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: 29.11.2025

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.

Aargau 062/824 08 77

Fax 01/283 89 80

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, Treff-punkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

062/824 08 66 Aarau 056/221 11 22 Baden 056/441 06 54 Brugg 062/871 37 14 Frick Lenzburg 062/891 77 66 056/664 35 77 Muri 062/771 09 04 Reinach Rheinfelden 061/831 22 70 Wohlen 056/622 75 12 Zofingen 062/752 21 61 056/249 13 30 Zurzach

Aargauer Senioren-Auslandreisen 25.9.-9./15.10. **USA-Reise**

Weihnachtsmarkt Ludwigsburg Jahreswechsel in Bamberg-Karlsburg 30.12.97-2.1.98 Pfr. Martin Fiedler, Kirchstr. 41,

Appenzell AR 071/351 25 17

5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis 071/351 25 17 Hinterland Mittelland 071/891 62 49 071/891 62 49

Appenzell Al 071/788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern 071/891 31 27 Oberegg

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 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, Feldenkreis, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga, Jassen Bern-Land

031/972 40 30 Spiegel Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining 032/322 75 25 Biel Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse Buradorf 034/422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining,

Seniorenferien

031/791 22 85 Konolfingen 031/747 63 67 Laupen Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining Oberaargau 062/922 71 24 Langenthal Oberhasli 033/971 32 52 Meiringen Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch **Oberland West** Spiez 033/654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater Seeland

033/822 30 14

032/481 21 20

Interlaken

Jura bernois

Gedächtnistraining

032/384 71 46 Lyss 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. 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, 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 62 081/651 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 dern Mittagstisch 041/210 16 31 Handarbeitsstube 041/310 59 82 **Tanznachmittage** Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7 041/210 03 25

Seniorentreff 041/210 16 31 Dornacherstr. 6 Beratunasstellen: 041/210 73 43 Luzern (Stadt) 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/Wassergymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern

Sozialberatung 041/661 00 40 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

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 65 052/681 17 88 Neunkirch

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

Vorderland

Pro Senectute Schweiz

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

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

071/755 56 33 Altstätten 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

071/393 10 71 Flawil Verschiedene Kurse

071/385 85 83 Gossau Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage

071/951 32 25 Oberuzwil 071/951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse Rorschach 071/844 05 12/10

Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)

081/723 63 65 Sargans 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, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen SG-Ost: 071/223 40 44 071/223 40 45 SG-Zentrum: SG-West: 071/223 29 36 055/285 92 40 Uznach 071/951 34 80

071/951 56 35 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Uzwil

071/988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Agua 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 091/825 92 92 Bellinzona 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 30 091/751 13 30 Locarno 091/971 26 62 Lugano 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 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 Gampel 027/932 24 48 027/721 26 41 Martigny 027/776 20 78 Montagnier Monthey 024/475 48 47 027/744 26 73 Saxon 027/455 26 28 Sierre Sion 027/322 07 41 St-Maurice 024/485 23 33 027/473 14 10 Susten 027/946 13 14 Visp

Zug 041/711 43 66

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/ 041/710 46 24 Steinhausen Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041/711 70 33

Zug/Oberwil/ Walchwil

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 Kloten Salzburg: 30.12.97-2.1.98, lahreswechsel 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-, Volkstanz- und Wandergruppen kann telefonisch bestellt werden. 5.-12.10.: Wanderwoche in Pon-

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63 Schlieren 01/730 59 52 Andelfingen/ 052/212 05 06 Winterthur Unterland 01/860 55 60 01/931 50 70 Oberland Horgen/Meilen 01/923 23 33 01/905 19 90 Uster 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 Volksfreund» vorgestellt.

Bern

24.9., Magglingen, Eidg. Sportschule: «Fit mit Jack», Kantonaler Seniorensporttag

Graubünden

Wanderausstellung «Lachfalten» der Karikaturistin ANNA. Chur, 19.9., 19 Uhr: Vernissage in der 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 «Burämärt» 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. Küssnacht, 27.9., 8-12 Uhr: Informationsstand am «Hürtelmärt»

St. Gallen

25.9., St. Gallen: Aktionstag, Regionalstelle, Davidstrasse 16 25.9., vormittags, Gossau: Informationsstand und Kaffeestube beim Wochenmarkt, Gutenbergstr.6 (22.-26.9.: Kaffee/Besichtigungsmöglichkeit)

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 Cornélius 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.

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-fröhliche 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.