

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 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, 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

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-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

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, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, 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 Selbsthilfaktionen und -gruppen
Regionale Tagesstätte 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 Fertigmitteln

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, Senioren-treffpunkte

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, Seniorenferien

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.: Brugg 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

Genf 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

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

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

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittage

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, Rollstuhl-taxi, 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, Jassmeister-schaft, Sportferien, betreute Ferien

Schaffhausen 052/624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern

Schaffhausen 052/624 80 77

Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54

Singen, Spielen, Orchester,

Mittagstisch, Englisch, Italienisch,

Spanisch, Handarbeit, Kultur-

programm, begleitete Wander-

wochen, Gedächtnistraining,

Vorbereitung auf die Pensionie-

rung, Literaturkreis, Seniorenrat,

Selbsthilfegruppe Parkinson

Senioren Bühne 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

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, Töpfern, 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 Train-
ing, Betriebsbesichtigungen, Flö-
ten, Gedächtnistraining, Gym 60,
Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie,
Kochkurse, Kontaktgruppe für Fra-
uen, 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, 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
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,
Mahlzeitendienst, 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
Altdorf 041/870 42 12

Vaud 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, Tur-
nen, 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
Montagny 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, 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
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 Dienst-
leistungen** ist die Anlauf-, Bera-
tungs- 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 + Bil-
dung** steht für spezielle Bildungs-
fragen und Forschungsvorhaben
zur Verfügung. Sie leistet Unter-
stützung bei der Konzipierung
eigener Bildungsangebote und
der Suche nach Kursleiter/innen
zu Altersthemen.

Die Abteilung **Finanzen** beant-
wortet Fragen aus den Bereichen
Finanzen, EDV und Versicherungs-
wesen. Sie führt die Buchhaltung
des Zentralsekretariats, der Bun-
des- und Stiftungsmittel.

Die Abteilung **Information und
Kommunikation** erarbeitet Druck-
sachen und bietet verschiedene
Publikationen zum Abgeben oder
zum Verkauf an. Sie steht den Me-
dien für Auskünfte über die Stif-
tung wie auch für Fragen zum
Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle **Alter + Sport** er-
teilt Interessierten generelle Aus-
künfte 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

