

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 6

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>

Pro Senectute Schweiz

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, Turnen, 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

Bad Kissingen (24.-28.6.)
 Kiel (Dänische Südsee, 12.-19.7.)
 Annecy, Chamonix (26.-28.7.)
 Donau (Wanderferien, 3.-10.8.)
 Luxembourg-Trier (11.-15.8.)
 Pfr. Martin Fiedler, Kirchstr. 41,
 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Appenzell AR 071/351 25 17

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis
 Hinterland 071/351 25 17
 Mittelland 071/891 62 49
 Vorderland 071/891 62 49

Appenzell AI 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern
 Innerer Landesteil 071/787 31 55
 Äusserer Landesteil 071/891 31 27

Baselland 061/927 92 33

Persönliche Beratung
 Finanzielle Unterstützung
 Mahlzeitendienst
 Verleih von Rollstühlen, Pflege-

betten und anderen Hilfsmitteln (auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS)

Sprach- und Kreativkurse, Musizieren, Theaterspielen, Vorbereitung auf Pensionierung
 Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Velofahren, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung – Selbstbehauptung, Jogging, Walking

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen
 Regionale Tagesstätte Liestal
 Ortsvertretung in jeder Gemeinde, die Auskünfte erteilt und Fragen beantwortet

Laufen 061/761 13 79

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, 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 Wiasedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.
Im Rankhof Haus Nr. 8:

Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

Kaserne Kybeckstr. 1b: Englisch, English Conversation Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17 h
 Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/921 11 11

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

Bern-Stadt 031/351 21 71
 Kurse: Franz. Konversation, Gedächtnistraining, Kochen, Kurs für pflegende Angehörige, Theaterkurs, Administrationskurs, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung
 Veranstaltungen: Film-Café, Velo-Informationsstunde, Vogel-Beobachtung

Sportangebote: Bewusst Atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga
 Jassen 1x pro Monat
 Verschiedenes: Steuererklärung richtig ausgefüllt!

21.-28.6.: Wanderwoche in Arosa 8.-12.9.: Walkingwoche (Lenk)
 3005 Bern 031/352 83 04
 3007 Bern 031/371 45 77
 3008 Bern 031/381 86 28

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 032/322 75 25
 Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse Bis 20.6.: Seniorengalerie: Ausstellung von Zeichnungen, Aquarellen, Ölbildern (Unterer Quai 92)

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

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

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

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining
Oberaargau

Langenthal 062/922 71 24
Oberhasli

Meiringen 033/971 32 52
 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033/654 61 61
 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland
 Lyss 032/384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen
 3008 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

Signau
 3550 Langnau 034/402 38 13

Trachselwald
 Huttwil 062/959 80 48

Tanznachmittage:
 Beginn jeweils 14.30 Uhr.
 1.6.: Oberhofen (Riderhalle)

1.6.: Biel (Union)
 9.6.: Bern (National)

11.6.: Worb (Kirchgemeindehaus)
 12.6.: Brügg (Bahnhof)

17.6.: Burgdorf (Schützenhaus)
 19.6.: Interlaken (Kursala)

25.6.: Langenthal (Bären)
 25.6.: Spiez (Lötschbergzentrum)

27.6.: Ins (Bären, 14.00 h)

Freiburg 026/347 12 40

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeiten-dienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel
 Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking
 Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Graubünden 081/252 75 83

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 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Luzern 041/210 03 25

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80

Mittagstisch 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

Beratungsstellen:

Luzern (Stadt) 041/210 73 43
Ebikon 041/440 77 10

Emmenbrücke 041/268 09 60
Hochdorf 041/910 68 08

Kriens 041/311 21 22
Schüpfheim 041/484 20 33

Sursee 041/921 69 67
Willisau 041/970 25 91

Neuenburg 032/913 20 20

Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032/861 43 00

La Chaux-de-Fonds 032/913 20 20

Le Locle 032/931 37 76

Neuchâtel 032/724 56 56

Nidwalden 041/610 76 09

Stans 041/610 76 09
 Seniorenzentrum Stans: div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach

Ortsgruppen in den Gemeinden: Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien

Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen

Sozialberatung 041/610 25 24

Obwalden 041/660 57 00

Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern

Sarnen 041/660 57 00

Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Ferienwochen, Gruppe für pflegende Angehörige

Schaffhausen 052/624 80 77

Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorennissen, Velofahren, Wandern

Schaffhausen 052/624 80 77
 Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54
 Singen, Spielen, Orchester,
 Mittagstisch, Englisch, Italienisch,
 Spanisch, Handarbeit, Kultur-
 programm, begleitete Wander-
 wochen, Gedächtnistraining,
 Vorbereitung auf die Pensionie-
 rung, Literaturkreis, Seniorenrat,
 Selbsthilfegruppe Parkinson
 Seniorenbühne 052/672 36 65
 Neunkirch 052/681 17 88

Schwyz 041/811 48 76

Turnen, Turnen im Heim, Wandern,
 Velofahren, Schwimmen/Wasser-
 gymnastik, Volkstanz, Gedächtnis-
 training, Lesezirkel, Seniorenchor,
 begleitete Ferien, Wanderferien,
 Vorbereitung auf die (Früh)-Pensionie-
 rung, Pensionierung als Frau,
 Kurs für pflegende Angehörige
 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

Ferienangebote:
 14.-21.6.: Bergfrühling, Flims GR
 5.-13.7.: Naturerlebnis Goms
 6.-13.9.: Malen in Champex-Lac
 Informationen 032/622 27 83

Balsthal 062/391 16 61
 Breitenbach 061/781 12 75
 Bildungskurse 061/783 90 76
 Grenchen 032/652 49 02
 Olten 062/296 64 44/45
 Solothurn 032/622 32 42
 Bildung, Sport und Projekte:
 032/622 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

Schwimmen, Tanzen, Turnen,
 Wandern
Altstätten 071/755 56 33
 Gymnastik, Kochen für Männer,
 Malen, Gedächtnistraining, Spra-
 chen, Senioren-Orchester, Senio-
 ren-Ferien, Wander- und Velo-
 touren, Tanznachmittag, Literatur
Buchs 081/756 41 59
 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-
 dächtnistraining, Töpferei, Kochen
 für Männer, Malen, Bewegungs-
 und Atemschulung
Degersheim 071/371 17 13
 Verschiedene Kurse
Flawil 071/393 10 71
 Verschiedene Kurse
Gossau 071/385 85 83
 Turnen, Sprachen, Gedächtnis-
 training, Wandern, Singen, Ferien,
 Fussreflexmassage
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, Literatur und Poesie, Spra-
 chen, 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 80
 071/951 56 35
 Sprachen, Gedächtnisaktivierung,
 Nähen, Kochen, Atmen und
 Entspannen, Literarischer Zirkel,
 Instrumental-Gruppe
Wattwil 071/988 52 62
 Turnen, Badegymnastik «Aqua fit»,
 Chorsingen, Englisch, Seniorenclub
Wil 071/913 87 88
 Sprachen, Gedächtnisaktivierung,
 Malen, Flötengruppe, Literarischer
 Zirkel und andere Kurse

Tessin 091/911 73 80

Schwimmen, Turnen
Bellinzona 091/825 92 92
Blenio Riviera e Leventina
 091/862 42 12
Locarno e Valle-maggia
 091/751 31 31
Lugano 091/911 73 85/87
Mendrisio 091/646 36 36
Moesano 091/827 37 37
 Centri diurni terapeutici:
Bellinzona 091/825 05 30
Locarno 091/751 13 30
Lugano 091/971 26 62
Mendrisio 091/646 08 77

Thurgau 071/622 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen,
 Wandern, Volkstanzen, Velofahren
Frauenfeld 052/721 58 01
 Turnen, Schwimmen, Wandern,
 Velofahren, Volkstanzen, Offenes
 Tanzen, Senioren-Zyklus, Bläser-
 gruppe, Gedächtnistraining,
 Mahlzettendienst, Aktion P,
 Nachbarschaftshilfe
Kreuzlingen 071/672 77 78
 Senioren-Volkstanz, Gedächtnis-
 training, Gesprächsgruppen,
 Psychologische Beratungen
Romanshorn 071/461 20 90
Weinfelden 071/622 51 20
 Senioren-Volkstanz in Bürglen
 071/633 30 25

Uri 041/870 42 12

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

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen
Lausanne 021/646 17 21

Wallis 027/322 07 41

Sekretariat Oberwallis
 027/946 13 14
 Schwimmen, Tanzen, Turnen,
 Velofahren, Wandern
 Kurse: Gedächtnistraining
 Fort- und Weiterbildung,
 Pensionierungsvorbereitung
 027/923 68 84

Brig 027/922 93 20
Gampel 027/932 24 48
Martigny 027/721 26 41
Montagnier 027/776 20 78
Monthey 024/475 48 47
Saxon 027/744 26 73
Sierre 027/455 26 28
Sion 027/322 07 41
St-Maurice 024/485 23 33
Susten 027/473 14 10
Visp 027/946 13 14

Zug 041/711 43 66

Sommerreise
 «Kavelaer – Amsterdam –
 Brügge – Gent – Brüssel»
 2.–9.8.: mit HP in 4-Stern-Ho-
 tels, Fahrt in Reisecar, Stadt-
 führungen usw. Preis Fr. 1225.–
 Informationen: 041/790 26 23
 (nach 17h)
 Patronat: Pro Senectute Kanton Zug

Angebote in den Bereichen:
 Veranstaltungen, Treffpunkte/
 Übergänge/Dreh Scheiben, Alltag
 und Gesundheit, Haus und Küche,
 Gestalten/Spielen, Musik und
 Tanz, Kunstgeschichte/Literatur/
 Philosophie/Wirtschaft, Compu-
 ter, Sprachen, Ferien/Reisen,
 Natur/Wandern, Sport-Kurse,
 Schwimmen, Turnen
 Auskünfte: 041/710 46 22
 Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/
Steinhausen 041/710 46 24
Menzingen/Neuheim/Ober-
und Unterägeri/Risch/Rotkreuz
 041/711 70 33

Zug/Oberwil/
Walchwil 041/710 46 23

Zürich 01/422 42 55

Schwimmen, Tanzen, Turnen,
 Velo, Walking, Wandern
 Eine Angebotsliste für Turnen und
 Gymnastik, für Schwimm-, Volks-
 tanz- und Wandergruppen kann
 telefonisch bestellt werden.

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63
 Andelfingen/
Winterthur 052/212 05 06
Unterland 01/860 55 60
Oberland 01/931 50 70
Horgen/Meilen 01/923 23 33
Uster 01/905 19 90
Zürich-Stadt

(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91
Zürich-Stadt
 (2/3/4/5/9) 01/241 09 31

Zentralsekretariat 01/283 89 89

Das Zentralsekretariat von Pro
 Senectute ist für Sie da, wenn Sie
 weitere Informationen über die
 Stiftung oder generell zum Thema
 Alter wünschen, aber auch wenn Sie
 eine der Dienstleistungen der
 Fachstellen in Anspruch nehmen
 möchten:
 Die Fachabteilung **Soziale Dienst-
 leistungen** ist die Anlauf-, Berat-
 ungs- und Koordinationsstelle für
 die Planung, Entwicklung, Erfas-

Wissenswertes zum Testament

Die Errichtung eines Testamentes
 ist an ganz klare rechtliche Form-
 vorschriften gebunden. Was ein Te-
 stament ist, wer, wann und wie
 man eines machen soll und was es
 dabei alles zu beachten gilt, erklärt
 leichtverständlich die von Pro
 Senectute herausgegebene Bro-
 schüre «Wissenswertes zum Testa-
 ment».

Sie kann bei jeder kantonalen
 Geschäftsstelle oder direkt beim
 Zentralsekretariat Pro Senectute
 Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach,
 8027 Zürich, gratis gegen ein fran-
 kiertes und adressiertes CS-Rück-
 antwortcouvert bezogen werden.

sung und Auswertung sozialer
 Dienstleistungen. Zu dieser Abtei-
 lung gehören die öffentliche
 Bibliothek und Dokumentation.
 (Bitte Besuche telefonisch vor-
 anmelden: 01/283 89 81.)

Die Fachabteilung **Personal + Bil-
 dung** steht für spezielle Bildungs-
 fragen und Forschungsvorhaben
 zur Verfügung. Sie leistet Unter-
 stützung bei der Konzipierung
 eigener Bildungsangebote und
 der Suche nach Kursleiter/innen
 zu Altersthemen.

Die Abteilung **Finanzen** beant-
 wortet Fragen aus den Bereichen
 Finanzen, EDV und Versicherungs-
 wesen. Sie führt die Buchhaltung
 des Zentralsekretariats, der Bun-
 des- und Stiftungsmittel.

Die Abteilung **Information und
 Kommunikation** erarbeitet Druck-
 sachen und bietet verschiedene
 Publikationen zum Abgeben oder
 zum Verkauf an. Sie steht den Me-
 dien für Auskünfte über die Stif-
 tung wie auch für Fragen zum
 Thema Alter zur Verfügung.
 Die Fachstelle **Alter + Sport** er-
 teilt Interessierten generelle Aus-
 künfte zum Alterssport.

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt

Allwetter-Elektro-Mobile
 führerscheinfrei



2 starke El.-Motoren überwinden
 jede Steigung bis 30%

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur

Seestrasse 22, 8597 Landschlacht

Telefon 079 - 335 49 10

gross Mit und ohne feste Kabine klein

Occasionen sind auch lieferbar

Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.