

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 78 (2000)

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: 01.02.2026

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

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Die **Geschäfts- und Fachstelle** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

Pro Senectute Kt. Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch
Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfendienst

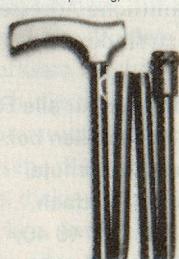
Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

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

Idealer Faltstock für die Tasche nur Fr. 64.-

(plus Versand + Verpackung) Keine Nachnahme



Assinta AG, 6052 Hergiswil
Tel. 041 631 01 12, Fax 041 631 01 11

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

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Oberegg 071 891 31 27

Pro Senectute Kt. Baselland 061 927 92 33

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

Hilfen zu Hause: Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88.

Mahlzeitendienst (Fertigmenüs)

Tagesstätte Liestal 061 922 05 05

Bildung und Sport: Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung.

Sportkurse (z.B. Beckenboden-gymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von 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 und 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
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, Patientes legen, 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, Beckenboden-gymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Velofahren, Ferien- und Reiseangebote

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, Wandern, Invalide-nausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen 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 033 654 61 61
Beckenboden-gymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Felsenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, 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, 25.1.), Biel (Union, 2.2.), Burgdorf (Landhaus, 18.1./15.2.), Fräschels (Sternen, 27.1.), Grosshöchstetten (Löwen, 7.2.), Interlaken (Kursaal, 20.1./17.2.), Langenthal (Bären, 19.1./16.2.), Lyss (Post, 13.1./10.2.), Oberhofen (Riderhalle, 2.2.), Reconvillier (15./29.1.), Spiez (Lötschbergzentrum, 26.1./23.2.), Sumiswald (Bären, 27.1./10.2.), Tavannes (Royal, 12.2.)

Pro Senectute Kt. 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

Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Pro Senectute Kt. Glarus 055 645 60 20

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

Pro Senectute Kt. 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, Wandertreffen/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

Pro Senectute Kt. Jura 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstänze, Turnen, Tanznachmittage, diverse Ferienwochen

Pro Senectute Kt. Luzern 041 226 11 88

Soziale Beratung und Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Beratungsstellen: Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Emmen/
Emmenbrücke 041 268 09 60
Kriens 041 319 39 39
Littau 041 259 88 88
Ebikon 041 440 77 10
Hochdorf 041 910 68 08
Sursee 041 921 69 67
Willisau 041 970 40 20
Schüpfheim 041 484 20 33

Fachstelle für Gemeinwesenarbeit 041 970 40 20

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

Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.
Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung, Volkstanz.

Begeleitete Gruppen/begeleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen.

Handarbeitsstube 041 310 59 82
Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83
Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patrone: Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Seniorenorchester

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

March 055 442 65 56
Schwyz/Brunnen 041 811 39 77
Arth-Goldau/
Küssnacht 041 810 00 48

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad

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

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstänze, Wandern, Turnen, Tennis, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinee, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen

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
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 Treuhändlern

Solothurn 032 622 32 42
Grenchen 032 652 49 02
Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61
Breitenbach 061 781 12 75
Olten-Gösgen,
Olten 062 296 64 44
Dorneck-Thierstein,
Breitenbach 061 781 12 75

Pro Senectute Kt. St. Gallen 071 222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altstätten 071 755 56 33
Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Spra-

chen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur

Buchs 081 756 41 59
Sprachkurse, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenboden-training, Zilgrei, PC-Einführungs- und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim 071 371 17 13
Flawil 071 393 10 71
Gossau 071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage, Malen, PC- und Internetkurse

Oberuzwil 071 951 32 25
071 951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

Rorschach 071 844 05 10

Beratungen durch den 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-Einführungs-kurse, 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,

Fortsetzung auf Seite 56

Zahnbehandlungen

Prothesen und Implantate in Ungarn

Bis 80 % günstiger.

Schriftliche Garantie.

Privat-Praxis

mit hohem Standard.

CH-Reisebetreuung.

Wöchentliche Fahrten.

Vor- und Nachbehandlungsmöglichkeit in der Schweiz.

Seit 9 Jahren beste Referenzen. Gratis-Broschüre.

F. Oswald Consulting
Telefon 071 951 0272

Reden ist Silber, Schreiben ist Gold

Pro Senectute Kanton Graubünden veranstaltete 1999, im Jahr der älteren Menschen, den Schreib-Wettbewerb «Geschichten, die das Leben schrieb». Über hundert Personen folgten dieser Einladung.



Die ersten Preise beim Schreibwettbewerb «Geschichten, die das Leben schrieb» erhielten (von links) Philip Walter, Simon Tanner, Rita Faesch und Alois Grottogino.

Bild: Pro Senectute Kanton Graubünden

«Ich bin von der Kreativität der Bündner Seniorinnen und Senioren überrascht!», meinte die Geschäftsleiterin von Pro Senectute Kanton Graubünden. Und dabei wollte sie mit dem Wettbewerb «Geschichten, die das Leben schrieb» ja selber auf die positive, vielfältige und kreative Seite des Alters aufmerksam machen.

Ende letzten Jahres wurden die Preise im Constantineum in Chur verteilt: 157 Texte von 102 Personen wurden eingereicht, davon konnten je fünf in vier Kategorien ausgezeichnet werden. 5000 Franken stellte die Familien-Vontobel-Stiftung als Preissumme zur Verfügung. Der Präsident dieser Stiftung, Hans Vontobel, nahm selber in der Jury Einsatz und verteilte die

Preise in der Kategorie «Zeitgeist – einst und jetzt». Er zeigte sich bei seiner Preisverleihung erfreut über die realistischen Schilderungen aus dem Leben der Bündner Autorinnen und Autoren: «Die gute alte Zeit ist nicht verherichtet worden.»

In der Kategorie «Tiefe Gefühle, Wahrheiten» wies Maya Hinder, Erwachsenenbildnerin, darauf hin, dass es schwierig gewesen sei, überhaupt eine Rangierung vorzunehmen: «Die sehr individuellen Texte haben mich tief berührt.»

«Reden ist Silber, Schreiben ist Gold.» Dies, so erklärte Nationalrätin Brigitte Gadiant, sei ihr beim Lesen der Texte immer wieder in den Sinn gekommen. Sie konnte in der Kategorie «Aussergewöhnliche Erlebnisse, Ideen» die Preise verteilen.

Alexi Decurtins prämierte die romanischen Texte und würdigte in romanescher Sprache die Vielfalt der eingereichten Arbeiten, die von Hexen, über Veltliner «Truuba» und einen Urwälzer bis hin zum Aufbau eines eigenen Paradieses reichten.

Viele der bei der Preisverleihung Anwesenden nahmen im Anschluss an die Preisverleihung die Gelegenheit wahr, die Texte der Mitkonkurrenz kennen zu lernen.



Die Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute Schweiz befindet sich in Zürich:

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 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;
- die Fachstelle Altersvorbereitung, die Auskünfte zum Thema Altersvorbereitung erteilt sowie Informationen über Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung anbietet.
- der Verlag, der die Zeitlupe und andere Publikationen herausgibt.

VeSAD

Die VeSAD lädt alle Fachpersonen im Bereich der Sozialen Arbeit ein, innovative Projekte und Konzepte an ihrem 6. Symposium am 3. November 2000 einem breiteren Fachpublikum aus Forschung, Lehre und Praxis vorzustellen. Uns interessieren Projekte und Konzepte, die innovativ sind, z. B. auf Angebot, Arbeitsweise, Methoden, Organisationsstruktur und Modellcharakter aufweisen.

Infos:

Martina Durrer, Tel. 026 424 33 43,
E-Mail: vesad@sozialinfo.ch

VeSAD, (Vereinigung zur Förderung der Sozialen Arbeit als akademische Disziplin), Symposium 2000, Postfach, 3000 Bern 7

Internet: www.sozialinfo.ch/vesad

Dank für soziales Engagement

Etwa 300 Helferinnen der Spite für Senioren von Pro Senectute Stadt St. Gallen sind täglich unterwegs, um einigen hundert Seniorinnen und Senioren das Leben zu Hause zu ermöglichen. Sie putzen, betten, kaufen ein, kochen, waschen ab, helfen bei der Körperpflege und beim Ankleiden, machen Botengänge und erledigen Schriftliches. Die Helferinnen wirken meistens abseits der Öffentlichkeit, was aber ihrem Engagement keinen Abbruch tut. «Was mich bei meinen Haushilfe-Einsätzen immer wieder aufstellt, ist die Freude meiner Kunden, wenn ich komme. Hier werde ich wirklich gebraucht.» So die Aussage einer langjährigen Helferin.

Ende letzten Jahres wurde für die Haushilferinnen aus der Stadt St. Gallen zum Dank für ihren sozialen Einsatz ein Fest in der Tonhalle organisiert. Neben einer Vorstellung des Clowns Pic, der die Gäste mit einer «pic-feinen» Vorführung

verwöhnte, würdigte Judith Giovanelli-Blocher in der Festrede das «Engagement von Frauen im Dienste der Gemeinschaft». Sie brachte zum Ausdruck, dass die Bewältigung der durchs Alter entstehenden Abhängigkeit niemals nur durch professionelle Strukturen und Instrumente bewältigt werden kann, dass das «Amateurhafte» als eine unentbehrliche Ressource in der Palette menschlicher Fähigkeiten gebraucht wird.

Riechen und Fühlen

Pro Senectute Kanton Thurgau will mit der Wanderausstellung «Riechen und Fühlen» unter Beweis stellen, dass sie auch über das «Jahr der älteren Menschen» hinaus aktiv für die Seniorinnen und Senioren da ist. Gemäss Projektleiterin Marianne Krämer ist es das Ziel der Ausstellung, die Stiftung einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Ausstellung wird bis April in verschiedenen

Thurgauer Orten Halt machen und die Besucherinnen und Besucher einladen, ihren Riechsinn (z.B. Eucalyptus, Fichtennadeln oder Thymian?) oder Tastsinn (z.B. Kaninchenfell, Schaffell, Samtstoff?) zu testen. Bei jedem Halt werden drei Preise verlost, alle richtigen Antworten kommen in einen Jackpot und nehmen an der Endverlosung am 29. April 2000 in Frauenfeld teil.

Informationen: Pro Senectute Kanton Thurgau, Tel. 071 622 70 58.

BSV im Internet

Ab sofort ist das Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) mit einer eigenen Webseite im Internet präsent. Unter der Adresse www.bsv.admin.ch stellt es Medienschaffenden, Versicherten und weiteren interessierten Kreisen einen grossen Informationspool im Bereich der sozialen Sicherheit bereit.

Informationsdienst
Bundesamt für Sozialversicherung

Fortsetzung von Seite 55

Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

Uzwil 071 951 34 80
071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähn, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 071 988 52 62
Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

Wil 071 913 87 88
Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, Infothek

Pro Senectute Ticino e Moesano

091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Bellinzona 091 825 92 92
Blenio Riviera e Leventina 091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia 091 751 31 31
Lugano 091 911 73 85/87

Balerna 091 695 51 40
Moesano 091 827 37 37

Centri diurni terapeutici:

Bellinzona 091 825 05 30
Locarno 091 751 13 30
Lugano 091 971 26 62
Balerna 091 695 51 45

Pro Senectute Kt. Thurgau

071 622 51 20

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

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

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
Zürich-Stadt/Bäckerstrasse (1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47
Zürich-Stadt/Forchstrasse (6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91