

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
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: 05.05.2025

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

Amerika fühlte ich mich viel freier. Als ich hier ankam, war ich eine Andere geworden – das gab mir meine Umwelt deutlich zu verstehen.» Der Wunsch, wieder beim Film Karriere zu machen, zerschlug sich: «Ich hatte drei Kinder und konnte keinen hundertprozentigen Einsatz im Beruf leisten.» Sie beklagt die mangelnde Flexibilität hierzulande, die ihr immer wieder Mühe machte.

Doch schliesslich fand sie einen Weg, der ihr entspricht, selbst wenn sie manche Umwege gehen musste. Sie begleitete nach dem Tod ihres Vaters die Mutter während sechs Jahren im Altersheim. Die Erfahrungen aus dieser Zeit motivierten sie zum Besuch der Schule für Angewandte Gerontologie (SAG), die in Zürich einen dreijährigen Studiengang anbot. Die Ausbildung ist ihr in bester Erinnerung geblieben: «Interessant und vielseitig» sei das Studium gewesen. Von ihrem beruflichen Werdegang her fühlte sie sich schon ein wenig als Aus-

senseiterin an dieser Schule, weil die Studierenden hauptsächlich aus sozialen und pflegerischen Berufen kommen. Doch auch hier konnte sie ihr Wissen aus der Medienbranche gut einsetzen: Während einigen Jahren machte Heidi Blunier Weibel für den Berner Zweig der SAG Öffentlichkeitsarbeit.

Als freischaffende diplomierte Gerontologin ist sie heute in einem weiten Tätigkeitsfeld engagiert. So führt sie beispielsweise in Grossbetrieben Kurse für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen durch, die kurz vor der Pensionierung stehen. Die Betreffenden spüren, dass jetzt etwas definitiv zu Ende geht – und das ist manchmal sehr schmerzhaft. Heidi Blunier ermuntert die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen, eine Standortbestimmung vorzunehmen und sich für die Zeit nach der Pensionierung neue Schwerpunkte und Ziele zu setzen. «Vor allem Männer, die manchmal dreissig, vierzig Jahre im gleichen Be-

Schule für Angewandte Gerontologie

Die Schule für Angewandte Gerontologie (SAG) bietet eine dreijährige berufsbegleitende Fachausbildung an. Sie wendet sich an Frauen und Männer, die in unterschiedlichen Sparten des gerontologischen Praxisfeldes tätig sind. Die SAG ist vom Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) anerkannt und wird finanziell von Pro Senectute Schweiz sowie vom Bund unterstützt.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: SAG, Bederstr. 51, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 40.

trieb waren, merken auf einmal, was sie in ihrem Leben verpasst haben. Dann ist es tröstlich zu erfahren, dass noch nicht aller Tage Abend sein muss.»

Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen

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.

Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfedienst

Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater,

Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Alter und Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern

Aarau	062 837 50 40
Baden	056 203 40 80
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

Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

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

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 (Fertigmahlzeiten) Tagesstätte Liestal 061 922 05 05

Bildung und 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 Alterslebensbilder; Begleitung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden

Laufental 061 761 13 79

Basel-Stadt 061 206 44 44

Hilfen zu Hause:

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmahlzeiten

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 und Sport:

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

Bern 031 921 11 11

www.be-pro-senectute.ch

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote)

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71

Besichtigungen und Begegnungen in Museen

Kurse: Computer, Internet, Geistige Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstverteidigung, Conversation française, Patienzen, Schach, Aquarellmalen
Informationsnachmittage: Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide,

Billetautomaten, Notrufsysteme usw.), Tipps zum Kleiderkauf
Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern
Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Velofahren
Ferien- und Reiseangebote

Biel 032 322 75 25
 Computerkurse, Internetkurse, Internet-Café, Aquarellmalen, Atemkurse, Meditationskurse, Tanznachmittage, Volkstanzen, Mini-Tennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenorchester

Burgdorf 034 422 75 19
 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

Infos: 034 422 75 19

Interlaken 033 822 30 14

Jura bernois 032 481 21 20
 Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85
 Walking, Wandern, Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

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 033 226 60 60
 Turnen, Schwimmen, Walking, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volks-

tanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlaufgruppen, Ferien. PC- und Internet-Kurse, Kurs über Mobilität, Kurs für pflegende Angehörige, Seniorentheater.

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, 30.5.), Biel (Union, 3.5., 7.6.), Burgdorf (Landhaus, 16.5.), Fräschels (Sternen, 25.5., 14 Uhr), Grosshöchstetten (Löwen, 5.6.), Interlaken (Kursaal, 18.5., 1.6.), Langenthal (Bären, 17.5., 14 Uhr), Lyss (Post, 18.5., 8.6.), Oberhofen (Riderhalle, 3.5., 7.6.), Spiez (Lötschbergzentrum, 31.5.), Sumiswald (Bären, 25.5., 14 Uhr)

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, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

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

16.-22.7.: **Ferienwoche in Arosa** mit Denkfiness, Wanderungen und viel Freizeit. Auskunft 081 252 06 02

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

Jura 032 421 96 10

Luzern 041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Luzern (Stadt) 041 210 73 43
Emmen/Emmenbrücke 041 268 09 60
Kriens 041 319 39 39
Littau 041 259 88 88
Ebikon 041 440 77 10
Hochdorf 041 910 68 08
Sursee 041 921 69 67
Willisau 041 970 40 20
Schüpfheim 041 484 20 33
Fachstelle für Gemeinwesenarbeit 041 970 40 20
Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst 041 210 10 70
Hilfsmitteldienst 041 360 14 17
Bildung und Sport 041 226 11 99

Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.
Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken-/Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung, Volkstanz
Begleitete Gruppen/begl. Ferien: Wandern, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube 041 310 59 82
 Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83
 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Senioren Bühne Luzern, Seniorenschor, Senioren-Mandolinenorchester, Seniorenorchester

Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032 861 43 00
La Chaux-de-Fonds 032 913 20 20
Le Locle 032 931 37 76
Neuchâtel 032 724 56 56

Nidwalden 041 610 76 09

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.

Stans 041 610 25 24
Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst (Hauslieferung von Fertigmahlzeiten), ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhl taxi, betreute Ferien

Bildung und Begegnung: Sprachkurse, Computerkurse, Kochkurse für Männer, Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, verschiedene Kursangebote, Seniorenzentrum mit Cafeteria, Jassen, Schach, Singen und Musizieren; Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und Mittagstisch

Alter und Sport: Gym 60, Turnen, Turnen im Heim, Schwimmen, Wassergymnastik, Volkstanzen, Wandern, Langlauf, Walking, Velofahren, Sportferien

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

Schaffhausen 052 634 01 01

E-Mail: info@sh.pro-senectute.ch

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte in Altersfragen, Budgetberatung und finanzielle Hilfen. Kontoverwaltungen, Beistandschaften im Auftrag von Gemeinden, Heimabklärungen in der Stadt Schaffhausen, Information und Vermittlung von Dienstleistungen, Beratung von pflegenden Angehörigen, Begleitung von Selbsthilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfegruppe Parkinson, pflegende Angehörige), Seniorenrat

Schaffhausen 052 634 01 01
Merisshausen 052 653 15 63
Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30
Klettgau 052 681 17 88
Thayngen 052 649 36 12

Gemeinwesenarbeit: Beratung und Entwicklung von Projekten und Leitbildern im Altersbereich, Aufbau von Selbsthilfegruppen, Zusammenarbeit mit Gemeinden

Hilfen zu Hause 052 634 01 01
 Mahlzeiten- und Haushilfedienste, Vermietung von Rollstühlen, Organisation und Begleitung von Umzügen, Reinigungsdienst, Senioren für Senioren

Bildung und Sport: 052 634 01 03

Seniorentreffpunkt mit diversen Angeboten wie Singen, Spielgruppen, Orchester, Sprachkursen in Englisch, Italienisch, Spanisch, Kulturprogramm, Wander- und Kulturwochen, Gedächtnistraining, Literaturkreis, Vorbereitung auf die Pensionierung, Seniorenbühne, Melodien für Generationen (Operettenbühne)

Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Tennis, Velofahren, Wandern

Ein ganz neuer Fahrradpass!

Elektrisch geht's leichter.



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

Schwyz 041 811 48 76

Beratung und Auskünfte zu Fragen rund ums Alter

Betroffene, Angehörige, Gruppen, Organisationen und Gemeinwesen. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige.

Alter und Sport

Turnen, Turnen im Heim, Langlauf, Ski alpin, Velofahren, Volkstanz, Wandern, Wassergymnastik/Aquafit

Bildung und Animation

Altersvorbereitung, EDV-Kurse, Gedächtnistraining, Kulturplausch, Lesezirkel, Seniorenchor

Ferien

betreute Ferien, Sportwochen
Langlauf und Wandern

Innerschwyz 041 810 00 48

041 811 39 77

Einsiedeln/Höfe 055 442 65 55

March 055 442 65 56

Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad

Bildung: Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien 032 622 27 83

Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

Thierstein, Breitenbach 061 783 91 55

Dorneckberg, Seewen 061 913 02 10

Kleinfürst 061 771 01 66

Dornach 061 701 82 87

Sol. Leimental 061 721 70 66

Arbeitsvermittlung Senioren in

Aktion: Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen

Olten 062 297 13 84

Solothurn 032 623 49 83

Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten

Solothurn 032 622 32 42

Grenchen 032 652 49 02

Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61

Breitenbach 061 781 12 75

Olten-Gösgen, Olten 062 296 64 44

Dorneck-Thierstein, Breitenbach 061 781 12 75

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, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgrei, PC-Einführungskurse und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim 071 371 17 13

Engelburg 071 278 31 39

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

Beratungen durch den Sozialdienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinee, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen

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, usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitenis, Wandern/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

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

Balerna 091 695 51 40

Moesano 091 827 37 37

Centri diurni terapeutici:

Bellinzona 091 825 05 30

Faido 091 880 80 01

Locarno 091 751 13 30

Lugano 091 971 26 62

Balerna 091 695 51 45

Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstänzen, Wandern, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung

Frauenfeld 052 721 58 01

Kreuzlingen 071 672 77 78

Romanshorn 071 461 20 90

Weinfelden 071 622 51 20

Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altdorf 041 870 42 12

Waadt 021 646 17 21

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

Lausanne 021 646 17 21

Wallis 027 322 07 41

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

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

Zug 041 727 50 50

www.zg.pro-senectute.ch
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Aktivitäten, Bildung und Sport:

Veranstaltungen, Treffpunkte, Tagesausflüge, Sportferien und Wandern, Sportgruppen und -kurse, Kurse in den Bereichen Alltag, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Gesundheit und Entspannung, Lebensfragen, Kunst und Wissen, Personal-Computer, Sprachen, Musik und Tanz

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

Zürich 01 421 51 51

www.zh.pro-senectute.ch

E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/ zum Leiter Seniorensport

nur Zürich und Winterthur: Haushilfe, Mahlzeitendienst

Alter und Sport

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/ Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

2.-8.5.: Ferienplauschwoche in Klosters mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking (Hotel Sport).

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt

Allwetter-Elektro-Mobile
führerscheinfrei



2 starke El.-Motoren überwinden
jede Steigung bis 30%
ab Fr. 14 900.-

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur

Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
Telefon 079 - 335 49 10

☐ gross ☐ Mit und ohne fester Kabine ☐ klein
☐ Occasionen sind auch lieferbar
Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.