Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 75 (1997)

Heft: 4

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: 29.11.2025

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, 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-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, Kirchstr. 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Appenzell AR 071/351 25 17

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Heiden 071/891 62 49
Herisau 071/351 25 17

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, 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 061/761 13 79 Laufen

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 061/691 66 10 Mittagstisch

Bern 031/921 11 11

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 (Früh-)Pensionierung Veranstaltungen: Film-Café, Velo Informationsstunde, Vogel-Beobachtung

Beobachtung
Seniorensport: Ausgleichsgymnastik, Turnen im Heim, Bewegung und Tanz, Tai Chi/Qi Gong,

Begleitete Velotouren, Yoga, Tanznachmittage

ab 22.4.: Beckenbodengymnastik für Frauen, Feldenkrais, Fitness ab

50, Mini-Tennis, Rückengymnastik, Wassergymnastik, Walking Gruppenangebote: Jassen, Seniorenkreis Länggass

Verschiedenes: Steuererklärung richtig ausgefüllt!

21.–28.6.: Wanderwoche in Arosa 22.–28.6.: Gedächtnistrainings-Woche in der Lenk

 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.

5.4.: Meiringen (Sauvage) 10.4.: Brügg (Bahnhof)

12.4.: Cortébert 14.4.: Bern (National)

15.4.: Burgdorf (Schützenhaus) 16.4.: Worb (Kirchgemeindehaus)

17.4.: Interlaken (Kursaal) 24.4.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)

24.4.: Sumiswald (Baren, 14.00 25.4.: Ins (Bären) 29.4.: Bern (Jardin)

30.4.: Langenthal (Bären) 30.4.: Spiez (Lötschbergzentrum)

Freiburg 026/347 12 40

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung (unentgeltlich); Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Graubünden 081/252 75 83

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

Ferienangebote:

Ferien in Caslano 6.5.–21.5. für Personen aus den Ämtern Sursee (ohne Michelsamt) Willisau, Entlebuch, Wol-

husen und Ruswil 9.4.–23.4. für Personen aus den Ämtern Luzern-Land, Hochdorf

und Michelsamt Informationen 041/210 03 25

Jogging, 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) Ebikon 041/440 77 10 041/268 09 60 Emmenbrücke Kriens 041/311 21 22 041/910 68 08 Hochdorf 041/484 20 33 Schüpfheim Sursee 041/921 69 67

Neuenburg 032/913 20 20

Willisau

041/970 25 91

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, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041/610 25 24

Obwalden 041/660 57 00

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

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 Seniorenbühne 052/672 36 65 052/681 17 88 Neunkirch

Schwyz 041/811 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern, 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

Ferienangebote:
26.5.–3.6.: Rundreise durch
Irlands Südwesten (Reisebus)
31.5.–7.6.: Seniorenferien
in Adelboden
14.–21.6.: Bergfrühling
in Flims GR
5.–13.7.: Naturerlebnis Goms
Informationen 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

 Solothurn
 032/622 32 42

 Bildung, Sport und Projekte:
 032/622 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

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, Sonntagstrieft, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen

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

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:

 Rellinzona
 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 Alter+Sport 052/720 38 95 Frauenfeld 052/721 58 01 Senioren-Tanz (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6), 071/672 77 78 Kreuzlingen Senioren-Volkstanz im Zentrum 071/672 40 84 Bären Romanshorn 071/461 20 90 Weinfelden 071/622 51 20 Senioren-Volkstanz in Bürglen 071/633 30 25

Uri 041/870 42 12

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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern Kurse: Gedächtnistraining Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung

027/923 68 84 Brig 027/922 93 20 Gampel 027/932 24 48 Martigny 027/721 26 41 Montagnier 027/776 20 78 024/475 48 47 Monthey Saxon 027/744 26 73 027/455 26 28 Sierre 027/322 07 41 Sion St-Maurice 024/485 23 33 Susten 027/473 14 10 027/946 13 14 Visp

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
Auskünfte: 041/710 46 22
Sozialberatung:

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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen kann telefonisch bestellt werden.

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

01/241 09 31

(2/3/4/5/9)

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 Dienstleistungen ist die Anlauf-, Beratungs- und Koordinationsstelle für die Planung, Entwicklung, Erfassung und Auswertung sozialer Dienstleistungen, Bibliothek und Dokumentation: Beratung und Bücherverleih.

Die Fachabteilung Personal + Bildung steht für spezielle Bildungsfragen und Forschungsvorhaben zur Verfügung. Sie leistet Unterstützung bei der Konzipierung eigener Bildungsangebote und der Suche nach Kursleiter/innen zu Altersthemen.

Die Abteilung Finanzen beantwortet Fragen aus den Bereichen Finanzen, EDV und Versicherungswesen. Sie führt die Buchhaltung des Zentralsekretariats, der Bundes- und Stiftungsmittel.

Die Abteilung Information und Kommunikation erarbeitet Drucksachen und bietet verschiedene Publikationen zum Abgeben oder zum Verkauf an. Sie steht den Medien für Auskünfte über die Stiftung wie auch für Fragen zum Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle Alter + Sport erteilt Interessierten generelle Auskünfte zum Alterssport.

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt
Allwetter-Elektro-Mobile

führerscheinfrei



2 starke El.-Motoren überwinden jede Steigung bis 30%

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur Seestrasse 22, 8597 Landschlacht Telefon 079 - 335 49 10

☐ gross Mit und ohne fester Kabine ☐ klein ☐ Occassionen sind auch lieferbar Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.