Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 76 (1998)

Heft: 1-2

Rubrik: Pro Senectute Schweiz

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: 17.11.2025

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

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

Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Das Zentralsekretariat befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80 E-Mail: zentralsekretariat@prosenectute.ch

Aargau 062 824 08 77

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	062 824 08 66
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 6
Zurzach	056 249 13 30

Appenzell AR 071 351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis

Hinterland 071 351 25 17 Mittelland 071 891 62 49 Vorderland 071 891 62 49

Appenzell Al 071 787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern Oberegg 071 891 31 27

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

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 zurückge-

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

Bern 031 921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen) Bern-Stadt 031 351 21 71 Kurse: Franz. Konversation, Gedächtnistraining, Kochen, Kurs für pflegende Angehörige, Theaterkurs, Administrationskurs, Vorbereitung auf die Pensionierung Sportangebote: Bewusst Atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkreis, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga, Jassen Bern-Land 031 972 40 30 Spiegel

Spiegel 031 972 40 36 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

Biel 032 322 75 25 Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse Burgdorf 034 422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen,

Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Interlaken 033 822 30 14
Jura bernois 032 481 21 20
Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85 Laupen 031 747 63 67 Mini-Tennis, Mittagstisch,

Gedächtnistraining Oberaargau

Langenthal 062 922 71 24

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater

Seeland

Lyss 032 384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031 381 22 77 Gedächtnistraining

Signau

3550 Langnau 034 402 38 13

Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr. 28.1./25.2.: Spiez (Lötschbergzentrum)

29.1./12.2.: Sumiswald (Bären, 14 h)

30.1./27.2.: Ins (Bären, 14 h)

31.1./21.2.: Sonceboz (Couronne)

4.2.: Biel (Union, 15 h)

4.2.: Oberhofen (Riderhalle)

5.2.: Lyss (Post)

10.2.: Bern (National)

11.2.: Langenthal (Bären)

17.2.: Burgdorf (Schützenhaus)
18.2.: Worb (Kirchgemeindehaus)

19.2.: Interlaken (Kursaal)

Freiburg 026 347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055 640 40 32

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Graubünden 081 252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

 Chur
 081 252 44 24

 Ftan
 081 864 03 02

 Ilanz
 081 925 43 26

 Samedan
 081 852 34 62

 Thusis
 081 651 43 17

Jura 032 421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

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

O41 210 03 25

Seniorentreff
Dornacherstr. 6 041 210 16 31
Beratungsstellen:
Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Ebikon 041 210 73 43 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

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

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, lassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf

Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041 610 25 24

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

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

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 55 041 810 00 48 Kreis Goldau Kreis March 055 442 65 56 Kreis Schwyz 041 811 39 77

Solothurn	032 622 97 80
Balsthal	062 391 16 61
Breitenbach	061 781 12 75
Bildungskurse	061 783 90 76
Grenchen	032 652 49 02
Olten	062 296 64 44/45
Solothurn	032 622 32 42
Bildung, Sport	und Projekte:
	032 622 27 83

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 Veloturen, Tanznachmittag, Literatur
Buchs 081 756 41 59
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungsund 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

Oberuzwil 071 951 32 25 071 951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse Rorschach 071 844 05 10

Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)

(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-Einführungs-

kurse, PC-Aufbau-Kurse, 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 Uzwil 071 951 34 80

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

071 951 56 35

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

Tessin 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 31 091 911 73 85/87 Lugano Mendrisio 091 646 36 36 091 827 37 37 Moesano Centri diurni terapeutici: 091 825 05 30 Bellinzona 091 751 13 30 Locarno Lugano 091 971 26 62 091 646 08 77 Mendrisio

Thurgau 071 622 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Volkstanzen, Velofahren Frauenfeld 052 721 58 01 Turnen, Schwimmen, Wandern, Velofahren, Volkstanzen, Offenes Tanzen, Senioren-Zyklus, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Mahlzeitendienst, Aktion P, Nachbarschaftshilfe 071 672 77 78 Kreuzlingen Senioren-Volkstanz, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Psychologische Beratungen 071 461 20 90 Romanshorn 071 622 51 20 Weinfelden Senioren-Volkstanz in Bürglen 071 633 30 25

Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Altdorf 041 870 42 12

Waadt 021 646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen Lausanne 021 646 17 21

Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis

Zug 041 727 50 50

024 485 23 33

027 473 14 10

027 946 13 14

St-Maurice

Susten

Visp

Animation und Bildung:
Veranstaltungen, Treffpunkte.
Lebensfragen, Projekte, 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

Zürich 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen kann telefonisch bestellt werden.

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63 01 730 59 52 Schlieren Andelfingen/ Winterthur 052 212 05 06 Unterland 01 860 55 60 Oberland 01 931 50 70 Horgen/Meilen 01 923 23 33 Uster 01 905 19 90 Zürich-Stadt (1/6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91

Zürich-Stadt (2/3/4/5/9) 01 241 09 31

Zentralsekretariat 01 283 89 89

Das Zentralsekretariat von Pro Senectute ist für Sie da, wenn Sie weitere Informationen über die Stiftung oder generell zum Thema Alter wünschen, aber auch wenn Sie eine der Dienstleistungen der Fachstellen in Anspruch nehmen möchten:

Die Fachabteilung Soziale Dienstleistungen ist die Anlauf-, Beratungs- und Koordinationsstelle für die Planung, Entwicklung, Erfassung und Auswertung sozialer Dienstleistungen. Zu dieser Abteilung gehören die öffentliche Bibliothek und Dokumentation. (Bitte Besuche telefonisch vor anmelden: 01 283 89 81.) Die Fachabteilung Personal + Bildung steht für spezielle Bildungsfragen und Forschungsvorhaben zur Verfügung. Sie leistet Unterstützung bei der Konzipierung eigener Bildungsangebote und der Suche nach Kursleiter/innen zu Altersthemen.

Gratis-Publikationen Pro Senectute Schweiz:

- Jahresbericht 1996 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.

Zeitlupe, Broschüren,
Postfach 642, 8027 Zürich,
Tel. 01 283 89 00,
Fax 01 283 89 10,
E-Mail:
zeitlupe@pro-senectute.ch

Die Abteilung Finanzen beantwortet Fragen aus den Bereichen Finanzen, EDV und Versicherungswesen. Sie führt die Buchhaltung des Zentralsekretariats, der Bundes- und Stiftungsmittel.

Die Abteilung Information und Kommunikation erarbeitet Drucksachen und bietet verschiedene Publikationen zum Abgeben oder zum Verkauf an. Sie steht den Medien für Auskünfte über die Stiftung wie auch für Fragen zum Thema Alter zur Verfügung.

Die Fachstelle **Alter** + **Sport** erteilt Interessierten generelle Auskünfte zum Alterssport.

Die Internet-Surfer von St. Gallen suchen Kontakte

Die aus etwa zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern bestehende Internet-Gruppe aus St. Gallen sucht

deutschsprachige Seniorinnen und Senioren (Gruppen oder Einzelpersonen)

die an einem Gedankenaustausch interessiert sind.

Willkommen sind auch Seniorinnen und Senioren aus dem Ausland.

Melden Sie sich mit einer kurzen Darstellung Ihrer Interessen bei der Redaktion der Zeitlupe. Alle Adressen werden der Internet-Gruppe in St. Gallen weitergeleitet. (Antwort erhalten Sie von dort.)

Adresse: zeitlupe@pro-senectute.ch