

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 3

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: 15.01.2026

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, Kirchstrasse 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Heiden	071/891 62 49
Herisau	071/351 25 17
Speicher	071/344 34 77

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, Ski alpin, Langlauf, 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, Minitenis, 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, Kalligra-

grafie, Perlenbäumchen, Gewürz-

sträusschen, Seidenmalen; Ge-

dächtnistraining, Gymnastik und

Tanz, Selbstverteidigung u.a.

Alterszentrum Weiherweg: Jassen,

Schach, Tanzabende, Konzerte

Dräffunggt Wiessedamm: Jassen,

Gesellschaftsspiele, Handarbeiten,

Basteln, Kaffee usw.

Im Rankhof Haus Nr. 8:

Musizieren, Gitarrenspiel, Singen,

Kleider nähen, Englisch

Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch,

English Conversation Club, Foto-

labor, Jass-Treff Mo–Fr 14–17 h

Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031/351 21 71

Kurse: Franz. Konversation, Ge-

dächtnistraining, Kochen, Kurs für

pflegende Angehörige, Theater-

kurs, Administrationskurs, Vorberei-

ung auf die (Früh-)Pensionierung

Veranstaltungen: Film-Café, Velo

Informationsstunde, Vogel-Beob-

achtung

Senioren-sport: Ausgleichsgymna-

stik, Turnen im Heim, Beckenbo-

dengymnastik für Frauen, Bewe-

gung und Tanz, Feldenkrais, Fit-

ness ab 50, Mini-Tennis, Rücken-

gymnastik, Tai Chi/Qi Gong,

Begleitete Velotouren, Walking,

Wassergymnastik, Yoga, Tanz-

nachmittage

Gruppenangebote: Jassen, Senio-

renkreis Länggass

Verschiedenes: Steuererklärung ...

richtig ausgefüllt!

8.–15.3.: Alpin-Skiwoche in Arosa
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, Selbstverteidi-

gung, 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, Senioren-

theater, 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.

5.3.: Biel (Union, 15.00 h)

5.3.: Oberhofen (Riderhalle)

6.3.: Brugg (Bahnhof)

8.3.: Prêles (Ours)

10.3.: Bern (National)

12.3.: Worb (Kirchgemeindehaus)

18.3.: Burgdorf (Schützenhaus)

20.3.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)

20.3.: Interlaken (Kursaal)

21.3.: Ins (Bären)

26.3.: Langenthal (Bären)

26.3.: Reconviiller (Midi)

26.3.: Spiez (Lötschbergzentrum)

Freiburg 026/347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen

Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

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

Graubünden 081/252 75 83

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

Luzern (Stadt) 041/210 73 43

Mittagstisch, Treffpunkt

Evang. Studentenheim, Schwei-

zerhausstr. 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

Schöpfheim 041/484 20 33

Sursee 041/921 69 67

Willisau 041/970 25 91

Neuenburg 032/913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen,
Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velo-
fahren, begleitete Ferien, Ge-
dächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032/861 43 00

Le Chaux-de-Fonds 032/913 20 20

La Clole 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, Exkursio-

nen, Preisjassen, Schach

Ortsgruppen in den Gemeinden:

Veranstaltungen, Mittagstisch,

Jassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen,

Langlauf, Volkstanz, Wandern,

Tennis, Velofahren, Badefahrten,

Wander- und Langlaufferien

Ambulante Dienstleistungen: Mahl-

zeitendienst, Fusspflegedienst,

Rollstuhl-taxi, betreute Ferien-

wochen

Sozialberatung 041/610 25 24

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, 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

Langlauf, Schwimmen/Wasser-
gymnastik, Volkstanz, Lauffest,
Turnen, Turnen im Heim, Senio-
rentennis, 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
Senioren Bühne 052/672 36 65
Neunkirch 052/681 17 88

Schwyz 041/811 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern,
Langlauf, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,
Turnen, Wandern
Altstätten 071/755 56 33
Gymnastik, Kochen für Männer,
Malen, Gedächtnistraining, Spra-
chen, Senioren-Orchester, Senio-
ren-Ferien, Wander- und Velotou-
ren, Tanznachmittag, Literatur
Buchs 081/756 41 59
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-
dächtnistraining, 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, 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 – Sticken – 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

Tessin 091/911 73 80

Langlauf, 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, Volkstanzen, Velofahren
Alter+Sport 052/720 38 95
Frauenfeld 052/721 58 01
Senioren-Tanz (Hotel Blumen-
stein), Senioren-Zyklus, Aktion P,
Nachbarschaftshilfe, Gedäch-
tnistraining (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

Langlauf, 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
Langlauf, Schwimmen, Tanzen,
Turnen, Velofahren, Wandern
Kurse: Gedächtnistraining
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, Compu-
ter, Sprachen, Ferien/Reisen,
Natur/Wandern, Sport-Kurse,
Schwimmen, Turnen Halbjahres-
Programme,
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

Langlauf, Ski alpin, Schwimmen,
Tanzen, Turnen, Velo, Walking,
Wandern
Eine Angebotsliste für Turnen und
Gymnastik, für Schwimm-, Volks-
tanz- und Wandergruppen sowie
Langlauf kann telefonisch bestellt
werden.
Skitage alpin: jeden Montag
Anmeldung: 01/363 72 86
(samstags 19–20 h)
Bis Ende März: jeden Do-Nach-
mittag Langlaufkurs (Bahnhof
Gibswil, 12.45 Uhr, Fr. 7.-). Aus-
kunft ab Do 8 Uhr: 055/246 42 22
Bis Ende März: jeden Mi-Nachmit-
tag Langlaufkurs in Hittnau oder
auf dem Ricken (Treffpunkt 13 h
in Uster, Fr. 7.-).
Anmeldung: 01/940 50 80
15.–22.3.97: Langlauferien im
Obergoms
Informationen: 01/422 42 55
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 Dienst-**
leistungen ist die Anlauf-, Bera-
tungs- und Koordinationsstelle für
die Planung, Entwicklung, Erfas-
sung und Auswertung sozialer
Dienstleistungen, Bibliothek und
Dokumentation: Beratung und
Bücherverleih.
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.

Bern: Preiswürdige Altersarbeit gesucht

Zu ihrem 75-Jahr-Jubiläum will
die Pro Senectute Bern-Stadt
einen «Silberbär» verleihen.
Mit dem Preis sollen Einzelpersonen oder Organisationen für
besondere Verdienste zur Ver-
besserung der Lebenssituation
der älteren Menschen in der
Stadt Bern gewürdigt werden.
Als «Silberbär»-Preisträger/in-
nen (Preissumme Fr. 10000.-)
kommen Einzelpersonen,
Gruppen, Organisationen und
Institutionen aus der Stadt
Bern in Betracht. Ausgezeich-
net werden können direkte
Dienstleistungen oder organi-
satorische und strukturelle Lei-
stungen sowie die Entwicklung
und Verwirklichung innovati-
ver Ideen. Jeder Mann und je-
de Frau kann bis zum 15. März
1997 Vorschläge einreichen.

Ein Merkblatt für die Einreichung
von Vorschlägen für den
«Silberbär» ist erhältlich bei:
Pro Senectute Bern-Stadt,
Geschäftsstelle, Thunstrasse 37,
3005 Bern, Tel. 031/351 21 71