Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 4

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: 10.07.2025

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

Pro Senectute

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.
Die **Geschäfts- und Fachstelle** 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. 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

Ferienangebote Ausland
Andalusien (Rundreise) 10.–21.5.
Weimar/Magdeburg/ Leipzig/Potsdam 24.–28.5.
Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, 062 837 50 70

Pro Senectute Kt. Appenzell AR
071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, 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

Soziale Arbeit
Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.
Hilfen zu Hause
Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88.
Mahlzeitendienst (Fertigmenüs) *Tagesstätte* Liestal 061 922 05 05.
Bildung + Sport
Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung. Sportkurse (z.B. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).
Gemeinwesenarbeit
Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfeaktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.
Laufental 061 761 13 79

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt
061 272 30 71

Hilfen zu Hause
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 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)
Region Bern 031 351 21 71
Kurse: Computer, Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Lebensgestaltung.
Führungen: in Museen und Bibliotheken.
Interessenpflege: Singen im Chor, Gemeinsames Musizieren, Patience legen, Jassen, Aquarellmalen, Volkstanzen, Tanznachmittage, PC-Treff in der Computeria.
Gesundheit und Sport: Kneippen, Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen/Ausgleichsgymnastik, Walking, Wassergymnastik, Golf, Wandern, Mini-Tennis. Verlangen Sie bitte das ausführliche Kursprogramm.

Biel	032 322 75 25
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren,	
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, Ferien	
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 (Jardin, 27.4.), Biel (Union, 7.4.), Burgdorf (Landhaus, 20.4.), Cortébert (Salle de Gymnastique, 24.4.), Fräschels (Sternen, 29.4.), Interlaken (Kursaal, 15.4.), Langenthal (Bären, 14.4.), Lyss (Post, 15.4.), Oberhofen (Riderhalle, 7.4.), Reconvilier (du Midi, 10.4.), Spiez (Lötschbergzentrum, 28.4.), Sumiswald (Bären, 29.4.,14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 21.4.)

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
055 645 60 20

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

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, Tennis, Turnen, Velo, Volkstanz, Wandern, Walking, Jogging
Bildung + Sport 041 210 01 80
Kurse: Computer und Internet, Gesundheitswesen, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Tanzen, Psychologie, Sprachen usw. – Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Pfeilbogenschiessen, Selbstverteidigung.
Begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen
Handarbeitsstube 041 310 59 82
Wohnheim Eichhof, Steinhofstr. 11
Tanznachmittage 041 210 03 25
Betagtenz. Eichhof, Steinhofstr. 13
Seniorentreff
Dornacherstr. 6 041 210 16 31
Beratungsstellen:

Luzern (Stadt)	041 210 73 43
Luzern (Land)	041 440 77 10
Emmenbrücke	041 268 09 60
Entlebuch	041 484 20 33
Hochdorf	041 910 68 08
Kriens	041 311 21 22
Littau	041 259 85 50
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

Pro Senectute

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 54 052/624 80 77
Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson
Seniorenbühne 052 624 80 77
Senioren f. Senioren 052 624 60 00
Merishausen 052 653 15 63
Neuhausen a.Rhf. 052 672 38 30
Klettgau 052 681 17 88
Thayngen 052 649 36 12

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

Wellness: Gesundheitstraining zur Förderung der Freude an der Bewegung und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
Gedächtnistrainung: Trainingstipps und Übungen zur Verbesserung des Gedächtnis
Weiteres Kursangebot: Volkstanz, Walking, Wassergymnastik, Tennis, Gedächtnistraining, Jassen, Bridge, Farb- und Stilberatung, Beckenbodentraining, PC-Kurse, Soziale Sicherheit im Alter, Steuererklärung ausfüllen, Englisch, Französisch, Memoiren schreiben.
Kreativität: Malen und Zeichnen (Programm 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
Flawil 071 393 10 71
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, Jassen, Singen, Turnen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse.
Sargans 081 723 63 65
gleiche Angebote wie bei Buchs
St. Gallen 071 227 60 00
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
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, Infothek.

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, Volkstanzen, 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

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche
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

Kulturreisen von Pro Senectute Kanton Zug
Weimar, 19.–28.5.
Erfurt 22.–31.3./16.–25.6.
Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

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 01 730 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

Ein ganz neuer Fahrradspass!
Elektrisch geht's leichter.

Als Velo, als Dreirad oder als Bausatz erhältlich.
Unterlagen Tel. 061 461 74 38