

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 4

Rubrik: Pro Senectute live : neuer Zentralsekretär

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](#)

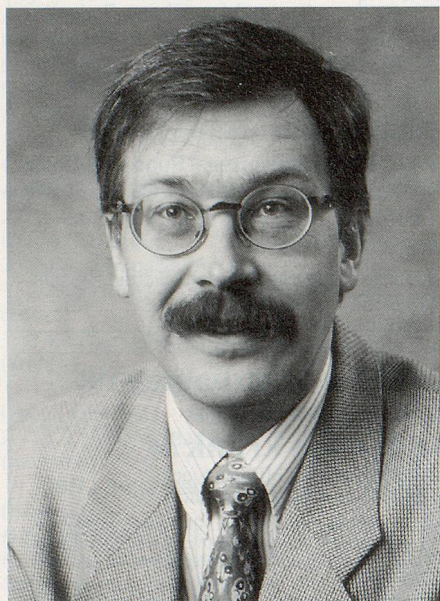
Terms of use

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Neuer Zentralsekretär



Martin Mezger, der neue Zentralsekretär von Pro Senectute Schweiz.

Foto: Pro Senectute Schweiz

Martin Mezger löst Mitte April den altershalber zurücktretenden Dr. Ulrich Braun als neuer Zentralsekretär der Pro Senectute Schweiz ab. Hier ein erstes Gespräch mit ihm.

Herr Mezger, was reizt Sie, den Posten des Zentralsekretärs von Pro Senectute zu übernehmen?

Ich habe – wenn man meine Berufsbiografie betrachtet – zwei Beine, die etwa gleich ausgebildet sind. Das eine ist im Sozialen verankert: Ich hatte immer mit sozialen und sozialpolitischen Fragen zu tun und habe praktische Erfahrung in der Einzelhilfe und in der Begleitung von einzelnen. Ich befasste mich auch mit Sozialethik, die über das Menschengerechte in der Gesellschaft nachdenkt. Diese Aspekte haben mich immer beschäftigt und begleitet. Und ich glaube, dass sich auf diesem Gebiet eine gewisse Kompetenz herausgebildet hat. Mein zweites berufliche Bein ist im Management verankert: Mich interessieren Führungs- und Leitungsaufgaben, Betriebswirtschaft und Organisa-

tionsfragen. Ich trage gerne dazu bei, dass eine Institution, ein Organismus, ein Ensemble von Menschen funktioniert. Ich bin sehr gespannt darauf, wie dieses Haus, das Zentralsekretariat von Pro Senectute, funktioniert. Wie organisieren sich die Menschen, die eine gemeinsame Aufgabe haben, und wie kann man diese Organisation noch optimieren? Schon meine vorherige Stelle bei «pro juventute» hat die Kombination Soziales und Management zugelassen. Nun kann ich dies als neue Herausforderung quasi eine Etage höher nochmals versuchen – und zwar in einem Alter, in dem ich meine, noch genug Kraft zu haben, etwas Neues zu beginnen.

Hätten Sie sich bei einer anderen Organisation ebenfalls beworben? Haben Sie zu Pro Senectute eine besondere Beziehung?

Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass ich Direktor in einem Industriebetrieb geworden wäre. – Innerhalb des sozialen Bereichs hätte ich mir jedoch auch eine andere Stelle vorstellen können. Nun finde ich es aber sehr spannend, in meinem Alter mich auch beruflich mit Fragen beschäftigen zu können, die sowieso bald auf mich zukommen. Ich spüre viel Lust und Interesse, mich diesen zu stellen.

Dazu kommt auch die Erkenntnis, wie wichtig der ganze Alterssektor ist – gesellschafts- und sozialpolitisch gesehen. Darin eine Funktion übernehmen und einen Beitrag leisten hat etwas ganz Faszinierendes an sich.

Eine Überlegung, die ich ganz wichtig finde, möchte ich anfügen: Ich komme von «pro juventute», der Stiftung, die für Kinder, Jugendliche und Familien zuständig ist. Da möchte ich nicht alles vergessen, was ich in den letzten vier Jahren dachte und erarbeitete. Wir dürfen nicht in eine Gesellschafts- und Sozialpolitik hineinkommen, die von Gruppenegoismen geprägt wird: zum Beispiel die Jungen gegen die Alten, die Alleinerziehenden gegen die traditionellen Familien. Ich bin überzeugt, dass letztlich alle verlieren, wenn man Gruppenegoismen gegeneinander auspielt. Ich möchte mich intensiv für die

betagten Menschen einsetzen – aber gleichzeitig berücksichtigen, dass es auch andere Gruppen mit berechtigten Ansprüchen in unserer Gesellschaft gibt. Ich glaube, dass wir Lösungen finden müssen, die für alle akzeptabel sind.

Sie wohnen im Kanton Glarus, in Linthal. Warum? Hat dieser Ort für Sie eine Bedeutung, oder hat es Sie zufällig dorthin «verschlagen»?

Ich bin kein Mensch, den es einfach irgendwohin «verschlägt». Verschiedene Faktoren haben bei der Wahl des Wohnortes eine Rolle gespielt: Als unsere Kinder im Kindergartenalter waren, wollten meine Frau und ich eine Rollenteilung erproben. Dies bedeutete, dass wir bescheidener leben mussten. Und so beschlossen wir, in unser Ferienhaus zu ziehen. Als die Kinder noch ganz klein waren, hatten wir schon Tiere – und es war für uns wichtig, dass wir am neuen Wohnort ebenfalls Tiere halten konnten. Wir hatten vor allem Schafe und Esel. Heute haben wir noch drei Esel – Familientiere –, die ab und zu auch von Kindergartenklassen oder Nachbarkindern besucht werden.

Doch nicht nur deswegen halten wir die Esel. Esel sind faszinierende Tiere. Man dichtet Ihnen zwar an, sie seien dumm und stur. Beides stimmt nicht. Sie sind sehr sorgfältig – und dies legt

Martin Mezger

wurde am 11. August 1949 geboren und wuchs in der Stadt Zürich auf. Er studierte in seiner Vaterstadt und in Tübingen evangelische Theologie und Publizistik-Wissenschaft. Vor seinem Amtsantritt als Zentralsekretär von Pro Senectute war er Mitglied der Geschäftsleitung der Schweizerischen Stiftung «pro juventute» und Leiter des Fachdepartements. Er arbeitet auch in der Schweizerischen Unesco-Kommission mit und hat vielfältige Erfahrungen im Spitexbereich. Er ist verheiratet und hat drei Söhne im Alter von 18, 19 und 21 Jahren.

man ihnen als Sturheit aus. Wenn sie zum Beispiel von einem Feldweg auf eine Asphaltstrasse wechseln, wollen sie zuerst einmal wissen, was Asphalt ist, wie man darauf stehen kann. Esel haben vieles an sich, was wie ein Gegenbild zur heutigen Zeit wirkt: Sie sind sorgfältig, sie sind langsam, sie sind zuverlässig.

Arbeiten Sie gerne – wenn ich jetzt an Ihre Vorliebe für das Verhalten der Esel denke – vor allem mit Menschen zusammen, die bedächtig sind, herumschauen, sich überlegen, nicht einfach irgend etwas machen?

Sorgfalt, Achtsamkeit im Umgang miteinander – privat oder auch geschäftlich – scheint mir etwas ganz Wichtiges zu sein. Natürlich muss man in der heutigen Zeit auch rechnen, wirtschaften, auf Leistung pochen – auch und gerade in Sozialinstitutionen. Das heisst nicht einfach, immer lieb sein, alles loben, alles gut finden. Es heisst: Fair sein auch dann, wenn man eine Leistungsforderung stellen und Härte zeigen muss.

Aus Ihrem Gesagten zu schliessen, sind Sie ein sehr bewusst handelnder Mensch. Haben Sie, da Sie ja auch das Land suchen in Linthal, eine besondere Beziehung zur Natur, zur Ökologie?

Es ist für mich wichtig, nicht in einem einzigen Bereich zu leben. Ich brauche Spannungsgebiete, in denen ich lebe: Ich bin in der Stadt aufgewachsen, aber es bedeutet mir viel, auf dem Land zu leben, in einem alten Glarner Bauernhaus zu wohnen, wo nebenan der Bergwald beginnt. Ich möchte auch hier auf zwei Beinen stehen: Hier in Zürich arbeiten – ich brauche die Stadt, ich bin ein kultureller Mensch, schätze das Schauspielhaus, die Oper, das Kino. Doch daneben ist mir das Heimkommen in meine ländliche Umgebung ebenso wichtig. Ich brauche diese Spannung. Ich möchte nie sagen müssen, wo ich lieber lebe.

Zu meiner Einstellung zur Ökologie: Ich könnte nicht so leben, wie ich es tue, und mit der Natur, mit dem Land verbunden sein, wenn mir ökologische Anliegen nichts bedeuten würden. Ich glaube auch, dass man soziale und ökologische Anliegen nicht trennen darf. Es geht immer ums Leben – ums Überleben und ums Zusammenleben ...



Die Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf organisiert seit Jahren am ersten Februarsonntag einen Konzert- und Theaternachmittag. Dieses Jahr wurden rund 220 Frauen und Männer an ihrem Wohnort abgeholt und von fünf Cars nach Büren an der Aare gebracht, wo sie vom Jodlerclub Meiglöggli herzlich empfangen wurden. Nach dem Konzert mit perfekt vorgetragenen Jodelliedern gelangte das Stück «Der entlehnte Jubilar» zur Aufführung. Was für ein befreiendes Gefühl, so recht von Herzen lachen zu können! Nach dem tosenden Applaus verging die Zeit beim schmackhaften, von den Jodlern zubereiteten und servierten Nachtessen nur allzu schnell. «Das isch jetz e schöne Sunndig gsi», lautete der einstimmige Kommentar auf der Heimfahrt.

Fotos: Stefan Wermuth

... auch mit den älteren Menschen?

Ja. Ältere Menschen gehören voll dazu, haben ihre legitimen Rechte und Bedürfnisse. Dies vergisst man heute oft in unserer Welt, wo das Wirtschaftliche eine so grosse Rolle spielt. Die Humanität einer Gesellschaft misst sich nicht zuletzt daran, wie sie mit Kindern, mit ihren schwächeren Gliedern umgeht. Eine Gesellschaft, in der Kinder, Behinderte und Betagte nicht mehr zu ihrem Recht kommen, würde mir Angst machen. Wir haben als Verantwortliche im sozialen Bereich wesentliche Aspekte in unsere Gesellschaft einzubringen und dürfen uns darum nicht ins letzte Glied stellen.

Herzlichen Dank für dieses Interview.

Interview: Franz Kilchherr

Bern: «Ich pflege einen Angehörigen ... wo bleiben meine Bedürfnisse?»

Die Pro Senectute der Stadt Bern bietet zum dritten Mal einen fünfteiligen Kurs für Angehörige an, die einen betagten Menschen betreuen. Informationen,

Kurzreferate und Gruppengespräche sollen pflegenden Angehörigen ermöglichen, die Situation des hilfsbedürftigen Betagten und ihre eigene Rolle als Pflegeperson besser zu verstehen. Der Kurs beinhaltet die Themen Spitex, finanzielle Fragen, Gesundheit/Krankheit und Auswirkungen der Pflege Tätigkeit auf das Beziehungsnetz sowie die Bedürfnisse der Pflegenden.

Der Kurs beginnt am 28. Mai 1996 und kostet Fr. 170.–. Kursunterlagen können ab April bei der Pro Senectute, Beratungsstelle Calvinhaus, Marienstrasse 8, 3005 Bern, Tel. 031/352 83 04, bezogen werden.

Ihr Wohnsitz im Alter

Reservieren Sie sich in Gersau am Vierwaldstättersee eine neuere, unmöblierte, rollstuhlgängige

1½- oder 2½-Zimmer-Seniorenwohnung

In kleiner, privater Residenz mit persönlicher Atmosphäre und Betreuung. Sehr schöne, ruhige, zentrale Lage mit See- und Bergsicht. Aufenthaltsraum, Lift, geheiztes Schwimmbad, Garten, Garage. Nähe Bus, Kurpark, Seepromenade, Dorfläden.

Verpflegung im hauseigenen, öffentl. Restaurant. Auf Wunsch: Wäschebesorgung, Wohnungsreinigung, Zimmerservice.

Mietzins: ab Fr. 890.– od. Fr. 1035.–/mtl. plus NK

Verwaltung: Barbara Thaddey-Wiget
Tälstrasse 4, 6043 Adligenswil, Tel. 041/370 33 03

Pro Senectute

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, Lavaterstr. 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, Lebenshilfeskurse, 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

22.-24.4.:	Genua
28.4.-3.5.:	Sardinien
11.-19.5.:	Bayrischer Wald
20.-23.5.:	Riviera Slowenien
13.-17.6.:	Florenz

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 071/344 62 49
Speicher 071/344 35 95

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, 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
Dräpfunggt Wiessedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kaffee 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
Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff

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, Seniorentheater, 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.

3.4./1.5.: Oberhofen (Riderhalle)

3.4./1.5.: Biel (Union, 15 h)

11.4./2.5.: Brugg (Bahnhof)

15.4./13.5.: Bern (National)

16.4.: Burgdorf (Schützenhaus)

17.4.: Langenthal (Bären)

17.4.: Moutier (Suisse)

18.4.: Interlaken (Spycher)

24.4.: Spiez (Lötschbergzentrum)

25.4.: Sumiswald (Bären)

26.4.: Ins (Bären)

30.4.: Bern (Jardin)

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 081/22 75 83

(ab 16.4.: 081/252 75 83)

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Chur 081/22 44 24

(ab 16.4.: 081/252 44 24)

Ftan 081/864 03 02

Ilanz 081/925 43 26

Samedan 082/6 34 62

(ab 16.4.: 081/252 44 24)

Thusis 081/81 43 17

(ab 16.4.: 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

Schöpfheim 041/484 20 33

Sursee 041/921 69 67

Willisau 041/970 25 91

Ferien in Caslano:

10.-24.4.: für Personen aus Sursee, Willisau, Entlebuch, Wohlen, Ruswil

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/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

Seniorenbüchse 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, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, 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, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung

Degersheim 071/923 85 88

Verschiedene Kurse

- ☐ 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

4/96

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

Gossau 071/385 85 83
Turnen, Sprachen, Gedächtnis-
training, 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, Sonn-
tagstreff, Senioren-Orchester,
Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/223 40 44

SG-Centrum: 071/223 40 45

SG-West: 071/223 29 36

Uznach 055/280 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 Vallemaggia

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 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 027/22 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 in
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

Der Lebensreigen – Senioren spielen Theater

Pro Senectute Kanton Zürich
bietet einen Kurs an, der von
den Erinnerungen und Lebens-
geschichten der Teilnehmer/in-
nen ausgeht und daraus einen
Reigen von Szenen entwickelt.
10 Mittwoch-Nachmittage im
Zentrum Karl der Grosse,
Fr. 360.–, Anmeldung bis 15.4.
bei Pro Senectute Kanton Zürich,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich –
Telefonische Auskunft:
01/422 05 88 (Claudia Acklin)

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