Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 76 (1998)

Heft: 12

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: 22.11.2025

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

Krankenversicherung:

Die älteren und kranken Menschen nicht diskriminieren!

Thema Krankenversicherung
– und kein Ende! Viele ältere
Menschen sind beunruhigt.
Sie erleben Schikanen beim
Wechseln ihrer Krankenkasse.

s gibt leider Kassen, die verschiedene Methoden zum Nachteil von älteren und kranken Versicherten anwenden - auch bei der Grundversicherung. Selbst das Konkordat der schweizerischen Krankenkassen (KSK) hat das festgestellt und die entsprechenden Kassen verwarnt. Zu diesen schikanösen Praktiken, die gesetzwidrig sind, gehört es beispielsweise, nach dem Gesundheitszustand zu fragen. Oder die Kassen bezahlen Vermittlungsprämien für sogenannt «gute Risiken», sprich junge, gesunde Männer. Sie stempeln damit die andern Bevölkerungsgruppen automatisch als «schlechte Risiken» ab: eine Ungeheuerlichkeit für Krankenkassen, die doch eigentlich Solidarwerke für Gesunde und Kranke sein sollen. Auch bei den Zusatzversicherungen wächst die Unsicherheit, insbesondere bei älteren und kranken Menschen: Sie wissen nicht mehr, ob sie sich diese auch in Zukunft noch leisten können. Sie erleben, dass man sie nicht mehr recht will – oder dann nur gegen gehörige Prämienaufschläge.

Das Thema «Krankenversicherung» ist kompliziert. Es laufen viele Bemühungen, wieder Ordnung ins System zu bringen. Die Leserinnen und Leser der Zeitlupe sollen auf jeden Fall wissen, dass sich Pro Senectute aufmerksam mit den Fragen rund um die Krankenversicherung beschäftigt. Die Stiftung setzt alles daran zu verhindern, dass ältere und kranke Menschen benachteiligt werden. Es darf zu keinen neuen Diskriminierungen kommen! Das gilt in allererster Linie für die Grundversicherung, die so konzipiert ist, dass sie wirklich allen offen steht. Aber auch bei den Zusatzversicherungen müssen Lösungen gefunden werden, die nicht ganze Bevölkerungsgruppen von den entsprechenden Leistungen ausschliessen.

> Martin Mezger Pro Senectute Schweiz

Aufruf

Liebe Leserinnen und Leser

«Wie soll man noch glücklich alt werden, wenn die Krankenkassen das Alter derart bestrafen?» Auf der Redaktion der Zeitlupe treffen in den letzten Wochen immer wieder Briefe ein, in denen Sätze wie dieser zu lesen sind. Die Briefe zeugen von der grossen Sorge über die steigenden Krankenkassenprämien insbesondere für Zusatzversicherungen, die für viele ältere Menschen kaum mehr tragbar sind. Wir möchten unsere Leserschaft auffordern, sich zu diesem Thema weiter zu äussern, und uns Erfahrungen, Gedanken und Ideen zur Verbesserung der Situation in Briefform mitzuteilen. Wir werden eine Auswahl der Briefe veröffentlichen.

Jahrelang bezahlt, im Alter untragbar: die Zusatzversicherung

Ein Fall unter vielen

Eigentlich hat die Visana dieses Jahr nur nachvollzogen, was etwa die Helsana und andere Kassen schon früher vorexerziert haben, nämlich «risikogerechte Prämien» für Zusatzversicherungen. Was das für die Betroffenen heisst, zeigt das Beispiel von Max Bührer aus Neuhausen SH. Seit rund 40 Jahren ist der 73-Jährige bei der Krankenkasse Visana versichert. Für die private Zusatzversicherung bezahlte er dieses Jahr 204 Franken, für 1999 wurde ihm für dieselbe Leistung eine Rechnung von

497 Franken präsentiert. Ähnlich teuer wäre die Prämie für seine Frau ausgefallen. Zusammen mit der Grundversicherung hätten Bührers nächstes Jahr der Visana etwa 17000 Franken hinblättern müssen. Da dies ausserhalb des Akzeptabeln liegt, verzichtet das Ehepaar nun auf die Zusatzversicherungen, und für die Grundversicherung wechseln sie zu einer günstigeren Kasse.

Die berechtigte Wut sitzt tief – umso mehr als in den Zeitungen fast täglich von Kopfgeldern für junge Versicherte und Tricks zur Abwehr von teuren Kunden die Rede ist. Obwohl die Kassen in der Grundversicherung jeden Versicherten ohne Vorbehalt aufnehmen müssen, versuchen viele Kassen, die unerwünschte ältere Kundschaft abzuwimmeln: Ihre Anträge werden nur schleppend behandelt oder man sendet ihnen unaufgefordert einen Prämienvergleich mit Hinweis auf günstigere Konkurrenten... Max Bührer mag dies alles nicht mehr länger hinnehmen. Er ist aktives Mitglied des von Pro Senectute Schaffhausen gegründeten Seniorenrats und hat durchgesetzt, dass das Thema der steigenden Krankenkassenprämien dort intensiv diskutiert wird. Der Seniorenrat setzt sich nun mit Ideen auseinander, wie dieser Entwicklung Einhalt geboten werden könnte, und wie die geplante Teilrevision des KVGs und insbesondere ein gerechterer Risikoausgleich zwischen den Kassen aussehen müsste.

Ein Dorn im Auge ist den Schaffhauser Senioren zum Beispiel die Ausweitung der Krankenkassenleistungen auf die Alternativmedizin: Solche chinesische Verfahren sollen die Interessierten mit einer Zusatzversicherung selber berappen, lautet ihre verständliche Forderung. Max Bührer ist auch überzeugt, dass die von den Kassen angewendeten Kniffs zur Abschreckung älterer Versicherter längerfristig dazu führen, dass die Idee einer Einheitskasse mehrheitsfähig wird. - Dass ältere Menschen bei Abstimmungen ein gewichtiges Wort mitreden, sollte eigentlich auch den Krankenkassen bekannt sein.

Diplomfeier der Schule für Angewandte Gerontologie SAG

Zwölf frischgebackene Gerontologinnen und Gerontologen konnten Ende Oktober ihr wohlverdientes Diplom entgegennehmen. Sie haben sich in drei Studienjahren mit verschiedenen Themen der Altersfragen auseinandergesetzt und sich in den Bereichen Ethik, Psychologie, Bildung, Medizin, Soziologie und Ökonomie ausbilden lassen. Otto Piller, Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherung, liess es sich nicht nehmen, seine Wertschätzung der Arbeit der diplomierten Gerontologinnen und Gerontologen durch seine Gegenwart zu zeigen.

Pro Senectute Schweiz unterstützt die Schule für Angewandte Gerontologie SAG mit fachlichen und finanziellen Mitteln. Das Bundesamt für Sozialversicherung leistet ebenfalls einen Beitrag und anerkennt damit die Notwendigkeit einer solchen Ausbildungsstätte. In seinem Referat zeigte Otto Piller die Haltung des Bundesamtes für Sozialversicherung auf. Es dürfe nicht sein, sagte er, dass durch Schwarzmalerei in Bezug auf die Altersvorsorge die Unsicherheit im Volk geschürt werde. Die AHV sei ein solides Sozialwerk. Dass demografische Veränderungen heute eine Anpassung erfordern, sei sicher nachvollziehbar und auch zumutbar. Den sich mehrenden Stimmen nach Abbau des Sozialstaates dürfe unter keinen Umständen Gehör verschafft werden. Er setze sich vehement für die Sicherung der Renten sowie eine optimale medizinische Versorgung «von Jung bis Alt» ein, betonte er mit Nachdruck. Der politische Wille für dieses Ziel müsse unbedingt aufrecht erhalten bleiben.

Ziel der Schule für Angewandte Gerontologie ist, die Lebensqualität der alten Menschen zu erhalten und zu verbessern, wo immer sich eine Möglichkeit dazu bietet. Dies kann nur durch Zusammenarbeit aller in der Altersarbeit Tätigen erreicht werden. Schon zu Beginn des Studiums lernen die Absolventinnen und Absolventen interdisziplinär zu arbeiten. Bei der Zusammensetzung von Arbeitsgruppen wird darauf geachtet, dass Studierende verschiedener Berufe zusammen kommen. Das gibt ein Gespür dafür, das Thema

Senioren-Tanzleiterinnen in Schweden

220 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 12 Ländern trafen sich in Schweden zum 8. Internationalen Seniorentanzleitertreffen. Zweck dieses alle drei Jahre stattfindenden Treffens: Austausch von internationalem Tanzgut für Senio-

rinnen und Senioren und Begutachten von Neuschöpfungen. Gleichzeitig soll damit auch eine Ausund Fortbildung der Tanzleiterinnen und Tanzleiter verbunden sein und die Mög-

lichkeit gegeben werden, andere Organisationen, welche im Dienst der älteren Generation stehen, kennen zu lernen

Die Schweiz war am diesjährigen Treffen mit 17 Tanzleiterinnen vertreten (siehe Bild). Ihre Tänze – vorgegeben waren Nordische Tänze, Amerikanische Round Dances und ein Rollstuhltanz – trugen sie überzeugend und mit grossem Erfolg vor. Neben der Schweiz zeigten Gruppen aus Belgien, Brasilien Dänemark, England, Finnland, Frankreich, Holland, Norwegen, Österreich, Schweden und Deutschland ihre Kreationen.



Das nächste Internationale Seniorentanzleitertreffen wird im Jahre 2001 in Fiesch VS stattfinden und wird die Tanzleiterinnen vor eine grosse Herausforderung stellen.

Franziska Peege

Alter ganzheitlich anzugehen. Im Laufe der drei Ausbildungsjahre hatten die Diplomandinnen und Diplomanden die Möglichkeit, sich zu Spezialisten in ihren angestammten Berufen und zu Generalisten in Fragen des Alters und Alterns zu entwickeln. Da sie während des Studiums Zugang zu den neusten Forschungsergebnissen hatten, erlaubte es ihnen, brennende Gegenwartsfragen zur Sprache zu bringen und neue Erkenntnisse gleich in ihren Berufsalltag einfliessen zu lassen. Die Diplomarbeiten zeigen deutlich, wie vielfältig Altersarbeit ist. Erforscht wurden beispielsweise Themen wie «Vom Altersheim zur Wohngemeinschaft», «Lebensgestaltung im Alter», «Angehörige, Betreuer und Pflegende in der Beziehung zueinander», «Menschenwürde und Lebensqualität von Menschen mit Alzheimer», «die rechtliche Stellung Verwirrter», «Generationenvertrag -Freiwilligenarbeit im Alter am Beispiel einer Gemeinde», um nur einige zu nennen. Info PS

■ Im Frühjahr 1999 beginnt in Zürich ein neuer Studiengang. Interessierte wenden sich an: Eva Schär, Pro Senectute Schweiz, Schule für Angewandte Gerontologie SAG, Schulhausstr. 55, Postfach, 8027 Zürich. Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 89 10, E-Mail: sag@pro-senectute.ch.

SCHÖNE FERIEN

1854 LEYSIN, Waadtländer Alpen, 1350 m. Weltberühmtes Klima mit grandioser Alpenrundsicht

HOTEL-Pension

1 Minute von Bahn Aigle-Leysin: Bestens für nichtmotorisierte Gäste!

Heimeliges, gemütliches Familienhotel für Feinschmecker. Alle Sporte, Erholung, Wanderungen. Sehr sonnige Südlage. la Landesküche.

7 Tage AHV-PAUSCHALE für rüstige Senioren: Zimmer mit Dusche/WC, Radio, VP Fr. 575.– (HP 480.–). PLUS 1 TAG GRATIS ausser Schulferien.

5. bis 23. Dez. und Jan. **10**% zusätzlichen Rabatt. 24. Dez. bis 3. Jan. 1999 plus **Fr. 35.-.**

Dokumentation: Telefon 024 494 13 75

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen.

Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Die Geschäfts- und Fachstelle 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

Soziale Arbeit

Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

Hilfen zu Hause

Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88. Mahlzeitendienst (Fertigmenüs) Tagesstätte Liestal 061 922 05 05. Bildung + Sport

Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung. Sportkurse (z.B. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Skialpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit

Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfeaktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.

Laufental 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

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

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Talii is von Bestenbergen und Augusten und Sports.

Gesunanett und Sport: Feidenkrals, 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, Gemeinsam Musizieren, Umgang mit SBB-Billett-Automaten (9.12. und 15.12. von 14 bis 17 Uhr), Seniorengalerie (bis 18.12.) 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 Mairingan

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, Ferien 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, 8.12.), Biel (Union, 2.12., 15 Uhr), Burgdorf (Schützenhaus, 15.12.), Interlaken (Kursaal, 17.12. mit Verlängerung), Langenthal (Bären, 16.12.), Lyss (Post, 10.12. bis 21.30 Uhr), Oberhofen (Riderhalle, 2.12.), Spiez (Lötschbergzentrum, 30.12.), Sumiswald (Bären, 17.12., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 9.12.)

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

 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, Tennis, Turnen, Velo, Volkstanz, Wandern, Walking, Jogging

Bildung + Sport 041 210 01 80 Kurse: Computer und Internet, Gesundheitswesen, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Tanzen, Psychologie, Sprachen usw. – Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Pfeilbogenschiessen, Selbstverteidigung.

Begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof, Steinhofstr. 11 Tanznachmittage 041 210 03 25 Betagtenz. Eichhof, Steinhofstr. 13

 Seniorentreff

 Dornacherstr. 6
 041 210 16 31

 Beratungsstellen:

 Luzern (Stadt)
 041 210 73 43

 Luzern (Land)
 041 440 77 10

 Emmenbrücke
 041 268 09 60

 Emmenbrücke
 041 268 09 60

 Entlebuch
 041 484 20 33

 Hochdorf
 041 910 68 08

 Kriens
 041 311 21 22

 Littau
 041 259 85 50

 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, 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 Seniorenbühne 052 672 36 65 052 681 17 88 Neunkirch

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)

Balsthal 062 391 16 61

Balsthal062 391 16 61Breitenbach061 781 12 75Bildungskurse061 783 90 76Grenchen032 652 49 02Olten062 296 64 44/45Senioren in Aktion062 212 35 71Solothurn032 622 32 42Bildung, Sport undProjekte:

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 Flawil 071 393 10 71 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, Jassen, Singen, Turnen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse.

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, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, 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

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, 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 20 027 932 24 48 Gampel Martigny 027 721 26 41 Montagnier 027 776 20 78 Monthey 024 475 48 47 Saxon 027 744 26 73 Sierre 027 455 26 28 027 322 07 41 Sion St-Maurice 024 485 23 33 027 473 14 10 Susten 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

2ug/Oberwii/Walchwii 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 01 720 45 15 Horgen 01 923 23 33 Meilen 01 905 19 90 Uster Zürich-Stadt/Forchstrasse (6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91 Zürich-Stadt/Bäckerstrasse (1/2/3/4/5/9)01 247 77 47

Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89

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