

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Pro Senectute Schweiz

#### **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:** 10.01.2026

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

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen.

Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonnamen aufgeführt.

Das **Zentralsekretariat** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/283 89 89, Fax 01/283 89 80

## Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreß, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Aarau	062/824 08 66
Baden	056/221 11 22
Brugg	056/441 06 54
Frick	062/871 37 14
Lenzburg	062/891 77 66
Muri	056/664 35 77
Reinach	062/771 09 04
Rheinfelden	061/831 22 70
Wohlen	056/622 75 12
Zofingen	062/752 21 61
Zurzach	056/249 13 30

**Aargauer Senioren-Auslandreisen**  
29.11.-1.12. Deidesheim, Speyer  
31.12.-2.1. München  
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

## Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
Heiden 071/891 62 49  
Herisau 071/351 25 17  
Speicher 071/344 34 77

## Appenzell AI 071/787 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

## Baselland 061/927 92 33

Jogging, Langlauf, Ski alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern.  
Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung  
Programmheft 061/927 92 33

## Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitennis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern

*Luftgässli 3:* Englisch, Französisch, Italienisch, Latein; EDV

*Pro-Senectute-Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93:* Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Club de conversation française, English Conversation Club; Aquarellieren, Zeichnen, Bauernmalen, Flötenkurs, Kalligrafie, Perlenbäumchen, Gewürzsträuschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.

*Alterszentrum Weiherweg:* Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte

*Dräppunggt Wiisedamm:* Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffle usw.

*Im Rankhof Haus Nr. 8:*

Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

*Kaserne Klybeckstr. 1b:* Englisch, English Conversation Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17  
Mittagstisch 061/691 66 10

## Bern 031/921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

**Bern-Stadt** 031/351 21 71  
Rückengymnastik, Wassergymnastik, Atem- und Körperschule

19.-25.1.97: Langlaufwoche Goms 8.-15.3.97: Alpin-Skiwoche in Arosa

3005 Bern 031/352 83 04  
3007 Bern 031/371 45 77  
3008 Bern 031/382 23 07  
3012 Bern 031/302 36 64  
3013 Bern 031/332 98 14  
3014 Bern 031/332 15 30

**Bern-Land**  
**Spiegel** 031/972 40 30  
Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

**Biel** 032/322 75 25  
Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse

**Burgdorf** 034/422 75 19  
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

**Interlaken** 033/822 30 14

**Jura bernois** 032/481 21 20  
Gedächtnistraining

**Konolfingen** 031/791 22 85

**Laupen** 031/747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

## Angebote Pro Senectute

**Kanton Bern**  
1.-8.2. / 8.-15.2.97:  
Seniorenlanglaufwochen in Celerina GR

## Oberaargau

Langenthal 062/922 71 24

## Oberhasli

Meiringen 033/971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

## Oberland West

Spiez 033/654 61 61

Beckenbodengymnastik,

Seniorentheater

## Seeland

Lyss 032/384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Senioren-

theater, Gedächtnistraining

## Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

## Signau

3550 Langnau 034/402 38 13

## Trachselwald

Huttwil 062/962 80 48

## Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.

6.11./4.12.: Oberhofen (Riderhalle)

6.11./4.12.: Biel (Union, 15 h)

11.11./9.12.: Bern (National)

12.11.: Burgdorf (Schützenhaus)

14.11.: Brügg (Bahnhof)

14.11.: Interlaken (Kursaal)

20.11.: Langenthal (Bären)

26.11.: Bern (Jardin)

27.11.: Spiez (Lötschbergzentrum)

28.11.: Sumiswald (Bären)

29.11.: Ins (Bären)

## Freiburg 026/347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Glarus 055/640 40 32

Schwimmen, Turnen, Wandern

## Graubünden 081/252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

## Neunkirch

052/672 36 65

052/681 17 88

## Jura 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Luzern 041/210 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen,

Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz,

Wandern 041/210 01 80

**Luzern (Stadt)** 041/210 73 43

## Mittagstisch, Treffpunkt

Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31

**Handarbeitsstube** 041/310 59 82

## Tanznachmittage

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7 041/210 03 25

**Seniorentreff:** 041/210 16 31

Dornacherstr. 6 041/210 16 31

**Luzern (Land)** 041/440 77 10

**Ebikon** 041/268 09 60

**Emmenbrücke** 041/268 09 60

## Kriens

041/311 21 22

## Hochdorf

041/910 68 08

## Schüpfheim

041/484 20 33

## Sursee

041/921 69 67

## Willisau

041/970 25 91

## Neuenburg 032/913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Fleurier

032/861 43 00

## La Chaux-de-Fonds

032/913 20 20

## Le Locle

032/931 37 76

## Neuchâtel

032/724 56 56

## Nidwalden 041/610 76 09

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

## Tannay

041/610 25 24

## Sarnen

041/661 00 40

div. Mittagstische im Kanton, Gedächtnistraining

## Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

## Tannay

041/610 25 24

## Sarnen

041/661 00 40

## div. Mittagstische im Kanton,

## Gedächtnistraining

## Schaffhausen 052/624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wasser-

gymnastik, Volkstanz, Lauftreff,

Turnen, Turnen im Heim, Senioren-

tennis, Velofahren, Wandern

## Schaffhausen

052/624 80 77

Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54:

Singen, Spielen, Orchester,

Mittagstisch, Englisch, Italienisch,

Spanisch, Handarbeit, Kultur-

## programm

## Seniorenbühne

052/672 36 65

## Neunkirch

052/681 17 88

## Schwyz 041/811 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern

## Kreis Einsiedeln

055/442 65 55

## Kreis Goldau

041/810 00 48

## Kreis March

055/442 65 56

## Kreis Schwyz

041/811 39 77

## Solothurn 032/622 97 80

Neue Bildungsangebote:

Gedächtnistraining, Englisch,

Fussdruckmassage, Wasser-

gymnastik, PC-Kurse, Autogenes

Training, Volkstanz etc.

## Infos

032/622 27 83

## Alter+Sport

061/701 65 41

## Balsthal

062/391 16 61

## Breitenbach

061/781 12 75

## Bildungskurse

061/731 30 52

## Grenchen

032/652 49 02

## Olten

062/296 64 44/45

Sen.-Tanz im Hotel Emmental

## Solothurn

032/622 32 42

Bildung, Sport und Projekte:

032/622 27 83

## St. Gallen 071/222 55 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

## Altstätten

071/755 56 33

## Buchs

081/756 41 59

## Sprachkurse

Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpferei, Kochen

für Männer, Malen, Bewegungs-

und Atemschulung

**Degersheim** 071/371 17 13  
 Verschiedene Kurse  
**Gossau** 071/385 85 83  
 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen  
**Oberuzwil** 071/951 32 25  
 071/951 60 41  
 Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse  
**Rorschach** 071/841 17 87  
 Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)  
**Sargans** 081/723 63 65  
 gleiche Angebote wie bei Buchs  
**St. Gallen** 071/223 40 11  
 Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken – Stickern – Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen  
**SG-Ost:** 071/223 40 44  
**SG-Centrum:** 071/223 40 45  
**SG-West:** 071/223 29 36  
**Uznach** 055/285 92 40  
**Uzwil** 071/951 34 80  
 071/951 56 35  
 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe  
**Wattwil** 071/988 52 62  
**Wil** 071/913 87 88  
 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse

**Tessin** **091/911 73 80**  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
**Bellinzona** 091/825 92 92  
**Blenio Riviera e Leventina** 091/862 42 12  
**Locarno e Valle Maggia** 091/751 31 31  
**Lugano** 091/911 73 85/87  
**Mendrisio** 091/646 36 36  
**Moesano** 091/827 37 37  
*Centri diurni terapeutici:*  
**Bellinzona** 091/825 05 30  
**Locarno** 091/751 13 30  
**Lugano** 091/971 26 62  
**Mendrisio** 091/646 08 77  
**Thurgau** **071/622 51 20**  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Frauenfeld** 052/721 58 01  
 Senioren-Tanz (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), Radfahren  
**Kreuzlingen** 071/672 77 78  
 Senioren-Volkstanz im Zentrum  
**Bären** 071/672 40 84  
**Romanshorn** 071/461 20 90  
**Weinfelden** 071/622 51 20  
**Uri** **041/870 42 12**  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altendorf** 041/870 42 12  
**Waadt** **021/646 17 21**  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Lausanne** 021/646 17 21

**Wallis** **027/322 07 41**  
**Sekretariat Oberwallis** 027/946 13 14  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern  
 Kurse: Gedächtnistraining  
**Brig** 027/922 93 20  
**Gampel** 027/932 24 48  
**Martigny** 027/721 26 41  
**Montagnier** 027/776 20 78  
**Monthey** 024/475 78 47  
**Saxon** 027/744 26 73  
**Sierre** 027/455 26 28  
**Sion** 027/322 07 41  
**St. Maurice** 024/485 23 33  
**Susten** 027/473 14 10  
**Visp** 027/946 13 14  
**Zug** **041/711 43 66**  
 Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Treffpunkte, Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Spielen, Musik und Tanz, Computer, Gestalten, Literatur und Philosophie, Kultur, Ferien und Reisen, Sprachen, Natur, Wandern, Sportkurse, Schwimmen und Turnen (Halbjahres-Programme) 041/710 46 22  
 Sozialberatung:  
**Baar/Cham/Hünenberg/**  
**Steinhausen** 041/710 46 24  
**Menzigen/Neuheim/Ober-**  
**und Unterägeri** 041/711 70 33  
**Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/**  
**Walchwil** 041/710 46 23  
**Zürich** **01/422 42 55**  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern

Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.  
**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Andelfingen/**  
**Winterthur** 052/212 05 06  
**Bülach/Dielsdorf** 01/860 55 60  
**Oberland** 01/931 50 70  
**Horgen/Meilen** 01/923 23 33  
**Uster** 01/942 07 01  
**Zürich-Stadt**  
 (1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91  
**Zürich-Stadt**  
 (2/3/4/5/9) 01/241 09 31



## ZEITLUPE BESTELLTALON

- Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich: 10 Ausgaben jährlich Fr. 28.– inkl. MwSt. (Europa Fr. 34.–, Übersee Fr. 40.–) Meine Adresse finden Sie im Feld links.
- Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.– inkl. MwSt.) mit Geschenkkarte an die Adresse im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.
- Ich möchte das erste Heft mit der Geschenkkarte persönlich übergeben, also beides an mich senden.

Abonnement erwünscht ab (Monat/Ausgabe): \_\_\_\_\_

### Meine Adresse

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

### Geschenk-Empfänger/in

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

11/96

Bitte in Blockschrift schreiben und Talon senden an: ZEITLUPE • Verlag • Postfach 642 • 8027 Zürich.  
 Telefonische Bestellungen: 01/283 89 00; Bestellungen per Fax: 01/283 89 10