

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 1-2

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: 14.02.2026

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

Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, 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

Aargauer Senioren-Auslandreisen
Sizilien (25.4.-4.5.)
Mailand (Mozarts «Le nozze di Figaro» in der Scala, 2.-4.6.)
Bad Kissingen (Spessart, Main-Schiffahrt, 24.-28.6.)
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Zofingen	062/752 21 61
Zurzach	056/249 13 30

Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Heiden	071/891 62 49
Herisau	071/351 25 17
Speicher	071/344 34 77

Appenzell AI 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern
Innerer Landesteil 071/787 31 55
Äusserer Landesteil 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, Ski alpin, Langlauf, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung-Selbstbehauptung

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -gruppen

Regionale Tagesstätte Liestal
Ortsvertretung in jeder Gemeinde, die Auskünfte erteilt und Fragen beantwortet

Laufen	061/761 13 79
---------------	---------------

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Miniten-nis, 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, Kaffee 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
Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)
1.-8.2. / 8.-15.2.97:

Seniorenlanglaufwochen Celerina GR
Bern-Stadt 031/351 21 71
Rückengymnastik, Wassergymnastik, Atem- und Körperschule
8.-15.3.97: Alpin-Skiwoche in Arosa

3005 Bern	031/352 83 04
3007 Bern	031/371 45 77
3008 Bern	031/382 23 07
3012 Bern	031/302 36 64
3013 Bern	031/332 98 14
3014 Bern	031/332 15 30

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

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 062/962 80 48

Tanznachmittage:

- Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.
1.2.: Forêt-Dessous (Sapin)
5.2.: Biel (Union, 15.00 h)
5.2.: Oberhofen (Riderhalle)
6.2.: Brugg (Bahnhof)
12.2.: Worb (Kirchgemeindehaus)
13.2.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)
18.2.: Burgdorf (Schützenhaus)
19.2.: Langenthal (Bären)
19.2.: Tramelan (de Union)
20.2.: Interlaken (Kursaal)
26.2.: Spiez (Lötschbergzentrum)
28.2.: Ins (Bären)

Freiburg 026/347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Schutz bei Kreditkartenverlust

Stellen Sie sich vor, Ihr Portemonnaie mit all Ihren Karten, ist nicht aufzufinden oder wurde gestohlen.

Mit einem einfachen Telefonanruf an die Securitas helfen wir Ihnen in dieser misslichen Situation. Sofort tritt Securitas mit der 24 h-Notfalldienstleistung



SecuriCard® in Aktion, sperrt die abhanden gekommenen Karten und organisiert Ersatz.

Die Jahresgebühr beträgt Fr. 30.- (exkl. MwSt).

Daneben wird eine einmalige Taxe von Fr. 25.- zur Errichtung des Dossiers verrechnet.

Die Securitas löst dieses Problem für Sie weltweit rund um die Uhr!

SECURITAS

Seilerstrasse 7, 3011 Bern, Tel. 031 385 31 31

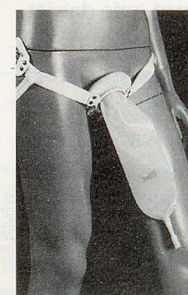
Senden Sie mir/uns bitte unverbindlich weitere Unterlagen über SecuriCard®:

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Die Securitas Gruppe im Dienste der Sicherheit.



Kein Hosen- und Bettnässen mehr!

Numax Patent Urinal

für Männer und Frauen

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen

für ☐ Männer ☐ Frauen

Name:

Adresse:

Telefon:

NUMAX medical, Ryf 66, 3280 Murten
Telefon 026/670 48 45, Fax 026/670 48 46

ZL

Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung (unentgeltlich);
Reinigungsdienst, Mahlzeiten-
dienst, Mietstelle für
Rollstühle/Hilfsmittel
Turnen, Schwimmen, Wandern,
Walking, Langlauf;
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
Luzern (Stadt) 041/210 73 43
Mittagstisch, Treffpunkt
Evang. Studentenheim, Schwei-
zerhausstr. 4 041/210 16 31
Handarbeitsstube 041/310 59 82
Tanznachmittage
Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7
041/210 03 25

Seniorentreff:
Dornacherstr. 6 041/210 16 31
Luzern (Land)
Ebikon 041/440 77 10
Emmenbrücke 041/268 09 60
Kriens 041/311 21 22
Hochdorf 041/910 68 08
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, Velo-
fahren, begleitete Ferien, Ge-
dächtnistraining, Tanznachmittag
Fleurier 032/861 43 00
La Chaux-de-Fonds 032/913 20 20
Le Coxe 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, Exkursio-
nen, Preisjassen, Schach
Ortsgruppen in den Gemeinden:
Veranstaltungen, Mittagstisch,
Jassen usw.
Alter+Sport: Turnen, Schwimmen,
Langlauf, Volkstanz, Wandern,
Tennis, Velofahren, Badefahrten,
Wander- und Langlauferien
Ambulante Dienstleistungen: Mahl-
zeitendienst, Fusspflegedienst,
Rollstuhlaxi, betreute Ferien-
wochen
Sozialberatung 041/610 25 24

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,
Tennis, Turnen, Wandern
Sarnen 041/660 57 00
Mittagstisch in jeder Gemeinde,
Gedächtnistraining, Badefahrten,
Jassmeisterschaft, Ferienwochen,
Gruppe für pflegende Angehörige

Schaffhausen 052/624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wasser-
gymnastik, Volkstanz, Lauftreff,
Turnen, Turnen im Heim, Senio-
rentennis, 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

Schwimmen, Turnen, Wandern,
Langlauf, Volkstanz
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

Gedächtnistraining, Erbrecht, Jas-
sen, Wassergymnastik, PC-Kurse,
Kalligrafie, Autogenes Training,
Volkstanz etc.
Infos: 032/622 27 83
Balsthal 062/391 16 61
Breitenbach 061/781 12 75
Bildungskurse 061/731 30 52
Grenchen 032/652 49 02
Olten 062/296 64 44/45
Sen.-Tanz im Hotel Emmmental
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 071/841 17 87

Diverse Aktivitäten
(Unterlagen anfordern)

Sargans 081/723 63 65

gleiche Angebote wie bei Buchs

St. Gallen 071/223 40 11

Gymnastik, Kochen, Malen und
Zeichnen, Familienkunde, Flöte,
Gedächtnistraining, Autogenes
Training, Familienkunde, Literatur
und Poesie, Sprachen, Singen,
Stricken – Sticken – Häkeln, Sonn-
tagstreff, Senioren-Orchester,
Betriebsbesichtigungen

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

Frauenfeld 052/721 58 01

Senioren-Tanz (Hotel Blumen-
stein), Senioren-Zyklus, Aktion P,
Nachbarschaftshilfe, Gedäch-
tnistraining (Rheinstrasse 6), Rad-
fahren

Kreuzlingen 071/672 77 78

Senioren-Volkstanz im Zentrum

Bären 071/672 40 84

Romanshorn 071/461 20 90

Weinfelden 071/622 51 20

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

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 041/711 43 66

Angebote in den Bereichen:

Veranstaltungen, Treffpunkte/
Übergänge/Drehscheiben, Alltag
und Gesundheit, Haus und Küche,
Gestalten/Spielen, Musik und
Tanz,
Kunstgeschichte/Literatur/Philoso-
phie/Wirtschaft, Computer, Spra-
chen, Ferien/Reisen, Natur/Wan-
dern, Sport-Kurse, Schwimmen,
Turnen Halbjahres-Programme,
Auskünfte: 041/710 46 22

Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/

Steinhausen 041/710 46 24

Menzigen/Neuheim/Ober-

und Unterägeri/Risch/Rotkreuz

041/711 70 33

Zug/Oberwil/

Walchwil 041/710 46 23

Zürich 01/422 42 55

Langlauf, Ski alpin, Schwimmen,
Tanzen, Turnen, Velo, Walking,
Wandern

Eine Angebotsliste für Turnen und
Gymnastik, für Schwimm-, Volks-
tanz- und Wandergruppen sowie
Langlauf kann telefonisch bestellt
werden.

Skitage alpin: jeden Montag

Anmeldung 01/363 72 86

(samstags 19–20h)

Bis Ende März: jeden Do-Nach-
mittag Langlaufkurs (Bahnhof
Gibswil, 12.45 Uhr, Fr. 7.–). Aus-
kunft ab Do 8 Uhr: 055/246 42 22

Bis Ende März: jeden Mi-Nachmit-
tag Langlaufkurs in Hittnau oder
auf dem Ricken (Treffpunkt 13 h
in Uster, Fr. 7.–).

Anmeldung: 01/940 50 80

15.–22.3.97: Langlauferien im
Obergoms

Informationen: 01/422 42 55

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63

Andelfingen/

Winterthur 052/212 05 06

Unterland 01/860 55 60

Oberland 01/931 50 70

Horgen/Meilen 01/923 23 33

Uster 01/942 07 01

Zürich-Stadt

(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91

Zürich-Stadt

(2/3/4/5/9) 01/241 09 31