

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 9

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: 30.06.2025

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, 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

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, Tennis, Schwimmen, Tanzen, Walking,
Herisau (Hinterland) 071 353 50 30
Heiden (Vorder-/Mittelland) 071 891 62 49

Appenzell AI 071 788 10 21

Persönliche Beratung, Beratung in psycho-sozialen Problemen und in Spitex-Fragen. Heimplatzierungen, Übernahme von Beistandschaften, Tageszentrum, Besuchsdienst, Mahlzeitendienst, Hilfsmittelberatung, Mittagstisch, Altersturnen, Altersschwimmen, 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.)
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 Altersleibilder; 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
Soziale Dienste: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Treffpunkte
Bildung und Sport: Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst + Kultur, Natur + 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, 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

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

Langenthal 062 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Thun 033 226 60 60

Turnen, Schwimmen, Walking,

Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volks-

tanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlauf-

gruppen, Ferien, PC- und Internet-

Kurse, Kurs über Mobilität,

Kurs für pflegende Angehörige,

Seniorentheater.

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis,

Selbstverteidigung, Senioren-

theater, 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,

29.8., 25.9.), Biel (Union, 8.9.),

Burgdorf (Landhaus, 19.9.), Frä-

schels (Sternen, 26.10., 14 Uhr),

Grosshöchstetten (Löwen, 4.9.),

Aargauer Senioren-

Auslandreisen

16.-30.9.: Aktiv-Bade-

ferien auf Cypern

18.-21.9.: Camarque,

Provence, Canal du Midi

2.-6.9.: Entdeckungsreise

im Salzburgerland

26.10.-9.11.: Namibia-

Rundreise

Martin Fiedler, Kirchthal-

strasse 41, 5703 Seon,

Tel./Fax 062 775 04 04

INSERAT

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.

Die folgenden Unternehmen und Gemeindefürsorgestellen bieten Ihnen persönliche Beratung und Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft im Alter.

Interlaken (Kursaal, 21.9.), Langenthal (Bären, 20.9., 14 Uhr), Lyss (Post, 14.9.), Meiringen (ref. Kirchengem., 7.10.), Oberhofen (Riderhalle, 6.9.), Spiez (Lötschbergzentrum, 27.9.), Sumiswald (Bären, 31.8., 28.9.), Thun (OHA, 1.9.)

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

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

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 60 90
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

Bildungsangebote: Referate

Kurse: Lebenspraktische Hilfe, Kochen, Gesundheitsförderung, Kunst und Kultur, Sprachen und Computer

Sportangebote: Turnen, Walking/Jogging, Wandern, Velofahren, Volkstanz/Tanzen, Tennis, Wassersport, Wintersport und Polysport
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-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, 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, Volkstanzen, Wandern, Langlauf, Walking, Velofahren, Sportferien

Obwalden 041 660 57 00

Soziale Arbeit: Sprechstunden für persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen in allen Gemeinden, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.
Sozialberatung: 041 661 00 40

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst (Hauslieferdienst von Mahlzeiten)

Bildung und Begegnung: Computerkurse, Gedächtnistrainingskurse, Malkurse, Badefahrten, Mittagstisch in allen Gemeinden, betreute Ferien

Alter und Sport: Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf, Velofahren, Wandern, Tennis, Walking, Velo- und Wanderferien

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

Beratungstelefon für Senioren:

Gratisnummer 0800 30 30 15
Mitglieder des Seniorenrates geben Auskunft jeweils an Montagen, 9-11 Uhr. Das Beratungstelefon steht unter dem Patronat von Pro Senectute Schaffhausen.

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, Sprachkurse 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,

INSERT

*** HOTEL BELLAVAL LAAX



Urgemütliches Familienhotel mit allen Einrichtungen für den anspruchsvollen Gast.

Alle Zimmer mit Bad/WC/DU, Telefon, TV, Radio, Minibar, Safe.
Im Dörfchen Laax sehr ruhig und romantisch gelegen.
Schöner Garten zum Entspannen, direkt am Laaxersee.

Preis pro Person pro Tag HP Fr. 92.-

Jasser sind sehr willkommen, der Teppich ist immer bereit.

7031 Laax Graubünden Tel. 081 921 47 00
Fam. R. und S. Döbeli Fax 081 921 48 55

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
Kleinfürstli 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

Wandern und Kultur

18.–24.9.: «Stattauto»
(Slowenien). Wanderreise
in eine unbekannte
Gegend mit vielen Natur-
schönheiten, liebenswürdi-
gen Menschen und ihren
Bräuchen Fr. 950.–

23.–29.10.: «Törggelen»
(Südtirol). Wandern an-
gesichts grossartiger
Bergwelt, leuchtenden
Lärchen, Kastanien und
jungem Wein. Fr. 850.–

Pro Senectute, Bahnhof-
strasse 61, 3400 Burgdorf,
Tel. 034 422 75 19 oder
Therese Masshardt, Bern-
strasse 12, 3312 Fraubrun-
nen, Tel. 032 767 77 61

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, Zilgri, PC-Einführungskurse 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

Forum für aktive Altersgestaltung Werdenberg (jeweils 15.15 Uhr):
22.8.: Aktivitäten älterer Menschen
19.9.: Wie ist unsere Welt entstanden?
17.10.: Weltreligionen
Angebote siehe unter 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

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, Tagesaufzüge, 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 01 421 51 51

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