

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 6-7

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: 12.01.2026

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, Sonntagstreif, 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
2.-10.8. Polenrundreise
11.-16.8. Kärnten, Oberkrain
5.-19.9. Badeferien Kreta
7.-14.9. Israel-Rundreise
26.9.-8.10. Hongkong/China
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

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. Albin-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
Dräffpunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.
Im Rankhof Haus Nr. 8: Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch
Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch, English Conversations Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17
Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/352 35 35

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

Angebote Pro Senectute Kt. Bern

30.6.-6.7.: Polysportive Ferienwoche in Sörenberg
7.-14.9.: Wanderwoche im Engadin (Silvaplana)

Informationen: 031/352 35 35

Bern-Stadt 031/351 21 71

Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fitness ab 50, Gymnastik, Jassen, Mini-Tennis, Selbstverteidigung, Turnen für Männer, Walking 8.-13.9.: Polysportive Ferienwoche in Mürren

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 032/22 75 25

Mini-Tennis, Mittagstisch,

Sonntagsclub, Senioren-Galerie

13.-20.9.: Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Senioren in Gersau, Infos: 032/84 71 48 oder 032/22 75 25

Burgdorf 034/22 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen,

Tagesgruppe, Gedächtnistraining,

Seniorenferien

Interlaken 036/22 30 14

Jura bernois 032/91 21 20

Gedächtnistraining

17.-26.9.: Ferien in Ardeche (Provence), Fr. 1065.-/Fr. 1222.-

Konolfingen 031/791 22 85

Laupen 031/747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

Langenthal 063/22 71 24

Oberhasli

Meiringen 036/71 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033/54 61 61

Gruppe Musik+Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

Seeland

Lyss 032/84 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorenter

theater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

Signau

3550 Langnau 035/2 38 13

Trachselwald

Hasle-Rüegsau 034/61 50 60

Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.

10.6./12.8.: Bern (National)

11.6./13.8.: Burgdorf (Schützenh.)

13.6./4.7.: Brügg (Bahnhof)

19.6.: Langenthal (Bären)

20.6./18.7.: Interlaken (Spycher)

26.6./31.7.: Spiez (Lötschbergzentrum)

28.6.: Ins (Bären, 14 h)

10.7./7.8.: Oberhofen (Riderhalle)

14.8.: Biel (Union, 15 h)

Freiburg 037/27 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

Ilanz 081/925 43 26

Samedan 081/852 34 62

Thusis 081/651 43 17

Jura 066/22 30 68

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 039/23 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Fleurier 038/61 35 05

La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20

Le Locle 039/31 47 76

Neuchâtel

038/24 56 56

Nidwalden 041/610 76 09

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

Stans

041/610 76 09

Gedächtnistraining, Englisch,

Italienisch, Französisch, Vorträge,

Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

Sarnen

041/660 57 00

div. Mittagstische im Kanton,

Gedächtnistraining

12.-14.6.: Sport- und

Begegnungstage in Engelberg

Schaffhausen 052/624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wasser-

gymnastik, Volkstanz, Lauftr

eff, Turnen, Turnen im Heim,

Wandern

Schaffhausen

052/624 80 77

Seniorentreffpunkt, Herrenak-

ker 25: Singen, Spielen, Orche-

ster, Mittagstisch, Englisch, Italie-

nisch, Französisch, Handarbeit,

Kulturprogramm

Seniorenbühne 052/22 36 65

Neunkirch 052/61 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 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen,

Volkstanz, Wandern, begleitete

Ferien, Mittagsclubs, Tanznach-

mittage, Jass- und Kegelnach-

mittage, Bildungsangebote: u.a.

Gedächtnistraining, Memoiren-

schreibkurse, Kochkurse, Kurse in

Erbrecht und Steuerfragen

Alter+Sport 061/701 65 41

Balsthal 062/391 16 61

Breitenbach 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

Grenchen 065/52 49 02

Olten 062/296 64 44/45

22.5./5.6., 14 Uhr: Senioren-Tanz,

Hammer-Center (Mirch Masala)

Solothurn 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 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, Töpfen, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung
Degersheim 071/923 85 88
 Verschiedene Kurse
Gossau 071/385 85 83
 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen
Oberuzwil 071/951 32 25
 Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse
 071/951 60 41
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, Sonntagsstreff, 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 96
 Sprachen, Gedächtnistraining, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe
Wattwil 071/988 52 62

Wil 071/923 85 85
 Sprachen, Gedächtnistraining, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse
 071/923 85 88

Tessin 091/911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen
Bellinzona 091/825 92 92
Leventina,
Blenio e Riviera 091/862 42 12
Locarno e Valle-maggia 091/751 31 31
Lugano 091/911 73 85/87
Centro Diurno 091/971 26 62
Mendrisio 091/746 36 36
Moesano 091/827 37 37

Thurgau 071/622 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern
Frauenfeld 052/721 58 01
 Senioren-Tanzen (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
Altdorf 041/870 42 12

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen
Lausanne 021/646 17 21

Wallis 027/22 07 41

Sekretariat Oberwallis 028/46 13 14
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern
 Kurse: Gedächtnistraining
Brig 028/22 93 20
Gampel 028/42 24 48
Leuk 027/63 14 10
Martigny 026/22 25 53
Montagnier 026/36 20 78
Monthey 025/71 59 39
Saxon 026/44 26 73
Sierre 027/55 26 28
Sion 027/22 07 41
St-Maurice 025/65 23 33
Visp 028/46 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-, Volks-

Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich ...

Damit wir unsere vielseitigen Aufgaben wahrnehmen können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.



Pro Senectute
 Schweiz, Zentral-
 sekretariat,
 Konto 80-8501-1

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

**ZEITLUPE****BESTELLTALON**

■ Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.–, Europa Fr. 34.–, übriges Ausland Fr. 40.–, inkl. MWSt.). Meine Adresse finden Sie im Feld links.

■ Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.

Meine Adresse

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsjahr

Geschenk-Empfänger

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsjahr

6-7/96

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