Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 75 (1997)

Heft: 10

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: 30.11.2025

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 E-Mail: zentralsekretariat@prosenectute.ch

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-Reisen 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 17 071/891 62 49 Mittelland 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 071/891 31 27 Oberega

Baselland 061/927 92 33

Persönliche Beratung Finanzielle Unterstützung Mahlzeitendienst Verleih von Rollstühlen, Pflege-

betten 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 (Auskünfte und Fragen) 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, 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 Uhr 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 Spiegel 031/972 40 30 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining 032/322 75 25 Biel Kochkurse für Männer, Ferienkurse

bis 18.12.: Seniorengalerie 034/422 75 19 Burgdorf Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining,

Aquarell-Malen, Computerkurse

033/822 30 14 Interlaken 032/481 21 20 lura bernois Gedächtnistraining 031/791 22 85 Konolfingen 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

Seniorenferien

Seeland Lyss 032/384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern

031/381 22 77 Gedächtnistraining Signau

034/402 38 13 3550 Langnau Trachselwald Huttwil 062/959 80 48

Tanznachmittage: Beginn jeweils 14.30 Uhr.

1.10.: Biel (Union, 15 Uhr) 1.10.: Oberhofen (Riderhalle) 4.10.: Meiringen (Sauvage)

9.10.: Brügg (Bahnhof) 13.10.: Bern (National)

14.10.: Burgdorf (Schützenhaus) 15.10.: Worb (Kirchgem.-Haus)

15.10.: Langenthal (Bären) 16.10.: Interlaken (Kursaal)

28.10.: Bern (Jardin) 29.10.: Spiez (Lötschbergzentr.) 30.10.: Sumiswald (Bären, 14 Uhr)

31.10.: Ins (Bären) Freiburg 026/347 12 40

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

032/421 96 10 Jura

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 Beratungsstellen: Luzern (Stadt) 041/210 73 43 Ebikon 041/440 77 10 Emmenbrücke 041/268 09 60 Hochdorf 041/910 68 08 041/311 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, Jassen 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/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

052/624 80 77 Schaffhausen 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 Kreis Goldau 041/810 00 48 Kreis March 055/442 65 56 041/811 39 77 Kreis Schwyz

Solothurn 032/622 97 80 062/391 16 61 Balsthal Breitenbach 061/781 12 75 061/783 90 76 Bildungskurse Grenchen 032/652 49 02 Olten 062/296 64 44/45 032/622 32 42 Solothurn Bildung, Sport und Projekte:

032/622 27 83 071/222 56 01

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

St. Gallen

Altstätten 071/755 56 33 Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur 081/756 41 59 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund Atemschulung

071/371 17 13 Degersheim Verschiedene Kurse

071/393 10 71 Flawil Verschiedene Kurse

071/385 85 83 Gossau 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. Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frau-

en, 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-Centrum: 071/223 40 45 SG-West: 071/223 29 36 Uznach 055/285 92 40 071/951 34 80 Uzwil

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

071/988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub 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 31 091/911 73 85/87 Lugano 091/646 36 36 Mendrisio Moesano 091/827 37 37 Centri diurni terapeutici:

Bellinzona 091/825 05 30 091/751 13 30 Locarno 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 Weinfelden 071/622 51 20 Senioren-Volkstanz in Bürglen 071/633 30 25

Uri 041/870 42 12

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

041/870 42 12 Altdorf

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen 021/646 17 21 Lausanne

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 024/475 48 47 Monthey 027/744 26 73 Saxon 027/455 26 28 Sierre 027/322 07 41 Sion 024/485 23 33 St-Maurice Susten 027/473 14 10 027/946 13 14 Visp

041/711 43 66 Zug

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

Ferienangebote

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)

und Bewegung 041/710 46 22 Auskünfte: 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 Schlieren 01/730 59 52 Andelfingen/

052/212 05 06 Winterthur 01/860 55 60 Unterland Oberland 01/931 50 70 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

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.

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.

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

Occassionen sind auch lieferbar
Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern