

**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>**



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**  
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, Mahlzeitendienst, 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, 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 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, Seniorenferien  
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, Senioretheater  
Seeland  
Lyss 032/384 71 46  
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioretheater, 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.: Brugg (Bahnhof)  
17.6.: Burgdorf (Schützenhaus)  
19.6.: Interlaken (Kursaal)  
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, Mahlzeitendienst, 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, Tanznachmittage  
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, Rollstuhl taxi, 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, Lauffest, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, 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  
Senioren Bühne 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-)Pensio-  
nierung, 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 Velotou-  
ren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081/756 41 59  
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-  
dächtnistraining, Töpfern, 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,  
Mahlzeitendienst, 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  
**Montagny** 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 Reiserar, 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/Drehscheiben, 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-, Bera-  
tungs- 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 C5-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 fester Kabine ☐ klein  
☐ Occasionen sind auch lieferbar  
Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.