

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

Rubrik: Agenda spezial

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ferien

Migros-Genossenschafts-Bund
Ferien für Personen ab 50 im In- und Ausland werden im Katalog «Aktivferien» angeboten.
Migros-Genossenschafts-Bund, Postfach 266, 8031 Zürich, 01/277 21 78

Das Band
Begleitete Ferien für Erwachsene mit Asthma und anderen Atemwegserkrankungen:
22.12.97–5.1.98:
«Weihnachten in Andalusien»
24.1.–14.2.98:
«Ferien in Mallorca/Cala Millor»
Das Band, Gryphenhübelweg 40, Postfach, 3000 Bern 6, 031/351 42 70

Pro Senectute Kanton Solothurn
17.–23.1.98: «Langlaufferien im Goms» – geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene (Münster).
Pro Senectute Kanton Solothurn, Forststrasse 2, Postfach 527, 4501 Solothurn, 032/622 27 83

Kurse + Tagungen

Berlingen
20.1.98: «Mitwirkung von alten Menschen – von der Forderung zur Tat» – Tagung des Schweizerischen Senioren- und Rentner-Verbandes
Tertianum ZfP, Bildung und Beratung in Altersarbeit, Kronenhof, 8267 Berlingen, 052/762 57 57

Interlaken
24.–31.1.98: «Hausmusikwoche»
Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken, 033/828 88 44

Mümliswil
Im Bildungs- und Ferienhaus Mümliswil bietet der Coop Frauenbund Schweiz diesen Herbst verschiedene Gesundheitskurse an (z.B. «Die homöopathische Hausapotheke», Fussreflexzonen-massagekurs, Anwendung von Heilwickeln) sowie Kurse für gestalterische Techniken (z.B. Malen, Klöppeln).



Der Stern in der Agenda spezial zeigt Ihnen, wo für ältere Personen während den Festtagen Veranstaltungen und Ferien angeboten werden.

Die Redaktion der Zeitlupe wünscht allen Leserinnen und Lesern frohe Festtage.

Kursprogramm bei:
Coop Frauenbund Schweiz, Postfach 2550, 4002 Basel, 061/336 71 71

Neukirch an der Thur
12.–14.12.: «Sterben und Tod» – eine persönliche Auseinandersetzung
27.12.97–1.1.98: «Tango und Tai Chi» – spielerisch heiter ins neue Jahr
30.1.–1.2.98, 8.–10.5.98:
«Massagegrundkurse»
Haus Neukirch, 8578 Neukirch an der Thur, 071/642 14 35

Quarten
2.–5.12.: «Besinnliche Adventstage für Senioren»
3./4.1.98: «In unseren Wüsten Oasen suchen» – Drei-Königs-Tagung
20.–24.2.98: «Frohes und Besinnliches über Fasnacht» – Thema: Ohne Freude läuft nichts.
Bildungszentrum Neu-Schönstatt, 8883 Quarten, 081/739 11 01

Schwarzenberg
23.12.97–1.1.98: «Weihnachten intensiver erleben» mit Pfarrer Anton Griesser
28./29.1.98: «Träume – was wollen sie uns mitteilen?» – Traumdeutung-Grundkurs
Bildungs- und Ferienzentrums Matt, Mattstrasse, 6102 Schwarzenberg, 041/497 20 22

Thun
27.2.98: «Warum muss der Mensch immer älter werden?»
1. Thuner Alterstagung
Sekretariat Thuner Freitagsseminare, Trans-fair, Seestrasse 20, 3602 Thun, 033/233 41 80

Zürich

Schule für Haushalt + Lebensgestaltung
Kurse: Ernährung, Haushalt; Textiles und Nichttextiles Werken; Kleidung und Mode; Kurse für die 2. Lebenshälfte
Schule für Haushalt und Lebensgestaltung, Wipkingerplatz 4, Postfach, 8037 Zürich, 01/446 43 20
ab 7.1.98: «Schreibwerkstatt: Mehr Lebensfreude» (5 Nachmittage)
Eltern-Bildungs-Zentrum, Obere Zäune 26, 8001 Zürich, 01/252 82 81

Zürich-Tiefenbrunn
An 6 Mittwochvormittagen im Frühjahr 1998: «Singen und bewegen» – atemwirksame Bewegungsübungen und leichte Tänze im Kreis.
Informationen: Aryana, Postfach 171, 8702 Zollikon, 01/391 30 37

Paulus-Akademie
13./20./27.1. und 3.2.98, 19-21 h oder 15./29.1. und 12./26.2.98, 14.30–16.30 h: «Sternverdunkelung» – Literaturkurs über Gedichte von Nelly Sachs
Paulus-Akademie, Carl Spitteler-Strasse 38, Postfach 361, 8053 Zürich, 01/381 39 69

Fachkurse, Fachtagungen

Fortbildungskurse im Alters-, Pflege- oder Krankenheimbereich bieten folgende Institutionen an:
Februar bis November 98 (30 Montag-Vormittage):
Gerontologischer Grundkurs.
Heimverband Schweiz, Kurssekretariat, Postfach, 8034 Zürich, 01/383 47 07
VCI-Bildungszentrum, Abendweg 1, 6000 Luzern 6, 041/419 01 87
Verband Bernische Alters-einrichtungen, Schloss, 3132 Riggisberg, 031/809 25 53
Tertianum ZfP, Bildung und Beratung in Altersarbeit, Kronenhof, 8267 Berlingen, 052/762 57 57
Ab 5.1.98: Einführung in die Gerontologie und Gerontopsychiatrie
Beratung, Schulung, Entwicklung, Marthaler Sonderegger, Florastrasse 30, 8008 Zürich, 01/383 53 47

Nützliche Adressen und Telefonnummern

Club katholischer Bekanntschaftsring kbr und Silberclub

Im Club kbr treffen sich alleinstehende Damen und Herren, die ihre Freizeit mit anderen Personen verbringen wollen (Ferien, Reisen, Ausflüge, Tanzpartys, Feste, Bildungsangebote usw.)
Der Silberclub bietet am Sonntag Programme für Personen ab 55+
Informationen: Moosstrasse 15, 6003 Luzern, 041/210 16 53

Golden Age Club

Ein Club, in dem man Freundschaften schliessen und der Einsamkeit entfliehen kann. Er bietet nachmittags Informations- und Unterhaltungsveranstaltungen an.
Informationen: 031/320 73 60

Unterwegs zum Du

Vermittlungs- und Beratungsstellen für Partnersuchende jeden Alters
Informationen:
Basel (inkl. Fax) 061/313 77 74
Bern 031/931 37 36
St.Gallen 071/222 55 03
Zürich 01/492 40 30

Wochenend-Stube

Sa, So und Feiertag: «Wochenend-Stube» für alle, denen Wochenenden und Feiertage eine Last sind; für Menschen, die einen Partner verloren haben, die eine Lebenskrise durchstehen müssen, die arbeitslos sind, die unter Einsamkeit leiden usw.
Brahmsstr. 22 (beim Albisriederplatz). Gemeinsame Dienstleistung von Caritas, Dargebotener Hand und Evangelischem Frauenbund.

Parkinphon 079/334 66 37
Jeden 2. Mittwoch im Monat:
Neurologen beantworten Fragen zur Parkinsonschen Krankheit

Krebstelefon 0800 55 88 38
Informations- und Beratungsdienst zum Thema Krebs, gratis und anonym, Mo–Fr 16–19 h

Free Evergreens Kulturklub und Sozialwerk Zürich für Lebensfreude im Alter

Unabhängiger Kulturklub für Freizeit, Theater, Reisen, Tanz und Kommunikation. Jeden So Treffpunkte zum Spielen, Wandern, Spazieren, Kultur. Bastelgruppe, Besuchsdienst und Kultur-Unterstützungsfonds für Einsamkeit im Alter.
FES, Sekretariat, Werdstrasse 34, 8004 Zürich, 01/242 02 33

Ring i der Chetti

Diese Selbsthilfeorganisation «Ring i der Chetti» will etwas tun gegen das Alleinsein (keine Partnervermittlung). Alle alleinstehenden Damen und Herren bis 65 Jahre sind in einer der 12 in der ganzen Schweiz existierenden Gruppen willkommen.
Zentralsekretariat der Schweizerischen Gruppen für Alleinstehende, Postfach 161, 3360 Herzogenbuchsee (frankiertes Rückantwortcouvert beilegen)

Memory Klinik

Die Gerontologische Beratungsstelle des Städtischen Dienstes Zürich bietet folgende Dienstleistungen an: Alzheimer Business-Lunch, Alzheimer Café, Alzheimer Ferienseminar, Gedächtnistraining, Alzheimer Spaziertreff, Alzheimer Angehörigengruppe
Informationen: Gerontologische Beratungsstelle, Krankenhaus Entlisberg, Paradiesstr. 45, 8038 Zürich, 01/487 35 00

Senexpert – Unternehmensberatung

Pensionierte und frühpensionierte Führungskräfte mit reicher Erfahrung und mit langjähriger Praxis in Betriebswirtschaft und zwischenmenschlicher Zusammenarbeit beraten vor allem mittlere und kleinere Unternehmen. Zwei Drittel des Honorars gehen an Pro Senectute Kanton Zürich.
Senexpert, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 01/381 30 58, Fax 01/382 18 62

Diverse Aktivitäten

Luzern

Angebote für Senioren:
Bürgergemeinde 041/319 42 42
Zentrum Centralpark 041/360 22 25

Zürich

Adliswil

Wandergruppe, Spaziergruppe, Turnen, Jass- und Spielclub, Volkstanzgruppe (Winterhalbjahr)
Sozialamt Adliswil, Frau Welti,
01/711 78 42

Dietikon

Mo 13.45 h: Volkstanz im Alters- und Gesundheitszentrum
Di 14.30 h: Tanz und Unterhaltung (Restaurant Heimat)

Horgen

Vorträge, Ausstellungen, Geselliges, Beratungen (Pro Senectute), Kurse, Turnen, Jassen
Seniorenzentrum Baumgärtlihof,
01/725 95 55

Wädenswil

Mo 15.45 h und Di 16.15 h: Turnen für Seniorinnen
Di 17.30 h: Turnen für Senioren (Glärnisch-Turnhalle)
Pro Senectute, Frau Müller,
01/725 79 92

Winterthur

«Zentrum am Obertor»,
Begegnungs- und Bildungsstätte
052/213 88 88
Wanderungen, Lismerschänzli, Malen, Tanzen, Jassclub, Porzellanmalen, Tischdekorationen, Töpfern, Literatur, Kunstgeschichte, geführte Autobiographien, Zeichnen und Malen, Bildbetrachtung, Nähen, Singen und Musizieren, Gesunde Küche, Vollwertkochen, Englisch, Französisch, Spanisch, Gesundheit

Zürich

Zentrum Espenhof

01/493 16 28
Fototreff, Lesetreff, Turnen, Jassen, Schach
Kurse: Autogenes Training, Beweglich bleiben durch Atmen, Malen und Zeichnen, Töpfern und Modellieren, Eutonie u.a.

Zentrum Hardau

01/491 19 22
Kegeln, Jassen, Patience, Schach, Wandern
Kurse: Feldenkrais, Rückengymnastik, Meditatives Tanzen, Nähen, Yoga u.a.

Zentrum Karl der Grosse

01/251 90 70
Theaterkurse, Tanzkurse, Schreibwerkstatt, Senioren und TV u.a.
Kurse: Atem/Stimme+Haltung, Beweglich sein, Feldenkrais, Yoga u.a.
Zentrum Karl der Grosse,
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Zentrum Klus

01/422 21 30
10.12.: «Knochenkrankungen und -brüche im Alter» – Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Stadtspital Waid Zürich
Singen, Kegeln, Bridge, Patchwork/Quilten, Schach, Turnen u.a.
Kurse: Blockflöte, Nähen für

Frauen und Männer, Tanz, Farbe und Stil, Zeichnen–Malen–Aquarellieren, Kalligraphie, Klavierspielen im Alter, Tai Chi
Zentrum Klus, Asylstrasse 130,
8032 Zürich

Sport in der Stadt Zürich

Zahlreiche Senioren-Sportgruppen nehmen Kolleginnen und Kollegen auf, die sich sportlich betätigen wollen. Folgende Organisationen helfen, jene Sportart zu finden, die am meisten Freude macht:

- Sportamt der Stadt Zürich, Herdernstr. 47, Postfach, 8040 Zürich, 01/491 23 33
- Pro Senectute Kt. Zürich, Forchstr. 145, Postfach, 8032 Zürich, 01/422 42 55
- Sportschule Zürich, Mainaustr. 42, Postfach, 8034 Zürich, 01/381 84 84

Senioren-Universitäten

Basel	061/261 82 61
Bern	031/631 82 53
Fribourg	026/322 77 10
Genf	022/705 70 42
Lausanne	021/321 77 66
Luzern	041/360 22 25
Neuenburg	032/718 10 00
St. Gallen	071/224 25 52
Tessin	091/857 62 50
Zürich	01/257 33 33

Agenda spezial

Von Pro-Senectute-Stellen mitgeteilt:

Appenzell

15.12., 14.15 h: «Weihnachtsfeier für Ältere»
Evangelische Kirche Appenzell
22.12., 13.30 h: «Weihnachtsfeier für Senioren»
Aula Gringel

Baar

24.12., 18 h: «Weihnachtsfeier mit Nachtessen»
Pfarreiheim St. Martin, Asylstr. 1 (neben kath. Kirche), 041/769 71 40

Edlibach

23.–27.12.: «Weihnachten – einmal anders»
Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn,
041/757 14 14

Gossau SG

3.12.: «Weihnachts-Veranstaltungen»
Infos: 071/385 35 71

Oberägeri/Unterägeri

11.12., 14.30 h: «Weihnachtszeit»
Kirchgemeindehaus Mittenägeri,
041/750 10 25

Oberehrendingen

24.12., 16.30 h: «Weihnachtsfeier für Alleinstehende» (Es wird ein Bus eingesetzt, der an verschiedenen Orten in Baden und Wettingen hält. Infos: Pro Senectute Beratungsstelle Baden, Mellingerstr. 22, 5400 Baden, 056/221 11 22)
Kirchgemeindezentrum Oberehrendingen

Zug

23.12., 11.30 h: «Weihnachts-Mittagstreff 55plus»
Bahnhofbuffet «La Brasserie» Zug
24.12., ab 19 h: «Offene Weihnachtsfeier»
Auskunft über den Ort erteilt Pro Senectute Kanton Zug,
041/727 50 50
24.12., ab 18 h: «Offene Weihnachtsfeier»
Rathauskeller, Oberaltstadt 1, Zug

Heilsarmee

Adelboden

20.12., 20 h: «Weihnachtsfeier»
Ahornweg 2, 033/673 22 04

Bern

24.12., 19 h: «Fröhliches Weihnachtsfest mit Nachtessen für Menschen, die den Heiligen Abend nicht alleine verbringen möchten»
Heilsarmee Bern 1, Laupenstrasse 5,
031/381 11 75
25.12., 8 h: «Christmette mit Morgenessen für alle»
Heilsarmee Bern 2, Hochfeldstr. 21,
031/301 62 01

Biel

21.12., 16 h: «Familienweihnachtsfeier mit Nachtessen»
Kirchgemeindehaus Wytenbach
24.12., 9 h: «Weihnachtsmorge mit anschliessendem Gottesdienst»
Saal der Heilsarmee, Dufourstr. 46

Brienz

25.12., 8 h: «Weihnachtsmorge»
25.12., 9.30 h: «Weihnachtsfeier»
im Altersheim Birgli
Oberdorfstrasse 41, 033/951 19 59

Interlaken

21.12., 16.30 h: «Weihnachtsfest»
Niesenstr. 10, 033/822 85 22

Schwarzenburg

20.12., 18 h: «Weihnachtsfeier mit Nachtessen für Alleinstehende und Senioren»
Thunstrasse 20, 031/731 06 60

Thun

21.12., 16 h: «Weihnachtsfeier»
Mittlere Strasse 19, 033/222 40 10

Zürich

24.12., 19 h: «Weihnachtsfeier für Alleinstehende und Einsame»
Ankerstrasse 31, 8004 Zürich,
01/242 53 89
Heiliger Abend und Weihnachten ab 19 h geöffnet: Heilsarmee «Gelber Stern» (Teestube), Schoffelgasse 13, 8001 Zürich, 01/242 53 89

Inkontinenzprodukte diskret per Post

Verlangen Sie Gratis-Info bei

spitex
VERSAND

SPITEX Versand AG, Emil Frey-Strasse 137
4142 Münchenstein, Telefon 061 411 12 12



Senden Sie mir bitte gratis Informationen über Inkontinenzprodukte

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Einsenden an SPITEX Versand AG, Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein

ZL