**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: 28.11.2025** 

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

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 Al 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. 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 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 14-17 061/691 66 10 Mittagstisch

#### 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 14 031/332 15 30 3014 Bern 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, Yogakurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

Seeland

Lyss 032/84 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031/381 22 77

3008 Bern 031/381 22 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 67 041/970 25 91 Willisau

#### 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 8077

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Wandern

Schaffhausen 052/624 80 77 Seniorentreffpunkt, Herrenakker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, 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, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen

Alter+Sport 061/701 65 41 062/391 16 61 Balsthal 061/781 12 75 Breitenbach Bildungskurse 061/731 30 52 Grenchen 065/52 49 02 062/296 64 44/45 Olten 22.5./5.6., 14 Uhr: Senioren-Tanz, Hammer-Center (Mirch Masala) 065/22 32 42 Solothurn 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, Töpfern, Kochen

für Männer, Malen, Bewegungsund Atemschulung

**Degersheim** 071/923 85 88 Verschiedene Kurse

Gossau 071/385 85 83 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen Oberuzwil 071/951 32 25

Oberuzwil 071/951 32 2. 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–Sticken–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 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,

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
 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

028/22 93 20 Brig 028/42 24 48 Gampel Leuk 027/63 14 10 Martigny 026/22 25 53 Montagnier 026/36 20 78 025/71 59 39 Monthey 026/44 26 73 Saxon Sierre 027/55 26 28 027/22 07 41 Sion St-Maurice 025/65 23 33 028/46 13 14 Visp

### 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/Oberund 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, Zentralsekretariat, 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	Geschenk-Empfänger	
Name	Name	gibt, the tage ist wit geschan. Spirat, das nicht nur der Schu
Vorname	Vorname	somern auchs ded Heilingeh
Strasse/Nr.	Strasse/Nr.	officing in will still und to
PLZ/Ort	PLZ/Ort	majring uniperate succession
Geburtsjahr	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