

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 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

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, 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

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, Mahlzeitendienst, Haushilfendienst, 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, Pflegetischen 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 Selbsthilfeaktionen 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, Minitennis, 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, Gewürzsträuschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.

Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte
Dräppunggt Wisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele 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
Laufen 061/761 13 79

Freiburg 026/347 12 40

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.: Fornet-Dessous (Sapin)
5.2.: Biel (Union, 15.00 h)
5.2.: Oberhofen (Riderhalle)

6.2.: Brügg (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



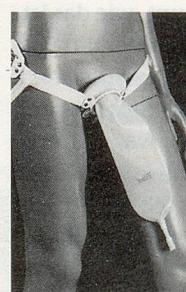
Senden Sie mir/uns bitte unverbindlich weitere Unterlagen über Securitas®.

Name: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____

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

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

Die Securitas Gruppe im Dienste der Sicherheit.



Kein Hosen- und Bettlässer 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

Glarus	055/640 40 32	Obwalden	041/660 57 00	Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse	Wallis	027/322 07 41		
Beratung und Unterstützung (unentgeltlich); Reinigungsdienst, Mahlzeiten-dienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking, Langlauf; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.		Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern	Rorschach	071/841 17 87	Sekretariat Oberwallis	027/946 13 14		
Sarnen	041/660 57 00	Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Ferienwochen, Gruppe für pflegende Angehörige	Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)	Sargans	081/723 63 65	Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern		
Graubünden	081/252 75 83	Schaffhausen	052/624 80 77	gleiche Angebote wie bei Buchs	Brig	027/922 93 20		
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern		Langlauf, Schwimmen/Wasser-gymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Senio-rentennis, Velofahren, Wandern	St. Gallen	071/223 40 11	Gampel	027/932 24 48		
Chur	081/252 44 24	Schaffhausen	052/624 80 77	Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken – Stickeln – Häkeln, Sonn-tagstreif, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen	Martigny	027/721 26 41		
Ftan	081/864 03 02	Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54	SG-Ost:	071/223 40 44	Montagnier	027/776 20 78		
Ilanz	081/925 43 26	Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kultur-programm, begleitete Wander-wochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionie-rung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson	SG-Centrum:	071/223 40 45	Monthey	024/475 48 47		
Samedan	081/852 34 62	Seniorenbühne	SG-West:	071/223 29 36	Saxon	027/744 26 73		
Thusis	081/651 43 17	052/672 36 65	Uznach	055/285 92 40	Sierre	027/455 26 28		
Jura	032/421 96 10	Neunkirch	Uzwil	071/951 34 80	Sion	027/322 07 41		
Schwimmen, Tanzen, Turnen		052/681 17 88	071/951 56 35	St. Maurice	024/485 23 33			
Luzern	041/210 03 25	Schwyz	041/811 48 76	Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe	Susten	027/473 14 10		
Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern	041/210 01 80	Schwimmen, Turnen, Wandern, Langlauf, Volkstanz	Wattwil	071/988 52 62	Visp	027/946 13 14		
Luzern (Stadt)	041/210 73 43	Kreis Einsiedeln	Zug	Angebote in den Bereichen: Veranstaltungen, Treffpunkte/Übergänge/Drehscheiben, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten/Spielen, Musik und Tanz,				
Mittagstisch, Treffpunkt		Kreis Goldau	Zug	Kunstgeschichte/Literatur/Philoso-phie/Wirtschaft, Computer, Sprachen, Ferien/Reisen, Natur/Wan-dern, Sport-Kurse, Schwimmen, Turnen Halbjahres-Programme, Auskünfte: 041/710 46 22				
Evang. Studentenheim, Schwei-zerhausstr. 4	041/210 16 31	Kreis March	Wattwil	Sozialberatung:				
Handarbeitsstube	041/310 59 82	Kreis Schwyz	Tessin	Baar/Cham/Hünenberg/				
Tanznachmittage		Solothurn	032/622 97 80	Steinhausen	041/710 46 24			
Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7	041/210 03 25	Gedächtnistraining, Erbrecht, Jas-sen, Wassergymnastik, PC-Kurse, Kalligrafie, Autogenes Training, Volkstanz etc.	Tessin	Menzigen/Neuheim/Ober-				
Seniorentreff:		Infos:	091/911 73 80	Unterägeri/Risch/Rotkreuz	041/711 70 33			
Dornacherstr. 6	041/210 16 31	032/622 27 83	Zug/Oberwil/					
Luzern (Land)		Balsthal	091/825 92 92	Walchwil	041/710 46 23			
Ebikon	041/440 77 10	062/391 16 61	Locarno e Valle-maggia	Zürich	01/422 42 55			
Emmenbrücke	041/268 09 60	Breitenbach	091/862 42 12	Locarno	091/751 31 31			
Kriens	041/311 21 22	Bildungskurse	Thurgau	Lugano	091/911 73 85/87			
Hochdorf	041/910 68 08	Grenchen	071/622 51 20	Mendrisio	091/646 36 36			
Schüpfheim	041/484 20 33	Olten	Schwimmen, Tanzen, Turnen,	Moesano	091/827 37 37			
Sursee	041/921 69 67	Sen.-Tanz im Hotel Emmental	Frauenfeld	Centri diurni terapeutici:				
Willisau	041/970 25 91	Solothurn	052/721 58 01	Bellinzona	091/825 05 30			
Neuenburg	032/913 20 20	Bildung, Sport und Projekte:	061/781 12 75	Locarno	091/751 13 30			
Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Ge-dächtnistraining, Tanznachmittag		061/731 30 52	Lugano	091/971 26 62				
Fleurier	032/861 43 00	Grenchen	Frauenfeld	Mendrisio	091/646 08 77			
La Chaux-de-Fonds	032/913 20 20	032/652 49 02	071/755 56 33	Thurgau	01/622 51 20			
Le Locle	032/931 37 76	Olten	Schwimmen, Tanzen, Turnen,	Frauenfeld	052/721 58 01			
Neuchâtel	032/724 56 56	062/296 64 44/45	Turnen, Wandern	061/781 12 75	Senioren-Tanz (Hotel Blumen-stein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), Rad-fahren			
Nidwalden	041/610 76 09	Sen.-Tanz im Hotel Emmental	Kreuzlingen	Kreuzlingen	071/672 77 78			
Stans	041/610 76 09	Solothurn	071/371 17 13	Senioren-Volkstanz im Zentrum				
Seniorenzentrum Stans: div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach		Verschiedene Kurse	Flawil	Bären	071/672 40 84			
Ortsgruppen in den Gemeinden: Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.		071/393 10 71	Gossau	Romanshorn	071/461 20 90			
Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Langlauf, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wander- und Langlaufferien		Verschiedene Kurse	071/385 85 83	Weinfelden	071/622 51 20			
Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferien-wochen		Oberuzwil	071/951 32 25	Uri	041/870 42 12			
Sozialberatung	041/610 25 24	071/951 60 41	Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern	Altdorf	041/870 42 12			
			Altdorf	Waadt	021/646 17 21			
				Schwimmen, Tanzen, Turnen				
				Lausanne	021/646 17 21			