

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 9  
  
**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 |
| Zürzach     | 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, Tennis, Schwimmen, Tanzen, Walking,

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

### Appenzell AI 071 788 10 21

Persönliche Beratung, Beratung in psycho-sozialen Problemen und in Spitex-Fragen. Heimplatzierungen, Übernahme von Beistandschaften, Tageszentrum, Besuchsdienst, Mahlzeitendienst, Hilfsmittelberatung, Mittagstisch, Altersturnen, Altersschwimmen, 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** (Fertigmahlzeiten)  
**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 Altersleibilder; 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 Fertigmahlzeiten

**Reinigungs- und Zügelndienst:** Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

**Waschdienst:** Die Wäsche wird zu Hause abgeholt

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

**Bildung und Sport: Kurse/Führungen/Exkursionen:** Kunst + Kultur, Natur + Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und 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, Patienzen, 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

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

Thun 033 226 60 60

Turnen, Schwimmen, Walking, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volkstanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlaufgruppen, Ferien, PC- und Internet-Kurse, Kurs über Mobilität, Kurs für pflegende Angehörige, Senioretheater.

### Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioretheater, 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, 29.8., 25.9.), Biel (Union, 8.9.), Burgdorf (Landhaus, 19.9.), Fräschels (Sternen, 26.10., 14 Uhr), Grosshöchstetten (Löwen, 4.9.),

## Aargauer Senioren-Auslandreisen

**16.-30.9.: Aktiv-Badeferien auf Cypern**

**18.-21.9.: Camarque, Provence, Canal du Midi**

**2.-6.9.: Entdeckungsreise im Salzburgerland**

**26.10.-9.11.: Namibia-Rundreise**

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

INSERAT

## 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.



Die folgenden Unternehmen und Gemeindefürsorgestellen bieten Ihnen persönliche Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft im Alter.

**Interlaken** (Kursaal, 21.9.), Langenthal (Bären, 20.9., 14 Uhr), Lyss (Post, 14.9.), Meiringen (ref. Kirchengem., 7.10.), Oberhofen (Riderhalle, 6.9.), Spiez (Lötschbergzentrum, 27.9.), Sumiswald (Bären, 31.8., 28.9.), Thun (OHA, 1.9.)

## Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle, Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg 026 347 12 47 Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele

### Alter und Sport:

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

## Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Graubünden 081 252 75 83

**Beratung und Auskünfte zu Altersfragen:** für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte

**Aktivitäten:** Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; 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

## Jura 032 421 96 10

## Luzern 041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

**Luzern (Stadt)** 041 210 73 43  
**Emmen/Emmenbrücke** 041 268 60 90  
**Kriens** 041 319 39 39  
**Littau** 041 259 88 88  
**Ebikon** 041 440 77 10  
**Hochdorf** 041 910 68 08  
**Sursee** 041 921 69 67  
**Willisau** 041 970 40 20  
**Schüpfheim** 041 484 20 33

## Fachstelle für Gemeinwesenarbeit 041 970 40 20

**Hilfen zu Hause,**  
**Mahlzeitendienst** 041 210 10 70  
**Hilfsmitteldienst** 041 360 14 17  
**Bildung und Sport** 041 226 11 99

### Bildungsangebote: Referate

Kurse: Lebenspraktische Hilfe, Kochen, Gesundheitsförderung, Kunst und Kultur, Sprachen und Computer

**Sportangebote:** Turnen, Walking/Jogging, Wandern, Velofahren, Volkstanz/Tanzen, Tennis, Wassersport, Wintersport und Polysport  
**Begleitete Gruppen/begl. Ferien:** Wandern, Walking, Schwimmen

**Handarbeitsstube** 041 310 59 82  
Wohnheim Eichhof

**Tanznachmittage** 041 930 37 83  
Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

**Patronate:** Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Seniorenorchester

## 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

## Nidwalden 041 610 76 09

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.

**Stans** 041 610 25 24

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst (Hauslieferung von Fertigmahlzeiten), ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhl taxi, betreute Ferien

**Bildung und Begegnung:** Sprachkurse, Computerkurse, Kochkurse für Männer, Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, verschiedene Kursangebote, Seniorenzentrum 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, Velofahren, Sportferien

## Obwalden 041 660 57 00

**Soziale Arbeit:** Sprechstunden für persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen in allen Gemeinden, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.  
**Sozialberatung:** 041 661 00 40

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst (Hauslieferdienst von Mahlzeiten)

**Bildung und Begegnung:** Computerkurse, Gedächtnistrainingskurse, Malkurse, Badefahrten, Mittagstisch in allen Gemeinden, betreute Ferien

**Alter und Sport:** Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf, Velofahren, Wandern, Tennis, Walking, Velo- und Wanderferien

## Schaffhausen 052 634 01 01

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

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte in Altersfragen, Budgetberatung und finanzielle Hilfen, Kontoverwaltungen, Beistandschaften im Auftrag von Gemeinden, Heimabklärungen in der Stadt Schaffhausen, Information und Vermittlung von Dienstleistungen, Beratung von pflegenden Angehörigen, Begleitung von Selbsthilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfegruppe Parkinson, pflegende Angehörige), Seniorenrat

### Beratungstelefon für Senioren:

Gratisnummer 0800 30 30 15  
Mitglieder des Seniorenrates geben Auskunft jeweils an Montagen, 9-11 Uhr. Das Beratungstelefon steht unter dem Patronat von Pro Senectute Schaffhausen.

**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, Aufbau von Selbsthilfegruppen, Zusammenarbeit mit Gemeinden

**Hilfen zu Hause** 052 634 01 01  
Mahlzeiten- und Haushilfedienste, Vermietung von Rollstühlen, Organisation und Begleitung von Umzügen, Reinigungsdienst, Senioren für Senioren

**Bildung und Sport:** 052 634 01 03  
Seniorentreffpunkt mit diversen Angeboten wie Singen, Spielgruppen, Orchester, Sprachkurse in Englisch, Italienisch, Spanisch, Kulturprogramm, Wander- und Kulturwochen, Gedächtnistraining, Literaturkreis, Vorbereitung auf die Pensionierung, Seniorenbühne, Melodien für Generationen (Operettenbühne), Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Tennis, Velofahren, Wandern

## Schwyz 041 811 48 76

**Beratung und Auskünfte zu Fragen rund ums Alter:** Betroffene, Angehörige, Gruppen, Organisationen und Gemeinwesen. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige.

**Alter und Sport:** Turnen, Turnen im Heim, Langlauf, Ski alpin, Velofahren, Volkstanz, Wandern, Wassergymnastik/Aquafit

**Bildung und Animation:** Altersvorbereitung, EDV-Kurse, Gedächtnistraining, Kulturplausch, Lesezirkel, Seniorenchor

**Ferien:** betreute Ferien, Sportwochen 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 Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, 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,

INSERT

## \*\*\* HOTEL BELLAVAL LAAX



**Urgemütliches Familienhotel mit allen Einrichtungen für den anspruchsvollen Gast.**

Alle Zimmer mit Bad/WC/DU, Telefon, TV, Radio, Minibar, Safe.  
Im Dörfchen Laax sehr ruhig und romantisch gelegen.  
Schöner Garten zum Entspannen, direkt am Laaxersee.

Preis pro Person pro Tag HP Fr. 92.-

**Jasser sind sehr willkommen, der Teppich ist immer bereit.**

7031 Laax Graubünden Tel. 081 921 47 00  
Fam. R. und S. Döbeli Fax 081 921 48 55



Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex

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

**Hilfen zu Hause:** Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

**Thierstein,**  
**Breitenbach** 061 783 91 55  
**Dorneckberg,**  
**Seewen** 061 913 02 10  
**Kleinfürst** 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

## Wandern und Kultur

**18.–24.9.: «Stattauto»**  
**(Slowenien). Wanderreise**  
**in eine unbekannte**  
**Gegend mit vielen Natur-**  
**schönheiten, liebenswürdi-**  
**gen Menschen und ihren**  
**Bräuchen** Fr. 950.–

**23.–29.10.: «Törggelen»**  
**(Südtirol). Wandern an-**  
**gesichts grossartiger**  
**Bergwelt, leuchtenden**  
**Lärchen, Kastanien und**  
**jungem Wein.** Fr. 850.–

*Pro Senectute, Bahnhof-*  
*strasse 61, 3400 Burgdorf,*  
*Tel. 034 422 75 19 oder*  
*Therese Masshardt, Bern-*  
*strasse 12, 3312 Fraubrun-*  
*nen, Tel. 032 767 77 61*

## 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, 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

Forum für aktive Altersgestaltung Werdenberg (jeweils 15.15 Uhr):  
22.8.: Aktivitäten älterer Menschen  
19.9.: Wie ist unsere Welt entstanden?

17.10.: Weltreligionen  
Angebote siehe unter 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, Tagausflüge, 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

## 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** 01 421 51 51

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien