

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 Kantonnamen 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, Seniorenchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreß, 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, 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, Pflege- betten 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 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, 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
Dräppunggt 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

Langlauf, 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, Beckenboden-gymnastik für Frauen, Bewegung und Tanz, Feldenkrais, Fitness ab 50, Mini-Tennis, Rückengymnastik, Tai Chi/Qi Gong, Begleitete Velotouren, Walking, Wassergymnastik, Yoga, Tanznachmittage
Gruppenangebote: Jassen, Seniorenkreis Länggass

Verschiedenes: Steuererklärung ... richtig ausgefüllt!
Langlauf, Schwimmen, Turnen

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.: Brügg (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.: Reconvillier (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, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31
Handarbeitsstube 041/310 59 82
Tanznachmittag
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

Langlauf, 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, Langlauf, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wander- und Langläuferinnen
Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen
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, Lauftritt, 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
 Seniorenbühne 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 99 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, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotou-ren, 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, 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, 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, Nähn, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 071/988 52 62

Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorencub

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, Volkstänze, 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

Langlauf, 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

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**Monthei** 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/Drehescheiben, 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 Halbjahres-Programme,

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

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: Langlaufferren 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 Dienstleistungen** ist die Anlauf-, Beratungs- und Koordinationsstelle für die Planung, Entwicklung, Erfas-sung und Auswertung sozialer Dienstleistungen, Bibliothek und Dokumentation: Beratung und Bücherverleih.

Die Fachabteilung **Personal + Bildung** 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 gewürdigten werden. Als «Silberbär»-Preisträger/in-nen (Preissumme Fr. 10 000.–) kommen Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen und Institutionen aus der Stadt Bern in Betracht. Ausgezeich-net werden können direkte Dienstleistungen oder organisatorische und strukturelle Leistungen 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