse* zu den Themen: Administration, Begleitung, Betreuung, Garten, Kleintransporte, Nährarbeiten, PC-Support, Reparaturen, Sprach Assistenz, Steuererklärung, Fensterreinigung, usw.

Blinden- und Sehbehindertenverband SBV www.sbv-fsa.ch

Freiwilligenarbeit als: Wanderbegleitung oder Begleitung für Ausflüge, Mithilfe bei einem Holzbearbeitungs-Kurs oder in einem Holzatelier in unseren Bildungs- und Begegnungszentren, Mithilfe als Assistenz des Kursleiters, Buchhaltungsarbeiten in einer SBV-Sektion.

Schweizerische Charta Bildung 65+

Unter www.bildung65plus.ch sind zahlreiche Institutionen aufgeführt, die sich dem Motto «Lebenslanges Lernen stärkt!» verpflichtet haben – denn «Bildung fördert Gemeinschaft und Wohlbefinden». Ihr Anliegen: Die Senioren*innen dank stetiger Weiterbildung aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.

Infos und Links

Klubschule Migros (www.klubschule.ch): Die Klubschule Migros bietet ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Sprachen, Gesundheit und Kreativität. Sie ist offen für Interessierte jeden Alters, da die Durchmischung der Klassen oft als bereichernd empfunden wird. Zitat: Wir wissen aber auch, dass ältere Teilnehmende besondere Bedürfnisse haben. Deshalb haben wir viele Angebote für sie entwickelt (Suchwort «Senior»), die Aspekte wie Tageszeit und Lerntempo berücksichtigen. Zu diesen Angeboten zählen unser Kochclub für Senior*innen, Rückentraining, Yoga- und Tanzkurse, die speziell auf die Bedürfnisse von älteren Teilnehmenden abgestimmt sind. Auch in unseren Sprachkursen haben wir spezielle Angebote wie «50plus» im Programm. Im kreativen Bereich sind alle Einsteigerkurse ideal, denn gestalterischer Ausdruck mit Materialien wie Farben, Stoffe, Keramik, Blumen oder Silber kennt kein Alter.

Pro Senectute (www.prosenectute.ch): Als grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für das Alter in der Schweiz bietet Pro Senectute ein breites Kurs- und Beratungsangebot für Senioren*innen und Fachpersonen an. Auszug aus der Themenvielfalt: Ratgeber: Wohnen, Persönliche Vorsorge, Gesundheit, Alltag, Finanzen, Altersvorsorge, usw. Dienstleistungen: Beratung, Docupass, Aktivitäten und Kurse, Hilfen (Betreuung zu Hause, betreuende Bezugspersonen, Mobilität, Witwer, Witwen, usw.), Orientierungshilfe (EL-Rechner, Testament-Rechner, usw.), Engagement (Freiwilligenarbeit, Kurse leiten). Fachwelt: Politik (Vernehmlassungen, Grundlagenpapiere, parlamentarische Gruppen, usw.), Für Fachpersonen (Weiterbildungen, Kurse für Sportleitende, Veranstaltungen), Gemeinden, Publikationen (Psinfo, Magazin Zeitlupe, Newsletter), usw.

Volkshochschule (www.vhs.ch): Die Volkshochschule bietet ein breites Kursangebot an zu Themen wie: Sprachen, Gesundheit und Bewegung, Ernährung, Geisteswissenschaft, Naturwissenschaft, Kreativität und Informatik. Aus Platzgründen wurden in dieser *Ideensammlung* nur einige Kurse aufgeführt. Regionale Angebote anfragen. Gerne besucht von Senioren*innen werden Vorträge, Kreativ- oder Sprachkurse, Kochkurse oder Kurse zum Gedächtnistraining, Computerkurse (Einführung ChatGPT oder «die besten App auf meinem Mobiltelefon», usw.), geführte Exkursionen (ins CERN, an die ETH, Stadtführungen, usw.).

Copyright und Printausgabe

Die vorliegende *Ideensammlung* ist urheberrechtlich geschützt. **Gerne darf die Liste jedoch als Printausgabe in Beratungen, Wartezimmern, Arztpraxen etc. aufgelegt werden. Dafür ist sie gedacht!** Die Auflistungen in diesem Werk sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch bleiben sämtliche Angaben ohne Gewähr. © Irene Meyer, **Huus-Art Schreibwerk** (www.huus-art.ch), Langenbruck BL. Frühling 2025.