**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 76 (1998)

Heft: 6

Rubrik: Pro Senectute

# 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:** 29.11.2025

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.

Die Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute befindet sich in Zürich:

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80

Fax 01 283 89 8 E-Mail:

fachstelle@pro-senectute.ch

#### Pro Senectute Kt. Aarau 062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/ Mini-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	062 837 50 40
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

Ferienangebote Ausland Fuschl am See (Salzkammergut, Aktiv- und Wanderferien) 23.–26.6.

Norwegenreise (Bergen, Geiranger, Oslo) 18.–26.7. Hohe Tatra 8.–23.8.

Samos (Aktiv-Badeferien) 25.8.–8.9

Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, 062 837 50 70

# Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis

Vorder- und Mittelland

071 891 62 49

# Pro Senectute Kt. Appenzell Al 071 787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern
Oberegg 071 891 31 27

### Pro Senectute Kt. 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, Jogging, Walking, Langlauf, Ski alpin Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen Regionale Tagesstätte Liestal Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen) Laufen 061 761 13 79

# Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

#### Hilfen zu Hause

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

Soziale Dienste

Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung + Sport

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

#### Pro Senectute Kt. Bern 031 921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen) Bern-Stadt 031 351 21 71 Verschiedene Bildungs-, Sportund Ferienangebote. Kursprogramme anfordern.

**Bern-Land** 031 972 40 30 Verschiedene Bildungs- und Sportangebote. Kursprogamm anfordern.

**Biel** 032 322 75 25 Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Ferien in Gersau für leicht Pflegebedürftige, Mal- und Zeichenwoche in Hasliberg, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Seniorengalerie (bis 19.6.), Einführung in den Umgang mit den Bankkärtchen

Burgdorf 034 422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

8.–13.6.: «Polysportive Ferienwoche für Leute ab 50» – Sportangebote: Velofahren, Tennis und Mini-Tennis, Schwimmen und Wassergymnastik, Wandern, Pétanque, Walking und Jogging (Saignelégier)

Infos: 034 422 75 19
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

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

3550 Langnau 034 402 38 13 **Trachselwald** Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:
Beginn jeweils 14.30 Uhr.
3.6.: Biel (Union, 15 Uhr)

4.6.: Lyss (Post)
9.6.: Bern (National)
10.6.: Langenthal (Bären)
16.6.: Burgdorf (Schützenhaus)
17.6.: Worb (Kirchgemeindehaus)

18.6.: Interlaken (Kursaal) 24.6.: Spiez (Lötschbergzentrum) 28.5.: Sumiswald (Bären, 14 Uhr) 29.5.: Ins (Bären, 14 Uhr)

1.7.: Oberhofen (Riderhalle) 4.7.: Meirungen (Sauvage)

#### Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg 026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele Alter und Sport:

Langlauf, Minitennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

#### Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

#### Pro Senectute Kt. Glarus 055 640 40 32

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

# Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern 9.–15.8.: «Kursferienwoche mit Denkfitness und Wandern» (Klosters, Hotel Serneus-Bad)

 Infos:
 081 252 67 32

 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

# Pro Senectute Kt. Jura 032 421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

#### Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

### Pro Senectute Kt. Neuenburg 032 913 20 20

Willisau

041 970 25 91

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

#### Pro Senectute Kt. 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, Langlauf

Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041 610 25 24

#### Pro Senectute Kt. Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern Sozialberatung 041 661 00 40 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

# Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern 052 624 80 77 Schaffhausen Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kultur-programm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson Seniorenbühne 052 672 36 65 Neunkirch 052 681 17 88

# Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Gedächtnistraining, Lesezirkel, Seniorenchor, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige 055 442 65 55 Kreis Einsiedeln Kreis Goldau 041 810 00 48 Kreis March 055 442 65 56 041 811 39 77 Kreis Schwyz

#### Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Balsthal	062 391 16 61
Breitenbach	061 781 12 75
Bildungskurse	061 783 90 76
Grenchen	032 652 49 02
Olten 06	2 296 64 44/45
Senioren in Aktion	
Solothurn	032 622 32 42
Bildung, Sport und	Projekte:
	032 622 27 83

Senioren in Aktion 032 623 49 83

#### Pro Senectute Kt. 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, Senio-ren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur 081 756 41 59 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung Degersheim 071 371 17 13 Verschiedene Kurse 071 393 10 71 Flawil Verschiedene Kurse Gossau 071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage. Malen, PC- und Internetkurse

Oberuzwil 071 951 32 25

071 951 60 41 Sprachen, Kochen, Literarischer

Zirkel und andere Kurse
Rorschach 071 844 05 10
Sprachkurse GB, F, I und Sp, Jasstreffen, Sing-Nachmittage, Turngruppen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse. (Unterlagen anfordern)

Sargans 081 723 63 65 gleiche Angebote wie bei Buchs St. Gallen 071 223 40 11 Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik. Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen SG-Ost: 071 223 40 44 SG-Centrum: 071 223 40 45 SG-West: 071 223 29 36 055 285 92 40 Uznach

SG-West: 071 223 29 3 Uznach 055 285 92 4 Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

**Izwil** 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

# Pro Senectute Ticino e Moesano 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 31 091 911 73 85/87 Lugano Mendrisio 091 646 36 36 091 827 37 37 Moesano Centri diurni terapeutici: 091 825 05 30 Bellinzona 091 751 13 30 Locarno 091 971 26 62 Lugano Mendrisio 091 646 08 77

### Pro Senectute Kt. Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstanzen, Wandern

Frauenfeld 052 721 58 01 Kreuzlingen 071 672 77 78 Romanshorn 071 461 20 90 Weinfelden 071 622 51 20

### Pro Senectute Kt. Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Altdorf 041 870 42 12

### Pro Senectute Kt. Waadt 021 646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen Lausanne 021 646 17 21

#### Pro Senectute Kt. Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis 027 946 13 14

027 946 13 14

# Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

Visp

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen, Treffpunkte, Dienstleistungen, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Wandern und Sport

Auskünfte: 041 727 50 55 Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/ Steinhausen 041 727 50 52 Ferienangebote

Budapest (Kulturreise)14.–21.6. Davos (betreute Fer.) 20.–27.6. Engelberg (Sportund Begegnungstage 23.–26.6. Kavelaer (DK, Pilgerreise)

24.–28.7. **Zermatt** (Wanderwoche)

10.–15.8. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041 727 50 53

Zug/Oberwil/Walchwil 041 727 50 54

# Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Detaillierte Auskünfte bei einer der unten aufgeführten Beratungsstellen.

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63 01 730 59 52 Schlieren Andelfingen/ Winterthur 052 269 24 32 01 860 55 60 Unterland 01 931 50 70 Oberland Horgen/Meilen 01 923 23 33 01 905 19 90 Uster Zürich-Stadt/Forchstrasse (6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91 Zürich-Stadt/Bäckerstrasse (1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47

#### Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89

Pro Senectute Schweiz ist die «Mutterstiftung» der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Sie führt in Zürich eine eigene Geschäfts- und Fachstelle. Die Geschäftsstelle ist verantwortlich für die gemeinsame Vertretung der Pro-Senectute-Anliegen gegen aussen und für die Pflege der Beziehungen und der Zusammenarbeit innerhalb der Gesamtstiftung. Die Fachstelle für Angewandte Altersfragen ist zuständig für die Erarbeitung von Grundlagen und die Durchführung von gesamtschweizerischen Projekten. Zur Fachstelle für Angewandte Altersfragen gehören auch die folgenden Bereiche, die für speziell Interessierte von Interesse und Nutzen sein können: die Fachstelle Alter und Sport, die Auskünfte zum Seniorensport erteilt; die Bibliothek und Dokumentation, die öffentlich zugänglich ist und ein vielfältiges Literaturangebot zu Altersthemen erschliesst; die Schule für Angewandte Gerontologie, die einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der Verlag, der die «Zeitlupe» und weitere Publikationen herausgibt.