Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 76 (1998)

Heft: 3

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: 20.07.2025

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.

Die Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80

E-Mail: zentralsekretariat@pro-

Pro Senectute Kt. Aarau 062 837 50 70

senectute.ch

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, Treff-punkt 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

Ferienangebote Ausland

Paris (Versailles, Disneyland) 18.-22.4. Insel Madeira 6.-13.5.17.-25.5. Jemen

Fuschl am See (Salzkammergut, Aktiv- und Wanderferien) 23.-26.6.

Norwegen (Bergen, Geiranger, Oslo) 18.-26.8.

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 Al 071 787 31 55

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern 071 891 31 27 Oberegg

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, Gvm 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)

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

061 761 13 79

Hilfen zu Hause

Laufen

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewa-

schen 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) 031 351 21 71 Bern-Stadt 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. Kursprogamm anfordern.

Biel 032 322 75 25 Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Gemeinsam Musizieren, Aguarellmalen, Computerkurse, Seniorengalerie (25.3.-19.6.; Vernissage: 25.3. ab 16 Uhr)

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

Interlaken 033 822 30 14 032 481 21 20 Jura bernois Gedächtnistraining

031 791 22 85 Konolfingen 031 747 63 67 Laupen

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 034 402 38 13

3550 Langnau

Trachselwald

062 959 80 48

Huttwil

Tanznachmittaae:

Beginn jeweils 14.30 Uhr. 4.3.: Biel (Union, 15 h)

4.3.: Oberhofen (Riderhalle) 5.3.: Lyss (Post)

11.3.: Langenthal (Bären)

11.3.: Worb (Kirchgemeindehaus)

14.3.: Sonceboz (Couronne) 17.3.: Burgdorf (Schützenhaus)

19.3.: Interlaken (Kursaal) 24.3.: Bern (National)

25.3.: Spiez (Lötschbergzentrum) 26.3.: Sumiswald (Bären, 14 h)

27.3.: Ins (Bären, 14 h)

Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

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

081 252 44 24 Chur Ftan 081 864 03 02 081 925 43 26 Ilanz 081 852 34 62 Samedan 081 651 43 17 Thusis

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 041 210 16 31 Dornacherstr. 6

Beratungsstellen: 041 210 73 43 Luzern (Stadt) Ebikon 041 440 77 10 Emmenbrücke 041 268 09 60

041 910 68 08 Hochdorf 041 311 21 22 Kriens 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 032 861 43 00 Fleurier 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 8077

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern 052 624 80 77 Schaffhausen 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 65 052 681 17 88 Neunkirch

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	
Solothurn	032 622 32 42	
Bildung, Sport und Projekte:		

032 622 27 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

081 756 41 59 Buchs 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 071 385 85 83 Gossau Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage

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, Haltungsgymnastik. Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbau-Kurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen SG-Ost: 071 223 40 44 071 223 40 45 SG-Centrum:

 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

Pro Senectute Kt. Tessin 091 911 73 80

Pro Senectute Kt. 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, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Mahlzeitendienst, Aktion P, Nachbarschaftshilfe Kreuzlingen 071 672 77 78 Senioren-Volkstanz, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Psychologische Beratungen Romanshorn 071 461 20 90 25.-27.3.: «Wohn- und Lebenshilfen im Alter» – Ausstellung Diskussionsrunden, Kurzreferate, Videos, Demonstrationen zu Themen «Wohnen», «Sicherheit» und «Mobilität»; täglich 15-19 Uhr im grossen Bodansaal in Romanshorn (mit Kaffeestube und musikalischer Unterhaltung).

Weinfelden 071 622 51 20 Senioren-Volkstanz in Bürglen 071 633 30 25

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,

027 946 13 14

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

Visp

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:

Sozialischtung.
Baar/Cham/Hünenberg/
Steinhausen 041 727 50 52
Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz
041 727 50 53

Zug/Oberwil/Walchwil 041 727 50 54 Ferienangebote Prag (Kulturreise) 24.-27.4. Abano/Montegrotto 10,-17.5. Davos (betreute Fer.) 20.–27.6. Engelberg (Sportund Begegnungstage 23.-26.6. Kavelaer (DK, Pilgerreise) 24 - 28.7Zermatt (Wanderwoche) 10.-15.8. Protivin (Tschechien) begleitete Ferien, grosses Therapieangebot 22.8.-5.9. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug,

Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen kann telefonisch bestellt werden.

041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63 01 730 59 52 Schlieren Andelfingen/ Winterthur 052 212 05 06 01 860 55 60 Unterland 01 931 50 70 Oberland Horgen/Meilen 01 923 23 33 01 905 19 90 Uster 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 «Zeitlupe» und weitere Publikationen herausgibt.