

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 1-2  
  
**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:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Die Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz 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

Zur Fachstelle für Angewandte Altersfragen gehören auch die folgenden Bereiche, die für speziell Interessierte von Interesse und Nutzen sein können:

die Fachstelle Alter und Sport, die Auskünfte zum Seniorensport erteilt;

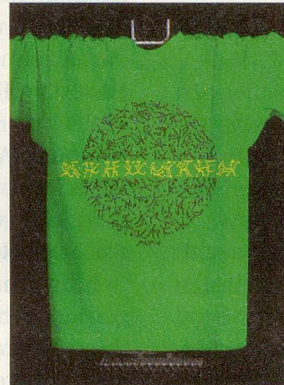
die Bibliothek und Dokumentation, die öffentlich zugänglich ist und ein vielfältiges Literaturangebot zu Altersthemen erschliesst;

die Schule für Angewandte Gerontologie, die einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet;

sowie der Verlag, der die «Zeitlupe» und weitere Publikationen herausgibt.

## Pro Senectute Kanton Bern

### Neue Designer-T-Shirts und -Seidenfoulards



Im vergangenen Frühjahr liess Pro Senectute Kanton Bern vom Künstler Matthias Winkler ein exklusives Designer-T-Shirt kreieren. Das T-Shirt fand – nicht zuletzt dank eines Hinweises in der ZEITLUPE – reissenden Absatz. Inzwischen wurden beim gleichen Künstler zwei weitere Strichmännchen-Sujets in verschiedenen Farben in Auftrag gegeben. T-Shirt- und Matthias-Winkler-Fans können ihre Sport- und Freizeitgarderobe jetzt also mit zwei neuen Modellen in neuen Farben und mit neuen Sujets ergänzen. Die T-Shirts sind in den Grössen S, M, L, XL und XXL erhältlich. Der Preis pro Stück beträgt Fr. 30.–; Rabatt bei Sammelbestellungen ab fünf Stück.

Bei Pro Senectute Kanton Bern sind ausserdem jetzt exklusive Seidenfoulards mit den Strichmännchen von Mathias Winkler erhältlich. Preis pro Stück Fr. 185.–.

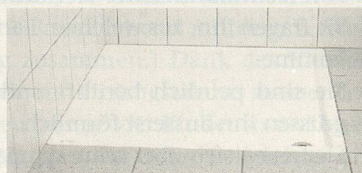
Die Preise für T-Shirts und Foulard verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer, jedoch ohne Versandkosten.

■ Beide Artikel können bestellt werden bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Bern, Bolligenstrasse 94  
3065 Bolligen-Station  
Tel. 031 921 11 11  
Fax 031 921 11 72.

## SANEX®

### Die flache Duschwanne

- Einbau in Unterlagsboden
- Schlagsichere Oberfläche
- Alle RAL-Farben



Alle SANEX®-Duschwannen können jederzeit mit einem Gitterrost nachgerüstet werden. Dadurch sind sie problemlos befahrbar.

**topol** TOPOL, J. Tobler  
4932 Lotzwil  
Tel. 062 923 04 43  
Fax 062 923 04 41

### Gratis-Publikationen Pro Senectute Schweiz:

- **Jahresbericht 1997**  
von Pro Senectute Schweiz  
mit informativen Texten, Zahlen und Adressen
- **Chronik 1917–1997**,  
Aus der Geschichte von Pro Senectute Schweiz (neu herausgekommen zum 80-Jahr-Jubiläum)
- **Wissenswertes zum Testament**.  
Die Broschüre zeigt den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen exakt entspricht.

Pro Senectute Schweiz, Verlag,  
Postfach, 8027 Zürich,  
Tel. 01 283 89 89,  
Fax 01 283 89 80,  
E-Mail: verlag@pro-senectute.ch



# Gerontologie von A-Z

Gerontologie wird immer wichtiger – und damit auch das Angebot an gerontologischer Fort- und Weiterbildung. Dieses Angebot möglichst vielen auf möglichst übersichtliche Art und Weise zugänglich zu machen, das ist das Anliegen der drei Organisationen, die sich zur Herausgabe der Broschüre «Gerontologie von A-Z» zusammengefunden haben: die Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie, das Forum stationäre Altersarbeit Schweiz sowie Pro Senectute Schweiz. Die Broschüre erscheint bereits zum dritten Mal und ist

damit auf dem besten Weg, zu einer «Institution» im Bereich der gerontologischen Fort- und Weiterbildung zu werden.

Zahlreiche Rückmeldungen zeigen uns, dass die Broschüre «Gerontologie von A-Z» geschätzt wird. Positive Rückmeldungen kommen nicht zuletzt auch von Berufsberaterinnen und Berufsberatern; sie beurteilen die Broschüre als wegweisend.

17 bedeutende Anbieterinnen und Anbieter informieren detailliert über ihre Fort- und Weiterbildungsangebote

1999 im Bereich Gerontologie und Betagtenbetreuung. Für alle an der Altersarbeit interessierten oder bereits in der Altersarbeit tätigen Personen bietet diese Broschüre eine willkommene Übersicht, um die Suche nach dem für sie richtigen Angebot zu erleichtern.

■ Gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 5.– pro Exemplar (inkl. Versandkosten) kann die Broschüre bestellt werden bei: Pro Senectute Verlag, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 89 10, E-Mail: [verlag@pro-senectute.ch](mailto:verlag@pro-senectute.ch)



1999: Jahr der

älteren Menschen

## Lieblingsgerichte anno dazumal und heute – Rezept- und Begegnungsbuch

Kann ein Rezeptbuch ein Begegnungsbuch sein? Sehr wohl! Johanna Strebel-Huber von der Volkshochschule Oberes Freiamt beweist dies mit viel Geschick: Auslöser war eine Brotsuppe mit Kümmel. «Welch köstliche Suppe! Weiss jemand das Rezept davon?», hiess es in einer kleinen Gruppe jüngerer Leute, die im Altersheim in Muri gastfreundlich gepflegt wurden. Die Suppe war das Lieblingsgericht einer Bewohnerin des Altersheims, die an jenem Tag – ihrem Geburtstag – ihr Lieblingsessen wünschen durfte. So entstand die Idee, vergessene Rezepte durch junge Menschen sammeln zu lassen. Die 1. Realklasse von Boswil (1997) half mit bei der

## Aufgefallen

Verwirklichung. 21 Mädchen und Knaben widmeten sich während einer Projektwoche verschiedenen Fragen rund ums Älterwerden, rund um Nahrung damals und heute, rund ums Leben früher. Das daraus entstandene Buch beinhaltet nicht nur Rezepte von Lieblingsgerichten von anno dazumal und heute, sondern es berichtet auch über Begegnungen, über Erinnerungen, Gedanken und Aussagen der alten und jungen Generation. Ein Buch zum Nachdenken, zum Aufspüren eigener Geschichten und – zum Geniessen!



Das Buch kann bezogen werden bei Volkshochschule Oberes Freiamt, Sekretariat, Kirchbühlstrasse 16, 5630 Muri AG, Telefon 056 664 40 17, Fax 056 664 40 47, zum Preis von Fr. 24.– exkl. Porto und Verpackung.

## SENIORENZENTRUM AUF WALTHERSBURG

WALTHERSBURGSTR. 3 5000 AARAU

Seniorenzentrum Aarau:

- Mit 29 Wohnungen
- Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle
- Im ruhigen und verkehrsarmen Zelgli-Quartier
- In grosszügig gestalteter Gartenanlage
- Terrasse mit schöner Aussicht

## Gemütlich älter werden

in einer komfortablen, rollstuhlgängigen  
2½- oder 3½-Zimmer-Wohnung  
mit sonnigem Sitzplatz/Balkon  
für 1 bis 2 Personen.

Im Pensionspreis sind folgende

Leistungen inbegriffen:

- ☛ Mittagessen in unserer öffentlichen Cafeteria
- ☛ Betreuung durch ausgebildetes Pflegepersonal
- ☛ 24-Stunden-Notruf (Alarm am Arm)
- ☛ Wöchentliche Wohnungsreinigung

Fühlen Sie sich angesprochen?

Unterlagen oder weitere Informationen erhalten Sie unter der **Telefonnummer 062 824 08 34**. Herr Felder oder Herr Amsler stehen Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.



Kein Hosen- und Bett-nässen mehr!

## Numax Patent Urinal für Männer und Frauen

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen für ☐ Männer ☐ Frauen

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

NUMAX medical, Ryf 66, 3280 Murten  
Telefon 026/670 48 45, Fax 026/670 48 46

ZL



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: fach-  
stelle@pro-senectute.ch

## Pro Senectute Kt. Aargau 062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jog-  
ging, Schwimmen/Wassergymnas-  
tik, Volkstanzen, Tennis/ Mini-Ten-  
nis, Turnen, Velofahren, Wandern.  
Diverse Angebote: Autogenes  
Training, Spiel- und Tanznach-  
mittage, Jassen, Schach, Gedäch-  
tnistraining, Sprachkurse, Theater,  
Musizieren, Seniorenorchester,  
Akkordeongruppen, Singen,  
Kochkurse, Mittagstisch, Treff-  
punkt für Ältere, Sonntagstreff,  
begleitete Ferienwochen, Lebens-  
hilfekurse, 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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
Turnen, Wandern, Wandern alpin,  
Walking, Tennis  
**Vorder- und Mittelland**  
071 891 62 49

## Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-  
dienst, Haushilfedienst, 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, Budget-  
beratung und finanzielle Unter-  
stützung, Information und Ver-  
mittlung von Sach- und Dienst-  
leistungen.

**Hilfen zu Hause**  
Hilfsmitteldienst (Vermietung von

Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebet-  
ten usw.) 061 901 83 88.

**Mahlzeitendienst** (Fertigmenüs)  
**Tagesstätte** Liestal 061 922 05 05.

### Bildung + Sport

Sprachkurse, Gedächtnistraining,  
Malen, Kochen, EDV usw.; Grup-  
penaktivitäten (Musizieren, Spie-  
len, 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 Altersleitbilder; Begleitung  
von Selbsthilfekonzeptionen und  
Selbsthilfegruppen; Zusammen-  
arbeit 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-  
ler- und Gartenarbeiten, Umzüge  
und Möbeltransporte

**Waschdienst:** Die Wäsche wird zu  
Hause abgeholt und frisch gewa-  
schen und gebügelt zurückgebracht

### Soziale Dienste

**Infostelle:** Kurzberatung und Aus-  
künfte zu Altersfragen – Beratung,  
Finanzhilfe, Vermittlung von Alters-  
wohnungen, Seniorentreffpunkte

### Bildung + 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

**Bilderausstellung** von Magdalena  
Blaser im Alterszentrum Spital-  
ackerpark, Beundenfeldstr. 26  
vom 25. 2. bis 18.3., Di, Mi, Fr  
und Sa von 14 bis 17 Uhr. Vernis-  
sage 25.2. um 15 Uhr.

**Kurse:** Computer und Internet,  
Franz. Konversation, Geistige Fit-  
ness/Gedächtnistraining, Farb-  
und Modestil, Patience legen,  
Jassen, Führungen in Museen und  
Bibliotheken.

**Gesundheit und Sport:** Feldenkrais,  
Tai Ji, Yoga, Beckenbodengymnas-  
tik, Walking, Wandern, Wasser-  
gymnastik, Mini-Tennis, Aus-  
gleichsgymnastik/Turnen.

**Bern-Land** 031 972 40 30

Sozialberatung und Mahlzeiten-  
dienst, verschiedene Bildungs-  
und Sportangebote.

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

### Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,  
Selbstverteidigung, Senioren-  
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,  
26.1., 23.2.), Biel (Union, 3.2.),  
Burgdorf (Landhaus, 19.1., 16.2.),  
Fräschels (Sternen, 28.1., 25.2.),  
Interlaken (Kursaal, 21.1., 18.2.),  
Langenthal (Bären, 20.1., 17.2.),  
Lyss (Post, 14.1., 11.2.), Ober-  
hofen (Riderhalle, 3.2.), Reconvil-  
lier (du Midi, 13.2.) Spiez (Lötsch-  
bergzentrum, 27.1., 24.2.), Su-  
mmswald (Bären, 28.1., 11.2., je  
14 Uhr), Worb (Kirchgemeinde-Haus,  
20.1., 17.2.)

## 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, Minitenis, Tanz, Tur-  
nen, 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; Gedäch-  
tnistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

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

**Aktivitäten:** Bildungskurse; Semi-  
nare zu Lebensfragen und Alters-  
vorbereitung; Gesprächsgruppen;  
Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-  
derungen/Ausflüge; Unterhal-  
tungsanlässe; Schulung für freiwil-  
lig 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, Gedächtnis-  
training, Kunst und Kultur, Tan-  
zen, Psychologie, Sprachen usw. –  
Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Was-  
ser, Rücken- und Brust-Crawl, Ru-  
dern, Pfeilbogenschiessen, Selbst-  
verteidigung.

**Begleitete Ferien:** Wandern, Lang-  
lauf, Walking, Schwimmen

**Handarbeitsstube** 041 310 59 82

Wohnheim Eichhof, Steinhofstr. 11

**Tanznachmittage** 041 210 03 25

Betagtanz, 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, Velo-  
fahren, begleitete Ferien, Ge-  
dächtnistraining, Tanznachmittage



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, Rollstuhlaxi, 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 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 624 80 77  
*Seniorentreffpunkt:* Vorstadt 54  
Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson  
Senioren Bühne 052 672 36 65  
**Neunkirch** 052 681 17 88

## Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Gedächtnistraining, Lesezirkel, Seniorenchor, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige  
**Kreis Einsiedeln** 055 442 65 55  
**Kreis Goldau** 041 810 00 48  
**Kreis March** 055 442 65 56  
**Kreis Schwyz** 041 811 39 77

## Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

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

**Gedächtnistraining:** 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, Steuerklärung ausfüllen, Englisch, Französisch, Memoiren schreiben.  
**Kreativität:** Malen und Zeichnen (Programm gültig bis Mai 1999)

**Balsthal** 062 391 16 61  
**Breitenbach** 061 781 12 75  
Bildungskurse 061 783 90 76  
**Grenchen** 032 652 49 02  
**Olten** 062 296 64 44/45  
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  
**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, 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  
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  
**Uznach** 055 285 92 40

*Seniorenrat:* Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.  
Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitenis, 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

## 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  
091 911 73 85/87

**Lugano** 091 646 36 36  
**Mendrisio** 091 827 37 37

*Centri diurni terapeutici:*  
**Bellinzona** 091 825 05 30  
**Locarno** 091 751 13 30  
**Lugano** 091 971 26 62  
**Mendrisio** 091 646 08 77

## Pro Senectute Kt. Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstanz, Wandern  
**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, 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/Ober- und Unterägeri/Risch/Rotkreuz** 041 727 50 53  
**Zug/Oberwil/Walchwil** 041 727 50 54

## Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern  
Detaillierte Auskünfte bei den Beratungsstellen.  
**Affoltern/Dietikon** 01 761 37 63  
**Schlieren** 01 730 59 52  
**Andelfingen/Winterthur** 052 269 24 32  
**Unterland** 01 860 55 60  
**Oberland** 01 931 50 70  
**Horgen** 01 720 45 15  
**Meilen** 01 923 23 33  
**Uster** 01 905 19 90  
**Zürich-Stadt/Forchstrasse** (6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91  
**Zürich-Stadt/Bäckerstrasse** (1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47

## Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89

Pro Senectute Schweiz ist die «Mutterstiftung» der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Sie führt in Zürich eine eigene **Geschäfts- und Fachstelle**. Die Geschäftsstelle ist verantwortlich für die gemeinsame Vertretung der Pro-Senectute-Anliegen gegen aussen und für die Pflege der Beziehungen und der Zusammenarbeit innerhalb der Gesamtstiftung. Die Fachstelle für Angewandte Altersfragen ist zuständig für die Erarbeitung von Grundlagen und die Durchführung von gesamtschweizerischen Projekten.

## Kulturreisen von Pro Senectute Kanton Zug

**Weimar**, europäische Kulturstadt 99  
3.–12.2./19.–28.5.  
**Erfurt** (klassische Begegnungen)  
22.–31.3./16.–25.6.  
**Eisenach**  
(Die Wartburgstadt) 21.–30.4.  
**Andalusien**  
(Mandelblütenzeit) 18.–25.3.

Pro Senectute Kanton Zug,  
General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug,  
041 727 50 55, Fax 041 727 50 60