

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 Matthias Winkler erhältlich. Preis pro Stück Fr. 185.–.

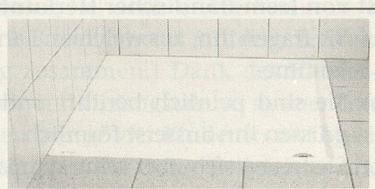
Die Preise für T-Shirts und Foulard verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer, jedoch ohne Versandkosten.

■ 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 Begegnungsbetreuung. 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

1999: Jahr der

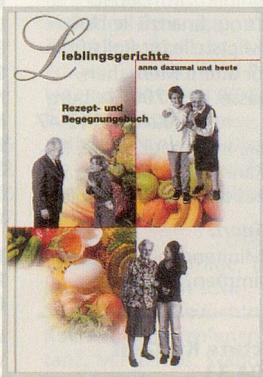


älteren Menschen

Aufgefallen

Lieblingsgerichte anno dazumal und heute – Rezept- und Begegnungsbuch

Kann ein Rezeptbuch ein Begegnungsbuch sein? Sehr wohl! Johanna Streb-Huber von der Volkshochschule Oberes Freiamt beweist dies mit viel Geschick: Auslöser war eine Brotsuppe mit Kürmeli. «Welch köstliche Suppe! Weiss jemand das Rezept davon?», hieß es in einer kleinen Gruppe jüngerer Leute, die im Altersheim in Muri gastfreudlich verpflegt 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



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

Seniorenenzentrum Aarau:

- Mit 29 Wohnungen
- Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle
- Im ruhigen und verkehrsarmen Zeiglig-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 Wohnungsräumigung

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 Bettlässen 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

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonnamen 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, Volkstänzen, Tennis/ Mini-Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern. Diverse 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 056 221 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, 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 + 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, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit

Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfaktionen 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 + 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

Bilderausstellung von Magdalena Blaser im Alterszentrum Spitalackerpark, Beundenfeldstr. 26 vom 25. 2. bis 18.3., Di, Mi, Fr und Sa von 14 bis 17 Uhr. Vernissage 25.2. um 15 Uhr.

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

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai Ji, Yoga, Beckenbodengymnastik, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Ausgleichsgymnastik/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, Seniorenterater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorenterater, 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.), Oberhofen (Riderhalle, 3.2.), Reconvilier (du Midi, 13.2.) Spiez (Lötschbergzentrum, 27.1., 24.2.), Sumiswald (Bären, 28.1., 11.2., je 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-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, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele

Alter und Sport:

Langlauf, Minitennis, 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 Alters- fragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinweisen 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 032 421 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, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Tanzen, Psychologie, Sprachen usw. – Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Pfeilbogenschiessen, Selbstverteidigung.

Begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, 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, 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 **052 624 80 77**

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorrentennis, 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
Seniorenbühne 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, Steuererklärung 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, 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
 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, Flötentag, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungs-kurse, PC-Aufbau-kurse, 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, Nähern, 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
Lugano 091 911 73 85/87
Mendrisio 091 646 36 36
Moesano 091 827 37 37
Centri diurni terapeutici:
Bellinzona 091 825 05 30
Locarno 091 751 13 30
Lugano 091 971 26 62
Mendrisio 091 646 08 77

Pro Senectute Kt. Thurgau **071 622 51 20**

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volks-tanzen, 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
 (Mandellblütenzeit) 18.–25.3.
Pro Senectute Kanton Zug,
 General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug,
 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60