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: 19.11.2025

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/Wassergymnastik, Volkstanzen, 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, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

062/824 08 66 Aarau Baden 056/221 11 22 Brugg 056/441 06 54 062/871 37 14 Frick 062/891 77 66 Lenzburg Muri 056/664 35 77 062/771 09 04 Reinach 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 Al 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, 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 Selbsthilfeaktionen und -gruppen Regionale Tagesstätte Liestal Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen) 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 061/691 66 10 Mittagstisch

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
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, Seniorenferien Interlaken 033/822 30 14 lura 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 033/971 32 52 Meiringen Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch **Oberland West** 033/654 61 61 Spiez 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**

062/959 80 48

Huttwil *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, 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
 081/852 43 26

 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, Wandern 041/210 01 80 *Mittagstisch* 041/210 16 31 Tanznachmittage
Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7
041/210 03 25
Seniorentreff
Dornacherstr. 6
041/210 16 31
Beratungsstellen:
Luzern (Stadt)
041/210 73 43

Handarbeitsstube 041/310 59 82

 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

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: Mahlzetendienst, 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
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
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 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, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik. Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen PC-Finführungs-

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

Vznach 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, Nachstanzen, Officera, 77 78

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

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 Weiterbil-

dung, 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 St-Maurice 024/485 23 33 Susten 027/473 14 10

Zug 041/711 43 66

Visp

027/946 13 14

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/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/ 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** 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 CS-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