

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 9

**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:** 16.02.2026

**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, 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, Sonntagstreif, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen  
 Arau 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

USA-Reise 25.9.-9./15.10.  
 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 AI 071/788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedenst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern Oberegg 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 Selbsthilfekräften 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 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 Pensionierung  
 Sportangebote: Bewusst Atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkraies, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga, Jassen

## Bern-Land 031/972 40 30

Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

## Spiegel 032/322 75 25

Kochkurse für Männer, Ferienkurse

## Aquarell-Malen, Computerkurse

## 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,

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.

1.9.: Oberhofen (Riderhalle)

1.9.: Biel (Union)

9.9.: Bern (National)

11.9.: Worb (Kirchgemeindehaus)

12.9.: Brügg (Bahnhof)

17.9.: Burgdorf (Schützenhaus)

19.9.: Interlaken (Kursaal)

25.9.: Langenthal (Bären)

25.9.: Spiez (Lötschbergzentrum)

27.9.: 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; Gedäch-

nistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Graubünden 081/252 75 83

Schwimmen, Tanzen, Turnen,

Wandern

## Chur 081/252 44 24

081/864 03 02

## Ilanz 081/925 43 26

081/852 34 62

## Samedan 081/651 43 17

## Thusis

081/210 01 80

## Mittagstisch

041/210 16 31

## Handarbeitsstube

041/310 59 82

## Tanznachmittage

041/210 03 25

## Jura 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Luzern 041/210 03 25

Jogging, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Volkstanz, Wan-

dern

## 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**

## Neuenburg

Schwimmen, Turnen, Wandern,

Mini-Tennis, Yoga, Velofahren,

begleitete Ferien, Gedächtnis-

training, 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, Velo-

fahren, Badefahrten, Wanderferien

## Ambulante Dienstleistungen:

Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Roll-

stuhltaxi, betreute Ferienwochen

Sozialberatung 041/610 25 24

## Obwalden

**041/660 57 00**

Schwimmen/Wassergymnastik,

Tanzen, Tennis, Turnen, Walking,

Wandern

Sozialberatung 041/661 00 40

Mahlzeitendienst, Mittagstisch in

jeder Gemeinde, Gedächtnistrain-

ing, Badefahrten, Jassmeister-

schaft, Sportferien, betreute Ferien

## Schaffhausen

**052/624 80 77**

Schwimmen/Wassergymnastik,

Volkstanz, Lauftritt, Turnen,

Turnen im Heim, Senioren tennis,

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-)Pensi-

onierung, 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

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, Töpfen, 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 12/10  
 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, Fl-

ten, 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, Singen,  
 Sprachkurse, Schwimmen,  
 Turnen, Velofahren, Wanderungen  
 SG-Ost: 071/223 40 44  
 SG-Zentrum: 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, Gedchtnisaktivierung,  
 Nähen, Kochen, Atmen und  
 Entspannen, Literarischer Zirkel,  
 Instrumental-Gruppe  
**Wattwil** 071/988 52 62  
 Turnen, Badegymnastik «Aqua fit»,  
 Chorsingen, Englisch, Seniorencub  
**Wil** 071/913 87 88  
 Sprachen, Gedchtnisaktivierung,  
 Malen, Fltengruppe, 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, Velo-  
 fahren, Wandern; Kurse: Gedächtnis-  
 training, Fort- und Weiterbil-  
 dung, 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

Animation und Bildung:  
 Veranstaltungen, Treffpunkte. Le-  
 bensfragen und Projekte, Alltag  
 und Gesundheit, Haus und Kche,  
 Gestalten und Spielen, Musik und

Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Com-  
 puter, Sprachen, Ferien und Rei-  
 sen, Natur und Wandern, Sport  
 und Bewegung

Auskunfte: 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/**

041/710 46 23

**Ferienangebote**  
**Extremadura:** 8.-15.11., Studienreise, Hotel in Torrejon el Rubio, EZ Fr. 1895,-, DZ Fr. 1790,-, HP, inkl. Reise ab Kloster  
**Salzburg:** 30.12.97.-2.1.98, Jahreswechsel mit Silvestergala (Auskunft: 041/790 26 23)  
**Pro Senectute Kanton Zug, General Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, 041/710 46 22 (Tel. und Fax)**

## 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.  
 5.-12.10.: Wanderwoche in Pon-  
 tresina  
**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

## Aktionswoche Pro Senectute

**Appenzell AR**  
 26.-28.9., Heiden: Stand an der  
 Gewerbeausstellung

**Appenzell-Innerrhoden**  
 Mi 24.9.: Alle Dienstleistungen von  
 Pro Senectute Al werden in der  
 Tageszeitung «Appenzeller Volks-  
 freund» vorgestellt.

**Bern**  
 24.9., Magglingen, Eidg. Sport-  
 schule: «Fit mit Jack», Kantonaler  
 Seniorensporttag

**Graubünden**  
 Wanderausstellung «Lachfalten»  
 der Karikaturistin ANNA.  
 Chur, 19.9., 19 Uhr: Vernissage in  
 den Migros-Klubschule (Ausstellung  
 bis 15.10.).  
 Die Ausstellung ist zu besichtigen vom  
 17.-30.10.: Thusis,  
 1.-6.11.: Samedan

8.-13.11.: Scuol  
 17.-22.11.: Ilanz  
 25.-19.11.: Disentis  
 3.-14.12.: Davos, Alterszentrum  
 Am Guggerbach.  
 Die zu dieser Ausstellung hin  
 entstandene Tasche mit einem  
 Cartoon der Künstlerin zum Thema  
 «jung und alt» ist erhältlich für  
 Fr. 10.- bei Pro Senectute Chur,  
 Postfach, 7000 Chur.

**Schwyz**  
 Goldau, 20.9., 8-12 Uhr:  
 Informationsstand am «Burmrt

Lachen, 23.9., 13-17 Uhr:  
 «Gartenbeiz mit Musik und Tanz»  
 bei der Beratungsstelle Lachen.  
 (Schlechtwetterprogramm in der  
 Cafeteria Biberzelten).  
 Brunnen, 24.9., 15 Uhr:  
 «Chasperlitheater» im  
 Begegnungszentrum; eingeladen  
 sind Grosseltern mit ihren  
 Grosskindern.  
 Kussnacht, 27.9., 8-12 Uhr: Infor-  
 mationsstand am «Hrtelmrt»

25.9., St. Gallen: Aktionstag,  
 Regionalstelle, Davidstrasse 16  
 25.9., vormittags, Gossau:  
 Informationsstand und Kaffeestube  
 beim Wochenmarkt, Gutenbergstr. 6  
 (22.-26.9.: Kaffee/Besichtigungs-  
 möglichkeit)  
 19.9., 14-20 Uhr, Uznach:  
 Besichtigung Regionalstelle,  
 Ausstellung «Bilder von Senioren»,  
 Lesung, Festwirtschaft durch  
 Mahlzeitendienst

**Thurgau**  
 Frauenfeld, 27./28.9.: Aktionstage  
 im Zusammenhang mit 80 Jahre  
 Pro Senectute; «Wir stellen uns  
 vor», Alter + Sport und  
 Dienstleistungen», «Senioren-  
 Orchester Thurgau»

**Uri**  
 27.9., Altdorf: Sternwanderung zur  
 Jodelmesse um 15 Uhr in der  
 Pfarrkirche St. Martin.  
 (anschliessend Apéro).

**Waadt**  
 25.9., Lausanne: 16.15 Uhr: «Le  
 temps social», Veranstaltung im  
 Centre Pierre Mercie  
 25.-28.9.: Ausstellung «Spinoza  
 Ethique» von Claude Piguet,  
 Philosoph, und Cornelius Ricman,  
 Maler und Bildhauer aus Rumänien.  
 21.11.97.-3.1.98: Wiederaufnahme  
 der Ausstellung «Spinoza Ethique»  
 im Centre culturel Migros, place de  
 la Palud.

**Zug**  
 22.-28.9., Zug: «Kunsthandwerk-  
 Ausstellung» im Saal Herti-Forum,  
 General Guisan-Strasse 22  
 (22.9.: 14-18 Uhr; 23.-26.9.:  
 10-18 Uhr; 27./28.9.: 11-16 Uhr)  
 24.9.: «Feucht-frhlige  
 Wasserstunde» im Schwimmbad  
 Herti, 9.30-10.20 und  
 10.30-11.20 Uhr. An dieser  
 anlässlich «20 Jahre Schwimmen  
 bei Pro Senectute Kanton Zug»  
 veranstalteten «Wasserstunde» sind  
 Leute über 55 herzlich willkommen.