

**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, 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

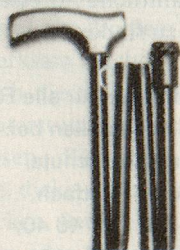
**Alter+Sport:** Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern.

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, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Oberegg 071 891 31 27

## Pro Senectute Kt. Baselland 061 927 92 33

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung, 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 Selbsthilfeaktionen 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 Zügelndienst:**

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, Patienten 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, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Velofahren  
*Ferien- und Reiseangebote*

<b>Biel</b>	032 322 75 25
-------------	---------------

Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren

<b>Burgdorf</b>	034 422 75 19
-----------------	---------------

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

**Infos:** 034 422 75 19

<b>Interlaken</b>	033 822 30 14
-------------------	---------------

<b>Jura bernois</b>	032 481 21 20
---------------------	---------------

Gedächtnistraining

<b>Konolfingen</b>	031 791 22 85
--------------------	---------------

Walking, Wandern, Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

<b>Laupen</b>	031 747 63 67
---------------	---------------

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

<b>Oberaargau</b>	062 922 71 24
-------------------	---------------

Langenthal  
Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

## Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52  
Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

## Oberland West

Spiez 033 654 61 61  
Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, 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, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

<b>Chur</b>	<b>081 252 44 24</b>
	<b>081 252 67 32</b>
<b>Ftan</b>	<b>081 864 03 02</b>
<b>Ilanz</b>	<b>081 925 43 26</b>
<b>Samedan</b>	<b>081 852 34 62</b>
<b>Thusis</b>	<b>081 651 43 17</b>

#### Pro Senectute Kt. Jura 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, diverse Ferienwochen

#### Pro Senectute Kt. Luzern 041 226 11 88

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

##### Beratungsstellen:

<b>Luzern (Stadt)</b>	<b>041 210 73 43</b>
<b>Emmen/</b>	
<b>Emmenbrücke</b>	<b>041 268 09 60</b>
<b>Kriens</b>	<b>041 319 39 39</b>
<b>Littau</b>	<b>041 259 88 88</b>
<b>Ebikon</b>	<b>041 440 77 10</b>
<b>Hochdorf</b>	<b>041 910 68 08</b>
<b>Sursee</b>	<b>041 921 69 67</b>
<b>Willisau</b>	<b>041 970 40 20</b>
<b>Schüpfheim</b>	<b>041 484 20 33</b>
<b>Fachstelle für Gemeinwesenarbeit</b>	<b>041 970 40 20</b>
<b>Hilfen zu Hause,</b>	
<b>Mahlzeitendienst</b>	<b>041 210 10 70</b>
<b>Hilfsmitteldienst</b>	<b>041 360 14 17</b>
<b>Bildung + Sport</b>	<b>041 226 11 99</b>

**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.

**Begleitete Gruppen/begleitete Ferien:** Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen.

**Handarbeitsstube** 041 310 59 82  
Wohnheim Eichhof

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

**Patronate:** Senioren Bühne 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

<b>Fleurier</b>	<b>032 861 43 00</b>
<b>La Chaux-de-Fonds</b>	<b>032 913 20 20</b>

<b>Le Locle</b>	<b>032 931 37 76</b>
<b>Neuchâtel</b>	<b>032 724 56 56</b>

#### 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, Jassmeister-schaft, Sportferien, betreute Ferien

#### Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern

**Schaffhausen** 052 634 01 03

*Seniorentreffpunkt:*  
Vorstadt 54 052 634 01 03

Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson

*Senioren Bühne* 052 634 01 05  
*Senioren f. Senioren* 052 634 01 05

**Merishausen** 052 653 15 63  
**Neuhausen a. Rhf.** 052 672 38 30

**Klettgau** 052 681 17 88  
**Thayngen** 052 649 36 12

#### Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

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

*Bildung und Animation:* Gedächtnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch, Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)Pensionierungskurse, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige

*Ferien:* betreute Ferien, Wanderferien

**Einsiedeln/Höfe** 055 442 65 55

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

#### 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 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, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf die 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

<b>Thierstein,</b>	
<b>Breitenbach</b>	<b>061 783 91 55</b>
<b>Dorneckberg,</b>	
<b>Seewen</b>	<b>061 913 02 10</b>
<b>Kleinfürst</b>	<b>061 771 01 66</b>
<b>Dornach</b>	<b>061 701 82 87</b>
<b>Sol. Leimental</b>	<b>061 721 70 66</b>

*Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion:* Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen

<b>Olten</b>	<b>062 297 13 84</b>
<b>Solothurn</b>	<b>032 623 49 83</b>

*Sozialberatung:* Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen, Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten

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

#### Pro Senectute Kt. St. Gallen 071 222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

<b>Altstätten</b>	<b>071 755 56 33</b>
Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Spra-	

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

**Buchs** 081 756 41 59

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

<b>Degersheim</b>	<b>071 371 17 13</b>
<b>Flawil</b>	<b>071 393 10 71</b>
<b>Gossau</b>	<b>071 385 85 83</b>

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

<b>Oberuzwil</b>	<b>071 951 32 25</b>
	<b>071 951 60 41</b>

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, 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 Nachbehandlungs-

möglichkeit in der Schweiz.

Seit 9 Jahren beste Referenzen.

Gratis-Broschüre.

**F. Oswald Consulting**  
**Telefon 071 951 02 72**



# 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 Grotto.

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 Einsitz und verteilte die

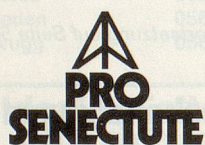
Preise in der Kategorie «Zeitgeist – einst und jetzt». Er zeigte sich bei seiner Preisverleihung erfreut über die realistischen Schilderungen aus dem Leben der Bündner Autorinnen und Autoren: «Die gute alte Zeit ist nicht verherrlicht worden.»

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 Brigitta 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 romanischer Sprache die Vielfalt der eingereichten Arbeiten, die von Hexen, über Veltliner «Truuba» und einen Urwäldler 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. zk



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](mailto: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 **Zeitupe** 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](mailto:vesad@sozialinfo.ch)

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

Internet: [www.sozialinfo.ch/vesad](http://www.sozialinfo.ch/vesad)



## Dank für soziales Engagement

Etwa 300 Helferinnen der Spitex 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 Haushilfseinsätzen 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 Haushelferinnen 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](http://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, Minitenis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

**Uzwil** 071 951 34 80  
071 951 56 35

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

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

**Wil** 071 913 87 88  
Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, 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](http://www.zg.pro-senectute.ch)  
E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto: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

### Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)  
E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto: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 + Sport** 01 422 42 55  
Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai Chi/Qi Gong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien  
Jeden Di: Tagesausflüge Ski alpin ins Alpen- und Voralpengebiet.  
Kosten: Fr. 10.– plus Reisekosten und Tageskarte. Anmeldung: montags 18–19 Uhr, Tel. 01 767 16 92.

**Affoltern a. A.** 01 761 37 63  
**Bülach** 01 860 55 60  
**Meilen** 01 923 23 33  
**Rüti** 055 251 33 26  
**Schlieren** 01 730 59 52  
**Thalwil** 01 720 45 15  
**Uster** 01 905 19 90  
**Wetzikon** 01 931 50 70  
**Winterthur** 052 269 24 24

**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