

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 6

**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 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, Haushilfdienst

**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

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

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen und Sozialversicherungen, finanzielle Hilfen, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen

**Hilfen zu Hause:** Haushilfe- und Mahlzeitendienst, administrative Begleitungen, Steuererklärungs-dienst, Vermietung von Rollstühlen

**Bildung:** Gedächtnistraining, Fahrkurse, Sprach- und Computerkurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton St.Gallen

**Alter und Sport:** Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Bergwandern, Schwimmen, Tanzen, Walking, Tennis

Herisau (Hinterland) 071 353 50 30  
Heiden (Vorder-/Mittelland) 071 891 62 49

### Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfdienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Obereggen 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** (Fertigmenüs)  
**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 Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfeaktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden

Laufental 061 761 13 79

### Basel-Stadt 061 206 44 44

**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:** Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Treffpunkte

**Bildung und Sport: Kurse/Führungen/Exkursionen:** Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen + 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, Patienten, Schach, Aquarellmalen

**Informationsnachmittage:** Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide, Billettautomaten, 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, Steuer-



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

Zur **Fachstelle für Angewandte Altersfragen** gehören auch die folgenden Bereiche, die für Leserinnen und Leser der Zeitschrift von Interesse und Nutzen sein können:

- die **Fachstelle Alter und Sport** erteilt Auskünfte zum Seniorensport;
- die **Bibliothek und Dokumentation** ist öffentlich zugänglich ist und führt vielfältige Literatur zu Altersthemen;
- die **Schule für Angewandte Gerontologie** bietet einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, an.

erklärungen 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 062 922 71 24

Langenthal Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli 033 971 32 52

Meiringen Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West 033 226 60 60

Spiez Turnen, Schwimmen, Walking, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volkstanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlaufgruppen, Ferien. PC- und Internet-

### Die Senioren Bühne Schaffhausen

möchte mit ihren

#### «Episode usem Alltag»

Freude bereiten an Ihrem Altersnachmittag oder an Ihrer Abendveranstaltung.

Kosten pro Stunde: Abendunterhaltung Fr. 600.-; Altersnachmittage Fr. 350.-;

Auskunft: Inge Allemann, Regisseurin, Poststrasse 33, 8212 Neuhausen, Tel. 052 672 36 65 oder Jolanda Sieber, Pro Senectute, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, Tel. 052 624 80 77



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, 27.6.), Biel (Union, 7.6.), Burgdorf (Landhaus, 13.6.), Fräschels (Sternen, 29.6., 14 Uhr), Grosshöchstetten (Löwen, 3.7.), Interlaken (Kursaal, 15.6.), Langenthal (Bären, 14.6., 14 Uhr), Lyss (Post, 8.6., 13.7.), Meiringen (ref. Kirchgemein., 1.7.), Oberhofen (Riderhalle, 7.6., 5.7.), Spiez (Lötschbergzentrum, 28.6.)

**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

**Polysport-Woche im Freien**

Velotouren, Wanderungen, Walking, Schwimmen und ein Rahmenprogramm mit Spielsportarten wie Mini-Tennis und Volleyball

19.-26. August im Sportzentrum Huttwil

Kosten: Fr. 720.-

Leistungen: 7 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer (Einerzimmer beschränkt gegen Aufpreis), Benützung der Sportanlagen des Zentrums.

Anmeldeschluss: 15. Juli

Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Beratungsstelle, Bahnhofstr. 6, 4950 Huttwil, Tel. 062 959 80 48

**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 Denkfitness, 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:** Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinorchester, Seniorenorchester

**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**

**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, Rollstuhltaxi, 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, Volkstänze, 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**

**Merishausen 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

**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, Kran-



kenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

**Thierstein, Breitenbach** 061 783 91 55  
**Dorneckberg, Seewen** 061 913 02 10  
**Kleinlützel** 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-Einführungs- und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

**Degersheim** 071 371 17 13

**Engelburg** 071 278 31 39

Wandern, Besichtigungen, Mittagstisch, Seniorenchorli, Sprachkurse, Ferien

Beratung, Spitex/Haushilfe- und Mahlzeitendienst durch Regionalstelle Gossau (071 385 85 83)

**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, Minitennis, 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, Volkstanz, 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

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

*Sozialberatung:* Beratung und Auskünfte bei persönlichen, rechtlichen und finanziellen Fragen. Finanzhilfe und Unterstützung in finanziellen Notlagen. Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen

*Alter und Sport:* Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Ski fahren, Wandern, Walking, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Turnen, Turnen im Heim, Mini-Tennis

*Bildung und Kurse:* Kurse Gesundheitsfragen und Lebensgestaltung

*Dienstleistungen:* Fusspflege, Mahlzeitendienst, Ausleihe von Fahrstühlen, Tagesheim Altdorf

**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

## Aargauer Senioren-Auslandreisen

**25.–27.7.:** Glanzvolles Ludwigsburg

**2.–6.8.:** Weltausstellung Hannover, Lüneburger Heide

**30.8.–7.9.:** Reizvolle Portugal-Rundreise

**16.–30.9.:** Aktiv-Badeferien in Zypern

Martin Fiedler, Kirchtalstrasse 41, 5703 Seon, Tel./Fax 062 775 04 04

**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** 01 422 42 55

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

**2.–8.7.:** 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.