

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 5

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: 11.01.2026

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, Seniorenchor, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreif, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

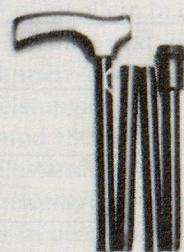
Aarau	062/824 08 66
Baden	056/221 11 22
Brugg	056/441 06 54
Frick	062/871 37 14
Lenzburg	062/891 77 66
Muri	056/664 35 77
Reinach	062/771 09 04
Rheinfelden	061/831 22 70
Wohlen	056/622 75 12
Zofingen	062/752 21 61
Zurzach	056/249 13 30

Aargauer Senioren-Auslandreisen
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, Alpinwandern, Tennis

Idealer Faltstock für die Handtasche nur Fr. 50.- (inkl. Versand)



Power Push AG, 6064 Kerns
Telefon 041-660 96 66

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, 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
Laufen 061/761 13 79

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, 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 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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)
Bern-Stadt 031/351 21 71
Kurse: Franz. Konversation, Gedächtnistraining, Kochen, Kurs für pflegende Angehörige, Theaterkurs, Administrationskurs, Vorberei-

tung 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

Beckenbodengymnastik für Frauen, Feldenkrais, Fitness ab 50, Mini-Tennis, Rückengymnastik, Wassergymnastik, Walking Gruppenangebote: Jassen, Seniorenkreis Längggass

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 Bis 20.6.: Seniorengalerie: Ausstellung von Zeichnungen, Aquarellen, Ölbildern (Unterer Quai 92)

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 062/922 71 24

Langenthal 062/922 71 24

Oberhasli 033/971 32 52

Meiringen 033/971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West 033/654 61 61

Spiez 033/654 61 61

Beckenbodengymnastik,

Seniorentheater

Seeland 032/384 71 46

Lyss 032/384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioren-

theater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen 0308 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining

Signau 034/402 38 13

3550 Langnau 034/402 38 13

Trachselwald 062/959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.

7.5.: Oberhofen (Riderhalle)

7.5.: Biel (Union)

8.5.: Interlaken (Kursaal)

12.5.: Bern (National)

13.5.: Burgdorf (Schützenhaus)

14.5.: Worb (Kirchgemeindehaus)
15.5.: Brügg (Bahnhof)
21.5.: Langenthal (Bären)
23.5.: Ins (Bären, 14.00 h)
28.5.: Spiez (Lötschbergzentrum)
29.5.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)
5.6.: Meiringen (Sauvage)

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

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80

Mittagstisch 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

Beratungsstellen: Luzern (Stadt) 041/210 73 43

Ebikon 041/440 77 10

Emmenbrücke 041/268 09 60

Hochdorf 041/910 68 08

Kriens 041/311 21 22

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, Velo-
fahren, Badefahrten, Wanderferien
Ambulante Dienstleistungen: Mahl-
zeitdienst, Fusspflegedienst, Roll-
stuhltaxi, 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, Lauftreff, Turnen,
Turnen im Heim, Seniorentennis,
Velofahren, Wandern
Schaffhausen 052/624 80 77
Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54
Singen, Spielen, Orchester,
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,
Spanisch, Handarbeit, Kultur-
programm, begleitete Wander-
wochen, Gedächtnistraining,
Vorbereitung auf die Pensionie-
rung, Literaturkreis, Seniorenrat,
Selbsthilfegruppe Parkinson
Seniorenühne 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, Spra-
chen, Senioren-Orchester, Seni-
oren-Ferien, Wander- und Velotou-
ren, Tanznachmittag, Literatur
Buchs 081/756 41 59
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-

dächtnistraining, 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, Gedächtnis-
training, 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 – Stricken – Häkeln, Sonn-
tagstreff, 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

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:

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

Frauenfeld 052/721 58 01

Turnen, Schwimmen, Wandern,
Velofahren, Senioren-Volkstanz,

Offenes Tanzen, Senioren-Zyklus,
Gedächtnistraining, Bläsergruppe,

Mahlzeitdienst, Aktion P, Nach-
barschaftshilfe

Kreuzlingen 071/672 77 78

Senioren-Volkstanz, Gedächtnis-
training, Gesprächsgruppen,

Psychologische Beratungen

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

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

Sommerreise

«Kavelaer – Amsterdam –

Brügge – Gent – Brüssel»

2.–9.8.: mit HP in 4-Stern-Ho-

tels, Fahrt in Reisecar, Stadt-

führungen usw. Preis Fr. 1225.–

Informationen: 041/790 26 23

(nach 17h)

Patronat: Pro Senectute Kanton Zug

Angebote in den Bereichen:

Veranstaltungen, Treffpunkte/

Übergänge/Drehscheiben, Alltag

und Gesundheit, Haus und Küche,

Gestalten/Spielen, Musik und

Tanz, Kunstgeschichte/Literatur/

Philosophie/Wirtschaft, Compu-

ter, Sprachen, Ferien/Reisen,

Natur/Wandern, Sport-Kurse,

Schwimmen, Turnen

Auskünfte: 041/710 46 22

Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/

Steinhausen 041/710 46 24

Menzingen/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-, Volks-
tanz- 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 01/905 19 90

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 Se-
necute ist für Sie da, wenn Sie wei-
tere 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 Dienst-
leistungen** ist die Anlauf-, Berat-
ungs- und Koordinationsstelle für
die Planung, Entwicklung, Erfas-
sung und Auswertung sozialer
Dienstleistungen. Zu dieser Abtei-
lung gehört die öffentliche Fach-
bibliothek und Dokumentation.
(Bitte Besuche telefonisch voran-
melden: 01/283 89 81.)

Die Fachabteilung **Personal + Bil-
dung** steht für spezielle Bildungs-
fragen und Forschungsvorhaben
zur Verfügung. Sie leistet Unter-
stützung bei der Konzipierung
eigener Bildungsangebote und
der Suche nach Kursleiter/innen
zu Altersthemen.

Die Abteilung **Finanzen** beant-
wortet Fragen aus den Bereichen
Finanzen, EDV und Versicherungs-
wesen. Sie führt die Buchhaltung
des Zentralsekretariats, der Bun-
des- und Stiftungsmittel.

Die Abteilung **Information und
Kommunikation** erarbeitet Druck-
sachen und bietet verschiedene
Publikationen zum Abgeben oder
zum Verkauf an. Sie steht den Me-
dien für Auskünfte über die Stif-
tung wie auch für Fragen zum
Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle **Alter + Sport** er-
teilt Interessierten generelle Aus-
künfte zum Alterssport.



Beweglichkeit für

Gehbehinderte und Senioren

ab Fr. 5900.–

- sehr leicht bedienbar und führerscheinfrei
- unverbindliche Beratung oder Vorführung

Stefan Grüter, Elektrofahrzeuge, 9247 Henau, Telefon 071-951 82 02