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: 22.11.2025

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
	A 1 1 1

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 071/891 62 49 Heiden 071/351 25 17 Herisau Speicher 071/344 34 77

Appenzell Al 071/787 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Baselland 061/927 92 33

logging, 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, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.

Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte Dräffpungat Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.

Im Rankhof Haus Nr. 8:

Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch, English Conversation Club, Foto-

labor, 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	
	004 1070 10 00

031/972 40 30 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

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

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

033/822 30 14 Interlaken Jura bernois 032/481 21 20 Gedächtnistraining

031/791 22 85 Konolfingen 031/747 63 67 Laupen

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 033/971 32 52 Meiringen Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch **Oberland West** Spiez 033/654 61 61

Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland

032/384 71 46 Lyss Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77 Gedächtnistraining

Signau

3550 Langnau 034/402 38 13 Trachselwald

062/962 80 48 Huttwil

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

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 llanz 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, 041/210 01 80 Wandern 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

041/268 09 60

Emmenbrücke

041/311 21 22 Kriens 041/910 68 08 Hochdorf Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee Willisau 041/970 25 91

Neuenburg 032/913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen 032/861 43 00 Fleurier La Chaux-de-Fonds 032/913 20 20 032/931 37 76 Le Locle 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 041/661 00 40 Sarnen div. Mittagstische im Kanton, Gedächtnistraining

Schaffhausen 052/624 8077

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052/624 80 77 Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm Seniorenbühne 052/672 36 65 052/681 17 88

Schwyz 041/811 48 76

Neunkirch

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, Wassergymnastik, PC-Kurse, Autogenes Training, Volkstanz etc.

032/622 27 83 Infos: Alter+Sport 061/701 65 41 Balsthal 062/391 16 61 061/781 12 75 Breitenbach Bildungskurse 061/731 30 52 032/652 49 02 Grenchen 062/296 64 44/45 Olten Sen.-Tanz im Hotel Emmental 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, Ge-

dächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund Atemschulung

Degersheim 071/371 17 13 Verschiedene Kurse 071/385 85 83 Gossau 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 - Sticken - Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen SG-Ost: 071/223 40 44

071/223 40 45 SG-Centrum: SG-West: 071/223 29 36 Uznach 055/285 92 40 071/951 34 80 Uzwil 071/951 56 35 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und

Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe 071/988 52 62 Wattwil

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

Lugano

Mendrisio

091/751 31 31 091/911 73 85/87 Lugano 091/646 36 36 Mendrisio Moesano 091/827 37 37 Centri diurni terapeutici: 091/825 05 30 Bellinzona 091/751 13 30 Locarno

Thurgau 071/622 51 20

091/971 26 62

091/646 08 77

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Frauenfeld 052/721 58 01 Senioren-Tanz (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), Radfahren

071/672 77 78 Kreuzlingen Senioren-Volkstanz im Zentrum 071/672 40 84 Bären Romanshorn 071/461 20 90 Weinfelden 071/622 51 20

Uri 041/870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern 041/870 42 12 Altdorf

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen 021/646 17 21 Lausanne

Wallis 027/322 07 41

Sekretariat Oberwallis 027/946 13 14

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern Kurse: Gedächtnistraining

027/922 93 20 Brig 027/932 24 48 Gampel Martigny 027/721 26 41 027/776 20 78 Montagnier 024/475 78 47 Monthey 027/744 26 73 Saxon Sierre 027/455 26 28 Sion 027/322 07 41 St. Maurice 024/485 23 33 027/473 14 10 Susten 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-041/711 70 33 und Unterägeri 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 01/942 07 01 Uster Zürich-Stadt

(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91 Zürich-Stadt

01/241 09 31 (2/3/4/5/9)



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 (C5) und Fr. 1.20 in Marken beilegen. Pro Senectute Schweiz Postfach, 8027 Zürich



ZEITLUPE

Abonnement erwünscht ab (Monat/Ausgabe):

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.

Meine Adresse	Geschenk-Empfänger/in	
Name	Name Name	itil trefgruschstieds desale iste
Vorname	Vorname	ore perde member an euler Nataryfleriadhenshingedicthi
Strasse/Nr.	Strasse/Nr.	niznetorov bradskilst win
PLZ/Ort	PLZ/Ort	or Regolden all che weetvotte
Geburtsjahr	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