**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:** 26.11.2025

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, 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

3 - 7 9 Südfrankreich Skiathos, Badeferien 5.-19.9. 25.9.-9./15.10. USA-Reise Weihnachtsmarkt Ludwigsburg 28.-30.11.

Jahreswechsel in Bamberg-Karlsburg 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 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,

#### Bern 031/921 11 11

English Conversation Club, Foto-

Mo-Fr 14-17 h

061/691 66 10

labor, Jass-Treff

Mittagstisch

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

031/351 21 71 Bern-Stadt 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) 031/352 83 04 3005 Bern 3007 Bern 031/371 45 77

3008 Bern 031/381 86 28 031/302 36 64 3012 Bern 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 Kochkurse für Männer, Ferienkurse

Aquarell-Malen, Computerkurse Burgdorf 034/422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

033/822 30 14 Interlaken Jura 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** 

Spiez 033/654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland

Lyss 032/384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen

031/381 22 77 3008 Bern 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 (Lötschbergzentrum)

11.8.: Bern (National)

13.8.: Biel (Tanzschiff, 15.00 h) 13.8.: 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)

Schwimmen, Turnen

Freiburg 026/347 12 40

Schwimmen, Tanzen, Turnen Genf 022/321 04 33

# Glarus

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking Gedächtnistraining, Sprachen, lassen usw.

### **Graubünden** 081/252 75 83

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

| Chur    | 081/252 44 24 |
|---------|---------------|
| Ftan    | 081/864 03 02 |
| llanz   | 081/925 43 26 |
| Samedan | 081/852 34 62 |
| Thusis  | 081/651 43 17 |
|         |               |

#### Jura 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

### 041/210 03 25

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wan-041/210 01 80 dern 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 10 041/268 09 60 Emmenbrücke Hochdorf 041/910 68 08 041/311 21 22 Kriens Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee 041/970 25 91 Willisau

#### 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 041/610 25 24 Sozialberatung

#### 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 8077

Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern 052/624 80 77 Schaffhausen 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

### Solothurn 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

 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, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur Buchs 081/756 41 59 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund 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-Einführungs-

kurse, PC-Aufbau-Kurse, PC-Inter-

netkurse, 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

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, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Mahlzeitendienst, Aktion P, Nachbarschaftshilfe 071/672 77 78 Kreuzlingen Senioren-Volkstanz, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Psychologische Beratungen 071/461 20 90 Romanshorn 071/622 51 20 Weinfelden

**Uri** 041/870 42 12

071/633 30 25

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Senioren-Volkstanz in Bürglen

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

Ferienangebote
Flims: 6.–13.9., Betreute Ferienwoche, Hotel des Alpes\*\*\*\*, EZ Fr. 1045.–, DZ Fr. 945.–, VP Cinque terre: 31.8.–7.9., Toscana-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

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)

Salzburg: 30.12.97-2.1.98.,

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/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 01/730 59 52 Schlieren Andelfingen/ Winterthur 052/212 05 06 Unterland 01/860 55 60 Oberland 01/931 50 70 01/923 23 33 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, 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 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 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.

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.