

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 7-8

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: 04.05.2025

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	
Südfrankreich	3.-7.9.
Skiathos, Badeferien	5.-19.9.
USA-Reise	25.9.-9./15.10.
Weihnachtsmarkt Ludwigsburg	28.-30.11.
Jahreswechsel in Bamberg-Karlsburg	30.12.97-2.1.98
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	
Hinterland	071/351 25 17
Mittelland	071/891 62 49
Vorderland	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, Pflegebetten 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, Minitennis, 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 Wisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kaffee 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, Vogelbeobachtung
Sportangebote: Bewusst atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga
Jassen 1x pro Monat
Verschiedenes: Steuererklärung richtig ausgefüllt!
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
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, Seniorentheater
Seeland
Lyss 032/384 71 46
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, 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.
30.7./27.8.: Spiez (Lötschbergzentrum)
11.8.: Bern (National)
13.8.: Biel (Tanzschiff, 15.00 h)
13.8.: Worb (Kirchgemeindehaus)
13.8./3.9.: Oberhofen (Riderhalle)
19.8.: Burgdorf (Schützenhaus)
20.8.: Langenthal (Bären)
21.8.: Interlaken (Kursaal)
28.8.: Sumiswald (Bären, 14.00 h)
29.8.: Thun (OHA)
3.9.: Biel (Union, 15.00 h)

Freiburg 026/347 12 40

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33

Schwimmen, Turnen

Glarus 055/640 40 32

Beratung und Unterstützung;
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
Illanz 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, Rollstuhlaxi, 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

Ferienangebot:

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 071/844 05 11
Diverse Aktivitäten
(Unterlagen anfordern)
Sargans 081/723 63 65
gleiche Angebote wie bei Buchs
St. Gallen 071/223 40 11
Abenteuer Alter, Autogenes Trai-
ning, Betriebsbesichtigungen, Flö-
ten, Gedächtnistraining, Gym 60,
Haltungs-Gymnastik, Kalligraphie,
Kochkurse, Kontaktgruppe für Fra-
uen, Literatur und Poesie, Malen
und Zeichnen, PC-Einführung-
kurse, PC-Aufbau-Kurse, PC-Inter-
netkurse, Senioren-Orchester, Sin-

gen, Sprachkurse, Schwimmen,
Turnen, Velofahren, Wanderungen
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
027/922 93 20
Brig 027/932 24 48
Gampel 027/721 26 41
Martigny

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

Ferienangebote

Flims: 6.-13.9., Betreute Ferien-
woche, Hotel des Alpes****,
EZ Fr. 1045.-, DZ Fr. 945.-, VP
Cinque terre: 31.8.-7.9., Tosca-
na-Ferienwoche (Auskunft:
041/790 26 23, Frau Wiede)
Ecuador: 10.-25.10. Studienrei-
se, EZ Fr. 4565.-, DZ Fr. 4280.-,
HP, inkl. Reise ab Kloten
Extramadura: 8.-15.11., Studi-
enreise, Hotel in Torrejon el Ru-
bio, EZ Fr. 1895.-, DZ Fr. 1790.-,
HP, inkl. Reise ab Kloten
Salzburg: 30.12.97-2.1.98.,
Jahreswechsel mit Silvestergala
(Auskunft: 041/790 26 23)
Pro Senectute Kanton Zug, Gene-
ral-Guisan-Str. 22, 6300 Zug,
041/710 46 22 (Tel. und Fax)

Animation und Bildung:
Veranstaltungen, Treffpunkte.
Lebensfragen und Projekte, Alltag
und Gesundheit, Haus und Küche,
Gestalten und Spielen, Musik und
Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Com-
puter, Sprachen, Ferien und Rei-
sen, Natur und Wandern, Sport
und Bewegung
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
Schlieren 01/730 59 52
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-, Bera-
tungs- und Koordinationsstelle für
die Planung, Entwicklung, Erfas-
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 Bun-
des- 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 Interessierte generelle Aus-
künfte zum Alterssport.

Wissenswertes zum Testament

Viele beschäftigen sich mit dem Gedanken, ein Testament aufzusetzen.
Und sie merken: Der Gedanke ist unangenehm und fällt einem schwer.
Darum, weil er mit dem endgültigen Abschiednehmen verknüpft ist.
Trotzdem gilt: Es ist wichtig, rechtzeitig ein Testament zu machen.

Pro Senectute hat eine kleine Broschüre herausgegeben, die exakt
beschreibt, was es braucht, um ein Testament zu machen. Sie zeigt
den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen
exakt entspricht. Die Broschüre kann bei untenstehender Adresse an-
gefordert werden, auch wenn eine Berücksichtigung von Pro Senec-
tute überhaupt nicht in Frage kommt. Die renommierte «Weltwoche»
hat die Broschüre «Wissenswertes zum Testament» von Pro Senectute
als sehr «informativ» und «diskret» bezeichnet. MZ

Sie kann bei jeder kantonalen Geschäftsstelle oder direkt beim Zentralsekre-
tariat Pro Senectute Schweiz, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, gratis ge-
gen ein frankiertes und adressiertes C5-Rückantwortcouvert bezogen werden.