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: 27.11.2025

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

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

TimeRaise, seibs	timicgruppen
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 071/351 25 17 Hinterland

Mittelland 071/891 62 49 071/891 62 49 Vorderland

Appenzell Al 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, Pflegebetten 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 061/761 13 79 Laufen

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, 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 Conversation Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17 h 061/691 66 10 Mittagstisch

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 032/322 75 25 Biel Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse Bis 20.6.: Seniorengalerie: Ausstellung von Zeichnungen, Aquarellen, Ölbildern (Unterer Quai 92) 034/422 75 19 Burgdorf Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien 033/822 30 14 Interlaken lura bernois 032/481 21 20

Gedächtnistraining Konolfingen 031/791 22 85 031/747 63 67 Laupen Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau Langenthal 062/922 71 24 Oberhasli Meiringen 033/971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West 033/654 61 61 Spiez

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

062/959 80 48 Huttwil 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 (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 081/252 44 24 Chur

Ftan 081/864 03 02 081/925 43 26 Ilanz Samedan 081/852 34 62 081/651 43 17 **Thusis**

Jura 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Luzern 041/210 03 25

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wan-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: 041/210 73 43 Luzern (Stadt) Ebikon 041/440 77 10 Emmenbrücke 041/268 09 60 041/910 68 08 Hochdorf

041/311 21 22 Kriens Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee Willisau 041/970 25 91

Neuenburg 032/913 20 20

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

032/861 43 00 Fleurier La Chaux-de-Fonds 032/913 20 20 032/931 37 76 Le Locle 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, lassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041/610 25 24

041/660 57 00 Obwalden

Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern

041/660 57 00 Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, lassmeisterschaft, Ferienwochen, Gruppe für pflegende Angehörige

Schaffhausen 052/624 8077

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

Schaffhausen 052/624 80 77
Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54
Singen, Spielen, Orchester,
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,
Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining,
Vorbereitung auf die Pensionierung, 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/ Wassergymnastik, Volkstanz, Gedächtnistraining, Lesezirkel, Seniorenchor, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige 055/442 65 55 Kreis Einsiedeln 041/810 00 48 Kreis Goldau Kreis March 055/442 65 56 041/811 39 77 Kreis Schwyz

Solothurn 032/622 97 80

Ferienangebote:
1421.6.: Bergfrühling, Flims GR
5.–13.7.: Naturerlebnis Goms
6 120 Malan in Champay 120

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

Altstätten 071/755 56 33 Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur Buchs 081/756 41 59 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, 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, Gedächtnistraining, 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, Sprachen, Singen, Stricken – Sticken Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen 071/223 40 44 SG-Ost: 071/223 40 45 SG-Centrum: 071/223 29 36 SG-West: 055/285 92 40 Uznach 071/951 34 80 Uzwil 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, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Mahlzeitendienst, Aktion P, Nachbarschaftshilfe

Kreuzlingen 071/672 77 78 Senioren-Volkstanz, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Psychologische Beratungen Romanshorn 071/461 20 90

 Romanshorn
 0/1/461 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

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

Zug 041/711 43 66

Sommerreise «Kavelaer – Amsterdam – Brügge – Gent – Brüssel»

2.–9.8.: mit HP in 4-Stern-Hotels, Fahrt in Reisecar, Stadtführungen 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, Computer, 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/Oberund 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-, Volkstanz- 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 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 Dienstleistungen ist die Anlauf-, Beratungs- und Koordinationsstelle für die Planung, Entwicklung, Erfas-

Wissenswertes zum Testament

Die Errichtung eines Testamentes ist an ganz klare rechtliche Formvorschriften gebunden. Was ein Testament ist, wer, wann und wie man eines machen soll und was es dabei alles zu beachten gilt, erklärt leichtverständlich die von Pro Senectute herausgegebene Broschüre «Wissenswertes zum Testament».

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

sung und Auswertung sozialer Dienstleistungen. Zu dieser Abteilung gehören die öffentliche Bibliothek und Dokumentation. (Bitte Besuche telefonisch voranmelden: 01/283 89 81.) Die Fachabteilung Personal + Bildung steht für spezielle Bildungsfragen und Forschungsvorhaben zur Verfügung. Sie leistet Unterstützung 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 Versicherungswesen. Sie führt die Buchhaltung des Zentralsekretariats, der Bundes- und Stiftungsmittel. Die Abteilung Information und Kommunikation erarbeitet Drucksachen und bietet verschiedene Publikationen zum Abgeben oder zum Verkauf an. Sie steht den Medien für Auskünfte über die Stiftung wie auch für Fragen zum

tung wie auch für Fragen zum Thema Alter zur Verfügung. Die Fachstelle Alter + Sport erteilt Interessierten generelle Auskünfte 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
 □ Occassionen sind auch lieferbar
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.