

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 11

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: 23.02.2026

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, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstänze, 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

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-/Mittelland 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-Ten-

nis, Velofahren, Walking, Volks-

tanz); Sportwochen (Wandern,

Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei

der Entwicklung neuer Altersleit-
bilder; Begleitung von Selbsthilfe-
aktionen 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 Ma-
ller- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

Waschdienst: Die Wäsche wird zu
Hause abgeholt und frisch gewas-
chen und gebügelt zurückgebracht

Soziale Dienste: Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Ver-
mittlung 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 (Grund-
angebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unter-
stützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71

Führungen: in Museen und Biblio-
theken.

Kurse: Computer, Internet, Franz.
Konversation, Geistige Fitness/Ge-
dächtnistraining, Selbstverteidi-

gung, Neue deutsche Recht-
schreibung, Conversation française,
Zufriedenheit im Älterwerden,
Patienten legen, Aquarellmalen
Interessenpflege: PC-Treff in der
Computeria, Jass- und Tanznach-
mittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais,
Tai-Chi, Yoga, Beckenboden-
gymnastik, Turnen, Walking, Wasser-
gymnastik, 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,
Seniorenferien

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, Tanznach-
mittage, 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

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen,

Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 654 61 61

Beckenboden-gymnastik,

Seniorentheater, Gedächtnistrain-
ing, Feldenkrais, Yoga, Kurs für
pflegende Angehörige, Walking,
Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Seniore-

theater, 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,
30.11.), Biel (Union, 3.11.), Burg-
dorf (Landhaus, 16.11.), Fräschels
(Sternen, 25.11.), Interlaken (Kur-
saal, 18.11.), Langenthal (Bären,
17.11.), Lyss (Post, 11.11.), Ober-
hofen (Riderhalle, 3.11.), Spiez
(Lötschbergzentrum, 24.11.),
Sumiswald (Bären, 25.11.),
Worb (Kirchgem.-Haus, 10.11.)

Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unter-
stützung, Mietstelle für Rollstühle
Zentrum für ältere Menschen,
St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg

026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Ko-
chen für Männer, Gedächtnistrain-
ing, 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; Gedächtnis-
training, Sprachen, Jassen usw.

Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

**Beratung und Auskünfte zu Alters-
fragen:** für Einzelpersonen, Grup-
pen, Organisationen, Gemein-
wesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Semi-
nare zu Lebensfragen und Alters-
vorbereitung; Gesprächsgruppen;
Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-
derungen/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, Volkstänze,
Turnen, Tanznachmittage, Diverse
Ferienwochen

Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Soziale Beratung und Unterstü-
zung, 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 Gemeinwesen-
arbeit 041 970 40 20

**Hilfen zu Hause, Mahlzei-
dienst** 041 210 10 70

Hilfsmitteldienst 041 360 14 17

Bildung + Sport 041 210 01 80

Kurse: Sprachen, Informatik, Inter-
net, 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
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, Senioren tennis, 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
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
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, Feldenkrajs, Tennis, Rad
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 Spitek

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien
032 622 27 83

Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitek: 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
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 Treuhanddiensten

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

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, Töpferei, 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

Rorschach 071 844 05 10

Beratungen durch den Sozial-Dienst; Vermittlung von Spitek-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, Nähn, 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
Balerna 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

Balerna 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
Brig 027 922 93 20
Gampel 027 932 24 48
Martigny 027 721 26 41
Montagnier 027 776 20 78
Monthey 024 475 48 47
Saxon 027 744 26 73
Sierre 027 455 26 28
Sion 027 322 07 41
St-Maurice 024 485 23 33
Susten 027 473 14 10
Visp 027 946 13 14

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

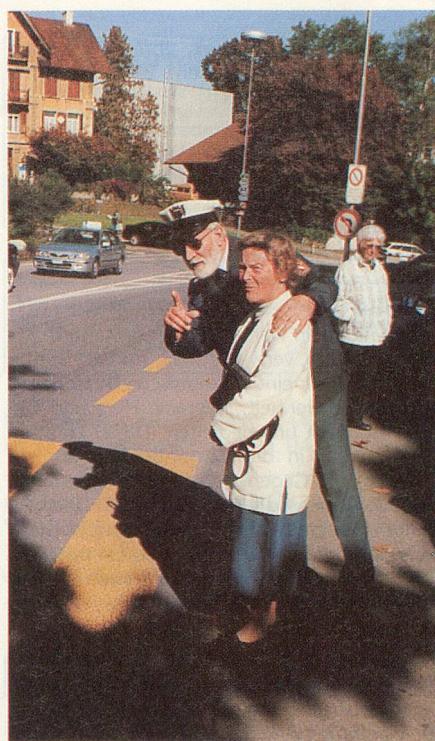
Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen,

Fortsetzung siehe Seite 61

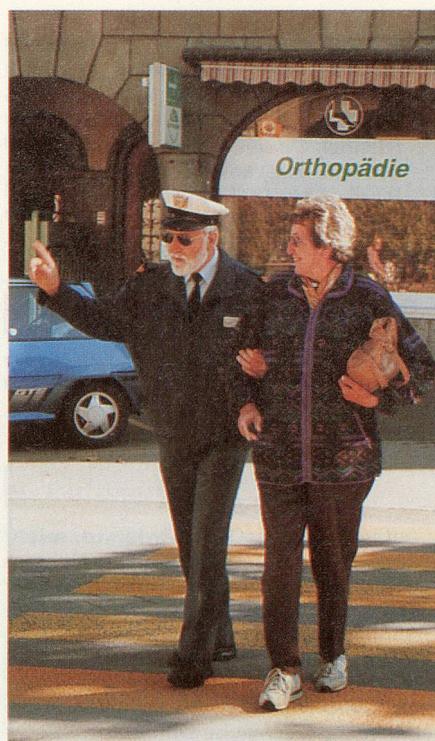
verschiedenen Automaten gewinnen möchten: Wie wird eine Fahrkarte an einem Touch-Screen-, wie an einem Billett-Automaten gelöst? Wie wird in den Telefonkabinen mit Tax- und Kreditkarten bezahlt, wie eine Nummer im elektronischen Telefonbuch gefunden? Und wie kann schliesslich Geld vom Banco- oder Postomat bezogen werden? Auch zerknitterte Banknoten, schlechte Lichtverhältnisse oder nachlassendes Sehvermögen lassen manchmal den Umgang mit einem Automaten zu einer echten Geduldsprobe werden. Eine Kursteilnehmerin kam von Lanzenhäusern im Schwarzenburgerland nach Thun, nur um diese Alltagshindernisse überwinden zu lernen: «Ich will alle Möglichkeiten ausschöpfen, um so mobil als möglich zu bleiben», erklärte sie. So war denn auch der Nachmittag des ersten Kurstages dem Umgang mit all den Automaten rund um den Bahnhof gewidmet: Adrian Borter, stellvertretender Leiter Personenverkehr des Bahnhofs Thun, versuchte mit seinen Instruktionen, den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern die Angst vor den elektronischen Apparaten zu nehmen.

Unterwegs als Auto- und Velofahrer

Mobilität sei Beweglichkeit und bedeutete die freie Wahl zwischen verschiedenen möglichen Verkehrsmitteln, hatte Albert Clavadetscher vom Büro für Mobilitätsberatung und Mitglied der Bürgemeinschaft thunmobil gleich zur Begrüssung gesagt. Deshalb folgen dem Einführungskurs zwei weitere Kurstage. Der eine ist dem Velofahren gewidmet. Dabei werden die neuen Verkehrsregeln vorgestellt, im Verkehrsgarten werden sie geübt und schliesslich auf



Zuerst nach links schauen...



... dann langsam gehen.

einer Fahrt durch die Stadt auch gleich angewendet. Am dritten Kurstag wird auf die veränderte Verkehrsführung hingewiesen: Wer von den Seniorinnen und Senioren hatte schon das Autofahren im Kreisel gelernt? Dabei werden auch die Veränderungen im Autoverkehr aufgezeigt, allgemeine Kenntnisse aufgefrischt und die finanziellen Aspekte des Autofahrens geprüft. Anschliessend an den theoretischen Teil folgt eine Autofahrstunde, im eigenen Auto und mit einem Fahrlehrer.

Gegenseitige Rücksichtnahme

Der Fahrlehrer Andreas Blatter zeigte in seiner Einführung die Vor- und Nachteile des Autos auf und stellte Überlegungen zur geeigneten Routenplanung

an. Vor allem aber plädierte er für Rücksichtnahme im Strassenverkehr, denn: «Alle sind je nachdem Fussgänger, Velofahrer, Autofahrer oder Benutzer des öffentlichen Verkehrs und sind auf Freundlichkeit und Verständnis angewiesen.»

■ *Da die Nachfrage gross ist, finden weitere Einführungskurse statt.*

Auskunft über Durchführung und weitere Daten erteilt Pro Senectute Oberland-West, Postfach 252, 3700 Spiez, Tel. 033 654 61 61.

■ *Weitere Auskünfte:*

Bürgemeinschaft thunmobil, Scherzligweg 8, Postfach 1413, 3601 Thun, Tel. 033 222 06 44, Fax 033 222 57 44

Fortsetzung von Seite 59

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:

Bara/Cham/Hünenberg/
Steinhausen 041 727 50 52

Menzingen/Neuheim/Ober- und 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 Spitek-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, Tai Chi/Qi Gong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

Affoltern a. A.	01 761 37 63
Bülach	01 860 55 60
Meilen	01 923 23 33
Rüti	055 251 33 26
Schlieren	01 730 59 52
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 (6/7/8/10/11/12)	01 422 51 91