

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 5

**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:** 02.02.2025

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



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. 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**

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis  
Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

**Pro Senectute Kt. Appenzell AI**  
**071 788 10 20**

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih

**Idealer Falstock**  
**für die Tasche**  
**nur Fr. 64.-**

(plus Versand + Verpackung) Keine Nachnahme



**Assinta AG, 6052 Hergiswil**  
Tel. 041 631 01 12, Fax 041 631 01 11

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 Altersleibilder; Begleitung von Selbsthilfefaktionen 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 Zügelndienst:** 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

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

**Bern-Land** 031 972 40 30

**Region Bern** 031 351 21 71  
13.-19.6.: *Ferienwoche «Geistige Fitness» (Lenk)*

**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:** Kneipen, Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen/Ausgleichsgymnastik, Walking, Wassergymnastik, Golf, Wandern, Mini-Tennis.

**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, 25.5.), Biel (Union, 5.5.), Burgdorf

(Landhaus, 18.5.), Fräschels (Sternen, 27.5.), Interlaken (Kursaal, 13.5. m. Verl.), Langenthal

(Bären, 19.5.), Lyss (Post, 20.5.), Oberhofen (Riderhalle, 5.5.), Spiez

(Lötschbergzentrum, 26.5.), Sumiswald (Bären, 27.5., 14 Uhr), Worb

(Kirchgem.-Haus, 12.5.)

**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**  
**055 645 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

**Illanz** 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, Pfeilbogenschiesens, Selbstverteidigung.

**Begleitete Ferien:** Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen

**Handarbeitsstube** 041 310 59 82

Wohnheim Eichhof, Steinhofstr. 11

**Tanznachmittage** 041 210 03 25

Betagtentz. 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  
**Fleurier** 032 861 43 00  
**La Chau-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, 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, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 624 80 77  
*Seniorentreffpunkt:* Vorstand 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  
*Senioren Bühne* 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/ Wasser-

gymnastik, 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  
**Gedächtnistraining:** 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-Internekkurse, 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, Volkstanz, 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

## 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  
 Fahrradpass!  
 Elektrisch geht's  
 leichter.**



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