

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 9

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: 01.04.2025

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

Bibliothek und Dokumentation: Neu an neuem Ort



Die neuen Räumlichkeiten der Bibliothek und Dokumentation an der Lavaterstrasse 44 in Zürich sind für das Publikum gut erreichbar und bieten moderne Arbeitsplätze an.

Foto: HS

Am 1. Juli 1998 eröffnete der Stiftungspräsident von Pro Senectute Schweiz, alt Nationalrat Albert Eggli, im Rahmen der offiziellen Einweihungsfeier die neu ausgebaute Bibliothek und Dokumentation in grosszügigen, hellen Räumlichkeiten an der Lavaterstrasse 44 in Zürich.

Im Beisein von zahlreichen Gästen hob der Gastreferent, Rainer Diedrichs, Presse- und Informationschef der Zentralbibliothek Zürich, die Wichtigkeit dieser in der Schweiz einzigartigen Bibliothek und Dokumentation für die Themen Alter, Altern und Generationenbeziehungen hervor. Der Bibliotheksbestand von gegenwärtig rund 18000 Titeln sowie 250 Fachzeitschriften und Periodika – vorwiegend in deutscher und französischer Sprache – umfasst Fachliteratur aus den verschiedenen Teilbereichen der Gerontologie und der Angewandten Gerontologie, dazu praxisorientierte Publikatio-

nen über Soziale Arbeit, Sozialpolitik, Bildung und Sport für und mit älteren Menschen. Auch dem Thema Generationenbeziehungen kommt ein grosser Stellenwert zu. Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz verfügt zudem über eine grosse Zahl an Diplom- und Lizentiatsarbeiten sowie über zahlreiche Tagungsberichte. Es besteht weiter eine Sammlung von Altersleitbildern aus vielen Kantonen und Gemeinden. Zum breiten Angebot gehören rund 700 Videos mit Fernsehbeiträgen, Kino- und Lehrfilmen sowie zahlreiche Tonträger mit Radiosendungen, Tonbilder und Dias aus dem In- und Ausland.

Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz wird laufend erweitert. Neuerwerbungen werden im Zweimonatsrhythmus in einer Bibliographie, die abonniert werden kann, publiziert. «News» über die Bibliothek und Dokumentation finden sich auch in der Website von Pro Senectute Schweiz (www.pro-senectute.ch) auf dem Internet.

■ Pro Senectute Schweiz,
Bibliothek und Dokumentation,
Lavaterstrasse 44, 8002 Zürich,
Tel. 01 283 89 81, Fax 01 283 89 84,
E-Mail: bibliothek@pro-senectute.ch

Neue Fachpublikation: «Senioren in der Schweiz»

Zum 80-Jahr-Jubiläum von Pro Senectute hat Pro Senectute Kanton Zürich an drei Veranstaltungen an der Uni Zürich Ergebnisse aus dem nationalen Forschungsprogramm 32 (NFP 32) «Alter-Vieillesse» präsentiert. Die eindrucklichsten Resultate zu folgenden Themenbereichen sind nun in einem Heft zusammengefasst: wirtschaftliche Lage und Wohnen; Übergang in den Ruhestand; Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit im Alter; gesellschaftliche Stellung und Generationenbeziehungen. Listen der verwendeten Literatur runden die Übersichten ab. Die 40sei-

tige Fachpublikation ist in Deutsch oder Französisch zu Fr. 16.30 (zuzüglich Versandkosten Fr. 1.70) erhältlich.

■ Bestellungen: Verlag Zeitlupe,
Postfach 642, 8027 Zürich;
Tel. 01 283 89 00, Fax 01 283 89 10,
E-Mail: verlag@pro-senectute.ch.

Pro Senectute Schweiz sagt nein zur Kantonalisierung der Altershilfe

Die Stiftungsversammlung von Pro Senectute Schweiz fand am 26. Juni 1998 unter dem Vorsitz von Bundesrätin Ruth Dreifuss in Bellinzona statt.

In ihrer Ansprache wies sie auf die enge Verknüpfung von Pro Senectute und der AHV hin, welche in diesem Jahr ihr 50-Jahr-Jubiläum feiert. Alt Nationalrat Albert Eggli, Präsident des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz, wandte sich mit deutlichen Worten gegen die geplante Kantonalisierung der Altershilfe und zeigte die Zukunftsperspektiven von Pro Senectute auf.

Pro Senectute sei älter als die AHV, sagte Bundesrätin Ruth Dreifuss, doch die Geschichten der beiden Institutionen seien eng miteinander verknüpft. Seit der Gründung im Jahr 1917 habe sich Pro Senectute tatkräftig zur Überwindung der Altersarmut eingesetzt.

Anlässlich des 50-Jahr-Jubiläums der AHV dankte sie der Stiftung Pro Senectute für alles, was sie – im Vorfeld und während der letzten fünfzig Jahre – zur Entstehung und zur Entwicklung der AHV beigetragen hat. Weiter betonte sie, die AHV leiste einen wichtigen Beitrag an die finanzielle Basis, die für ein Alter in Würde und Selbstbestimmung nötig sei. Wichtig seien aber auch Kontakte zu anderen Menschen und die Erfahrung, dazuzugehören, ein geachteter Teil der Gesellschaft zu sein. Und genau in diesem Bereich übernehme Pro Senectute wichtige Aufgaben.

«Erstmals hat Pro Senectute Schweiz mit dem Bund einen Leistungsvertrag abschliessen können», teilte alt Nationalrat Albert Eggli, Präsident des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz, mit Genugtuung und Freude mit. Der Leistungsvertrag ist seit 1. Januar 1998 in Kraft und weist der Stiftung fünf Bereiche zu: Soziale Arbeit, Hilfen zu Hause, Bildung, Sport und Bewegung, Information.

Im vergangenen Jahr konnten dank Beratung und Begleitung von Pro Senectute viele Probleme gelöst oder zumindest gemildert werden. So haben rund 29000 Personen – mehr als zwei Drittel davon alleinstehende Frauen – die Sozialberatung von Pro Senectute in Anspruch genommen. Die angebotenen «Hilfen zu Hause» ermöglichen älteren Menschen, länger in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Die Bildungsangebote wurden rege benutzt; die Teilnahme erhöhte sich um 12 Prozent. Im Bereich «Alter + Sport» haben in mehr als 5000 Sportgruppen über 100000 Seniorinnen und Senioren von den verschiedensten Sportangeboten Gebrauch gemacht.

Besorgt äusserte sich der Präsident des Stiftungsrates zum Projekt «Neuer Finanzausgleich zwischen Bund und Kantonen». Die Kantonalisierung der Altershilfe würde bedeuten, dass alle Beiträge des Bundes an die Leistungen der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen entfallen würden. Dass die Kantone in die Lücken springen werden, ist wenig wahrscheinlich; Pro Senectute hat Grund zur Annahme, dass eine ganze Reihe von Kantonen die fehlenden Bundesbeiträge keineswegs voll und ganz ausgleichen würde. Leistungsabbau wäre die zwangsläufige

Folge, befürchtet Eggli. Und das zu einer Zeit, in der die Zahl der älteren Menschen zunimmt, deren Bedürfnisse wachsen, sie auf Hilfe, Beratung und Unterstützung angewiesen sind – und Pro Senectute gross und stark sein müsste. Pro Senectute sagt deshalb klar nein zur Kantonalisierung der Altershilfe. Über Modifizierungen des heutigen Systems könne aber selbstverständlich gesprochen werden, meinte Eggli abschliessend.

Carlo Marazza, Direktor der Sozialversicherungsanstalt des Kantons Tessin, setzte sich in seinem Referat «Alter und soziale Sicherheit. Überlegungen zu einem gemeinsamen Entwicklungskonzept» für eine Harmonisierung der bestehenden Sozialversicherungen ein. Die heute bestehenden Bedürfnisse würden durch die Krankenversicherung, die Alters- und Hinterlassenenversicherung, die Invalidenversicherung, die Unfallversicherung und die Ergänzungsleistungen gut abgedeckt. Die Grundversicherungen sollten aber

im Pflegebereich harmonisiert werden, um Lücken zu füllen und Überschneidungen zu beseitigen. Es sei denkbar, dass die nächste Revision des Gesetzes über die Ergänzungsleistungen (4. EL-Revision) eine derartige Harmonisierung anstrebe. PS

**Gratis-Publikationen
Pro Senectute Schweiz:**

- **Jahresbericht 1997 von Pro Senectute Schweiz mit informativen Texten, Zahlen und Adressen**
- **Chronik 1917–1997, Aus der Geschichte von Pro Senectute Schweiz (neu herausgekommen zum 80-Jahr-Jubiläum)**
- **Wissenswertes zum Testament. Die Broschüre zeigt den Weg, der zu einem Testament führt, das dem eigenen Willen exakt entspricht.**

Pro Senectute Schweiz, Verlag,
Postfach, 8027 Zürich,
Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80,
E-Mail: verlag@pro-senectute.ch

**Ferienangebote von
Pro Senectute Kanton Zug**

Provence
(Ausflüge rund um Hyènes) 19.–24.10.

Coto de Doñana
(Süd-Spanien, Exkursion) 25.10.–1.11.

Pro Senectute Kanton Zug,
General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug,
Tel. 041 727 50 55,
Fax 041 727 50 60

**Ferienangebote von
Pro Senectute Kanton Aargau**

Im Land der Etrusker 5.–9.10.

Süd-Afrika-Reise
von Johannesburg
bis Kapstadt 29.10.–12.11.

Zweiter Advent in Lyon
Fête des Lumières und
Opernbesuch 5.–7.12.

**Jahreswechsel in Nürnberg
und Dresden**
Jahresschlusskonzert in der
Meistersingerhalle und
Neujahrskonzert in der
Semperoper 30.12.–3.1.99

Pro Senectute Kanton Aargau,
Bachstrasse 111, 5001 Aarau,
Tel. 062 837 50 70



**Direkt bei der SZU-Bahn-
Endstation Üetliberg**

(23 Minuten ab Hauptbahnhof Zürich)

**Erholen Sie sich im Herzen einer
autofreien Grünzone – frei von
Hektik und Stress – auf dem Haus-
berg von Zürich. Geniessen Sie die
ruhige Atmosphäre und die herr-
liche Aussicht auf die Berge.**

- * 365 Tage geöffnet
- * Wintergarten und Terrasse
- * Bankettsäle für diverse Anlässe
- * Käse-Fondue «das ganze Jahr»
- * Fondue-Chalet / Apéro-Zug
- * Fühstücksbuffet, ab 8.00 Uhr
- * durchgehend warme Küche
- * Seniorenteller
- * Kuchen- und Patisseriebuffet

**Auf Ihren Besuch freut sich
das Gmüetliberg-Team**

Tel. 01 463 92 60, Fax 01 463 92 72

Wir offerieren Ihnen zu einem
Mittagessen nach Wahl:
1 Kaffee oder Tee

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen.

Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

Die **Geschäfts- und Fachstelle** von Pro Senectute 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

Pro Senectute Kt. Appenzell AR
071 353 50 30

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, 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

Persönliche Beratung
Finanzielle Unterstützung
Mahlzeitendienst

Verleih von Rollstühlen, Pflegebetten und anderen Hilfsmitteln (auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS)
Sprach- und Kreativkurse, Musizieren, Theaterspielen, Vorbereitung auf Pensionierung
Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Velofahren, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung – Selbstbehauptung, Jogging, Walking, Langlauf, Ski alpin
Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfreaktionen und -gruppen
Regionale Tagesstätte Liestal
Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen)
Laufen 061 761 13 79

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt
061 272 30 71

Hilfen zu Hause
Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigménüs
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 72
Kurse: Computer und Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Farb- und Modestil, Patience legen, Jassen, Führungen in Museen und Bibliotheken.
Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai Ji, Yoga, Beckenbodengymnastik, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Ausgleichsgymnastik/Turnen.
Bern-Land 031 972 40 30
Verschiedene Bildungs- und Sportangebote.
Biel 032 322 75 25
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft

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, Seniorenferien
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 (National, 8.9.), Biel (Union, 2.9., 15 Uhr), Burgdorf (Landhaus, 15.9.), Interlaken (Kursaal, 17.9.), Langenthal (Bären, 16.9.), Lyss (Post, 3.9.), Oberhofen (Riderhalle, 2.9.), Spiez (Lötschb.-Zentr., 30.8.), Sumiswald (Bären, 24.9., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 16.9.)

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
055 640 40 32

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
Ortsvertreterinnen als Ansprechpersonen in vielen Gemeinden
Chur 081 252 44 24
081/252 67 32
081 864 03 02
Ftan 081 925 43 26
Illanz 081 852 34 62
Samedan 081 651 43 17
Thusis

Pro Senectute Kt. Jura
032 421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

Pro Senectute Kt. Luzern
041 210 03 25

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Walking, Wandern 041 210 01 80
Mittagstisch 041 210 16 31
Handarbeitsstube 041 310 59 82
Tanznachmittage
Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7
041 210 03 25
Seniorentreff
Dornacherstr. 6 041 210 16 31
Beratungsstellen:
Luzern (Stadt) 041 210 73 43
Ebikon 041 440 77 10
Emmenbrücke 041 268 09 60
Hochdorf 041 910 68 08
Kriens 041 311 21 22
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 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, Velo-

fahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf
Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflege, Rollstuhl-taxi, 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, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern
 Schaffhausen 052 624 80 77
 Senientreffpunkt: Vorstadt 54
 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson
 Seniorenbühne 052 672 36 65
 Neunkirch 052 681 17 88

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

Bewegung: Feldenkrais, Golf, Standard- und Lateintänze, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velotouren, Volkstanz, Walking mit oder ohne Hund, Wandern, Wassergymnastik, Wellness
 Geselligkeit und Reisen: Ausfahrten mit Postauto, begleitete Ferien, Jassen, Mini-Bridge, Mittagstische. Gesundheit und Wissen: Beckenbodentraining, Englisch, Französisch, Gedächtnistraining, Haushaltkurse für Männer, PC- und Internetkurse, Philosophie, Radio-Video-Fernsehbedienung, Soziale Sicherheit im Alter, Stilberatung, Vorbereitung auf die Pensionierung. Kreativität: Malen und Zeichnen (Angebot 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
 Verschiedene Kurse
 Flawil 071 393 10 71
 Verschiedene Kurse
 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 GB, F, I und Sp, Jass-treffen, Sing-Nachmittage, Turngruppen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse. (Unterlagen anfordern)

Sargans 081 723 63 65
 gleiche Angebote wie bei Buchs

St. Gallen 071 223 40 11
 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
 SG-Ost: 071 223 40 44
 SG-Centrum: 071 223 40 45
 SG-West: 071 223 29 36
 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

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, Volkstänzen, 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

Schwimmen, Tanzen, Turnen
 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/
 Steinhäusern 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

Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89

Pro Senectute Schweiz ist die «Mutterstiftung» der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Sie führt in Zürich eine eigene **Geschäfts- und Fachstelle**. Die Geschäftsstelle ist verantwortlich für die gemeinsame Vertretung der Pro-Senectute-Anliegen gegen aussen und für die Pflege der Beziehungen und der Zusammenarbeit innerhalb der Gesamtstiftung. Die Fachstelle für Angewandte Altersfragen ist zuständig für die Erarbeitung von Grundlagen und die Durchführung von gesamtschweizerischen Projekten.
Zur Fachstelle für Angewandte Altersfragen gehören auch die folgenden Bereiche, die für speziell Interessierte von Interesse und Nutzen sein können: die **Fachstelle Alter und Sport**, die Auskünfte zum Seniorensport erteilt; die **Bibliothek und Dokumentation**, die öffentlich zugänglich ist und ein vielfältiges Literaturangebot zu Altersthemen erschliesst; die **Schule für Angewandte Gerontologie**, die einen dreijährigen, berufs begleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der **Verlag**, der die «Zeitlupe» und weitere Publikationen herausgibt.