

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 76 (1998)  
**Heft:** 10

**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:** 29.03.2025

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

## Im Zentrum stehen die Menschen im AHV-Alter

**Am 26. August 1998 ist in der Zeitschrift «K-Tip» ein Artikel mit dem Titel «AHV-Millionen für 40-Jährige» erschienen. Der Titel erweckt den Anschein, als würde Pro Senectute Millionenbeträge für Menschen ausgeben, die noch weit vom AHV-Alter entfernt sind. Davon kann überhaupt keine Rede sein! Im Zentrum der Pro-Senectute-Arbeit stehen ganz eindeutig die älteren Menschen über sechzig – und nur diese. Viele, die von der Stiftung begleitet und betreut werden, sind gar hochbetagt. Pro Senectute erfüllt die Bedingungen des Leistungsvertrags, den sie mit dem Bundesamt für Sozialversicherung abgeschlossen hat, in korrekter Art und Weise.**

**D**ass es Sport- und Bildungsangebote gibt, die auch für Menschen offen sind, die das AHV-Alter noch nicht ganz erreicht haben, hat mit Prävention zu tun. Es ist erwiesen, dass – beispielsweise punkto körperliche Ertüchtigung und Bewegung – ein möglichst früher Einstieg (oder Wiedereinstieg) nötig ist. Die Aussichten, im Alter fit und gesund zu bleiben, sind so um einiges besser. Zudem entstehen durch die Teilnahme vereinzelter jüngerer Menschen interessante Gruppenzusammensetzungen, die für alle Beteiligten bereichernd sind. Klar ist auch, dass alle Kurse, die mit Pensionierungsvorbereitung zu tun haben, vor dem Ausstieg aus dem Erwerbsleben stattfinden müssen. Und wer könnte etwas dagegen haben, dass sich Pro Senectute um das Los älterer, ausgesteuerter Arbeitsloser kümmert, die es oft sehr schwer haben?

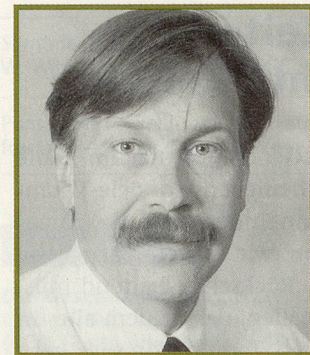
### Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligen sich an den Kosten

Der «K-Tip» fordert, der überwiegende Teil der Pro-Senectute-Arbeit müsse den Menschen im AHV-Alter zugute kommen. Er hat Recht. Nur: Das geschieht schon! Die Stiftung setzt sich mit aller Kraft für die älteren und alten Menschen ein – nicht zuletzt für diejenigen unter ihnen, die einsam sind und oft «schmal durchmüssen».

Was auch nicht vergessen werden darf: Über die Hälfte der Finanzen von Pro Senectute stammt nicht vom Bund. Mit diesen selbsterwirtschafteten Mitteln (Spenden, Legate, Teilnehmerbeiträge etc.) kann die Stiftung eigene Akzente setzen. Wesentliche Beiträge leisten bei allen Kursen und Veranstaltungen auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst: Es sind also keineswegs «AHV-Millionen», die für Kurse und Veranstaltungen eingesetzt werden – und schon gar nicht «für 40-Jährige».

Anlass zum Artikel im «K-Tip» war eine einzelne unglückliche Kursaus-

schreibung, die im Februar 1997 (!) erschienen ist und tatsächlich auch «mittelalterliche» Menschen zur Teilnahme eingeladen hat. Das war eine einmalige Sache, die Pro Senectute bedauert. Inzwischen sind die notwendigen Massnahmen eingeleitet worden, um solche «Ausrutscher» zu verhindern.



**Martin Mezger,  
Direktor Pro Senectute Schweiz**

Pro Senectute ist den Leserinnen und Lesern der Zeitlupe dankbar, wenn sie solche Schlagzeilen, wie sie im «K-Tip» zu finden waren, «mit Vorsicht geniessen». Die Stiftung ist nicht unfehlbar und gerne bereit, kritische Bemerkungen aufmerksam zu prüfen. Aber sie wehrt sich entschieden gegen den Versuch, ihr den Missbrauch von AHV-Geld vorzuwerfen. Das Geld, das sie vom Bund erhält, kommt Jahr für Jahr einer sehr grossen Zahl von älteren Menschen zugute, die auf die Dienstleistungen und Beratungsangebote von Pro Senectute angewiesen sind. Aber das Geld des Bundes reicht allein nicht. Wir sind deshalb für alle Unterstützung herzlich dankbar!

*Martin Mezger  
Direktor Pro Senectute Schweiz*

## Pro Senectute fördert den Zusammenhalt der Generationen

Pro Senectute setzt sich für die älteren Menschen ein – für sie und mit ihnen zusammen. Deren Wohl, deren Würde und deren Rechte stehen im Zentrum des Engagements der Stiftung. Und die jüngeren Menschen? Und deren Probleme? Kümmert sich Pro Senectute darum überhaupt nicht? Doch! Für Pro Senectute ist der Zusammenhalt der Generationen ein ganz wichtiger Wert.

Die Stiftung Pro Senectute ist überzeugt, dass sich viele Fragen und Probleme nur lösen lassen, wenn Jung und Alt zusammenarbeiten – wenn Jung und Alt zusammenhalten. Das gilt im Kleinen, im Familienkreis, in der Nachbarschaft. Das gilt aber auch im Grossen, in der ganzen Gesellschaft, im Staat.

Nach wie vor wird innerhalb der Familien und in Nachbarschaften sehr viel Hilfe und Unterstützung über die Generationengrenzen hinaus geleistet. Jüngere unterstützen Ältere durch Besuche und Pflegeleistungen beispielsweise, durch viele tägliche Handreichungen, die das Leben erleichtern. Und manchmal auch «nur» – aber ganz wichtig! – indem sie ein offenes Ohr haben für die Anliegen der Älteren. Ältere helfen aber auch den Jüngeren – bei der Kinderbetreuung etwa, durch Rat und Tat, durch Zeit und Aufmerksamkeit. Und natürlich auch sie durch ein offenes Ohr. Anteilnahme und Anteilgabe heissen die «Zauberwörter».

Alle neueren Untersuchungen zeigen, dass der Zusammenhalt in den Familien besser ist als sein Ruf. Und dieser Zusammenhalt soll erhalten bleiben, dafür setzt sich Pro Senectute ein. Manchmal funktioniert er wieder besser, wenn sich eine Familie – in schwierigen Situationen – von aussen einen fachkompetenten Ratschlag holen kann. Oder wenn von aussen eine Dienstleistung angeboten wird, die eine Überforderung der Familie verhindert. Man kann dabei an die Sozialberatung von Pro Senectute denken, die immer auch Angehörigen von älteren Menschen offen steht und mit ihnen gemeinsam nach individuellen Antworten auf ihre Fragen sucht. Man kann an Dienstleistungen wie die Haushilfe oder den Mahlzeitendienst den-

ken, die unterstützend zur innerfamiliären Hilfe hinzukommen können. Dabei gilt immer: Der Zusammenhalt der Generationen soll gestärkt und gefördert werden – nicht abgelöst.

Was in der Familie gilt, gilt auch im Staat. Auch hier ist ein gutes Miteinander notwendig. Die grossen Sozialwerke, die AHV beispielsweise, lassen sich nur sichern, wenn Jung und Alt am gleichen Strick ziehen. Egoistisches Verhalten der einen Generation gegenüber einer anderen Generation hat in einer solidarischen Schweiz keinen Platz. Pro Senectute setzt sich deshalb für ein Sozialwesen ein, in dem alle Generationen zu ihrem Recht kommen. Zu diesem Zweck arbeitet Pro Senectute nicht zuletzt auch mit Pro Juventute zusammen. Und das Motto des Internationalen Jahres der älteren Menschen, das wir 1999 begehen, heisst in der Schweiz nicht zufällig «Alle Generationen – eine Gesellschaft».

Wer Pro Senectute unterstützt, unterstützt also auch den Generationen-



Das Alter geht uns alle an

**PRO SENECTUTE**  
Für das Alter

zusammenhalt. Die Stiftung braucht die Spenden aus der Bevölkerung, um sich ganz konkret für ein gutes Miteinander von Jung und Alt einsetzen zu können.

Info PS

**CONTINA®**  
**WÄSCHE**  
bei Blasenschwäche

**Sicherer Schutz**  
**OHNE Einlage, OHNE Binden, OHNE Windeln**

Damen Gr. 36–54      Herren Gr. 46–60

**Contina-Baumwoll-Unterhosen saugen bis zu 1/4 l Flüssigkeit auf, ohne dass sie nass werden.**

- Man sieht nichts
- Man riecht nichts
- Man spürt nichts
- Beliebig oft waschbar (im Kochgang)

**Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!**

Gratis-Prospekt C163 anfordern!

**Wellsana Versand**  
☎ **071/333 27 54**  
9053 Teufen Fax 071/333 27 18

## Planen Sie, sich eine Leibrente zu kaufen?

... dann sollten Sie möglichst bald handeln!

- ⇒ lassen Sie sich individuell beraten
- ⇒ von einer unabhängigen Stelle
- ⇒ die Ihren persönlichen Vorstellungen gerecht wird

**Die Fachfrau für Vorsorgefragen nimmt sich Zeit für Sie!**

⇒ Rufen Sie an und verlangen Sie **Frau Bettina Bouazdia-Michaelis** Fachfrau der privaten Versicherungswirtschaft mit eidg. Fachausweis

**B.B.M.'s Financial Planning GmbH**  
Höchsträss 16 • 3065 Bolligen  
Tel. 031 921 95 09  
Fax 031 922 25 09  
**gesamtschweizerisch tätig**

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

<b>Aarau</b>	062 837 50 40
<b>Baden</b>	056 221 11 22
<b>Brugg</b>	056 441 06 54
<b>Frick</b>	062 871 37 14
<b>Lenzburg</b>	062 891 77 66
<b>Muri</b>	056 664 35 77
<b>Reinach</b>	062 771 09 04
<b>Rheinfelden</b>	061 831 22 70
<b>Wohlen</b>	056 622 75 12
<b>Zofingen</b>	062 752 21 61
<b>Zurzach</b>	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 Obereggen  
071 891 31 27

**Pro Senectute Kt. Baselland**  
**061 927 92 33**

Persönliche Beratung  
Finanzielle Unterstützung  
Mahlzeitendienst  
Verleih von Rollstühlen, Pflege-

betten 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 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 + 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, Kochkurs für Männer, Seniorengalerie (bis 18.12.98)

**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, 13.10.), Biel (Union, 7.10., 15 Uhr), Burgdorf (Schützenhaus, 20.10.), Ins (Bären, 30.10.), Interlaken (Kursaal, 15.10.), Langenthal (Bären, 14.10.), Lyss (Post, 8.10.), Meiringen (Sauvage, 3.10.), Oberhofen (Riderhalle, 7.10.), Spiez (Lötschb.-Zentr., 28.10.), Sumiswald (Bären, 29.10., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 21.10.)

**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  
**Ftan** 081 864 03 02  
**Ilanz** 081 925 43 26  
**Samedan** 081 852 34 62  
**Thusis** 081 651 43 17

**Pro Senectute Kt. Jura**  
**032 421 96 10**

Schwimmen, Tanzen, Turnen

**Pro Senectute Kt. Luzern**  
**041 210 03 25**

Langlauf, Schwimmen, 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  
**Sursée** 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, 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

**Pro Senectute Kt. Nidwalden**  
**041 610 76 09**

**Stans** 041 610 76 09  
**Seniorenzentrum Stans:** div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach  
**Ortsgruppen in den Gemeinden:** Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.  
**Alter+Sport:** Turnen, Schwimmen,

Volkstanz, Wandern, Tennis, Velofahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf  
*Ambulante Dienstleistungen:* Mahlzeitendienst, Fusspflege, Rollstuhl, betreute Ferienwochen  
*Sozialberatung* 041 610 25 24

**Pro Senectute Kt. Obwalden**  
**041 660 57 00**

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern  
*Sozialberatung* 041 661 00 40  
 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

**Pro Senectute Kt. Schaffhausen**  
**052 624 80 77**

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauffreife, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 624 80 77  
*Seniorentreffpunkt:* 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 pflegenden 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, Haushaltskurse 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, Minitenis, 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, Volkstänze, 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/Steinhausen** 041 727 50 52  
**Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri/Risch/Rotkreuz** 041 727 50 53  
**Zug/Oberwil/Walchwil** 041 727 50 54

**Pro Senectute Kt. Zürich**  
**01 422 42 55**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern  
 Detaillierte Auskünfte bei den Beratungsstellen.  
**Affoltern/Dietikon** 01 761 37 63  
**Schlieren** 01 720 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, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der **Verlag**, der die «Zeitung» und weitere Publikationen herausgibt.