

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: 09.02.2026

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

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, Haushilfendienst

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

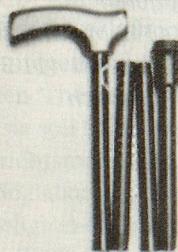
Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern.

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

Idealer Faltstock für die Tasche

nur Fr. 64.-

(plus Versand + Verpackung) Keine Nachnahme



Assinta AG, 6052 Hergiswil
Tel. 041 631 01 12, Fax 041 631 01 11

Zurzach 056 249 13 30
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-/Mittelrand 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih 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 und 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 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: Infostellen: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung und Sport:
Kurse/Führungen/Exkursionen:
Kunst und Kultur, Natur und Um-

welt, 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

Führungen: in Museen und Bibliotheken.

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, Beckenboden-gymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis.

Biel 032 322 75 25

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, Seniorenerien

Infos: 034 422 75 19

Interlaken 033 822 30 14

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, Seniorenerien, Tanznachmittage

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 654 61 61

Beckenboden-gymnastik, Seniorenerien, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorenerien, 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, 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, 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

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, Hilfs-mitteldienst

Beratungsstellen:	
Luzern (Stadt)	041 210 73 43
Emmen/ Emmenbrücke	041 268 09 60
Kriens	041 319 39 39
Littau	041 259 88 88
Ebikon	041 440 77 10
Hochdorf	041 910 68 08
Sursee	041 921 69 67
Willisau	041 970 40 20
Schüpfheim	041 484 20 33
Fachstelle für Gemeinwesenarbeit	041 970 40 20
Hilfen zu Hause, Mahlzeiten-dienst	041 210 10 70
Hilfsmitteldienst	041 360 14 17
Bildung + Sport	041 210 01 80
Kurse:	Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.
Sport:	Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung.
Begleitete Gruppen/begleitete Ferien:	Wandern, Langlauf, Walking, 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
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> Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen	
<i>Sozialberatung</i>	

Pro Senectute Kt. Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser-gymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern	
Sozialberatung	041 661 00 40
<i>Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien</i>	
<i>Hilfen zu Hause:</i> Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdiest	
Thierstein, Breitenbach	

Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wasser-gymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern	
Schaffhausen	052 634 01 03
<i>Seniorentreffpunkt:</i> 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

<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	
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

<i>Sport:</i> Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkraiss, Tennis, Rad	
<i>Bildung:</i> 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	
<i>Aktivitäten:</i> Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien	
	032 622 27 83
<i>Hilfen zu Hause:</i> Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdiest	

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, Besuchsdiest, Umzugshilfe, administrative Hilfen

Olten 062 297 13 84

Solothurn 032 623 49 83

Sozialberatung: Regelung von

Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen,

Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle

Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhändlern

Solothurn 032 622 32 42

Grenchen 032 652 49 02

Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61

Breitenbach 061 781 12 75

Olten-Gösgen, Olten 062 296 64 44

Dorneck-Thierstein, Breitenbach 061 781 12 75

Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volks-tanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

Uzwil 071 951 34 80

071 951 56 35

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

Wattwil 071 988 52 62

Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

Wil 071 913 87 88

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarisches 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, Volks-tanzen, 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, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84

Fortsetzung siehe Seite 65