

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 Kantonsnamen 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, Sonntagstreff, 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, Minitenis, 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, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.

Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte
Dräppunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kaffee 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, Seniorentheater, 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.: Brugg (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

Chur 081/252 44 24

Ftan 081/864 03 02

Illanz 081/925 43 26

Samedan 081/852 34 62

Thusis 081/651 43 17

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:

Dornacherstr. 6 041/210 16 31

Luzern (Land)

Ebikon 041/440 77 10

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,

Tennis, Turnen, Wandern

Stans 041/610 25 24

Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

Sarnen 041/661 00 40

div. Mittagstische im Kanton,

Gedächtnistraining

Schaffhausen 052/624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Laufftreff,

Turnen, Turnen im Heim, Senioren-

orentennis, Velofahren, Wandern

Schaffhausen 052/624 80 77

Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54:

Singen, Spielen, Orchester,

Mittagstisch, Englisch, Italienisch,

Spanisch, Handarbeit, Kultur-

programm

Senioren Bühne 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 Emmmental

Solothurn 032/622 32 42

Bildung, Sport und Projekte:

032/622 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

Altstätten 071/755 56 33

Buchs 081/756 41 59

Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen

für Männer, Malen, Bewegungs-

und Atemschulung

Degersheim 071/371 17 13
Verschiedene Kurse

Gossau 071/385 85 83
Turnen, Sprachen, Gedächtnis-
training, 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 – Sticken – Häkeln, Sonn-
tagstreff, 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 Blumen-
stein), Senioren-Zyklus, Aktion P,
Nachbarschaftshilfe, Gedächtnis-
training (Rheinstrasse 6), Rad-
fahren

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

Altdorf 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, Schwim-
men 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-, Volks-
tanz- 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



Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter

Die neue Broschüre zum
Thema Ernährung und
Wohlbefinden von
Pro Senectute Schweiz
Der Bestellung bitte ein
an sich selbst adressiertes
Rückantwortcouvert (CS) und
Fr. 1.20 in Marken beilegen.
Pro Senectute Schweiz
Postfach, 8027 Zürich

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