

**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:** 14.01.2026

**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  
 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 AI 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeiten- dienst, 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, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung-Selbstbehauptung  
 Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
 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, Gewürzsträusse, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.  
 Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte  
*Dräffunggt 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

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  
 Seniorensport: Ausgleichsgymnastik, Turnen im Heim, Bewegung und Tanz, Tai Chi/Qi Gong, Begleitete Velotouren, Yoga, Tanznachmittage  
 ab 22.4.: Beckenbodengymnastik für Frauen, Felsenkrais, 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, Seniorenenferien

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 062/922 71 24  
 Oberhasli

Meiringen 033/971 32 52  
 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West 033/654 61 61  
 Spiez

Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland 032/384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen 0308 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

Signau 034/402 38 13

3550 Langnau

Trachselwald 062/962 80 48

Huttwil

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)

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, Mahlzeiten- dienst, 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 Michels- amt) Willisau, Entlebuch, Wohl- 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  
 Evangel. 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

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

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 80 77

Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftritt, 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  
**Neunkirch** 052/681 17 88

**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.: Naturelebnis 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, Töpferei, 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, 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 – Stickern – Häkeln, Sonntagstreif, 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, Nähn, 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:**  
**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, Volkstanz, Velofahren  
**Alter+Sport** 052/720 38 95  
**Frauenfeld** 052/721 58 01  
 Senioren-Tanz (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstrasse 6),  
**Kreuzlingen** 071/672 77 78  
 Senioren-Volkstanz im Zentrum  
**Bären** 071/672 40 84  
**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  
 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  
**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/Philosophie/Wirtschaft, Computer, Sprachen, Ferien/Reisen, Natur/Wandern, Sport-Kurse, Schwimmen, Turnen  
 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

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

**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** erarbeitet 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 feste Kabine  klein  
 Occasionen sind auch lieferbar  
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.