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: 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, 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, Treff-punkt 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 Jahreswechsel in Bamberg-30.12.97-2.1.98 Karlsburg 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 Al 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, 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, Langlauf, Ski alpin Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen Regionale Tagesstätte Liestal Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen)

Basel-Stadt 061/272 30 71

061/761 13 79

Hilfen zu Hause

Laufen

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

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 034/422 75 19 Burgdorf

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

033/822 30 14 Interlaken Jura bernois 032/481 21 20 Gedächtnistraining

Konolfingen 031/791 22 85 031/747 63 67 Laupen

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

062/922 71 24 Langenthal Oberhasli Meiringen 033/971 32 52 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033/654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland

IVSS 032/384 71 46 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.

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

022/321 04 33

Langlauf, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Chur 081/252 44 24 081/864 03 02 Ftan 081/925 43 26 llanz Samedan 081/852 34 62 Thusis 081/651 43 17

032/421 96 10 Jura

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

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 08 041/311 21 22 Kriens Schüpfheim 041/484 20 33 Sursee 041/921 69 67 041/970 25 91 Willisau

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 20 032/931 37 76 Le Locle

Nidwalden 041/610 76 09

032/724 56 56

041/610 76 09 Stans

Neuchâtel

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, Langlauf

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

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, 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

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

Ralethal	062/391 16 61
Solothurn	032/622 97 80
Kreis Schwyz	041/811 39 77
Kreis March	055/442 65 56
Kreis Goldau	041/810 00 48

 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, 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-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 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

Langlauf, Schwimmen, Turnen Bellinzona 091/825 92 92 Blenio Riviera e Leventina 091/862 42 12

Locarno e Valle Maggia

Mendrisio

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

Thurgau 071/622 51 20

091/646 08 77

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

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

Langlauf, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fortund 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 041/727 50 50

Veranstaltungen, Treffpunkte. Lebensfragen, Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, 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, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, 041/710 46 22 (Tel. und Fax)

Menzingen/Neuheim/Oberund 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-, 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

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.)

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 Auskünfte über die Stiftung wie auch für Fragen zum Thema Alter zur Verfügung. Die Fachstelle Alter + Sport erteilt Interessierten generelle Auskünfte 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

