

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 5

**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 geräteausstatterbeiterte 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**  
20.-23.5. Riviera Slowenien  
13.-17.6. Florenz  
27.6.-4.7. Dresden  
2.-10.8. Polenrundreise  
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

**Appenzell AR 071/351 25 17**  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
Herisau 071/351 25 17  
Heiden 071/891 62 49  
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. 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, 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, Feldenkrajs, 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  
**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, Senioren-theater, Gedächtnistraining  
**Schwarzenburg/Seftigen** 3008 Bern 031/381 22 77  
Gedächtnistraining

**Signau** 3550 Langnau 035/2 38 13  
**Trachselwald** Huttwil 063/72 30 62

**Tanznachmittage:** Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.

13.5./10.6.: Bern (National)

14.5./11.6.: Burgdorf (Schützenh.)

15.5.: Langenthal (Bären)

16.5.: Interlaken (Spycher)

23.5./13.6.: Brügg (Bahnhof)

29.5.: Spiez (Lötschbergzentrum)

30.5.: Sumiswald (Bären, 14 h)

31.5.: Ins (Bären, 14 h)

5.6.: Oberhofen (Riderhalle)

5.6.: 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, Lauftreff, 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 052/672 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 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanzen, 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  
**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, Töpferei, 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-Sticken-Häkeln, Sonntagsstreich, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen  
SG-Ost: 071/223 40 44  
SG-Centrum: 071/223 40 45  
SG-West: 071/223 29 36  
**Uznach** 055/280 13 17  
**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 (Rheinstr. 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  
Menzingen/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

**Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich ...**



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

**PRO  
SENECTUTE**

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

**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

**Angebot Pro Senectute Kt. Zürich**  
10.-15.6.: Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg. Turnen, Tanzen, Wandern, Spiele, Schwimmen (Fr. 586.-)  
Infos: Trudi Schriber, im Junker 8, 8143 Stallikon, 01/700 22 60



**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

5/96

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