

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 6

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: 01.02.2026

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

Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen

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.

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 und 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
Zurzach	056 249 13 30

Appenzell AR 071 353 50 30

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

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen und Sozialversicherungen, finanzielle Hilfen, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen

Hilfen zu Hause: Haushilfe- und Mahlzeitendienst, administrative Begleitungen, Steuererklärungs-dienst, Vermietung von Rollstühlen

Bildung: Gedächtnistraining, Fahrkurse, Sprach- und Computerkurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton St. Gallen

Alter und Sport: Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Tanzen, Walking, Tennis

Herisau (Hinterland) 071 353 50 30
Heiden (Vorder-/Mittelland) 071 891 62 49

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

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 Altersleitmotive; Begleitung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden

Laufental 061 761 13 79

Basel-Stadt 061 206 44 44

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: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Treffpunkte

Bildung und Sport: Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen + Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

Bern 031 921 11 11

www.be-pro-senectute.ch

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote)

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71

Besichtigungen und Begegnungen in Museen

Kurse: Computer, Internet, Geistige Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstverteidigung, Conversation française, Patienten, Schach, Aquarellmalen

Informationsnachmittage: Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide, Billettautomaten, Notrufsysteme usw.), Tipps zum Kleiderkauf

Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

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

Ferien- und Reiseangebote

Biel 032 322 75 25

Computerkurse, Internetkurse, Internet-Café, Aquarellmalen, Atemkurse, Meditationskurse, Tanznachmittage, Volkstanzen, Mini-Tennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenorchester

Burgdorf 034 422 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuer-



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 Leserinnen und Leser der Zeitschrift von Interesse und Nutzen sein können:

- die **Fachstelle Alter und Sport** erteilt Auskünfte zum Seniorensport;
- die **Bibliothek und Dokumentation** ist öffentlich zugänglich ist und führt vielfältige Literatur zu Alters-themen;
- die **Schule für Angewandte Gerontologie** bietet einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, an.

erklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

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, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 226 60 60

Turnen, Schwimmen, Walking, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volkstanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlaufgruppen, Ferien, PC- und Internet-

Die Seniorenbühne Schaffhausen

möchte mit ihren

«Episode usem Alltag»

Freude bereiten an Ihrem Altersnachmittag oder an Ihrer Abendveranstaltung.

Kosten pro Stunde: Abendunterhaltung Fr. 600.-; Altersnachmittag Fr. 350.-;

Auskunft: Inge Allemann, Regisseurin, Poststrasse 33, 8212 Neuhausen, Tel. 052 672 36 65 oder Jolanda Sieber, Pro Senectute, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 624 80 77

Kurse, Kurs über Mobilität,
Kurs für pflegende Angehörige,
Seniorentheater.

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,
27.6.), Biel (Union, 7.6.), Burgdorf
(Landhaus, 13.6.), Fräschels (Ster-
nen, 29.6., 14 Uhr), Grosshöch-
stetten (Löwen, 3.7.), Interlaken
(Kursaal, 15.6.), Langenthal
(Bären, 14.6., 14 Uhr), Lyss (Post,
8.6., 13.7.), Meiringen (ref. Kirch-
gem., 1.7.), Oberhofen (Riderhalle,
7.6., 5.7.), Spiez (Lötschbergzent-
rum, 28.6.)

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, Gedächtnis-
training, offenes Singen, Kartenspiele

Alter und Sport:

Langlauf, Mini-Tennis, Tanz,
Turnen, Schwimmen, Wandern

Polysport-Woche im Freien

Velotouren, Wanderungen,
Walking, Schwimmen und
ein Rahmenprogramm mit
Spielsportarten wie Mini-
Tennis und Volleyball

19.-26. August im
Sportzentrum Huttwil

Kosten: Fr. 720.-

Leistungen: 7 Übernacht-
ungen mit Vollpension im
Doppelzimmer (Einerzimmer
beschränkt gegen Aufpreis),
Benützung der Sportanlagen
des Zentrums.

Anmeldeschluss: 15. Juli

Auskunft und Anmeldung:
Pro Senectute Beratungs-
stelle, Bahnhofstr. 6, 4950
Huttwil, Tel. 062 959 80 48

Genf

022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus

055 645 60 20

Beratung und Unterstützung;
Reinigungsdienst, Mahlzeiten-
dienst, Mietstelle für Rollstühle/
Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen,
Wandern, Walking; Gedäch-
tnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Graubünden

081 252 75 83

Beratung und Auskünfte zu

Altersfragen: für Einzelpersonen,
Gruppen, Organisationen, Gemein-
wesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Semi-
nare zu Lebensfragen und Alters-
vorbereitung; Gesprächsgruppen;
Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-
derungen/Ausflüge; Unterhaltungs-
anlässe; Schulung für freiwillig
Tätige/für andere Institutionen

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst,
Rollstuhlverleih

16.-22.7.: Ferienwoche in Arosa
mit Denkfiness, Wanderungen und
viel Freizeit. Auskunft 081 252 06 02

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

Jura

032 421 96 10

Luzern

041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Ge-
meinwesenarbeit; Hilfen zu Hause,
Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

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 Gemein-

wesenarbeit 041 970 40 20

Hilfen zu Hause,

Mahlzeitendienst 041 210 10 70

Hilfsmitteldienst 041 360 14 17

Bildung und Sport 041 226 11 99

Kurse: Sprachen, Informatik, Inter-
net, Kunst und Kultur, Kochen,
Fragen zur Gesundheit usw.

Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im
Wasser, Rücken-/Brust-Crawl, Ru-
dern, Selbstverteidigung, Volkstanz
Begleitete Gruppen/begl. Ferien:
Wandern, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube

041 310 59 82

Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83

Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Senioren Bühne Luzern,
Seniorenchor, Senioren-Mandoli-
nenorchester, Seniorenorchester

Neuenburg

032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen,
Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velo-
fahren, begleitete Ferien, Gedäch-
tnistraining, 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

Nidwalden

041 610 76 09

Soziale Arbeit: Persönliche Be-
ratung und Auskünfte zu Altersfragen,
Budgetberatung und Finanzhilfe, In-
formation und Vermittlung von Sach-
und Dienstleistungen, Gesprächs-
gruppe für pflegende Angehörige.

Stans

041 610 25 24

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst
(Hauslieferung von Fertigmahlzei-
ten), ambulanter Fusspflegedienst,
Rollstuhltaxi, betreute Ferien

Bildung und Begegnung: Sprach-
kurse, Computerkurse, Kochkurse
für Männer, Seminare zur Vorberei-
tung auf die Pensionierung, ver-
schiedene Kursangebote, Senio-
renzentrum mit Cafeteria, Jassen,
Schach, Singen und Musizieren;
Vorträge, Exkursionen, Ausflüge
und Mittagstisch

Alter und Sport: Gym 60, Turnen,
Turnen im Heim, Schwimmen,
Wassergymnastik, Volkstanzen,
Wandern, Langlauf, Walking, Velo-
fahren, Sportferien

Obwalden

041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser-
gymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen,
Walking, Wandern

Sozialberatung

041 661 00 40

Mahlzeitendienst, Mittagstisch in
jeder Gemeinde, Gedächtnis-
training, Badefahrten, Jassmeister-
schaft, Sportferien, betreute Ferien

Schaffhausen

052 634 01 01

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

Soziale Arbeit: Persönliche Be-
ratung und Auskünfte in Altersfra-
gen, Budgetberatung und finanziel-
le Hilfen. Kontoverwaltungen, Bei-
standschaften im Auftrag von Ge-
meinden, Heimabklärungen in der
Stadt Schaffhausen, Information
und Vermittlung von Dienstleistun-
gen, Beratung von pflegenden An-
gehörigen, Begleitung von Selbst-
hilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfe-
gruppe Parkinson, pflegende
Angehörige), Seniorenrat

Schaffhausen

052 634 01 01

Merishausen

052 653 15 63

Neuhausen a. Rhf.

052 672 38 30

Klettgau

052 681 17 88

Thayngen

052 649 36 12

Gemeinwesenarbeit: Beratung
und Entwicklung von Projekten und
Leitbildern im Altersbereich, Auf-
bau von Selbsthilfegruppen, Zu-
sammenarbeit mit Gemeinden

Hilfen zu Hause

052 634 01 01

Mahlzeiten- und Haushilfedienste,
Vermietung von Rollstühlen, Orga-
nisation und Begleitung von Umzü-
gen, Reinigungsdienst, Senioren
für Senioren

Bildung und Sport:

052 634 01 03

Seniorentreffpunkt mit diversen
Angeboten wie Singen, Spielgrup-
pen, Orchester, Sprachkursen in
Englisch, Italienisch, Spanisch,
Kulturprogramm, Wander- und
Kulturwochen, Gedächtnistraining,
Literaturkreis, Vorbereitung auf die
Pensionierung, Senioren Bühne,
Melodien für Generationen (Ope-
rettenbühne)

Sport- und Bewegungsangebote
wie Langlauf, Schwimmen und
Wassergymnastik, Volkstanz, Lauf-
treff, Turnen, Turnen im Heim, Ten-
nis, Velofahren, Wandern

Schwyz

041 811 48 76

Beratung und Auskünfte zu Fra-

gen rund ums Alter: Betroffene,
Angehörige, Gruppen,
Organisationen und Gemeinwesen.
Gesprächsgruppen für pflegende
Angehörige.

Alter und Sport: Turnen, Turnen im
Heim, Langlauf, Ski alpin, Velofah-
ren, Volkstanz, Wandern, Wasser-
gymnastik/AquaFit

Bildung und Animation: Altersvor-
bereitung, EDV-Kurse, Gedächtnis-
training, Kulturplausch, Lesezirkel,
Seniorenchor

Ferien: betreute Ferien, Sportwo-
chen Langlauf und Wandern

Innerschwyz

041 810 00 48

041 811 39 77

Einsiedeln/Höfe

055 442 65 55

March

055 442 65 56

Solothurn

032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupper-
kurs, Wellness und Gedächtnis,
Volkstänze, Rückenfit, Walking,
Turnen, Wassergymnastik, Felden-
krais, Tennis, Rad

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

Aktivitäten: Gesellschaftliche Akti-
vitäten, Mittagstische, Volkstanzfe-
rien, Wanderferien 032 622 27 83

Hilfen zu Hause: Ambulante
Dienste Spitex: Grundpflege, Kran-

kenpflege, 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

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, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgri, PC-Einführungskurse und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim 071 371 17 13
Engelburg 071 278 31 39
 Wandern, Besichtigungen, Mittagstisch, Seniorenchorli, Sprachkurse, Ferien
 Beratung, Spitex/Haushilfe- und Mahlzeitendienst durch Regionalstelle Gossau (071 385 85 83)

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 Sozialdienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-

Matinee, 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, usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitenis, Wandern/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

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

Faido 091 880 80 01

Locarno 091 751 13 30

Lugano 091 971 26 62

Balerna 091 695 51 45

Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstänzen, 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

Uri 041 870 42 12

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

Sozialberatung: Beratung und Auskünfte bei persönlichen, rechtlichen und finanziellen Fragen. Finanzhilfe und Unterstützung in finanziellen Notlagen. Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen

Alter und Sport: Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Ski fahren, Wandern, Walking, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Turnen, Turnen im Heim, Mini-Tennis

Bildung und Kurse: Kurse Gesundheitsfragen und Lebensgestaltung

Dienstleistungen: Fusspflege, Mahlzeitendienst, Ausleihe von Fahrstühlen, Tagesheim Altdorf

Waadt 021 646 17 21

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche

Lausanne 021 646 17 21

Wallis 027 322 07 41

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

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

Zug 041 727 50 50

www.zg.pro-senectute.ch

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

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Treffpunkte, Tagesausflüge, Sportferien und Wandern, Sportgruppen und -kurse, Kurse in den Bereichen Alltag, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Gesundheit und Entspannung, Lebensfragen, Kunst und Wissen, Personal-Computer, Sprachen, Musik und Tanz

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

Aargauer Senioren-Auslandreisen

25.–27.7.: Glanzvolles Ludwigsburg

2.–6.8.: Weltausstellung Hannover, Lüneburger Heide

30.8.–7.9.: Reizvolle Portugal-Rundreise

16.–30.9.: Aktiv-Badeferien in Zypern

Martin Fiedler, Kirchthalstrasse 41, 5703 Seon, Tel./Fax 062 775 04 04

Zürich 01 421 51 51

www.zh.pro-senectute.ch

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 Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport *nur Zürich und Winterthur:* Haushilfe, Mahlzeitendienst

Alter und Sport 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien
2.–8.7.: Ferienplauschwoche in Klosters mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking (Hotel Sport).

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt
 Allwetter-Elektro-Mobile
führerscheinfrei



2 starke El.-Motoren überwinden jede Steigung bis 30% ab Fr. 14 900.–

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur
 Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
 Telefon 079 - 335 49 10

☐ gross Mit und ohne fester Kabine ☐ klein
☐ Occasionen sind auch lieferbar
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.