

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 9

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: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bibliothek und Dokumentation: Neu an neuem Ort



Am 1. Juli 1998 eröffnete der Stiftungspräsident von Pro Senectute Schweiz, alt Nationalrat Albert Egli, im Rahmen der offiziellen Einweihungsfeier die neu ausgebauten Bibliothek und Dokumentation in grosszügigen, hellen Räumlichkeiten an der Lavaterstrasse 44 in Zürich.

Die neuen Räumlichkeiten der Bibliothek und Dokumentation an der Lavaterstrasse 44 in Zürich sind für das Publikum gut erreichbar und bieten moderne Arbeitsplätze an.

Foto: HS

Im Beisein von zahlreichen Gästen hob der Gastreferent, Rainer Diedrichs, Presse- und Informationschef der Zentralbibliothek Zürich, die Wichtigkeit dieser in der Schweiz einzigartigen Bibliothek und Dokumentation für die Themen Alter, Altern und Generationenbeziehungen hervor. Der Bibliotheksbestand von gegenwärtig rund 18 000 Titeln sowie 250 Fachzeitschriften und Periodika – vorwiegend in deutscher und französischer Sprache – umfasst Fachliteratur aus den verschiedenen Teilbereichen der Gerontologie und der Angewandten Gerontologie, dazu praxisorientierte Publikatio-

nen über Soziale Arbeit, Sozialpolitik, Bildung und Sport für und mit älteren Menschen. Auch dem Thema Generationenbeziehungen kommt ein grosser Stellenwert zu. Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz verfügt zudem über eine grosse Zahl an Diplom- und Lizentiatsarbeiten sowie über zahlreiche Tagungsberichte. Es besteht weiter eine Sammlung von Altersleitbildern aus vielen Kantonen und Gemeinden. Zum breiten Angebot gehören rund 700 Videos mit Fernsehbeiträgen, Kino- und Lehrfilmen sowie zahlreiche Tonträger mit Radiosendungen, Tonbilder und Dias aus dem In- und Ausland.

Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz wird laufend erweitert. Neuerwerbungen werden im Zweimonatsrhythmus in einer Bibliographie, die abonniert werden kann, publiziert. «News» über die Bibliothek und Dokumentation finden sich auch in der Website von Pro Senectute Schweiz (www.pro-senectute.ch) auf dem Internet.

■ *Pro Senectute Schweiz,
Bibliothek und Dokumentation,
Lavaterstrasse 44, 8002 Zürich,
Tel. 01 283 89 81, Fax 01 283 89 84,
E-Mail: bibliothek@pro-senectute.ch*

Neue Fachpublikation: «Senioren in der Schweiz»

Zum 80-Jahr-Jubiläum von Pro Senectute hat Pro Senectute Kanton Zürich an drei Veranstaltungen an der Uni Zürich Ergebnisse aus dem nationalen Forschungsprogramm 32 (NFP 32) «Alter-Vieillesse» präsentiert. Die eindrücklichsten Resultate zu folgenden Themenbereichen sind nun in einem Heft zusammengefasst: wirtschaftliche Lage und Wohnen; Übergang in den Ruhestand; Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit im Alter; gesellschaftliche Stellung und Generationenbeziehungen. Listen der verwendeten Literatur runden die Übersichten ab. Die 40sei-

tige Fachpublikation ist in Deutsch oder Französisch zu Fr. 16.30 (zuzüglich Versandkosten Fr. 1.70) erhältlich.

■ *Bestellungen: Verlag Zeitlupe,
Postfach 642, 8027 Zürich;
Tel. 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10,
E-Mail: verlag@pro-senectute.ch*

Pro Senectute Schweiz sagt nein zur Kantonalisierung der Altershilfe

Die Stiftungsversammlung von Pro Senectute Schweiz fand am 26. Juni 1998 unter dem Vorsitz von Bundesrätin Ruth Dreifuss in Bellinzona statt.

In ihrer Ansprache wies sie auf die enge Verknüpfung von Pro Senectute und der AHV hin, welche in diesem Jahr ihr 50-Jahr-Jubiläum feiert. Alt Nationalrat Albert Egli, Präsident des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz, wandte sich mit deutlichen Worten gegen die geplante Kantonalisierung der Altershilfe und zeigte die Zukunftsperspektiven von Pro Senectute auf.

Pro Senectute sei älter als die AHV, sagte Bundesrätin Ruth Dreifuss, doch die Geschichten der beiden Institutionen seien eng miteinander verknüpft. Seit der Gründung im Jahr 1917 habe sich Pro Senectute tatkräftig zur Überwindung der Altersarmut eingesetzt.

Anlässlich des 50-Jahr-Jubiläums der AHV dankte sie der Stiftung Pro Senectute für alles, was sie – im Vorfeld und während der letzten fünfzig Jahre – zur Entstehung und zur Entwicklung der AHV beigetragen hat. Weiter betonte sie, die AHV leiste einen wichtigen Beitrag an die finanzielle Basis, die für ein Alter in Würde und Selbstbestimmung nötig sei. Wichtig seien aber auch Kontakte zu anderen Menschen und die Erfahrung, dazugehören, ein geachteter Teil der Gesellschaft zu sein. Und genau in diesem Bereich übernehme Pro Senectute wichtige Aufgaben.

«Erstmals hat Pro Senectute Schweiz mit dem Bund einen Leistungsvertrag abschliessen können», teilte alt Nationalrat Albert Eggli, Präsident des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz, mit Genugtuung und Freude mit. Der Leistungsvertrag ist seit 1. Januar 1998 in Kraft und weist der Stiftung fünf Bereiche zu: Soziale Arbeit, Hilfen zu Hause, Bildung, Sport und Bewegung, Information.

Im vergangenen Jahr konnten dank Beratung und Begleitung von Pro Senectute viele Probleme gelöst oder zumindest gemildert werden. So haben rund 29 000 Personen – mehr als zwei Drittel davon alleinstehende Frauen – die Sozialberatung von Pro Senectute in Anspruch genommen. Die angebotenen «Hilfen zu Hause» ermöglichen älteren Menschen, länger in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Die Bildungsangebote wurden rege benutzt; die Teilnahme erhöhte sich um 12 Prozent. Im Bereich «Alter + Sport» haben in mehr als 5000 Sportgruppen über 100 000 Seniorinnen und Senioren von den verschiedensten Sportangeboten Gebrauch gemacht.

Besorgt äusserte sich der Präsident des Stiftungsrates zum Projekt «Neuer Finanzausgleich zwischen Bund und Kantonen». Die Kantonalisierung der Altershilfe würde bedeuten, dass alle Beiträge des Bundes an die Leistungen der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen entfallen würden. Dass die Kantone in die Lücken springen werden, ist wenig wahrscheinlich; Pro Senectute hat Grund zur Annahme, dass eine ganze Reihe von Kantonen die fehlenden Bundesbeiträge keineswegs voll und ganz ausgleichen würde. Leistungsabbau wäre die zwangsläufige

Folge, befürchtet Eggli. Und das zu einer Zeit, in der die Zahl der älteren Menschen zunimmt, deren Bedürfnisse wachsen, sie auf Hilfe, Beratung und Unterstützung angewiesen sind – und Pro Senectute gross und stark sein müsste. Pro Senectute sagt deshalb klar nein zur Kantonalisierung der Altershilfe. Über Modifizierungen des heutigen Systems könne aber selbstverständlich gesprochen werden, meinte Eggli abschliessend.

Carlo Marazza, Direktor der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Tessin, setzte sich in seinem Referat «Alter und soziale Sicherheit. Überlegungen zu einem gemeinsamen Entwicklungskonzept» für eine Harmonisierung der bestehenden Sozialversicherungen ein. Die heute bestehenden Bedürfnisse würden durch die Krankenversicherung, die Alters- und Hinterlassenenversicherung, die Invalidenversicherung, die Unfallversicherung und die Ergänzungsleistungen gut abgedeckt. Die Grundversicherungen sollten aber

im Pflegebereich harmonisiert werden, um Lücken zu füllen und Überschneidungen zu beseitigen. Es sei denkbar, dass die nächste Revision des Gesetzes über die Ergänzungsleistungen (4. EL-Revision) eine derartige Harmonisierung anstrebe.

PS

Gratis-Publikationen Pro Senectute Schweiz:

- **Jahresbericht 1997 von Pro Senectute Schweiz mit informativen Texten, Zahlen und Adressen**
- **Chronik 1917–1997, Aus der Geschichte von Pro Senectute Schweiz (neu herausgekommen zum 80-Jahr-Jubiläum)**
- **Wissenswertes zum Testament.**
Die Broschüre zeigt den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen exakt entspricht.

Pro Senectute Schweiz, Verlag, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail: verlag@pro-senectute.ch

Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Zug

Provence
(Ausflüge rund um Hyères) 19.–24.10.

Coto de Doñana
(Süd-Spanien, Exkursion) 25.10.–1.11.

Pro Senectute Kanton Zug,
General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug,
Tel. 041 727 50 55,
Fax 041 727 50 60

Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Aargau

Im Land der Etrusker 5.–9.10.

Süd-Afrika-Reise
von Johannesburg
bis Kapstadt 29.10.–12.11.

Zweiter Advent in Lyon
Fête des Lumières und
Opernbesuch 5.–7.12.

**Jahreswechsel in Nürnberg
und Dresden**
Jahresschlusskonzert in der
Meistersingerhalle und
Neujahrskonzert in der
Semperoper 30.12.–3.1.99

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

gmüetli
BERG
RESTAURANT

Direkt bei der SZU-Bahn- Endstation Üetliberg

(23 Minuten ab Hauptbahnhof Zürich)

Erholen Sie sich im Herzen einer autofreien Grünzone – frei von Hektik und Stress – auf dem Hausberg von Zürich. Geniessen Sie die ruhige Atmosphäre und die herrliche Aussicht auf die Berge.

- * 365 Tage geöffnet
- * Wintergarten und Terrasse
- * Bankettsäle für diverse Anlässe
- * Käse-Fondue «das ganze Jahr»
- * Fondue-Chalet / Apéro-Zug
- * Fühstücksbuffet, ab 8.00 Uhr
- * durchgehend warme Küche
- * Seniorenteller
- * Kuchen- und Patisseriebuffet

Auf Ihren Besuch freut sich das Gmüetliberg-Team

Tel. 01 463 92 60, Fax 01 463 92 72

Wir offerieren Ihnen zu einem
Mittagessen nach Wahl:
1 Kaffee oder Tee

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.

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. Aargau

062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wasser-gymnastik, Volkstanz, Tennis/ Mini-Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznach-mittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchorchester, 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

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

071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unter-haltung, 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, Pflege-bettchen und anderen Hilfsmitteln (auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS)

Sprach- und Kreativkurse, Musi-zieren, Theaterspielen, Vorberei-tung auf Pensionierung Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Velofahren, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung – Selbstbehauptung, Jogging, Walking, Langlauf, Ski alpin Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unter-stützung von Selbsthilfekräften 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 Ma-ler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurück-gebracht

Soziale Dienste

Infostelle: Kurzberatung und Aus-künfte zu Altersfragen

Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung + Sport

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Um-welt, 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 (Grund-angebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031 351 21 72

Kurse: Computer und Internet, Franz, Konversation, Geistige Fit-ness/Gedächtnistraining, Farb- und Modestil, Patience legen, Jas-sen, Führungen in Museen und Bibliotheken.

Gesundheit und Sport: Felden-kraus, Tai Ji, Yoga, Beckenboden-gymnastik, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Ausgleichsgymnastik/Turnen.

Bern-Land 031 972 40 30

Verschiedene Bildungs- und Sportangebote.

Biel 032 322 75 25

Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistrain-ing, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft

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

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 032 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West 033 654 61 61

Beckenbodengymnastik, Seniorena-theater, Gedächtnistraining, Fel-denkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Seniorenferien

Seeland 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorena-theater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen 031 381 22 77

Signau 034 402 38 13

Trachselwald 062 959 80 48

Tanznachmittage: Beginn 14.30 Uhr: Bern (National, 8.9.), Biel (Union, 2.9., 15 Uhr), Burgdorf (Landhaus, 15.9.), Inter-laken (Kursaal, 17.9.), Langenthal (Bären, 16.9.), Lyss (Post, 3.9.), Ober-hofen (Riderhalle, 2.9.), Spiez (Lötschb.-Zentr., 30.8.), Sumiswald (Bären, 24.9., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 16.9.)

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, Wal-king, Wandern 041 210 01 80

Mittagstisch 041 210 16 31

Handarbeitsstube 041 310 59 82

Tanznachmittage 041 210 03 25

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

041 210 03 25

Seniorentreff 041 210 16 31

Beratungsstellen: 041 210 73 43

Luzern (Stadt) 041 440 77 10

Ebikon 041 268 09 60

Emmenbrücke 041 910 68 08

Hochdorf 041 311 21 22

Kriens 041 484 20 33

Schüpfheim 041 921 69 67

Sursee 041 970 25 91

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, Exkur-sionen, Preisjassen, Schach

Ortsgruppen in den Gemeinden:

Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velo-

Pro Senectute Kt. Graubünden

081 252 75 83

Beratung und Auskünfte zu Alters-fragen: für Einzelpersonen, Grup-pen, Organisationen, Gemeinwe-sen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Semi-nare zu Lebensfragen und Alters-vorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-derungen/Ausflüge; Unterhal-tungsanlässe; Schulung für freiwil-ig Tätige/für andere Institutionen

Hilfen zu Hause: Mahlzeiten-dienst, Rollstuhlverleih

Ortsvertreterinnen als Ansprech-personen in vielen Gemeinden

Chur 081 252 44 24

081/252 67 32

Ftan 081 864 03 02

Ilanz 081 925 43 26

Samedan 081 852 34 62

Thusis 081 651 43 17

fahren, 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, Lauftritt, 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
Seniorenühne 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, Seniorencor, 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

Bewegung: Feldenkrais, Golf, Standard- und Lateintänze, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velotouren, Volkstanz, Walking mit oder ohne Hund, Wandern, Wassergymnastik, Wellness
Geselligkeit und Reisen: Ausfahrten mit Postauto, begleitete Ferien, Jassen, Mini-Bridge, Mittagstische. Gesundheit und Wissen: Beckenbodentraining, Englisch, Französisch, Gedächtnistraining, Haushaltkurse für Männer, PC- und Internetkurse, Philosophie, Radio-Video-Fernsehbedienung, Soziale Sicherheit im Alter, Stilberatung, Vorbereitung auf die Pensionierung. Kreativität: Malen und Zeichnen (Angebot gültig bis Mai 1999)
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	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	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 Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041 727 50 53 Zug/Oberwil/Walchwil 041 727 50 54
Pro Senectute Kt. St. Gallen 071 222 56 01	Pro Senectute Ticino e Moesano 091 911 73 80	Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern	Langlauf, Schwimmen, Turnen Bellinzona 091 825 92 92 Blenio Riviera e Leventina 091 862 42 12	Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Detaillierte Auskünfte bei den Beratungsstellen.
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, 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, 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, Jastreffen, Sing-Nachmittage, Turngruppen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse. (Unterlagen anfordern)	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	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 01 720 45 15 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 Kt. Thurgau 071 622 51 20	Pro Senectute Kt. Uri 041 870 42 12	Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89
Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstänzen, Wandern	Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Altdorf 041 870 42 12	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.
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	Frauenfeld 052 721 58 01 Kreuzlingen 071 672 77 78 Romanshorn 071 461 20 90 Weinfelden 071 622 51 20	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 « Zeitung » und weitere Publikationen herausgibt.
Uznach 055 285 92 40 Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik	Montagnier 027 776 20 78 Montreux 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	
Uzwil 071 951 34 80 071 951 56 35 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähn, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe	Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50	
Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen,		