

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute Schweiz

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen.

Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Das **Zentralsekretariat** befindet sich in Zürich:
Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich,
Tel. 01/283 89 89,
Fax 01/283 89 80

Aargau 062/824 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern
Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Aarau	062/824 08 66
Baden	056/221 11 22
Brugg	056/441 06 54
Frick	062/871 37 14
Lenzburg	062/891 77 66
Muri	056/664 35 77
Reinach	062/771 09 04
Rheinfelden	061/831 22 70
Wohlen	056/622 75 12
Zofingen	062/752 21 61
Zurzach	056/249 13 30

Aargauer Senioren-Auslandreisen
20.-23.5. Riviera Slowenien
13.-17.6. Florenz
27.6.-4.7. Dresden
2.-10.8. Polenrundreise
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41,
5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

Appenzell AR 071/351 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Herisau	071/351 25 17
Heiden	071/891 62 49
Speicher	071/344 34 77

Appenzell AI 071/787 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Baselland 061/927 92 33

Jogging, Langlauf, Ski alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern

Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitenis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern

Luftgässli 3: Englisch, Französisch, Italienisch, Latein; EDV
Pro-Senectute-Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Club de conversation française, English Conversation Club; Aquarellieren, Zeichnen, Bauernmalen, Flötenkurs, Kalligrafie, Perlenbäumchen, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.
Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte
Dräpfunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffe usw.
Im Rankhof Haus Nr. 8: Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch
Kaserne Klybeckstr. 1b: Englisch, English Conversations Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo-Fr 14-17
Mittagstisch 061/691 66 10

Bern 031/352 35 35

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

Angebote Pro Senectute Kt. Bern
30.6.-6.7.: Polysportive Ferienwoche in Sörenberg
7.-14.9.: Wanderwoche im Engadin (Silvaplana)
Informationen: 031/352 35 35

Bern-Stadt 031/351 21 71
Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fitness ab 50, Gymnastik, Jassen, Mini-Tennis, Selbstverteidigung, Turnen für Männer, Walking
8.-13.9.: Polysportive Ferienwoche in Mürren

3005 Bern	031/352 83 04
3007 Bern	031/371 45 77
3008 Bern	031/382 23 07
3012 Bern	031/302 36 64
3013 Bern	031/332 98 14
3014 Bern	031/332 15 30

Bern-Land Spiegel 031/972 40 30
Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

Biel 032/22 75 25
Mini-Tennis, Mittagstisch, Sonntagsclub, Senioren-Galerie
13.-20.9.: Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Senioren in Gersau, Infos: 032/84 71 48 oder 032/22 75 25

Burgdorf 034/22 75 19
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Interlaken	036/22 30 14
Jura bernois	032/91 21 20
Gedächtnistraining	
Konolfingen	031/791 22 85

Laupen 031/747 63 67
Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau
Langenthal 063/22 71 24

Oberhasli
Meiringen 036/71 32 52
Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West
Spiez 033/54 61 61

Gruppe Musik + Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

Seeland
Lyss 032/84 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining
Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77
Gedächtnistraining

Signau 035/2 38 13
3550 Langnau

Trachselwald
Huttwil 063/72 30 62

Tanznachmittage:
Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben.

13.5./10.6.: Bern (National)
14.5./11.6.: Burgdorf (Schützenh.)

15.5.: Langenthal (Bären)
16.5.: Interlaken (Spycher)

23.5./13.6.: Brugg (Bahnhof)
29.5.: Spiez (Lötschbergzentrum)

30.5.: Sumiswald (Bären, 14 h)
31.5.: Ins (Bären, 14 h)

5.6.: Oberhofen (Riderhalle)
5.6.: Biel (Union, 15 h)

Freiburg 037/27 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

Schwimmen, Turnen, Wandern

Graubünden 081/252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Chur 081/252 44 24

Ftan 081/864 03 02

Ilanz 081/925 43 26

Samedan 081/852 34 62

Thusis 081/651 43 17

Jura 066/22 30 68

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Luzern 041/210 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80

Luzern (Stadt) 041/210 73 43
Mittagstisch, Treffpunkt

Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31

Handarbeitsstube 041/310 59 82
Tanznachmittage

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7 041/210 03 25

Seniorentreff:
Dornacherstr.6 041/210 16 31

Luzern (Land)

Emikon	041/440 77 10
Emmenbrücke	041/268 09 60
Kriens	041/311 21 22
Hochdorf	041/910 68 08
Schüpfheim	041/484 20 33
Sursee	041/921 69 67
Willisau	041/970 25 91

Neuenburg 039/23 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen	
Fleurier	038/61 35 05
La Chaux-de-Fonds	039/23 20 20
Le Locle	039/31 47 76
Neuchâtel	038/24 56 56

Nidwalden 041/610 76 09

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern
Stans 041/610 76 09
Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/660 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern
Sarnen 041/660 57 00
div. Mittagstische im Kanton, Gedächtnistraining
12.-14.6.: Sport- und Begegnungstage in Engelberg

Schaffhausen 052/624 80 77

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

Schaffhausen 052/624 80 77
Seniorentreffpunkt, Herrenakker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm

Senioren Bühne 052/672 36 65

Neunkirch 052/681 17 88

Schwyz 041/811 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern	
Kreis Einsiedeln	055/442 65 55
Kreis Goldau	041/810 00 48
Kreis March	055/442 65 56
Kreis Schwyz	041/811 39 77

Solothurn 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen

Alter+Sport 061/701 65 41

Balsthal 062/391 16 61

Breitenbach 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

Grenchen 065/52 49 02

Olten 062/296 64 44/45

Solothurn 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 27 83

St. Gallen 071/222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Buchs 081/756 41 59
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung

Degersheim 071/923 85 88
Verschiedene Kurse

Gossau 071/385 85 83
Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen

Oberuzwil 071/951 32 25
Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

071/951 60 41

Rorschach 071/841 17 87
Diverse Aktivitäten
(Unterlagen anfordern)

Sargans 081/723 63 65
gleiche Angebote wie bei Buchs

St. Gallen 071/223 40 11
Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken-Sticken-Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/223 40 44
SG-Centrum: 071/223 40 45
SG-West: 071/223 29 36

Uznach 055/280 13 17
Uzwil 071/951 34 96
Sprachen, Gedächtnistraining, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 071/988 52 62
Wil 071/923 85 85
Sprachen, Gedächtnistraining, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse

071/923 85 88

Tessin 091/911 73 80
Langlauf, Schwimmen, Turnen

Bellinzona 091/825 92 92
Leventina,
Blenio e Riviera 091/862 42 12
Locarno e Vallemaggia 091/751 31 31
Lugano 091/911 73 85/87
Centro Diurno 091/971 26 62
Mendrisio 091/746 36 36
Moesano 091/827 37 37

Thurgau 071/622 51 20
Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Frauenfeld 052/721 58 01
Senioren-Tanzen (Hotel Blumenstein), Senioren-Zyklus, Aktion P, Nachbarschaftshilfe, Gedächtnistraining (Rheinstr. 6), Radfahren

Kreuzlingen 071/672 77 78
Senioren-Volkstanz im Zentrum

Bären 071/672 40 84
Romanshorn 071/461 20 90
Weinfelden 071/622 51 20

Uri 041/870 42 12
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altdorf 041/870 42 12

Waadt 021/646 17 21
Schwimmen, Tanzen, Turnen

Lausanne 021/646 17 21

Wallis 027/22 07 41
Sekretariat Oberwallis 028/46 13 14
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern
Kurse: Gedächtnistraining

Brig 028/22 93 20
Gampel 028/42 24 48
Leuk 027/63 14 10
Martigny 026/22 25 53
Montagnier 026/36 20 78
Monthey 025/71 59 39
Saxon 026/44 26 73
Sierre 027/55 26 28
Sion 027/22 07 41
St. Maurice 025/65 23 33
Visp 028/46 13 14

Zug 041/711 43 66

Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Treffpunkte, Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Spielen, Musik und Tanz, Computer, Gestalten, Literatur und Philosophie, Kultur, Ferien und Reisen, Sprachen, Natur, Wandern, Sportkurse, Schwimmen und Turnen (Halbjahres-Programme) 041/710 46 22
Sozialberatung:
Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen 041/710 46 24
Menzigen/Neuheim/Ober- und Unterägeri 041/711 70 33
Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/Walchwil 041/710 46 23

Zürich 01/422 42 55
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern
Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63
Andelfingen/Winterthur 052/212 05 06
Bülach/Dielsdorf 01/860 55 60

Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich ...



Damit wir unsere vielseitigen Aufgaben wahrnehmen können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

PRO SENECTUTE
Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Konto 80-8501-1

Oberland 01/931 50 70
Horgen/Meilen 01/923 23 33
Uster 01/942 07 01
Zürich-Stadt
(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91
Zürich-Stadt
(2/3/4/5/9) 01/241 09 31

Angebot Pro Senectute Kt. Zürich
10.-15.6.: Aktivferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg. Turnen, Tanzen, Wandern, Spiele, Schwimmen (Fr. 586.-)
Infos: Trudi Schriber, im Junker 8, 8143 Stallikon, 01/700 22 60

ZEITLUPE

BESTELLTALON

■ Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich
(10 Ausgaben jährlich Fr. 28.-, Europa Fr. 34.-, übriges Ausland Fr. 40.-, inkl. MWSt).
Meine Adresse finden Sie im Feld links.

■ Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts,
die Rechnung an meine Adresse.

Meine Adresse

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsjahr

Geschenk-Empfänger

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsjahr

5/96

Bitte in Blockschrift schreiben! Coupon senden an: ZEITLUPE • Verlag • Postfach 642 • 8027 Zürich.
Telefonische Bestellungen: 01/283 89 00; Bestellungen per Fax: 01/283 89 10