

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 11

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: 21.02.2026

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 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@pro-senectute.ch

Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Tennis/Mini-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

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
Mittelland 071/891 62 49
Vorderland 071/891 62 49

Appenzell AI 071/787 31 55

Personliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern

Oberegg 071/891 31 27

Baselland 061/927 92 33

Personliche 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 (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, Gewürzsträuschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.
Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte
Dräppunggt Wiesedamm: 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, Feldenkrais, 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

Biel 032/322 75 25

Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse bis 18.12.: Seniorengalerie

Burgdorf 034/422 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen,

Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenerien

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, Seniorentheater, 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.

5.11.: Biel (Union, 15 h)

5.11.: Oberhofen (Riderhalle)

10.11.: Bern (National)

12.11.: Worb (Kirchgem.-Haus)

13.11.: Brügg (Bahnhof)

13.11.: Interlaken (Kursaal)

18.11.: Burgdorf (Schützenhaus)

19.11.: Langenthal (Bären)

25.11.: Bern (Jardin)

26.11.: Spiez (Lötschbergzentr.)

27.11.: Sumiswald (Bären, 14 h)

28.11.: Ins (Bären)

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; Gedächtnis-

training, 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, Wan-

dern 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

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, Jassmeisterin, Sportferien, betreute Ferien

Schaffhausen 052/624 80 77

Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftritt, 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, Seniorennrat, 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, Seniorencor, ZEITLUPE 11/97

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

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, 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 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, Flötten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungs-kurse, 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
Uzwil 071/951 34 80
071/951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähn, 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, 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, Volkstänze, Velofahren
Frauenfeld 052/721 58 01
Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren, Volkstänze, 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

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

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
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** erzielt 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.

Gratis-Publikationen
Pro Senectute Schweiz:

• Jahresbericht 1996 von Pro Senectute Schweiz mit informativen Texten, Zahlen und Adressen

• Chronik 1917–1997, Aus der Geschichte von Pro Senectute Schweiz (neu herausgekommen zum 80-Jahr-Jubiläum)

Zeitlupe, Broschüren, Postfach 642, 8027 Zürich, Tel. 01/283 89 00, Fax 01/283 89 10, E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch