

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 75 (1997)  
**Heft:** 6

**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:** 15.03.2025

**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

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

**Aargauer Senioren-Auslandreisen**  
Bad Kissingen (24.–28.6.)  
Kiel (Dänische Südsee, 12.–19.7.)  
Annecy, Chamonix (26.–28.7.)  
Donau (Wanderferien, 3.–10.8.)  
Luxembourg–Trier (11.–15.8.)  
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstr. 41,  
5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

## Appenzell AR 071/351 25 17

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis

<b>Hinterland</b>	071/351 25 17
<b>Mittelland</b>	071/891 62 49
<b>Vorderland</b>	071/891 62 49

## Appenzell AI 071/787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung für Senioren, Ausflüge, Schwimmen, Turnen, Wandern  
Innerer Landesteil 071/787 31 55  
Äusserer Landesteil 071/891 31 27

## Baselland 061/927 92 33

Persönliche Beratung  
Finanzielle Unterstützung  
Mahlzeitendienst  
Verleih von Rollstühlen, Pflege-

betten und anderen Hilfsmitteln (auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS)  
Sprach- und Kreativkurse, Musizieren, Theaterspielen, Vorbereitung auf Pensionierung  
Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Velofahren, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung – Selbstbehauptung, Jogging, Walking  
Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfereaktionen und -gruppen  
Regionale Tagesstätte Liestal  
Ortsvertretung in jeder Gemeinde, die Auskünfte erteilt und Fragen beantwortet  
**Laufen** 061/761 13 79

## Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, 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, Kalligraphie, Perlenbäumchen, Gewürzsträusschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.  
*Alterszentrum Weiherweg*: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte  
*Dräpfunggt Wiessedamm*: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kämme usw.  
*Im Rankhof Haus Nr. 8*: Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch  
*Kaserne Klybeckstr. 1b*: Englisch, English Conversation Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo–Fr 14–17 h  
Mittagstisch 061/691 66 10

## Bern 031/921 11 11

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)  
**Bern-Stadt** 031/351 21 71  
Kurse: Franz. Konversation, Gedächtnistraining, Kochen, Kurs für pflegende Angehörige, Theaterkurs, Administrationskurs, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung  
Veranstaltungen: Film-Café, Velo-Informationsstunde, Vogel-Beobachtung  
Sportangebote: Bewusst Atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga  
Jassen 1x pro Monat  
Verschiedenes: Steuererklärung richtig ausgefüllt!  
21.–28.6.: Wanderwoche in Arosa  
8.–12.9.: Walkingwoche (Lenk)  
**3005 Bern** 031/352 83 04  
**3007 Bern** 031/371 45 77  
**3008 Bern** 031/381 86 28

**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** 032/322 75 25  
Kochkurse für Männer, Ferienkurse Aquarell-Malen, Computerkurse  
Bis 20.6.: Seniorengalerie: Ausstellung von Zeichnungen, Aquarellen, Ölbildern (Unterer Quai 92)  
**Burgdorf** 034/422 75 19  
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien  
**Interlaken** 033/822 30 14  
**Jura bernois** 032/481 21 20  
Gedächtnistraining  
**Konolfingen** 031/791 22 85  
**Laupen** 031/747 63 67  
Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining  
**Oberaargau**  
**Langenthal** 062/922 71 24  
**Oberhasli**  
**Meiringen** 033/971 32 52  
Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch  
**Oberland West**  
**Spiez** 033/654 61 61  
Beckenbodengymnastik, Senioretheater  
**Seeland**  
**Lyss** 032/384 71 46  
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioretheater, Gedächtnistraining  
**Schwarzenburg/Seftigen**  
**3008 Bern** 031/381 22 77  
Gedächtnistraining  
**Signau**  
**3550 Langnau** 034/402 38 13  
**Trachselwald**  
**Huttwil** 062/959 80 48  
**Tanznachmittage**:  
Beginn jeweils 14.30 Uhr.  
1.6.: Oberhofen (Riderhalle)  
1.6.: Biel (Union)  
9.6.: Bern (National)  
11.6.: Worb (Kirchgemeindehaus)  
12.6.: Brügg (Bahnhof)  
17.6.: Burgdorf (Schützenhaus)  
19.6.: Interlaken (Kursaal)  
25.6.: Langenthal (Bären)  
25.6.: Spiez (Lötschbergzentrum)  
27.6.: Ins (Bären, 14.00 h)

## Freiburg 026/347 12 40

Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Genf 022/321 04 33

Schwimmen, Turnen

## Glarus 055/640 40 32

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

## Graubünden 081/252 75 83

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 032/421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Luzern 041/210 03 25

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

**Beratungsstellen:**  
**Luzern (Stadt)** 041/210 73 43  
**Ebikon** 041/440 77 10  
**Emmenbrücke** 041/268 09 60  
**Hochdorf** 041/910 68 08  
**Kriens** 041/311 21 22  
**Schüpfheim** 041/484 20 33  
**Sursee** 041/921 69 67  
**Willisau** 041/970 25 91

## Neuenburg 032/913 20 20

Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittage  
**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

**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  
**Ambulante Dienstleistungen**: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhl taxi, betreute Ferienwochen  
**Sozialberatung** 041/610 25 24

## Obwalden 041/660 57 00

Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
**Sarnen** 041/660 57 00  
Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Ferienwochen, Gruppe für pflegende Angehörige

## Schaffhausen 052/624 80 77

Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern



**Schaffhausen** 052/624 80 77  
Seniorentreffpunkt, Vorstadt 54  
Singen, Spielen, Orchester,  
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,  
Spanisch, Handarbeit, Kultur-  
programm, begleitete Wander-  
wochen, Gedächtnistraining,  
Vorbereitung auf die Pensionie-  
rung, Literaturkreis, Seniorenrat,  
Selbsthilfegruppe Parkinson  
Senioren Bühne 052/672 36 65  
**Neunkirch** 052/681 17 88

**Schwyz** 041/811 48 76

Turnen, Turnen im Heim, Wandern,  
Velofahren, Schwimmen/Wasser-  
gymnastik, Volkstanz, Gedächtnis-  
training, Lesezirkel, Seniorenchor,  
begleitete Ferien, Wanderferien,  
Vorbereitung auf die (Früh-)Pensio-  
nierung, Pensionierung als Frau,  
Kurs für pflegende Angehörige  
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** 032/622 97 80

**Ferienangebote:**  
14.-21.6.: Bergfrühling, Flims GR  
5.-13.7.: Naturerlebnis Goms  
6.-13.9.: Malen in Champex-Lac  
Informationen 032/622 27 83

**Balsthal** 062/391 16 61  
**Breitenbach** 061/781 12 75  
Bildungskurse 061/783 90 76  
**Grenchen** 032/652 49 02  
**Olten** 062/296 64 44/45  
**Solothurn** 032/622 32 42  
Bildung, Sport und Projekte:  
032/622 27 83

**St. Gallen** 071/222 56 01

Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Wandern  
**Altstätten** 071/755 56 33  
Gymnastik, Kochen für Männer,  
Malen, Gedächtnistraining, Spra-  
chen, Senioren-Orchester, Senio-  
ren-Ferien, Wander- und Velotou-  
ren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081/756 41 59  
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-  
dächtnistraining, Töpfern, Kochen  
für Männer, Malen, Bewegungs-  
und Atemschulung  
**Degersheim** 071/371 17 13  
Verschiedene Kurse  
**Flawil** 071/393 10 71  
Verschiedene Kurse  
**Gossau** 071/385 85 83  
Turnen, Sprachen, Gedächtnis-  
training, Wandern, Singen, Ferien,  
Fussreflexmassage  
**Oberuzwil** 071/951 32 25  
071/951 60 41  
Sprachen, Kochen, Literarischer  
Zirkel und andere Kurse  
**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, Literatur und Poesie, Spra-  
chen, 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** 055/285 92 40  
**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

**Tessin** 091/911 73 80

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  
**Mendrisio** 091/646 36 36  
**Moesano** 091/827 37 37  
*Centri diurni terapeutici:*  
**Bellinzona** 091/825 05 30  
**Locarno** 091/751 13 30  
**Lugano** 091/971 26 62  
**Mendrisio** 091/646 08 77

**Thurgau** 071/622 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Wandern, Volkstanzen, Velofahren  
**Frauenfeld** 052/721 58 01  
Turnen, Schwimmen, Wandern,  
Velofahren, Volkstanzen, Offenes  
Tanzen, Senioren-Zyklus, Bläser-  
gruppe, Gedächtnistraining,  
Mahlzeitendienst, Aktion P,  
Nachbarschaftshilfe  
**Kreuzlingen** 071/672 77 78  
Senioren-Volkstanz, Gedächtnis-  
training, Gesprächsgruppen,  
Psychologische Beratungen  
**Romanshorn** 071/461 20 90  
**Weinfelden** 071/622 51 20  
Senioren-Volkstanz in Bürglen  
071/633 30 25

**Uri** 041/870 42 12

Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Wandern  
**Altdorf** 041/870 42 12

**Waadt** 021/646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Lausanne** 021/646 17 21

**Wallis** 027/322 07 41

**Sekretariat Oberwallis**  
027/946 13 14  
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

**Zug** 041/711 43 66

**Sommerreise**  
«Kavelaer – Amsterdam –  
Brügge – Gent – Brüssel»  
2.-9.8.: mit HP in 4-Stern-Ho-  
tels, Fahrt in Reiseacar, Stadt-  
führungen usw. Preis Fr. 1225.–  
Informationen: 041/790 26 23  
(nach 17h)  
Patronat: Pro Senectute Kanton Zug

Angebote in den Bereichen:  
Veranstaltungen, Treffpunkte/  
Übergänge/Drehscheiben, Alltag  
und Gesundheit, Haus und Küche,  
Gestalten/Spielen, Musik und  
Tanz, Kunstgeschichte/Literatur/  
Philosophie/Wirtschaft, Compu-  
ter, Sprachen, Ferien/Reisen,  
Natur/Wandern, Sport-Kurse,  
Schwimmen, Turnen  
Auskünfte: 041/710 46 22  
Sozialberatung:  
**Baar/Cham/Hünenberg/  
Steinhausen** 041/710 46 24  
**Menzingen/Neuheim/Ober-  
und Unterägeri/Risch/Rotkreuz**  
041/711 70 33

**Zug/Oberwil/  
Walchwil** 041/710 46 23

**Zürich** 01/422 42 55

Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Velo, Walking, Wandern  
Eine Angebotsliste für Turnen und  
Gymnastik, für Schwimm-, Volks-  
tanz- und Wandergruppen kann  
telefonisch bestellt werden.  
**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Andelfingen/  
Winterthur** 052/212 05 06  
**Unterland** 01/860 55 60  
**Oberland** 01/931 50 70  
**Horgen/Meilen** 01/923 23 33  
**Uster** 01/905 19 90  
**Zürich-Stadt**  
(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91  
**Zürich-Stadt**  
(2/3/4/5/9) 01/241 09 31

**Zentralsekretariat**  
01/283 89 89

Das Zentralsekretariat von Pro  
Senectute ist für Sie da, wenn Sie  
weitere Informationen über die  
Stiftung oder generell zum Thema  
Alter wünschen, aber auch wenn  
Sie eine der Dienstleistungen der  
Fachstellen in Anspruch nehmen  
möchten:  
Die Fachabteilung **Soziale Dienst-  
leistungen** ist die Anlauf-, Ber-  
atungs- und Koordinationsstelle für  
die Planung, Entwicklung, Erfas-

**Wissenswertes  
zum Testament**

Die Errichtung eines Testaments  
ist an ganz klare rechtliche Form-  
vorschriften gebunden. Was ein Tes-  
tament ist, wer, wann und wie  
man eines machen soll und was es  
dabei alles zu beachten gilt, erklärt  
leichtverständlich die von Pro  
Senectute herausgegebene Bro-  
schüre «Wissenswertes zum Testa-  
ment».  
Sie kann bei jeder kantonalen  
Geschäftsstelle oder direkt beim  
Zentralsekretariat Pro Senectute  
Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach,  
8027 Zürich, gratis gegen ein fran-  
kiertes und adressiertes C5-Rück-  
antwortcouvert bezogen werden.

sung und Auswertung sozialer  
Dienstleistungen. Zu dieser Abtei-  
lung gehören die öffentliche  
Bibliothek und Dokumentation.  
(Bitte Besuche telefonisch vor-  
anmelden: 01/283 89 81.)  
Die Fachabteilung **Personal + Bil-  
dung** steht für spezielle Bildungs-  
fragen und Forschungsvorhaben  
zur Verfügung. Sie leistet Unter-  
stützung bei der Konzipierung  
eigener Bildungsangebote und  
der Suche nach Kursleiter/innen  
zu Altersthemen.  
Die Abteilung **Finanzen** beant-  
wortet Fragen aus den Bereichen  
Finanzen, EDV und Versicherungs-  
wesen. Sie führt die Buchhaltung  
des Zentralsekretariats, der Bunde-  
- und Stiftungsmittel.  
Die Abteilung **Information und  
Kommunikation** erarbeitet Druck-  
sachen und bietet verschiedene  
Publikationen zum Abgeben oder  
zum Verkauf an. Sie steht den Me-  
dien für Auskünfte über die Stif-  
tung wie auch für Fragen zum  
Thema Alter zur Verfügung.  
Die Fachstelle **Alter + Sport** er-  
teilt Interessierten generelle Aus-  
künfte zum Alterssport.

**WIEDER AKTIV**

Wenn gehen schwerfällt  
Allwetter-Elektro-Mobile  
führerscheinfrei



2 starke El.-Motoren überwinden  
jede Steigung bis 30%  
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.