

**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



**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

**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.**

**I**m 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](http://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](mailto: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](mailto: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 Hinterlassensversicherung, 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



#### **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, Seniorenchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreß, 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-betten und anderen Hilfsmitteln (auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS)

Sprach- und Kreativkurse, Mu-sizieren, 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 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 Zugeldienst: 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: Feldenkrais, 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

Langenthal 062 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis,

Seniorenferien, Tanznachmittage

#### Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

#### Mittagstisch

#### Oberland West

Spiez 033 654 61 61

Beckenbodengymnastik, Seniorena-

theater, Gedächtnistraining, Fel-

denkraus, Yoga, Kurs für pflegende

Angehörige, Walking, Selbstvertei-

digungskurse, Seniorenferien

#### Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Seniorena-

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 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. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, Mietstelle für Rollstühle Zentrum für ältere Menschen,

St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg 026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Ko-chchen für Männer, Gedächtnistrain-ing, 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; Reinigungsdiest, Mahlzeiten-dienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistrain-ing, Sprachen, Jassen usw.

### 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-lig Tätige/für andere Institutionen Hilfen zu Hause: Mahlzei-tendienst, 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

### 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 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, Velofah-ren, 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-

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

**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, 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)

**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  
**Uznach** 055 285 92 40  
Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.  
Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenerien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik  
**Uzwil** 071 951 34 80  
071 951 56 35  
Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähnen, 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 027 923 68 84  
**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, 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. Zürich**  
**01 422 42 55**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Detaillierte Auskünfte bei den Beratungsstellen.

**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 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 «*Zeitung*» und weitere Publikationen herausgibt.