**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 77 (1999)

**Heft:** 7-8

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:** 30.11.2025

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	056 203 40 80
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 gewa-

Soziale Dienste

Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

schen und gebügelt zurückgebracht

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

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, Finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

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** 

062 959 80 48

Tanznachmittage:

Huttwil

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 31.8.), Biel (Union, 18.8.), Burgdorf (Landhaus, 17.8.), Interlaken (Kursaal, 15.7./19.8.), Langenthal (Bären, 18.8.), Oberhofen (Riderhalle, 7.7./11.8.), Spiez (Lötschbergzentrum, 28.7./25.8.), Sumiswald (Bären, 26.8.), Thun (OHA, 27.8.) Worb (Kirchgem.-Haus, 11.8.)

#### 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; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

Chur	081	252	44	24
	081	252	67	32
Ftan	081	864	03	02
llanz	081	925	43	26
Samedan	081	852	34	62
Thusis	081	651	43	17

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst,

#### Pro Senectute Kt. Jura 032 481 21 20

Rollstuhlverleih

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, Diverse Ferienwochen

#### Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Soziale Beratung und Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Fragen zur Gesundheit usw. Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung. Begleitete Gruppen/begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking,

Bildung + Sport 041 210 01 80

Kurse: Sprachen, Informatik, Inter-

net, Kunst und Kultur, Kochen,

Schwimmen.

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Senioren-Orchester

#### 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 20 032 931 37 76 Le Locle Neuchâtel 032 724 56 56

#### Pro Senectute Kt. Nidwalden 041 610 76 09

041 610 76 09 Stans Seniorenzentrum Stans: div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach Ortsgruppen in den Gemeinden: Veranstaltungen, Mittagstisch,

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 041 661 00 40 Sozialberatung Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

#### Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff. Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern 052 634 01 03 Schaffhausen Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54 052 634 01 03

Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson Seniorenbühne 052 634 01 05 Senioren f. Senioren 052 634 01 05 Merishausen 052 653 15 63 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 055 442 65 55 Einsiedeln/Höfe 055 442 65 56 March Schwyz/Brunnen 041 811 39 77 Arth-Goldau/Küssnacht

#### Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

041 810 00 48

Unser neues Aktivitätenprogramm für die Saison 1999/2000 (gültig bis Ende Mai 2000) ist ab Mitte August bei der Abteilung Bildung, Sport und Projekte in Solothurn, Tel. 032 622 27 83 (vormittags) zu beziehen. Solothurn 032 622 32 42 Bildung, Sport und Projekte: 032 622 27 83 Senioren in Aktion 032 623 49 83 062 391 16 61 Balsthal 061 781 12 75 Breitenbach

061 783 90 76 Bildung, Sport Grenchen 032 652 49 02 032 623 49 83 Senioren in Aktion 062 296 64 44 Olten-Stadt Olten-Land 062 296 64 45 Bildung, Sport 062 297 13 83 Senioren in Aktion 062 212 35 71

### 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, Senio-ren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur Buchs Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung Degersheim 071 371 17 13 071 393 10 71 Flawil

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. 081 723 63 65 Sargans

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

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

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

071 951 56 35

071 988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub 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 31 091 911 73 85/87 Lugano 091 695 51 40 Mendrisio Moesano 091 827 37 37 Centri diurni terapeutici: 091 825 05 30 Bellinzona 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, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung.

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 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;

#### 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/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

01 422 42 55 Alter+Sport Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

Affoltern a.A. 01 761 37 63 01 860 55 60 Bülach Meilen 01 923 23 33 055 251 33 26 Rüti 01 730 59 52 Schlieren Thalwil 01 720 45 15 Uster 01 905 19 90 Wetzikon 01 931 50 70 Winterthur 052 269 24 24 Zürich-Stadt/Bäckerstrasse

(1/2/3/4/5/9)01 247 77 47 Zürich-Stadt/Forchstrasse 01 422 51 91 (6/7/8/10/11/12)