

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 10

Rubrik: Pro Senectute

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: 22.01.2025

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

Im Zentrum stehen die Menschen im AHV-Alter

Am 26. August 1998 ist in der Zeitschrift «K-Tip» ein Artikel mit dem Titel «AHV-Millionen für 40-Jährige» erschienen. Der Titel erweckt den Anschein, als würde Pro Senectute Millionenbeträge für Menschen ausgeben, die noch weit vom AHV-Alter entfernt sind. Davon kann überhaupt keine Rede sein! Im Zentrum der Pro-Senectute-Arbeit stehen ganz eindeutig die älteren Menschen über sechzig – und nur diese. Viele, die von der Stiftung begleitet und betreut werden, sind gar hochbetagt. Pro Senectute erfüllt die Bedingungen des Leistungsvertrags, den sie mit dem Bundesamt für Sozialversicherung abgeschlossen hat, in korrekter Art und Weise.

Dass es Sport- und Bildungsangebote gibt, die auch für Menschen offen sind, die das AHV-Alter noch nicht ganz erreicht haben, hat mit Prävention zu tun. Es ist erwiesen, dass – beispielsweise punkto körperliche Ertüchtigung und Bewegung – ein möglichst früher Einstieg (oder Wiedereinstieg) nötig ist. Die Aussichten, im Alter fit und gesund zu bleiben, sind so um einiges besser. Zudem entstehen durch die Teilnahme vereinzelter jüngerer Menschen interessante Gruppenzusammensetzungen, die für alle Beteiligten bereichernd sind. Klar ist auch, dass alle Kurse, die mit Pensionierungsvorbereitung zu tun haben, vor dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben stattfinden müssen. Und wer könnte etwas dagegen haben, dass sich Pro Senectute um das Los älterer, ausgesteuerter Arbeitsloser kümmert, die es oft sehr schwer haben?

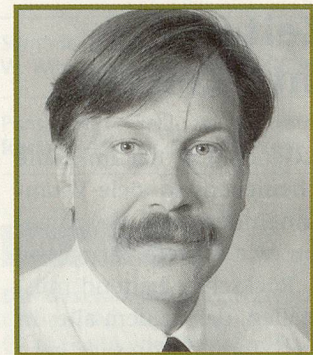
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligen sich an den Kosten

Der «K-Tip» fordert, der überwiegende Teil der Pro-Senectute-Arbeit müsse den Menschen im AHV-Alter zugute kommen. Er hat Recht. Nur: Das geschieht schon! Die Stiftung setzt sich mit aller Kraft für die älteren und alten Menschen ein – nicht zuletzt für diejenigen unter ihnen, die einsam sind und oft «schmal durchmüssen».

Was auch nicht vergessen werden darf: Über die Hälfte der Finanzen von Pro Senectute stammt nicht vom Bund. Mit diesen selbsterwirtschafteten Mitteln (Spenden, Legate, Teilnehmerbeiträge etc.) kann die Stiftung eigene Akzente setzen. Wesentliche Beiträge leisten bei allen Kursen und Veranstaltungen auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst: Es sind also keineswegs «AHV-Millionen», die für Kurse und Veranstaltungen eingesetzt werden – und schon gar nicht «für 40-Jährige».

Anlass zum Artikel im «K-Tip» war eine einzelne unglückliche Kursaus-

schreibung, die im Februar 1997 (!) erschienen ist und tatsächlich auch «mittelalterliche» Menschen zur Teilnahme eingeladen hat. Das war eine einmalige Sache, die Pro Senectute bedauert. Inzwischen sind die notwendigen Massnahmen eingeleitet worden, um solche «Ausrutscher» zu verhindern.



**Martin Mezger,
Direktor Pro Senectute Schweiz**

Pro Senectute ist den Leserinnen und Lesern der Zeitlupe dankbar, wenn sie solche Schlagzeilen, wie sie im «K-Tip» zu finden waren, «mit Vorsicht geniessen». Die Stiftung ist nicht unfehlbar und gerne bereit, kritische Bemerkungen aufmerksam zu prüfen. Aber sie wehrt sich entschieden gegen den Versuch, ihr den Missbrauch von AHV-Geld vorzuwerfen. Das Geld, das sie vom Bund erhält, kommt Jahr für Jahr einer sehr grossen Zahl von älteren Menschen zugute, die auf die Dienstleistungen und Beratungsangebote von Pro Senectute angewiesen sind. Aber das Geld des Bundes reicht allein nicht. Wir sind deshalb für alle Unterstützung herzlich dankbar!

*Martin Mezger
Direktor Pro Senectute Schweiz*

Pro Senectute fördert den Zusammenhalt der Generationen

Pro Senectute setzt sich für die älteren Menschen ein – für sie und mit ihnen zusammen. Deren Wohl, deren Würde und deren Rechte stehen im Zentrum des Engagements der Stiftung. Und die jüngeren Menschen? Und deren Probleme? Kümmert sich Pro Senectute darum überhaupt nicht? Doch! Für Pro Senectute ist der Zusammenhalt der Generationen ein ganz wichtiger Wert.

Die Stiftung Pro Senectute ist überzeugt, dass sich viele Fragen und Probleme nur lösen lassen, wenn Jung und Alt zusammenarbeiten – wenn Jung und Alt zusammenhalten. Das gilt im Kleinen, im Familienkreis, in der Nachbarschaft. Das gilt aber auch im Grossen, in der ganzen Gesellschaft, im Staat.

Nach wie vor wird innerhalb der Familien und in Nachbarschaften sehr viel Hilfe und Unterstützung über die Generationengrenzen hinaus geleistet. Jüngere unterstützen Ältere durch Besuche und Pflegeleistungen beispielsweise, durch viele tägliche Handreichungen, die das Leben erleichtern. Und manchmal auch «nur» – aber ganz wichtig! – indem sie ein offenes Ohr haben für die Anliegen der Älteren. Ältere helfen aber auch den Jüngeren – bei der Kinderbetreuung etwa, durch Rat und Tat, durch Zeit und Aufmerksamkeit. Und natürlich auch sie durch ein offenes Ohr. Anteilnahme und Anteilgabe heissen die «Zauberwörter».

Alle neueren Untersuchungen zeigen, dass der Zusammenhalt in den Familien besser ist als sein Ruf. Und dieser Zusammenhalt soll erhalten bleiben, dafür setzt sich Pro Senectute ein. Manchmal funktioniert er wieder besser, wenn sich eine Familie – in schwierigen Situationen – von aussen einen fachkompetenten Ratschlag holen kann. Oder wenn von aussen eine Dienstleistung angeboten wird, die eine Überforderung der Familie verhindert. Man kann dabei an die Sozialberatung von Pro Senectute denken, die immer auch Angehörigen von älteren Menschen offen steht und mit ihnen gemeinsam nach individuellen Antworten auf ihre Fragen sucht. Man kann an Dienstleistungen wie die Haushilfe oder den Mahlzeitendienst den-

ken, die unterstützend zur innerfamiliären Hilfe hinzukommen können. Dabei gilt immer: Der Zusammenhalt der Generationen soll gestärkt und gefördert werden – nicht abgelöst.

Was in der Familie gilt, gilt auch im Staat. Auch hier ist ein gutes Miteinander notwendig. Die grossen Sozialwerke, die AHV beispielsweise, lassen sich nur sichern, wenn Jung und Alt am gleichen Strick ziehen. Egoistisches Verhalten der einen Generation gegenüber einer anderen Generation hat in einer solidarischen Schweiz keinen Platz. Pro Senectute setzt sich deshalb für ein Sozialwesen ein, in dem alle Generationen zu ihrem Recht kommen. Zu diesem Zweck arbeitet Pro Senectute nicht zuletzt auch mit Pro Juventute zusammen. Und das Motto des Internationalen Jahres der älteren Menschen, das wir 1999 begehen, heisst in der Schweiz nicht zufällig «Alle Generationen – eine Gesellschaft».

Wer Pro Senectute unterstützt, unterstützt also auch den Generationen-



Das Alter geht uns alle an

PRO SENECTUTE
Für das Alter

zusammenhalt. Die Stiftung braucht die Spenden aus der Bevölkerung, um sich ganz konkret für ein gutes Miteinander von Jung und Alt einsetzen zu können.

Info PS

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 C163 anfordern!

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

Planen Sie, sich eine Leibrente zu kaufen?

... dann sollten Sie möglichst bald handeln!

- ⇒ lassen Sie sich individuell beraten
- ⇒ von einer unabhängigen Stelle
- ⇒ die Ihren persönlichen Vorstellungen gerecht wird

Die Fachfrau für Vorsorgefragen nimmt sich Zeit für Sie!

⇒ Rufen Sie an und verlangen Sie **Frau Bettina Bouazdia-Michaelis** Fachfrau der privaten Versicherungswirtschaft mit eidg. Fachausweis

B.B.M.'s Financial Planning GmbH
Höchsträss 16 • 3065 Bolligen
Tel. 031 921 95 09
Fax 031 922 25 09
gesamtschweizerisch tätig

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

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, Langlauf, Ski alpin
Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeeaktionen 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 Fertigenmenüs
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 72
Kurse: Computer und Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Farb- und Modestil, Patience legen, Jassen, Führungen in Museen und Bibliotheken.
Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai Ji, Yoga, Beckenbodengymnastik, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Ausgleichsgymnastik/Turnen.
Bern-Land 031 972 40 30
Verschiedene Bildungs- und Sportangebote.
Biel 032 322 75 25
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft, Kochkurs für Männer, Seniorengalerie (bis 18.12.98)

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
Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage
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 14.30 Uhr: Bern (National, 13.10.), Biel (Union, 7.10., 15 Uhr), Burgdorf (Schützenhaus, 20.10.), Ins (Bären, 30.10.), Interlaken (Kursaal, 15.10.), Langenthal (Bären, 14.10.), Lyss (Post, 8.10.), Meiringen (Sauvage, 3.10.), Oberhofen (Riderhalle, 7.10.), Spiez (Lötschb.-Zentr., 28.10.), Sumiswald (Bären, 29.10., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 21.10.)

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, 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

Beratung und Auskünfte zu Altersfragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte
Aktivitäten: Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen
Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih
Ortsvertreterinnen als Ansprechpersonen in vielen Gemeinden
Chur 081 252 44 24
081/252 67 32
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
Sursée 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,

Pro Senectute Kt. Aargau
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 20

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, Pflege-

Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf
Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflege, Rollstuhl, 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, Lauffreife, 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
 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 pflegenden 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

Bewegung: Feldenkrais, Golf, Standard- und Lateintänze, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velotouren, Volkstanz, Walking mit oder ohne Hund, Wandern, Wassergymnastik, Wellness
Geselligkeit und Reisen: Ausfahrten mit Postauto, begleitete Ferien, Jassen, Mini-Bridge, Mittagstische.
Gesundheit und Wissen: Beckenbodentraining, Englisch, Französisch, Gedächtnistraining, Haushaltskurse für Männer, PC- und Internetkurse, Philosophie, Radio-Video-Fernsehbedienung, Soziale Sicherheit im Alter, Stilberatung, Vorbereitung auf die Pensionierung.
Kreativität: Malen und Zeichnen (Angebot gültig bis Mai 1999)
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, Minitenis, 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, 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 den Beratungsstellen.
Affoltern/Dietikon 01 761 37 63
Schlieren 01 720 59 52
Andelfingen/Winterthur 052 269 24 32
Unterland 01 860 55 60
Oberland 01 931 50 70
Horgen 01 720 45 15
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, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der **Verlag**, der die «Zeitung» und weitere Publikationen herausgibt.