Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 76 (1998)

Heft: 10

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: 19.11.2025

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

Im Zentrum stehen die Menschen im AHV-Alter

Am 26. August 1998 ist in der Zeitschrift «K-Tip» ein Artikel mit dem Titel «AHV-Millionen für 40-Jährige» erschienen. Der Titel erweckt den Anschein, als würde Pro Senectute Millionenbeträge für Menschen ausgeben, die noch weit vom AHV-Alter entfernt sind. Davon kann überhaupt keine Rede sein! Im Zentrum der Pro-Senectute-Arbeit stehen ganz eindeutig die älteren Menschen über sechzig und nur diese. Viele, die von der Stiftung begleitet und betreut werden, sind gar hochbetagt. Pro Senectute erfüllt die Bedingungen des Leistungsvertrags, den sie mit dem Bundesamt für Sozialversicherung abgeschlossen hat, in korrekter Art und Weise.

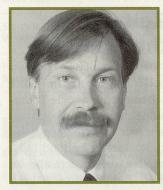
ass es Sport- und Bildungsangebote gibt, die auch für Menschen offen sind, die das AHV-Alter noch nicht ganz erreicht haben, hat mit Prävention zu tun. Es ist erwiesen, dass - beispielsweise punkto körperliche Ertüchtigung und Bewegung – ein möglichst früher Einstieg (oder Wiedereinstieg) nötig ist. Die Aussichten, im Alter fit und gesund zu bleiben, sind so um einiges besser. Zudem entstehen durch die Teilnahme vereinzelter jüngerer Menschen interessante Gruppenzusammensetzungen, die für alle Beteiligten bereichernd sind. Klar ist auch, dass alle Kurse, die mit Pensionierungsvorbereitung zu tun haben, vor dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben stattfinden müssen. Und wer könnte etwas dagegen haben, dass sich Pro Senectute um das Los älterer, ausgesteuerter Arbeitsloser kümmert, die es oft sehr schwer haben?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligen sich an den Kosten

Der «K-Tip» fordert, der überwiegende Teil der Pro-Senectute-Arbeit müsse den Menschen im AHV-Alter zugute kommen. Er hat Recht. Nur: Das geschieht schon! Die Stiftung setzt sich mit aller Kraft für die älteren und alten Menschen ein – nicht zuletzt für diejenigen unter ihnen, die einsam sind und oft «schmal durchmüssen».

Was auch nicht vergessen werden darf: Über die Hälfte der Finanzen von Pro Senectute stammt nicht vom Bund. Mit diesen selbsterwirtschafteten Mitteln (Spenden, Legate, Teilnehmerbeiträge etc.) kann die Stiftung eigene Akzente setzen. Wesentliche Beiträge leisten bei allen Kursen und Veranstaltungen auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst: Es sind also keineswegs «AHV-Millionen», die für Kurse und Veranstaltungen eingesetzt werden – und schon gar nicht «für 40-Jährige».

Anlass zum Artikel im «K-Tip» war eine einzelne unglückliche Kursausschreibung, die im Februar 1997 (!) erschienen ist und tatsächlich auch «mittelalterliche» Menschen zur Teilnahme eingeladen hat. Das war eine einmalige Sache, die Pro Senectute bedauert. Inzwischen sind die notwendigen Massnahmen eingeleitet worden, um solche «Ausrutscher» zu verhindern.



Martin Mezger, Direktor Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute ist den Leserinnen und Lesern der Zeitlupe dankbar, wenn sie solche Schlagzeilen, wie sie im «K-Tip» zu finden waren, «mit Vorsicht geniessen». Die Stiftung ist nicht unfehlbar und gerne bereit, kritische Bemerkungen aufmerksam zu prüfen. Aber sie wehrt sich entschieden gegen den Versuch, ihr den Missbrauch von AHV-Geld vorzuwerfen. Das Geld, das sie vom Bund erhält, kommt Jahr für Jahr einer sehr grossen Zahl von älteren Menschen zugut, die auf die Dienstleistungen und Beratungsangebote von Pro Senectute angewiesen sind. Aber das Geld des Bundes reicht allein nicht. Wir sind deshalb für alle Unterstützung herzlich dankbar!

> Martin Mezger Direktor Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute fördert den Zusammenhalt der Generationen

Pro Senectute setzt sich für die älteren Menschen ein – für sie und mit ihnen zusammen. Deren Wohl, deren Würde und deren Rechte stehen im Zentrum des Engagements der Stiftung. Und die jüngeren Menschen? Und deren Probleme? Kümmert sich Pro Senectute darum überhaupt nicht? Doch! Für Pro Senectute ist der Zusammenhalt der Generationen ein ganz wichtiger Wert.

Die Stiftung Pro Senectute ist überzeugt, dass sich viele Fragen und Probleme nur lösen lassen, wenn Jung und Alt zusammenarbeiten – wenn Jung und Alt zusammenhalten. Das gilt im Kleinen, im Familienkreis, in der Nachbarschaft. Das gilt aber auch im Grossen, in der ganzen Gesellschaft, im Staat.

Nach wie vor wird innerhalb der Familien und in Nachbarschaften sehr viel Hilfe und Unterstützung über die Generationengrenzen hinaus geleistet. Jüngere unterstützen Ältere durch Besuche und Pflegeleistungen beispielsweise, durch viele tägliche Handreichungen, die das Leben erleichtern. Und manchmal auch «nur» – aber ganz wichtig! - indem sie ein offenes Ohr haben für die Anliegen der Älteren. Ältere helfen aber auch den Jüngeren bei der Kinderbetreuung etwa, durch Rat und Tat, durch Zeit und Aufmerksamkeit. Und natürlich auch sie durch ein offenes Ohr. Anteilnahme und Anteilgabe heissen die «Zauberwörter».

Alle neueren Untersuchungen zeigen, dass der Zusammenhalt in den Familien besser ist als sein Ruf. Und dieser Zusammenhalt soll erhalten bleiben, dafür setzt sich Pro Senectute ein. Manchmal funktioniert er wieder besser, wenn sich eine Familie - in schwierigen Situationen – von aussen einen fachkompetenten Ratschlag holen kann. Oder wenn von aussen eine Dienstleistung angeboten wird, die eine Überforderung der Familie verhindert. Man kann dabei an die Sozialberatung von Pro Senectute denken, die immer auch Angehörigen von älteren Menschen offen steht und mit ihnen gemeinsam nach individuellen Antworten auf ihre Fragen sucht. Man kann an Dienstleistungen wie die Haushilfe oder den Mahlzeitendienst den-

ken, die unterstützend zur innerfamiliären Hilfe hinzukommen können. Dabei gilt immer: Der Zusammenhalt der Generationen soll gestärkt und gefördert werden – nicht abgelöst.

Was in der Familie gilt, gilt auch im Staat. Auch hier ist ein gutes Miteinander notwendig. Die grossen Sozialwerke, die AHV beispielsweise, lassen sich nur sichern, wenn Jung und Alt am gleichen Strick ziehen. Egoistisches Verhalten der einen Generation gegenüber einer anderen Generation hat in einer solidarischen Schweiz keinen Platz. Pro Senectute setzt sich deshalb für ein Sozialwesen ein, in dem alle Generationen zu ihrem Recht kommen. Zu diesem Zweck arbeitet Pro Senectute nicht zuletzt auch mit Pro Iuventute zusammen. Und das Motto des Internationalen Jahres der älteren Menschen, das wir 1999 begehen, heisst in der Schweiz nicht zufällig «Alle Generationen - eine Gesellschaft».

Wer Pro Senectute unterstützt, unterstützt also auch den Generationen-



zusammenhalt. Die Stiftung braucht die Spenden aus der Bevölkerung, um sich ganz konkret für ein gutes Miteinander von Jung und Alt einsetzen zu können.



Damen Gr. 36-54



Herren Gr. 46-60 Contina-Baumwoll-Unterhosen saugen bis zu 1/41 Flüssigkeit auf, ohne dass sie nass werden.

- Man sieht nichts
- Man riecht nichts
- Man spürt nichts
- Beliebig oft waschbar (im Kochgang)

Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!

Gratis-Prospekt C163 anfordern!

Wellsana Versand © 071/333 27 54

9053 Teufen Fax 071/333 27 18

Planen Sie, sich eine Leibrente zu kaufen?

... dann sollten Sie möglichst bald handeln!

- > lassen Sie sich individuell beraten
- > von einer unabhängigen Stelle
- ⇒ die Ihren persönlichen Vorstellungen gerecht wird

Die Fachfrau für Vorsorgefragen nimmt sich Zeit für Sie!

Rufen Sie an und verlangen Sie Frau Bettina Bouazdia-Michaelis Fachfrau der privaten Versicherungswirtschaft mit eidg. Fachausweis

B.B.M.'s Financial Planning GmbH Höchsträss 16 • 3065 Bolligen Tel. 031 921 95 09 Fax 031 922 25 09 gesamtschweizerisch tätig

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. Aargau 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

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

071 788 10 20

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 72

Kurse: Computer und Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Farbund Modestil, Patience legen, Jassen, Führungen in Museen und Bibliotheken.

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai JI, Yoga, Beckenbodengymnastik, 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, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft, Koch-

kurs für Männer, Seniorengalerie

(bis 18.12.98)

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, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Seniorenferien

Seeland

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 14.30 Uhr: Bern (National, 13.10.), Biel (Union, 7.10., 15 Uhr), Burgdorf (Schützenhaus, 20.10.), Ins (Bären, 30.10.), Interlaken (Kursaal, 15.10.), Langenthal (Bären,14.10.), Lyss (Post, 8.10.), Meiringen (Sauvage, 3.10.), Oberhofen (Riderhalle, 7.10.), Spiez (Lötschb.-Zentr., 28.10.), Sumiswald (Bären, 29.10., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 21.10.)

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

Beratung und Auskünfte zu Altersfragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

Ortsvertreterinnen als Ansprechpersonen 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, 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: 041 210 73 43 Luzern (Stadt) Ebikon 041 440 77 10 Emmenbrücke 041 268 09 60 041 910 68 08 Hochdorf 041 311 21 22 Kriens Schüpfheim 041 484 20 33 Sursee 041 921 69 67 041 970 25 91 Willisau

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-Fonds032 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 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, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson 052 672 36 65 Seniorenbühne 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

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)

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, Tönfern

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, PCund 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)

081 723 63 65 Sargans gleiche Angebote wie bei Buchs 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, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und
Wanderferien, Turnen, Schwim-

071 951 56 35 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

071 951 34 80

men, Wassergymnastik

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, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fortund Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84 Brig 027 922 93 20 Gampel 027 932 24 48 027 721 26 41 Martigny Montagnier 027 776 20 78 024 475 48 47 Monthey Saxon 027 744 26 73 Sierre 027 455 26 28 Sion 027 322 07 41

024 485 23 33

027 473 14 10

027 946 13 14

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

St-Maurice

Susten

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 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 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

Zurich-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.

Balsthal