

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 7-8

**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:** 10.01.2026

**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 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, Seniorenchor, 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

Südfrankreich 3.-7.9.  
Skiautos, Badeferien 5.-19.9.  
USA-Reise 25.9.-9./15.10.  
Weihnachtsmarkt Ludwigsburg 28.-30.11.  
Jahreswechsel in Bamberg-Karlsruhe 30.12.97-2.1.98  
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, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern

Innerer Landesteil	071/787 31 55
Ausserer 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

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

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

Burgdorf 034/422 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenenferien

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, Senioren-

theater, 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.

30.7./27.8.: Spiez (Lötschberg-

zentrum)

11.8.: Bern (National)

13.8.: Biel (Tanzschiff, 15.00 h)

13.8./3.9.: Worb (Kirchgemeindehaus)

13.8./3.9.: Oberhofen (Riderhalle)

19.8.: Burgdorf (Schützenhaus)

20.8.: Langenthal (Bären)

21.8.: Interlaken (Kursaal)

28.8.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)

29.8.: Thun (OHA)

3.9.: Biel (Union, 15.00 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, Lauftritt, Turnen, Turnen im Heim, Seniorenturnen, Velofahren, Wandern  
Schaffhausen 052/624 80 77  
Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54  
Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kultur-

programm, 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, Kreis Einsiedeln 055/442 65 55, Kreis Goldau 041/810 00 48, Kreis March 055/442 65 56, Kreis Schwyz 041/811 39 77

### **Sołothurn 032/622 97 80**

**Ferienangebot:**  
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  
**Sołothurn** 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, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081/756 41 59  
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, 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, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage  
**Oberuzwil** 071/951 32 25  
071/951 60 41  
Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse  
**Rorschach** 071/844 05 11  
Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)  
**Sargans** 081/723 63 65  
gleiche Angebote wie bei Buchs  
**St. Gallen** 071/223 40 11  
Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligraphie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbau-Kurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Sin-

gen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen  
**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, Volkstanz, Velofahren  
**Frauenfeld** 052/721 58 01  
Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren, Volkstanz, 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  
**Weinfelden** 071/622 51 20  
Senioren-Volkstanz in Bürglen 071/633 30 25

### **Uri 041/870 42 12**

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altendorf** 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**

**Ferienangebote**  
**Flims:** 6.-13.9., Betreute Ferienwoche, Hotel des Alpes\*\*\*\*, EZ Fr. 1045.-, DZ Fr. 945.-, VP  
**Cinque terre:** 31.8.-7.9., Toskana-Ferienwoche (Auskunft: 041/790 26 23, Frau Wiede)  
**Ecuador:** 10.-25.10. Studienreise, EZ Fr. 4565.-, DZ Fr. 4280.-, HP, inkl. Reise ab Kloten  
**Extramadura:** 8.-15.11., Studienreise, Hotel in Torrejon el Rubio, EZ Fr. 1895.-, DZ Fr. 1790.-, HP, inkl. Reise ab Kloten  
**Salzburg:** 30.12.97.-2.1.98., Jahreswechsel mit Silvestergala (Auskunft: 041/790 26 23)  
**Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, 041/710 46 22 (Tel. und Fax)**

Animation und Bildung: Veranstaltungen, Treffpunkte, Lebensfragen und Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Natur und Wandern, Sport und Bewegung  
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-, Volkstanz- und Wandergruppen kann telefonisch bestellt werden.

**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Schlieren** 01/730 59 52  
**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 Dienstleistungen** ist die Anlauf-, Beratungs- und Koordinationsstelle für die Planung, Entwicklung, Erfassung 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** beantwortet 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 Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle **Alter + Sport**erteilt Interessierten generelle Auskünfte zum Alterssport.

## **Wissenswertes zum Testament**

Viele beschäftigen sich mit dem Gedanken, ein Testament aufzusetzen. Und sie merken: Der Gedanke ist unangenehm und fällt einem schwer. Darum, weil er mit dem endgültigen Abschiednehmen verknüpft ist. Trotzdem gilt: Es ist wichtig, rechtzeitig ein Testament zu machen.

Pro Senectute hat eine kleine Broschüre herausgegeben, die exakt beschreibt, was es braucht, um ein Testament zu machen. Sie zeigt den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen exakt entspricht. Die Broschüre kann bei untenstehender Adresse angefordert werden, auch wenn eine Berücksichtigung von Pro Senectute überhaupt nicht in Frage kommt. Die renommierte «Weltwoche» hat die Broschüre «Wissenswertes zum Testament» von Pro Senectute als sehr «informativ» und «diskret» bezeichnet.

**MZ**

Sie kann bei jeder kantonalen Geschäftsstelle oder direkt beim Zentralsekretariat Pro Senectute Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, gratis gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Rückantwortcouvert bezogen werden.