

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 7-8

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: 17.07.2025

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

2. Preisverleihung für Jugendliteratur durch Pro Senectute Prix Chronos

Am 2. Mai 1998 fand im Rahmen des Salon du Livre in Genf zum zweiten Mal die Verleihung des Prix Chronos für Jugendliteratur statt. Unter der Beteiligung von 30 Bibliotheken in der Westschweiz hatten die Preisrichter zwei ganz unterschiedliche Werke zur Prämierung vorgeschlagen.

Rund 300 junge und gegen 100 ältere Menschen haben im vergangenen Winter auf Anregung von 24 Bibliothekarinnen und Bibliothekaren eine Auswahl von zehn Büchern zu den von Pro Senectute vorgegebenen Themen «Das Leben» und «Die Begegnung der Generationen» gelesen. Die Wahl der Junioren-Jury für den Prix Chronos fiel auf die Erzählung «C'est encore Anastasia» von Lis Lowry (französische Ausgabe im Verlag «L'Ecole des Loisirs» erschienen), ein Buch voller Humor: Anastasia zieht mit ihrer Familie in einen Vorort um und möchte neue Freundschaften knüpfen. Ihre neue Nachbarin, Ger-

trude Stein, eine ältere, einsame Frau, zeigt sich vorerst zurückhaltend, taut dann aber nach und nach auf. Die Senioren-Jury wählte das im selben Verlag erschienene Werk «Bonjour Madame la mort» von Pascal Teulade und Jean-Charles Sarrazin für die Prämierung aus. In diesem Buch begegnet der Tod einer alten Bäuerin und fordert sie auf, ihm zu folgen. Diese lehnt ab und bittet den Tod in ihr Haus. Sie verbringen einige Tage zusammen – soviel Zeit braucht die Frau, um sich mit dem Tod anzufreunden und ihm schliesslich zu folgen.

Im Anschluss an eine Podiumsdiskussion über diese Bücher nahmen Monique Humbert, Geschäftsleiterin von Pro Senectute Kanton Genf, und Pierre Aeby, Secrétaire romand von Pro Senectute Schweiz, die Preisverleihung vor. Mit dem Prix Chronos verfolgt Pro Senectute drei Ziele: 1. Den Jungen zu helfen, ihr eigenes Älterwerden in einem positiven Licht zu sehen. 2. Die Begegnung zwischen den Generationen zu fördern. 3. Die Autoren und Verleger zu ermutigen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

jd/sm

Sportliches Designer-T-Shirt von Pro Senectute Bern



«Action» auf dunkelblauem Hintergrund

Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Bern hat der Künstler Matthias Winkler ein exklusives Designer-T-Shirt kreiert. Auf dunkelblauer Baumwolle tummeln sich, kugelförmig um eine gelbe Mittelfigur angeordnet, unzählige sportliche grüne «Strichmännchen». Sie laufen, hüpfen, tanzen, strecken und recken sich. Der Aufdruck «Pro Senectute» ist schlicht auf den Ärmeln angebracht.

Da das Interesse an diesem fröhlichen T-Shirt sehr gross ist, möchte Pro Senectute Bern mit diesem Angebot auch an die anderen Kantone und an weitere Bevölkerungskreise gelangen.

La Vallée de Joux
Zauber der Natur
inmitten des Waadtländer Juras

HÔTEL DE LA TRUITE ***
Charmante Etappe am Ufer des Sees

CH 1342 Le Pont
Tel. 021/841 17 71 – Fax 021/841 19 29

Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Zug

Protivin (Tschechien, begleitete Ferien)	22.8.–5.9.
Bönigen (betreute Ferien)	12.–19.9.
Istrien (Badeferien)	19.–26.9.
Provence (Ausflüge rund um Hyènes)	19.–24.10.
Coto de Doñana (Süd-Spanien, Exkursion)	25.10.–1.11.
Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60	

Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Aargau

Hohe Tatra	8.–23.8.
Samos (Aktiv-Badeferien)	25.8.–8.9.
Cinque Terre/Riviera (Erlebnisfahrt)	14.–17.9.
Im Land der Etrusker	5.–9.10.
Süd-Afrika-Reise von Johannesburg bis Kapstadt	29.10.–12.11.
Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70	

Das T-Shirt ist in den Grössen S, M, L, XL und XXL erhältlich. Der Preis pro Stück beträgt Fr. 27.-; Rabatt bei Sammelbestellungen ab fünf Stück.

Bestellungen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern unter der Telefonnummer 031 921 11 11 entgegen. Unter dieser Nummer können auch Bestellkarten bezogen werden.

Broschüre: Das gesunde Hirn im Alter

Die Schweizerische Hirnliga hat soeben eine Broschüre über das gesunde Hirn im Alter herausgegeben.

Im ersten Teil erfahren die Leser und Leserinnen unter anderem, dass Menschen über 60 persönliche und sinnvolle Dinge besser im Gedächtnis behalten als Jüngere, während Jüngere beim Lernen unbedeutender Informationen weit überlegen sind. Eine ähnliche Erkenntnis aus diversen anderen Studien ist, dass Ältere das Wesentliche in einem Text besser wiedergeben konnten als jüngere Menschen. Die Leser erfahren in Kürze auch Wissenswertes über die dritthäufigste Todesursache in den USA, den Hirnschlag, und über die «Alzheimer-Demenz».

Im zweiten Teil der Broschüre werden spezielle Themen wie die Plastizität des erwachsenen Gehirns und die verschiedenen Erinnerungsmechanismen diskutiert. Noch bis vor wenigen Jahren hielt man es für wenig wahrscheinlich, dass sich die menschliche Hirnrinde im Alter noch weiterentwickelt. Heute gilt es als erwiesen, dass die Hirnrinde bis ins hohe Alter sehr flexibel auf alltägliche Lernaufgaben reagiert. Eine obere Altersgrenze für die Entwicklungsfähigkeit eines gesunden Gehirns scheint es nicht zu geben.

Die Broschüre kann – solange Vorrat – gratis bezogen werden bei: Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle Weiterbildung, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89

Sonderaktion für Seniorinnen und Senioren



Vergünstigter Blue-Window-Internet-Zugang für ältere Menschen

Starter-Kit A **BlueDisk für den Blue-Window-Internet-Zugang** Fr. 15.-
 • Installationssoftware • Netscape Powerpack
 • Netscape Navigator • Cyberpatrol
 • Einschreibe- und Registrierungsgebühren Preis inkl. MWST

Gebühren für the blue window (Stand September 1997)

Monatsabonnement: Grundgebühr Fr. 25.- inkl. 30 Std. (Std. nicht kumulierbar), ab 31. Std. Fr. 2.- pro angebrochene Stunde

Jahresabonnement: Grundgebühr Fr. 250.- inkl. 30 Std. pro Monat (Stunden nicht kumulierbar), ab 31. Std. Fr. 2.- pro Stunde

Gesprächstaxe: In der ganzen Schweiz zum jeweils günstigsten Tarif.

Inklusive 30 ETV-Abfragen (Elektronisches Teilnehmerverzeichnis) pro Monat; jede weitere Abfrage 30 Rappen.

Dieses Sonderangebot gilt nur für Personen, die älter als 55 Jahre sind. Es kann ausschliesslich über seniorensweb.ch bezogen werden (in keinem Swisscom Shop erhältlich). Somit erhalten Sie das Starter-Kit zu Fr. 15.- (statt Fr. 45.-) inklusive einem Monatsabonnement gratis.

Informationen zum Starter-Kit:
 Swisscom, the blue window,
 Postfach 1107, 8032 Zürich
 Telefon 0800 80 80 22, Fax 01 268 95 20
 E-Mail: info@bluewin.ch, <http://www.bluewindow.ch>



CONTINA® WÄSCHE bei Blasenschwäche

**Sicherer Schutz
OHNE Einlage, OHNE
Binden, OHNE Windeln**



Damen Gr. 36-54 Herren Gr. 46-60

**Contina-Baumwoll-Unterhosen
saugen bis zu 1/4 l Flüssigkeit
auf, ohne dass sie nass werden.**

- Man sieht nichts
- Man riecht nichts
- Man spürt nichts
- Beliebig oft waschbar
(im Kochgang)

**Besser, hygienischer und
sparsamer geht es nicht!**
 Gratis-Prospekt C105 anfordern!

Wellsana Versand
 **071/333 27 54**
 9053 Teufen Fax 071/333 27 18



CH-7050 Arosa
 Tel. 081/377 12 08 • Fax 081/377 46 90

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Arosener Berge.

Senioren-Preise (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Telefon Radio und TV, Halbpension Fr. 75.-

Termin: 13. Juni bis 18. Oktober 1998
 5. Dezember bis 23. Dezember 1998

Jass- und Wanderwochen Fr. 590.-
 Sommerfrische 29. Aug.-5. Sept. 1998
 Goldener Herbst 19.-26. Sept. 1998

Die windgeschützte Arosener Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

Coupon

Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.

Name: _____
 Adresse: _____
 PLZ/Ort: _____

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

Aarau	062 837 50 40
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

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 071 788 10 10

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Obereggi 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 Selbsthilfreaktionen 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, Seniorentreffpunkte
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
Verschiedene Bildungs-, Sport- und Ferienangebote. Kursprogramme anfordern.

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, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft

Burgdorf 034 422 75 19
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Infos: 034 422 75 19
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, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Seniorenferien

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 jeweils 14.30 Uhr.
4.7.: Meiringen (Sauvage)
9.7.: Lyss (Post)
16.7./20.8.: Interlaken (Kursaal)
29.7./26.8.: Spiez (Lötschb.-Zentr.)
11.8.: Bern (National)
12.8.: Oberhofen (Riderhalle)
18.8.: Burgdorf (Schützenhaus)
19.8.: Langenthal (Bären)
19.8.: Worb (Kirchgemeindehaus)
19.8.: Bielersee (Tanzschiff)
27.8.: Sumiswald (Bären, 14 Uhr)
28.8.: Thun (OHA)
2.9.: Biel (Union, 15 Uhr)

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, Minitennis, 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, Mahlzeiten-dienst, 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 Denkfitness 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, 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

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, Velo-

fahren, 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, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorenrentennis, 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
 Seniorenbühne 052 672 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

Feldenkrais, Haushaltkurse für Männer, Stilberatung, Radio-Video-Fernsehbedienung, Turnen, Tennis, Wassergymnastik, Velofahren, Wandern, Standardtänze, Volkstanz, Gedächtnistraining, Jassen, Mittagstische, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die Pensionierung etc.

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

Sprachkurse GB, F, I und Sp, Jass-treffen, Sing-Nachmittage, Turngruppen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse. (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
 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, Volkstänze, 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

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen, Treffpunkte, Dienstleistungen, 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
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.
 19.–26.9.: «Wanderwoche im Engadin» – für sportliche Personen ab 50.
 Informationen: 01 422 42 55

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63
Schlieren 01 730 59 52
Andelfingen/ Winterthur 052 269 24 32
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.