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: 25.11.2025

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, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. 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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell Al 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, 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. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); 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 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 71 Sozialberatung, Finanzielle Unterstützung, 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, Patience legen, Jassen, Aquarellmalen, Volkstanzen, Tanznachmittage, PC-Treff in der Computeria. Gesundheit und Sport: Kneippen, Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, 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,
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 (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 (Kirchgem.-Haus, 16.6.)

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, 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, 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:

vorbereitung; 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 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 76 032 724 56 56 Neuchâtel

Pro Senectute Kt. Nidwalden 041 610 76 09

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

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 54 052/624 80 77

Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson 052 624 80 77 Seniorenhühne Senioren f. Senioren 052 624 60 00 052 653 15 63 Merishausen Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30 Klettgau 052 681 17 88 Thayngen 052 649 36 12

Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Alter und Sport: Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Wassergymnastik, Volkstanz, Langlauf, Ski alpin Bildung und Animation: Gedächtnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch, Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)Pensionierungskurse, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige Ferien: betreute Ferien, Wanderferien Einsiedeln/Höfe 055 442 65 55 055 442 65 56 March

Schwyz/Brunnen 041 811 39 77

041 810 00 48

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Arth-Goldau/Küssnacht

Wellness: Gesundheitstraining zur Förderung der Freude an der Bewegung und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

Gedächtnistrainung: Trainingstipps und Übungen zur Verbesserung des Gedächtnis

Weiteres Kursangebot: Volkstanz, Walking, Wassergymnastik, Tennis, Gedächtnistraining, Jassen, Bridge, Farb- und Stilberatung, Beckenbodentraining, PC-Kurse, Soziale Sicherheit im Alter, Steuererklärung ausfüllen, Englisch, Französisch, Memoiren schreiben. Kreativität: Malen und Zeichnen

(Programm gültig bis Mai 1999)

Balsthal 062 391 16 61 061 781 12 75 Breitenbach Bildungskurse 061 783 90 76 Grenchen 032 652 49 02 062 296 64 44/45 Olten 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 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 071 844 05 10 Rorschach 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 071 227 60 00 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 055 285 92 40 Uznach

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

071 988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub Wil 071 913 87 88 Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, Infothek.

Pro Senectute Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen 091 825 92 92 Bellinzona Blenio Riviera e Leventina 091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia

091 751 31 31 Lugano 091 911 73 85/87 Mendrisio 091 695 51 40 091 827 37 37 Moesano Centri diurni terapeutici: Bellinzona 091 825 05 30 091 751 13 30 Locarno 091 971 26 62 Lugano Mendrisio 091 695 51 45

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 78 071 461 20 90 Romanshorn Weinfelden 071 622 51 20

Pro Senectute Kt. Uri 041 870 42 12

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

Pro Senectute Kt. Waadt 021 646 17 21

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche 021 646 17 21 Lausanne

Pro Senectute Kt. Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis

027 946 13 14

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

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

www.zh.pro-senectute.ch, via E-Mail: info@zh.pro.senectute.ch Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur:

Haushilfe, Mahlzeitendienst Alter+Sport 01 422 42 55 Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Walking, Wandern, Wasser-

gymnastik, Sportferien Affoltern a.A. 01 761 37 63 01 860 55 60 Bülach 01 923 23 33 Meilen Rüti 055 251 33 26 Schlieren 01 730 59 52 01 720 45 15 Thalwil 01 905 19 90 Uster 01 931 50 70 Wetzikon Winterthur 052 269 24 24 Zürich-Stadt/Bäckerstrasse 01 247 77 47 (1/2/3/4/5/9)Zürich-Stadt/Forchstrasse

(6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91