

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: 23.03.2026

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.

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
E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

Pro Senectute Kt. Aarau 062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, 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 (Salzammergut, 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 AI 071 787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeiten- dienst, 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 Selbsthilfaktionen 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 Fertigménüs

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-, Sport- und Ferienangebote. Kursprogramme anfordern.

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

Biel 032 322 75 25
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergrup-

pen, 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

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Senioren-

theater, 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.: Meiringen (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, Minitenis, 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, Mahlzeiten- dienst, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Walking, 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

Ebikon 041 440 77 10

Emmenbrücke 041 268 09 60

Hochdorf 041 910 68 08

Kriens 041 311 21 22

Schüpfheim 041 484 20 33

Sursee 041 921 69 67

Willisau 041 970 25 91

Pro Senectute Kt. 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

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, Rollstuhl taxi, 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
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
Senioren Bühne 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
Kreis Einsiedeln 055 442 65 55
Kreis Goldau 041 810 00 48
Kreis March 055 442 65 56
Kreis Schwyz 041 811 39 77

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 062 296 64 44/45
Senioren in Aktion 062 212 35 71
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, 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, 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, Jass-treffen, 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

Abenteurer 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

Uznach 055 285 92 40

Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.

Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitenis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

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

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

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

Pro Senectute Kt. Thurgau

071 622 51 20

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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern;

Kurse: Gedächtnistraining, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung

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

Pro Senectute Kt. Zug

041 727 50 50

Aktivitäten, Bildung und Sport:

Veranstaltungen, Lebensfragen, Treffpunkte, Dienstleistungen, All-

tag 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 (Sport- und 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/Ober-

und 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 Bera-

tungsstellen.

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63

Schlieren 01 730 59 52

Andelfingen/

Winterthur 052 269 24 32

Unterland 01 860 55 60

Oberland 01 931 50 70

Horgen/Meilen 01 923 23 33

Uster 01 905 19 90

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 Be-

ziehungen und der Zusammenar-

beit innerhalb der Gesamtstiftung.

Die Fachstelle für Angewandte

Altersfragen ist zuständig für die

Erarbeitung von Grundlagen und

die Durchführung von gesamt-

schweizerischen Projekten.

Zur **Fachstelle für Angewandte**

Altersfragen gehören auch die

folgenden Bereiche, die für spezi-

ell Interessierte von Interesse und

Nutzen sein können: die **Fachstel-**

le Alter und Sport, die Auskünfte

zum Seniorensport erteilt; die

Bibliothek und Dokumentation,

die öffentlich zugänglich ist und

ein vielfältiges Literaturangebot zu

Altersthemen erschliesst; die **Schu-**

le für Angewandte Gerontologie,

die einen dreijährigen, berufsbe-

gleitenden Ausbildungsgang für

Personen, die in der Altersarbeit

tätig sind, anbietet; sowie der

Verlag, der die **«Zeitlupe»** und

weitere Publikationen herausgibt.