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: 27.11.2025

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

062/824 08 66
056/221 11 22
056/441 06 54
062/871 37 14
062/891 77 66
056/664 35 77
062/771 09 04
061/831 22 70
056/622 75 12
062/752 21 61
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





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

Bern 031/921 11 11

Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch,

English Conversation Club, Foto-

Mo-Fr 14-17 h

061/691 66 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen) Bern-Stadt 031/351 21 71

Kleider nähen, Englisch

labor, Jass-Treff

Mittagstisch

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 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 Bis 20.6.: Seniorengalerie: Ausstellung von Zeichnungen, Aquarellung von Zeichnungen, Aquarellungen (Visione)

lung 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
Langenthal 062/922 71 24
Oberhasli
Meiringen 033/971 32 52
Mini-Tennis, Tennis, Singen,

Oberland West Spiez 033/654 61 61 Beckenbodengymnastik,

Seniorentheater Seeland

Trachselwald

Mittagstisch

Lyss 032/384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031/381 22 77

Gedächtnistraining
Signau
3550 Langnau
031/381 22 //
031/381 22 //

Huttwil 062/959 80 48 *Tanznachmittage:*Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn

nichts anderes angegeben.
7.5.: Oberhofen (Riderhalle)
7.5.: Riel (Union)

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, 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

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 43 041/440 77 10 Ebikon Emmenbrücke 041/268 09 60 Hochdorf 041/910 68 08 Kriens 041/311 21 22 Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee

Neuenburg 032/913 20 20

041/970 25 91

Willisau

Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag Fleurier 032/861 43 00

Heurier 032/861 43 00 La Chaux-de-Fonds032/913 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

041/660 57 00 Obwalden

Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern 041/660 57 00 Sarnen 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

Schwyz 041/811 48 76

Neunkirch

052/681 17 88

Schwimmen, Turnen, Wandern, Volkstanz Kreis Einsiedeln 055/442 65 55 Kreis Goldau 041/810 00 48 055/442 65 56 Kreis March 041/811 39 77 Kreis Schwyz

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 27 032/622 27 83

Balsthal 062/391 16 61 061/781 12 75 Breitenbach 061/731 30 52 Bildungskurse Grenchen 032/652 49 02 062/296 64 44/45 Olten 032/622 32 42 Solothurn Bildung, Sport und Projekte: 032/622 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

071/755 56 33 Altstätten Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur 081/756 41 59 Buchs Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund Atemschulung

071/371 17 13 Degersheim Verschiedene Kurse

Flawil 071/393 10 71

Verschiedene Kurse

071/385 85 83 Gossau Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage

071/951 32 25 Oberuzwil 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 40 071/951 34 80 Uzwil 071/951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

071/988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub 071/913 87 88 Wil

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse

Tessin 091/911 73 80

Schwimmen, Turnen

091/825 92 92 Bellinzona Blenio Riviera e Leventina

091/862 42 12

Locarno e Valle-maggia 091/751 31 31

091/911 73 85/87 Lugano Mendrisio 091/646 36 36 091/827 37 37 Moesano Centri diurni terapeutici:

Bellinzona 091/825 05 30 091/751 13 30 Locarno 091/971 26 62 Lugano 091/646 08 77 Mendrisio

071/622 51 20 Thurgau

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Volkstanzen, Velofahren Frauenfeld 052/721 58 01 Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren, Senioren-Volkstanzen, Offenes Tanzen, Senioren-Zyklus, Gedächtnistraining, Bläsergruppe, Mahlzeitendienst, Aktion P, Nachbarschaftshilfe

071/672 77 78 Kreuzlingen Senioren-Volkstanz, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Psychologische Beratungen

Romanshorn 071/461 20 90 071/622 51 20 Weinfelden Senioren-Volkstanz in Bürglen 071/633 30 25

Uri 041/870 42 12

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

041/870 42 12 Altdorf

Waadt 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen 021/646 17 21 Lausanne

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

Zug 041/711 43 66

Sommerreise «Kavelaer – Amsterdam – Brügge – Gent – Brüssel»

2.-9.8.: mit HP in 4-Stern-Hotels, Fahrt in Reisecar, Stadtführungen 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, Computer, Sprachen, Ferien/Reisen, Natur/Wandern, Sport-Kurse, Schwimmen, Turnen

041/710 46 22 Auskünfte: Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/ 041/710 46 24 Steinhausen 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 01/931 50 70 Oberland Horgen/Meilen 01/923 23 33 01/905 19 90 Uster

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. Zu dieser Abteilung gehört die öffentliche Fachbibliothek und Dokumentation. (Bitte Besuche telefonisch voranmelden: 01/283 89 81.)

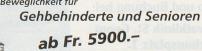
Die Fachabteilung Personal + Bildung steht für spezielle Bildungsfragen und Forschungsvorhaben zur Verfügung. Sie leistet Unterstützung bei der Konzipierung eigener Bildungsangebote und der Suche nach Kursleiter/innen zu Altersthemen.

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.

Beweglichkeit für



• sehr leicht bedienbar und führerscheinfrei unverbindliche Beratung oder Vorführung

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