

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: 30.11.2025

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

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 Selbsthilfekonktionen 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 Wiasedamm: 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

Senioren-sport: Ausgleichsgymnastik, Turnen im Heim, Beckenbodengymnastik für Frauen, Bewegung und Tanz, Feldenkrais, Fitness ab 50, Mini-Tennis, Rückengymnastik, Tai Chi/Qi Gong, Begleitete Velotouren, Walking, Wassergymnastik, Yoga, Tanz-nachmittage
Gruppenangebote: Jassen, Seniorenkreis 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, 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.

- 5.3.: 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.: Reconwillier (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
Illanz	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

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

Schüpflheim 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, 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, Langlauf, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wander- und Langlaufferien

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 8077

Langlauf, 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, Kulturrat, 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, 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 – 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, 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, 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

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
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 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-, Volkstanz- 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-Nachmittag 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 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.

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 Verbesserung der Lebenssituation der älteren Menschen in der Stadt Bern gewürdigt werden. Als «Silberbär»-Preisträger/innen (Preissumme Fr. 10000.–) kommen Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen und Institutionen aus der Stadt Bern in Betracht. Ausgezeichnet werden können direkte Dienstleistungen und organisatorische und strukturelle Leistungen sowie die Entwicklung und Verwirklichung innovativer Ideen. Jeder Mann und jede 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