Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 77 (1999)

Heft: 10

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: 09.12.2025

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

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfedienst

Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern.

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



056 249 13 30 Zurzach Offene Tanztage: 26.10., 14 Uhr, in Leuggern, Kirchgemeinde-Haus «Lupe» 23.11., 14 Uhr, in Zurzach im Propsteisaal

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 von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern 071 891 31 27 Oberegg

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 und 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 und 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 031 351 21 71 Region Bern Führungen: in Museen und Biblio-

Kurse: Computer, Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Selbstverteidigung, Neue deutsche Rechtschreibung, Conversation française, Zufriedenheit im Älterwerden, Patiencen legen, Aquarellmalen Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis.

032 322 75 25 Biel Bis 17.12.: «Poesie in Wort und Bild», Ausstellung Joke Mollet-Blomkwist in der Seniorengalerie Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren

Burgdorf 034 422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

034 422 75 19 Infos: 033 822 30 14 Interlaken Jura bernois 032 481 21 20

Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85 Walking, Wandern. Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

Laupen 031 747 63 67 Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

Langenthal 062 922 71 24 Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli

Seeland

Meiringen 033 971 32 52 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

033 654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

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

Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031 381 22 77 Signau 034 402 38 13 3550 Langnau

Trachselwald Huttwil

062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 26.10.), Biel (Union, 6.10.), Burgdorf (Landhaus, 19.10.), Fräschels (Sternen, 28.10.), Interlaken (Kursaal, 21.10.), Langenthal (Bären, 20.10.), Lyss (Post, 14.10.), Meiringen (Ref. Kirchgem.-Haus, 2.10.), Oberhofen (Riderhalle, 6.10.), Spiez (Lötschbergzentrum, 27.10.), Sumiswald (Bären, 28.10.), Worb (Kirchgem.-Haus, 13.10.)

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 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 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, Diverse Ferienwochen

Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

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

041 210 73 4	3			
041 268 09 6				
041 319 39 3	9			
041 259 88 8	8			
041 440 77 1	0			
041 910 68 0	8			
041 921 69 6	7			
041 970 40 2	0			
041 484 20 3	3			
Fachstelle für Gemeinwesen-				
041 970 40 2	0			
Mahlzeiten-				
041 210 10 70)			
041 360 14 17	7			
041 210 01 80)			
Kurse: Sprachen, Informatik, Inter-				
net, Kunst und Kultur, Kochen,				
Begleitete Gruppen/begleitete Ferien:				
Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen.				
041 310 500	-			
	041 268 09 6 041 319 39 3 041 259 88 8 041 440 77 1 041 910 68 0 041 921 69 6 041 970 40 2 041 484 20 3 meinwesen- 041 970 40 2 Mahlzeiten- 041 210 10 70 041 360 14 17 041 210 01 80 nformatik, Interlitur, Kochen, dheit usw. t-Gymnastik im nd Brust-Crawl, teidigung. //begleitete Ferier uf, Walking,			

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof Tanznachmittage 041 930 37 83

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 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 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052 634 01 03 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 052 634 01 05 Seniorenbühne Senioren f. Senioren 052 634 01 05 Merishausen 052 653 15 63 Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30 052 681 17 88 Klettgau 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 alnin

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 March 055 442 65 56

Schwyz/Brunnen 041 811 39 77 Arth-Goldau/Küssnacht

041 810 00 48

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad Bilduna: Zahlungsmittel per Post.

Bildung: Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien

032 622 27 83 Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

Thierstein, Breitenbach

061 783 91 55 Dorneckberg, Seewen

061 913 02 10 Kleinlützel 061 771 01 66 Dornach 061 701 82 87 Sol. Leimental 061 721 70 66 Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion: Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen 062 297 13 84 Olten Solothurn 032 623 49 83 Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informa-

Treuhanddiensten
Solothurn
032 622 32 42
Grenchen
032 652 49 02
Thal-Gäu, Balsthal
062 391 16 61

tionsvermittlung, Vermittlung von

Breitenbach 061 781 12 75 Olten-Gösgen, Olten

062 296 64 44

Dorneck-Thierstein,

Breitenbach 061 781 12 75

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, Sprachen,

training, 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

Beratungen durch den Sozial-Dienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinée, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen 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
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

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, Infothek

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 091 695 51 40 Moesano 091 827 37 37 Centri diurni terapeutici:

 Bellinzona
 091 825 05 30

 Locarno
 091 751 13 30

 Lugano
 091 971 26 62

 Mendrisio
 091 695 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 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

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; Kurse: Gedächtnistraining, Fortund Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84

Fortsetzung siehe Seite 65