

# Pro Senectute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **76 (1998)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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.

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

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80  
E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

## Pro Senectute Kt. Aarau 062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-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>	062 837 50 40
<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

### Ferienangebote Ausland

<b>Fuschl am See</b> (Salzkammergut, Aktiv- und Wanderferien)	23.-26.6.
<b>Norwegenreise</b> (Bergen, Geiranger, Oslo)	18.-26.7.
<b>Hohe Tatra</b>	8.-23.8.
<b>Samos</b> (Aktiv-Badeferien)	25.8.-8.9.

Pro Senectute Kanton Aargau,  
Bachstrasse 111, 5001 Aarau,  
062 837 50 70

## Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

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

**Vorder- und Mittelland**  
071 891 62 49

## Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 787 31 55

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

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, Langlauf, Ski alpin  
Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen  
Regionale Tagesstätte Liestal  
Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen)  
**Laufen** 061 761 13 79

## Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

**Hilfen zu Hause**  
**Mahlzeitendienst:** Hauslieferung von Fertigménüs  
**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, Senioren-treffpunkte  
**Bildung + 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  
Kurse: Franz. Konversation, Gedächtnistraining, Kochen, Kurs für pflegende Angehörige, Theaterkurs, Administrationskurs, Vorbereitung auf die Pensionierung  
Sportangebote: Bewusst Atmen, Beckenbodengymnastik, Feldenkreis, Fit ab 50, Ausgleichsgymnastik, Mini-Tennis, Velotouren, Wassergymnastik, Walking, Yoga, Jassen

**Bern-Land** 031 972 40 30  
Verschiedene Bildungs- und Sportangebote. Kursprogramm anfordern.

**Biel** 032 322 75 25  
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Ferien in Gersau für leicht Pflegebedürftige, Mal- und Zeichenwoche in Hasliberg, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, div. Computerkurse, Seniorengalerie (bis 19.6.)

**Burgdorf** 034 422 75 19  
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien  
8.-13.6.: «Polysportive Ferienwoche für Leute ab 50» – Sportangebote: Velofahren, Tennis und Mini-Tennis, Schwimmen und Wassergymnastik, Wandern, Pétanque, Walking und Jogging (Saïgnelégier)

Infos: 034 422 75 19  
033 822 30 14  
**Interlaken** 032 481 21 20  
**Jura bernois** 031 791 22 85  
**Konolfingen** 031 747 63 67  
**Laupen**

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining  
**Oberaargau** 062 922 71 24  
**Langenthal**  
**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** 031 381 22 77  
3008 Bern  
**Signau** 034 402 38 13  
3550 Langnau  
**Trachselwald** 062 959 80 48  
**Huttwil**

**Tanznachmittage:**  
Beginn jeweils 14.30 Uhr.  
6.5.: Biel (Union, 15 h)  
6.5.: Oberhofen (Riderhalle)  
7.5.: Lyss (Post)  
12.5.: Bern (National)  
13.5.: Langenthal (Bären)  
19.5.: Burgdorf (Schützenhaus)  
20.5.: Worb (Kirchgemeindehaus)  
21.5.: Interlaken (Kursaal)  
27.5.: Spiez (Lötschbergzentrum)  
28.5.: Sumiswald (Bären, 14 h)  
29.5.: Ins (Bären, 14 h)

## 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, Gedächtnis-

training, offenes Singen, Kartenspiele  
**Alter und Sport:**  
Langlauf, Minitenis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

## Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Pro Senectute Kt. Glarus 055 640 40 32

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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
9.-15.8.: «Kursferienwoche mit Denkfiness und Wandern» (Klosters, Hotel Serneus-Bad)  
Infos: 081 252 67 32  
**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

## Pro Senectute Kt. Jura 032 421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

## Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Walking, 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

## 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

**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, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

**Pro Senectute Kt. Schaffhausen**  
052 624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 624 80 77  
Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54  
Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson  
Senioren Bühne 052 622 36 65  
**Neunkirch** 052 681 17 88

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

Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Schwimmen/ Wassergymnastik, Volkstanz, Gedächtnistraining, Lesezirkel, Seniorenchor, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung, 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

**Pro Senectute Kt. Solothurn**  
032 622 97 80

**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  
Senioren in Aktion 062 212 35 71  
**Solothurn** 032 622 32 42

Bildung, Sport und Projekte:  
032 622 27 83  
Senioren in Aktion 032 623 49 83

**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, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081 756 41 59  
Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, 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, 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  
Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern)

**Sargans** 081 723 63 65  
gleiche Angebote wie bei Buchs  
**St. Gallen** 071 223 40 11

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  
SG-Ost: 071 223 40 44  
SG-Centrum: 071 223 40 45  
SG-West: 071 223 29 36  
**Uznach** 055 285 92 40

Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.  
Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, 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

**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  
**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

**Pro Senectute Kt. Thurgau**  
071 622 51 20

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

Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**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

Animation und Bildung: Veranstaltungen, Treffpunkte. Lebensfragen, Projekte, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Wandern und Sport  
Auskünfte: 041 727 50 55  
Sozialberatung:  
**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen** 041 727 50 52

**Ferienangebote**

**Budapest** (Kulturreise) 14.–21.6.  
**Davos** (betreute Fer.) 20.–27.6.  
**Engelberg** (Sport- und Begegnungstage) 23.–26.6.  
**Kavelaer** (DK, Pilgerreise) 24.–28.7.  
**Zermatt** (Wanderwoche) 10.–15.8.  
*Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60*

**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

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern  
Detaillierte Auskünfte bei einer der unten aufgeführten Beratungsstellen.

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

**Pro Senectute Schweiz**  
01 283 89 89

Pro Senectute Schweiz ist die «Mutterstiftung» der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Sie führt in Zürich eine eigene **Geschäfts- und Fachstelle**. Die Geschäftsstelle ist verantwortlich für die gemeinsame Vertretung der Pro-Senectute-Anliegen gegen aussen und für die Pflege der Beziehungen und der Zusammenarbeit innerhalb der Gesamtstiftung. Die Fachstelle für Angewandte Altersfragen ist zuständig für die Erarbeitung von Grundlagen und die Durchführung von gesamtschweizerischen Projekten. 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, berufs begleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der **Verlag**, der die «Zeitlupe» und weitere Publikationen herausgibt.