

**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

<b>Aarau</b>	062/824 08 66
<b>Baden</b>	056/221 11 22
<b>Brugg</b>	056/441 06 54
<b>Frick</b>	062/871 37 14
<b>Lenzburg</b>	062/891 77 66
<b>Muri</b>	056/664 35 77
<b>Reinach</b>	062/771 09 04
<b>Rheinfelden</b>	061/831 22 70
<b>Wohlen</b>	056/622 75 12
<b>Zofingen</b>	062/752 21 61
<b>Zurzach</b>	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

<b>Heiden</b>	071/891 62 49
<b>Herisau</b>	071/351 25 17

## 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, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung-Selbstbehauptung  
Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfaktionen 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  
**Dräpfunggt 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

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  
Senioren-sport: Ausgleichsgymnastik, Turnen im Heim, Bewegung und Tanz, Tai Chi/Qi Gong, Begleitete Velotouren, Yoga, Tanz-nachmittage  
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 (Savauge)  
10.4.: Brugg (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 Michelsamt) Willisau, Entlebuch, Wolhusen 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  
**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, Tanznachmittage  
**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, Rollstuhl taxi, 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, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052/624 80 77  
 Seniorentreffpunkt, Vorstand 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.: 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, 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 - 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, Entspannungs-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

#### **Vaud 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  
**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** 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  
☐ Occasionen sind auch lieferbar  
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.