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: 20.11.2025

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

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, 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

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

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

Appenzell Al 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, 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 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, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a. Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte Dräffpunggt Wiisedamm: 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 031/351 21 71 Bern-Stadt 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 64 031/332 98 14 3013 Bern 3014 Bern 031/332 15 30 Bern-Land

031/972 40 30 Spiegel Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining 032/322 75 25 Biel

Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse Burgdorf 034/422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen,

Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Oberland West Spiez

033/654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland

Interlaken

Jura bernois

Konolfingen

Oberaargau

Langenthal

Oberhasli

Meiringen

Mittagstisch

Laupen

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

Mini-Tennis, Mittagstisch,

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

032/384 71 46 Lyss Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

033/822 30 14

032/481 21 20

031/791 22 85

031/747 63 67

062/922 71 24

033/971 32 52

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

022/321 04 33 Genf

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



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!

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

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:	

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

Strasse:

PLZ/Ort:

Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung (unentgeltlich); Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking, Langlauf; Gedächtnistraining, Sprachen, lassen 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, Schweizerhausstr. 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) 041/440 77 10 Ebikon Emmenbrücke 041/268 09 60 Kriens 041/311 21 22 Hochdorf 041/910 68 08 Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee Willisau 041/970 25 91

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 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, Langlauf, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wander- und Langlaufferien

Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041/610 25 24

Ambulante Dienstleistungen: Mahl-

zeitendienst, Fusspflegedienst,

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 8077

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052/624 80 77 Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson 052/672 36 65 Seniorenbühne 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, Jassen, Wassergymnastik, PC-Kurse, Kalligrafie, Autogenes Training, Volkstanz etc.
Infos: 032/622 27 83

032/622 27 83 Balsthal 062/391 16 61 Breitenbach 061/781 12 75 Bildungskurse 061/731 30 52 032/652 49 02 Grenchen 062/296 64 44/45 Olten Sen.-Tanz im Hotel Emmental 032/622 32 42 Solothurn 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 071/841 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, Sonntagstreff, 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 Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), Radfahren

 Kreuzlingen
 071/672 77 78

 Senioren-Volkstanz im Zentrum
 8aren

 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

027/922 93 20 Brig Gampel 027/932 24 48 027/721 26 41 Martigny Montagnier 027/776 20 78 Monthey 024/475 48 47 027/744 26 73 Saxon 027/455 26 28 Sierre Sion 027/322 07 41 024/485 23 33 St. Maurice 027/473 14 10 Susten 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/Philosophie/Wirtschaft, Computer, Sprachen, Ferien/Reisen, Natur/Wandern, Sport-Kurse, Schwimmen, Turnen Halbjahres-Programme, Auskünfte: 041/710 46 22

Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/ Steinhausen 041/710 46 24 Menzigen/Neuheim/Oberund 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-, Volkstanz- 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-Nachmittag Langlaufkurs (Bahnhof Gibswil, 12.45 Uhr, Fr. 7.–). Auskunft ab Do 8 Uhr: 055/246 42 22 Bis Ende März: jeden Mi-Nachmittag Langlaufkurs in Hittnau oder auf dem Ricken (Treffpunkt 13 h in Uster, Fr. 7.–).

Anmeldung: 01/940 50 80

15.–22.3.97: Langlaufferien 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

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