

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 12

**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:** 17.02.2026

**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 Kantonnamen 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, 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

Jahreswechsel in Bamberg-Karlsruhe 30.12.97-2.1.98  
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstr. 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

## Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, 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

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, 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, Langlauf, Ski alpin  
 Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen  
 Regionale Tagesschule Liestal  
 Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen)  
 Laufen 061/761 13 79

## Basel-Stadt 061/272 30 71

### Hilfen zu Hause

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs

Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

### Soziale Dienste

Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen  
 Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

### Bildung + Sport

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

## Bern 031/921 11 11

Langlauf, 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, Seniorenenferien  
 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.  
 3.12.: Biel (Union, 15 h)  
 3.12.: Oberhofen (Riderhalle)  
 8.12.: Bern (National)  
 10.12.: Worb (Kirchgem.-Haus)  
 11.12.: Brügg Bahnhof  
 11.12.: Sumiswald (Bären, 14 h)  
 16.12.: Burgdorf (Schützenhaus)  
 16.12.: Bern (Jardin)  
 17.12.: Langenthal (Bären)  
 18.12.: Interlaken (Kursaal)  
 30.12.: Spiez (Lötschbergzentr.)

## Freiburg 026/347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Gent 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeiten-dienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Graubünden 081/252 75 83

Langlauf, 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, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80

### Mittagstisch

041/210 16 31

### Handarbeitsstube

041/310 59 82

### Tanznachmittage

Altersseidl. 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

Langlauf, 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, Langlauf
Ambulante Dienstleistungen:	Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen
Sozialberatung	041/610 25 24

## Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, 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 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorennissen, 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, Senorenchor, 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**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
 Turnen, Wandern  
**Altstätten 071/755 56 33**  
 Gymnastik, Kochen für Männer,  
 Malen, Gedächtnistraining, Spra-  
 chen, Senioren-Orchester, Senio-  
 ren-Ferien, Wander- und Velotou-  
 ren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs 081/756 41 59**  
 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-  
 dächtnistraining, 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, Gedächtnis-  
 training, 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 Trai-  
 ning, Betriebsbesichtigungen, Flö-  
 tten, Gedächtnistraining, Gym 60,  
 Haltungs-Gymnastik. Kalligrafie,  
 Kochkurse, Kontaktgruppe für Frau-  
 en, Literatur und Poesie, Malen  
 und Zeichnen, PC-Einführungs-  
 kurse, PC-Aufbau-Kurse, PC-Inter-  
 netkurse, Senioren-Orchester, Sin-  
 gen, 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,  
 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, Gedächtnisaktivierung,  
 Malen, Flötengruppe, Literarischer  
 Zirkel und andere Kurse

**Tessin 091/911 73 80**

Langlauf, 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,  
 Mahlzeitdienst, 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**

Langlauf, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
 Velofahren, Wandern;  
 Kurse: Gedächtnistraining, Fort-  
 und Weiterbildung, Pensionie-  
 rungsvorbereitung

027/923 68 84

**Brig 027/922 93 20**

**Gampel 027/932 24 48**

**Martigny 027/721 26 41**

**Montagnier 027/776 20 78**

**Monthei 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 041/727 50 50**

Veranstaltungen, Treffpunkte.

Lebensfragen, Projekte, Alltag und  
 Gesundheit, Haus und Küche,  
 Gestalten und Spielen, Musik und  
 Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Com-  
 puter, Sprachen, Ferien und Rei-  
 sen, Wandern und Sport

Auskünfte: 041/727 50 55

Sozialberatung:

**Baar/Cham/Hünenberg/**

**Steinhausen 041/727 50 52**

**Ferienangebote**

**Salzburg: 30.12.97–2.1.98.,**  
 Jahreswechsel mit Silvestergala  
 (Auskunft: 041/790 26 23)  
**Pro Senectute Kanton Zug, Gene-**  
**ral-Guisan-Str. 22, 6300 Zug,**  
 041/710 46 22 (Tel. und Fax)

**Menzingen/Neuheim/Ober-**

**und Unterägeri/Risch/Rotkreuz**  
 041/727 50 53

**Zug/Oberwil/**  
**Walchwil 041/727 50 54**

**Zürich 01/422 42 55**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
 Turnen, Velo, Walking, Wandern  
 Eine Angebotsliste für Turnen und  
 Gymnastik, für Schwimm-, Volks-  
 tanz- und Wandergruppen kann  
 telefonisch bestellt werden.

**Affoltern/Dietikon 01/761 37 63**

**Schlitteren 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 Dienst-  
 leistungen** ist die Anlauf-, Berat-  
 ungs- und Koordinationsstelle für  
 die Planung, Entwicklung, Erfas-  
 sung und Auswertung sozialer  
 Dienstleistungen. Zu dieser Abtei-  
 lung gehören die öffentliche  
 Bibliothek und Dokumentation.  
 (Bitte Besuche telefonisch vor-  
 anmelden: 01/283 89 81.)

**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)

- Wissenswertes zum Testament. Die Broschüre zeigt den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen exakt entspricht.

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

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 Auskünte über die Stiftung wie auch für Fragen zum Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle **Alter + Sport**erteilt Interessierten generelle Auskünte zum Alterssport.

**Der Ratgeber der Zeitlupe**  
 gibt Ihnen über die  
**10. AHV-Revision**  
 kompetent Auskunft.

**Fr. 9.80**  
 inkl. MwSt. und  
 Versandkosten



Bestellungen:

Zeitlupe, AHV-Ratgeber, Postfach 642, 8027 Zürich,  
 Telefon 01/283 89 00, Fax 01/283 89 10