

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 6

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: 11.01.2026

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

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, Volkstänze, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreif, 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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis
Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih

**Ein ganz neuer
Fahrradspass!
Elektrisch geht's
leichter.**



Als Velo, als Dreirad
oder als Bausatz erhältlich.
Unterlagen Tel. 061 461 74 38

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. Beckenboden-gymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volks-tanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, 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 Mailler- 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 71

Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, Mahlzeitendienst

Bern-Land 031 972 40 30

Region Bern 031 351 21 71
13.–19.6.: Ferienwoche «Geistige Fitness» (Lenk)

Kurse: Computer, Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Lebensgestaltung. **Führungen:** in Museen und Bibliotheken.

Interessenpflege: Singen im Chor, Gemeinsames Musizieren, Patiente legen, Jassen, Aquarellmalen, Volkstänze, Tanznachmittage, PC-Treff in der Computeria.

Gesundheit und Sport: Kneippen, Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Becken-bodengymnastik, Turnen/Ausgleichsgymnastik, Walking, Wassergymnastik, Golf, Wandern, Mini-Tennis.

Biel 032 322 75 25
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren

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, Seniorenhistorie, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

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

Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031 381 22 77

Signau 034 402 38 13

Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 29.6.), Biel (Union, 2.6.), Burgdorf (Landhaus, 15.6.), Fräschels (Sternen, 24.6.), Interlaken (Kursaal, 17.6.), Langenthal (Bären, 23.6.), Lyss (Post, 10.6.), Oberhofen (Riderhalle, 2.6.), Spiez (Lötschbergzentrum, 30.6.), Worb (Kirchgemeinde-Haus, 16.6.)

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

Entlebuch 041 484 20 33

St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg
026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele
Alter und Sport:
Langlauf, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Pro Senectute Kt. Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeiten-dienst, 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; Unterhal-tungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

Chur 081 252 44 24
081 252 67 32

Etan 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 Was-ser, Rücken- und Brust-Crawl, Ruder, 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

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
<i>Seniorenzentrum Stans:</i> div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach	
<i>Ortsgruppen in den Gemeinden:</i> Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.	
<i>Alter+Sport:</i> Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf	
<i>Ambulante Dienstleistungen:</i> Mahlzeitdienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen	
<i>Sozialberatung</i> 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
<i>Mahlzeitdienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien</i>	
<i>Ambulante Dienstleistungen:</i> Mahlzeitdienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen	
<i>Sozialberatung</i> 041 610 25 24	

Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern	
Schaffhausen	052 624 80 77
<i>Seniorentreffpunkt:</i> Vorstadt 54	
052/624 80 77	
Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson	
Seniorenbühne	
052 624 80 77	
Senioren f. Senioren	
052 624 60 00	
Merishausen	
052 653 15 63	
Neuhäusen a. Rhf.	
052 672 38 30	
Klettgau	
052 681 17 88	
Thayngen	
052 649 36 12	

Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

<i>Alter und Sport:</i>	
Turnen, Turnen im Heim, Wandern,	

Velofahren, Wassergymnastik, Volkstanz, Langlauf, Ski alpin	
<i>Bildung und Animation:</i>	
Gedächtnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch, Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)Pensionierungskurse, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige	

<i>Ferien:</i>	
betreute Ferien, Wanderferien	
<i>Einsiedeln/Höfe</i>	
055 442 65 55	
<i>March</i>	
055 442 65 56	
<i>Schwyz/Brunnen</i>	
041 811 39 77	
<i>Arth-Goldau/Küssnacht</i>	
041 810 00 48	

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

<i>Wellness:</i> Gesundheitstraining zur Förderung der Freude an der Bewegung und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit	
<i>Gedächtnistraining:</i> Trainingstipps und Übungen zur Verbesserung des Gedächtnis	
<i>Weiteres Kursangebot:</i> Volkstanz, Walking, Wassergymnastik, Tennis, Gedächtnistraining, Jassen, Bridge, Farb- und Stilberatung, Beckenbodentraining, PC-Kurse, Soziale Sicherheit im Alter, Steuererklärung ausfüllen, Englisch, Französisch, Memoiren schreiben.	
<i>Kreativität:</i> Malen und Zeichnen (Programm gültig bis Mai 1999)	
<i>Balsthal</i>	
062 391 16 61	
<i>Breitenbach</i>	
061 781 12 75	
<i>Bildungskurse</i>	
061 783 90 76	
<i>Grenchen</i>	
032 652 49 02	
<i>Olten</i>	
062 296 64 44/45	
Senioren in Aktion	
062 212 35 71	
<i>Solothurn</i>	
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	
<i>Altstätten</i>	
071 755 56 33	
Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur	
<i>Buchs</i>	
081 756 41 59	
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpferei, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung	
<i>Degersheim</i>	
071 371 17 13	
<i>Flawil</i>	
071 393 10 71	
<i>Gossau</i>	
071 385 85 83	
Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage. Malen, PC- und Internetkurse	
<i>Oberuzwil</i>	
071 951 32 25	
071 951 60 41	
Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse	
<i>Rorschach</i>	
071 844 05 10	
Sprachkurse, Jassen, Singen, Turnen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse.	

<i>Sargans</i>	081 723 63 65
gleiche Angebote wie bei Buchs	
<i>St. Gallen</i>	

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	

<i>Uznach</i>	
055 285 92 40	

<i>Seniorenrat:</i> Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.	
Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volks- tanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik	

<i>Uzwil</i>	
071 951 34 80	

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

<i>Wattwil</i>	
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, Infothek.	

<i>Locarno e Valle Maggia</i>	
091 751 31 31	

<i>Lugano</i>	
091 911 73 85/87	

<i>Mendrisio</i>	
091 695 51 40	

<i>Moesano</i>	
091 827 37 37	

<i>Centri diurni terapeutici:</i>	
Bellinzona	

091 825 05 30	
Locarno	

091 971 26 62	
Mendrisio	

091 695 51 45	
Sprachen	