

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

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: 16.03.2025

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

Krankenversicherung:

Die älteren und kranken Menschen nicht diskriminieren!

Thema Krankenversicherung – und kein Ende! Viele ältere Menschen sind beunruhigt. Sie erleben Schikanen beim Wechseln ihrer Krankenkasse.

Es gibt leider Kassen, die verschiedene Methoden zum Nachteil von älteren und kranken Versicherten anwenden – auch bei der Grundversicherung. Selbst das Konkordat der schweizerischen Krankenkassen (KSK) hat das festgestellt und die entsprechenden Kassen verwarnt. Zu diesen schikanösen Praktiken, die gesetzwidrig sind, gehört es beispielsweise, nach dem Gesundheitszustand zu fragen. Oder die Kassen bezahlen Vermittlungsprämien für sogenannte «gute Risiken», sprich junge, gesunde Männer. Sie stempeln damit die andern Bevölkerungsgruppen automatisch als «schlechte Risiken» ab: eine Ungeheuerlichkeit für Krankenkassen, die doch eigentlich So-

lidarwerke für Gesunde und Kranke sein sollen. Auch bei den Zusatzversicherungen wächst die Unsicherheit, insbesondere bei älteren und kranken Menschen: Sie wissen nicht mehr, ob sie sich diese auch in Zukunft noch leisten können. Sie erleben, dass man sie nicht mehr recht will – oder dann nur gegen gehörige Prämienaufschläge.

Das Thema «Krankenversicherung» ist kompliziert. Es laufen viele Bemühungen, wieder Ordnung ins System zu bringen. Die Leserinnen und Leser der Zeitlupe sollen auf jeden Fall wissen, dass sich Pro Senectute aufmerksam mit den Fragen rund um die Krankenversicherung beschäftigt. Die Stiftung setzt alles daran zu verhindern, dass ältere und kranke Menschen benachteiligt werden. Es darf zu keinen neuen Diskriminierungen kommen! Das gilt in allererster Linie für die Grundversicherung, die so konzipiert ist, dass sie wirklich allen offen steht. Aber auch bei den Zusatzversicherungen müssen Lösungen gefunden werden, die nicht ganze Bevölkerungsgruppen von den entsprechenden Leistungen ausschliessen.

Martin Mezger
Pro Senectute Schweiz

497 Franken präsentiert. Ähnlich teuer wäre die Prämie für seine Frau ausgefallen. Zusammen mit der Grundversicherung hätten Bühlers nächstes Jahr der Visana etwa 17000 Franken hinblättern müssen. Da dies ausserhalb des Akzeptablen liegt, verzichtet das Ehepaar nun auf die Zusatzversicherungen, und für die Grundversicherung wechseln sie zu einer günstigeren Kasse.

Die berechtigte Wut sitzt tief – umso mehr als in den Zeitungen fast täglich von Kopfgeldern für junge Versicherte und Tricks zur Abwehr von teuren Kunden die Rede ist. Obwohl die Kassen in der Grundversicherung jeden Versicherten ohne Vorbehalt aufnehmen müssen, versuchen viele Kassen, die unerwünschte ältere Kundschaft abzuwimmeln: Ihre Anträge werden nur schleppend behandelt oder man sendet ihnen unaufgefordert einen Prämienvergleich mit Hinweis auf günstigere Konkurrenten... Max Bühler mag dies alles nicht mehr länger hinnehmen. Er ist aktives Mitglied des von Pro Senectute Schaffhausen gegründeten Seniorenrats und hat durchgesetzt, dass das Thema der steigenden Krankenkassenprämien dort intensiv diskutiert wird. Der Seniorenrat setzt sich nun mit Ideen auseinander, wie dieser Entwicklung Einhalt geboten werden könnte, und wie die geplante Teilrevision des KVGs und insbesondere ein gerechterer Risikoausgleich zwischen den Kassen aussehen müsste.

Ein Dorn im Auge ist den Schaffhauser Senioren zum Beispiel die Ausweitung der Krankenkassenleistungen auf die Alternativmedizin: Solche chinesische Verfahren sollen die Interessierten mit einer Zusatzversicherung selber bezahlen, lautet ihre verständliche Forderung. Max Bühler ist auch überzeugt, dass die von den Kassen angewendeten Kniffe zur Abschreckung älterer Versicherter längerfristig dazu führen, dass die Idee einer Einheitskasse mehrheitsfähig wird. – Dass ältere Menschen bei Abstimmungen ein gewichtiges Wort mitreden, sollte eigentlich auch den Krankenkassen bekannt sein. ny

Aufruf

Liebe Leserinnen und Leser

«Wie soll man noch glücklich alt werden, wenn die Krankenkassen das Alter derart bestrafen?» Auf der Redaktion der Zeitlupe treffen in den letzten Wochen immer wieder Briefe ein, in denen Sätze wie dieser zu lesen sind. Die Briefe zeugen von der grossen Sorge über die steigenden Krankenkassenprämien insbesondere für Zusatzversicherungen, die für viele ältere Menschen kaum mehr tragbar sind. Wir möchten unsere Leserschaft auffordern, sich zu diesem Thema weiter zu äussern, und uns Erfahrungen, Gedanken und Ideen zur Verbesserung der Situation in Briefform mitzutellen. Wir werden eine Auswahl der Briefe veröffentlichen.

Jahrelang bezahlt, im Alter untragbar: die Zusatzversicherung

Ein Fall unter vielen

Eigentlich hat die Visana dieses Jahr nur nachvollzogen, was etwa die Helsana und andere Kassen schon früher vorerzählt haben, nämlich «risikogerechte Prämien» für Zusatzversicherungen. Was das für die Betroffenen heisst, zeigt das Beispiel von Max Bühler aus Neuhausen SH. Seit rund 40 Jahren ist der 73-Jährige bei der Krankenkasse Visana versichert. Für die private Zusatzversicherung bezahlte er dieses Jahr 204 Franken, für 1999 wurde ihm für dieselbe Leistung eine Rechnung von

Diplomfeier der Schule für Angewandte Gerontologie SAG

Zwölf frischgebackene Gerontologinnen und Gerontologen konnten Ende Oktober ihr wohlverdientes Diplom entgegennehmen. Sie haben sich in drei Studienjahren mit verschiedenen Themen der Altersfragen auseinandergesetzt und sich in den Bereichen Ethik, Psychologie, Bildung, Medizin, Soziologie und Ökonomie ausbilden lassen. Otto Piller, Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherung, liess es sich nicht nehmen, seine Wertschätzung der Arbeit der diplomierten Gerontologinnen und Gerontologen durch seine Gegenwart zu zeigen.

Pro Senectute Schweiz unterstützt die Schule für Angewandte Gerontologie SAG mit fachlichen und finanziellen Mitteln. Das Bundesamt für Sozialversicherung leistet ebenfalls einen Beitrag und anerkennt damit die Notwendigkeit einer solchen Ausbildungsstätte. In seinem Referat zeigte Otto Piller die Haltung des Bundesamtes für Sozialversicherung auf. Es dürfe nicht sein, sagte er, dass durch Schwarzmalerei in Bezug auf die Altersvorsorge die Unsicherheit im Volk geschürt werde. Die AHV sei ein solides Sozialwerk. Dass demografische Veränderungen heute eine Anpassung erfordern, sei sicher nachvollziehbar und auch zumutbar. Den sich mehrenden Stimmen nach Abbau des Sozialstaates dürfe unter keinen Umständen Gehör verschafft werden. Er setze sich vehement für die Sicherung der Renten sowie eine optimale medizinische Versorgung «von Jung bis Alt» ein, betonte er mit Nachdruck. Der politische Wille für dieses Ziel müsse unbedingt aufrecht erhalten bleiben.

Ziel der Schule für Angewandte Gerontologie ist, die Lebensqualität der alten Menschen zu erhalten und zu verbessern, wo immer sich eine Möglichkeit dazu bietet. Dies kann nur durch Zusammenarbeit aller in der Altersarbeit Tätigen erreicht werden. Schon zu Beginn des Studiums lernen die Absolventinnen und Absolventen interdisziplinär zu arbeiten. Bei der Zusammensetzung von Arbeitsgruppen wird darauf geachtet, dass Studierende verschiedener Berufe zusammen kommen. Das gibt ein Gespür dafür, das Thema

Senioren-Tanzleiterinnen in Schweden

220 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 12 Ländern trafen sich in Schweden zum 8. Internationalen Seniorentanzleiterertreffen. Zweck dieses alle drei Jahre stattfindenden Treffens: Austausch von internationalem Tanzgut für Seniorinnen und Senioren und Begutachten von Neuschöpfungen. Gleichzeitig soll damit auch eine Aus- und Fortbildung der Tanzleiterinnen und Tanzleiter verbunden sein und die Möglichkeit gegeben werden, andere Organisationen, welche im Dienst der älteren Generation stehen, kennen zu lernen.

Die Schweiz war am diesjährigen Treffen mit 17 Tanzleiterinnen vertre-



ten (siehe Bild). Ihre Tänze – vorgegeben waren Nordische Tänze, Amerikanische Round Dances und ein Rollstuhltanz – trugen sie überzeugend und mit grossem Erfolg vor. Neben der Schweiz zeigten Gruppen aus Belgien, Brasilien Dänemark, England, Finnland, Frankreich, Holland, Norwegen, Österreich, Schweden und Deutschland ihre Kreationen.

Das nächste Internationale Seniorentanzleiterertreffen wird im Jahre 2001 in Fiesch VS stattfinden und wird die Tanzleiterinnen vor eine grosse Herausforderung stellen.

Franziska Peege

Alter ganzheitlich anzugehen. Im Laufe der drei Ausbildungsjahre hatten die Diplomandinnen und Diplomanden die Möglichkeit, sich zu Spezialisten in ihren angestammten Berufen und zu Generalisten in Fragen des Alters und Alterns zu entwickeln. Da sie während des Studiums Zugang zu den neusten Forschungsergebnissen hatten, erlaubte es ihnen, brennende Gegenwartsfragen zur Sprache zu bringen und neue Erkenntnisse gleich in ihren Berufsalltag einfließen zu lassen. Die Diplomarbeiten zeigen deutlich, wie vielfältig Altersarbeit ist. Erforscht wurden beispielsweise Themen wie «Vom Altersheim zur Wohngemeinschaft», «Lebensgestaltung im Alter», «Angehörige, Betreuer und Pflegende in der Beziehung zueinander», «Menschenwürde und Lebensqualität von Menschen mit Alzheimer», «die rechtliche Stellung Verwirrter», «Generationenvertrag – Freiwilligenarbeit im Alter am Beispiel einer Gemeinde», um nur einige zu nennen.

Info PS

■ Im Frühjahr 1999 beginnt in Zürich ein neuer Studiengang. Interessierte wenden sich an: Eva Schär, Pro Senectute Schweiz, Schule für Angewandte Gerontologie SAG, Schulhausstr. 55, Postfach, 8027 Zürich. Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 89 10, E-Mail: sag@pro-senectute.ch.

SCHÖNE FERIE

1854 LEYSIN, Waadtländer Alpen, 1350 m. Weltberühmtes Klima mit grandioser Alpenrundsicht

HOTEL-Pension «LA PAIX»

1 Minute von Bahn Aigle-Leysin: Bestens für nicht-motorisierte Gäste!



Heimeliges, gemütliches Familienhotel für Feinschmecker. Alle Sporte, Erholung, Wanderungen. Sehr sonnige Südlage. la Landesküche.

7 Tage AHV-PAUSCHALE für rüstige Senioren: Zimmer mit Dusche/WC, Radio, VP Fr. 575.- (HP 480.-). PLUS 1 TAG GRATIS ausser Schulferien.

5. bis 23. Dez. und Jan. 10% zusätzlichen Rabatt. 24. Dez. bis 3. Jan. 1999 plus Fr. 35.-.

Dokumentation: Telefon 024 494 13 75

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.

Die **Geschäfts- und Fachstelle** 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

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 + 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 Selbsthilfreaktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.

Laufental 061 761 13 79

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

Hilfen zu Hause

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs
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 71
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, Gemeinsam Musizieren, Umgang mit SBB-Billet-Automa-

ten (9.12. und 15.12. von 14 bis 17 Uhr), Seniorengalerie (bis 18.12.)
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, Ferien

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 (National, 8.12.), Biel (Union, 2.12., 15 Uhr), Burgdorf (Schützenhaus, 15.12.), Interlaken (Kursaal, 17.12. mit Verlängerung), Langenthal (Bären, 16.12.), Lyss (Post, 10.12. bis 21.30 Uhr), Oberhofen (Riderhalle, 2.12.), Spiez (Lötschbergzentrum, 30.12.), Sumiswald (Bären, 17.12., 14 Uhr), Worb (Kirchgem.-Haus, 9.12.)

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, Minitennis, 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

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, Tennis, Turnen, Velo, Volkstanz, Wandern, Walking, Jogging

Bildung + Sport 041 210 01 80

Kurse: Computer und Internet, Gesundheitswesen, Gedächtnistraining, Kunst und Kultur, Tanzen, Psychologie, Sprachen usw. – Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Pfeilbogenschiessen, Selbstverteidigung.

Begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube 041 310 59 82

Wohnheim Eichhof, Steinhofstr. 11

Tanznachmittage 041 210 03 25

Betagtenz. Eichhof, Steinhofstr. 13

Seniorentreff

Dornacherstr. 6 041 210 16 31

Beratungsstellen:

Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Luzern (Land) 041 440 77 10

Emmenbrücke 041 268 09 60

Entlebuch 041 484 20 33

Hochdorf 041 910 68 08

Kriens 041 311 21 22

Littau 041 259 85 50

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, 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, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, 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, Gedächtnstraining, 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
Seniorentreffpunkt: Vorstand 54 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnstraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson
Senioren Bühne 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, Gedächtnstraining, 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, Gedächtnstraining, 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, Gedächtnstraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur
Buchs 081 756 41 59
 Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnstraining, Töpferei, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung
Degersheim 071 371 17 13
Flawil 071 393 10 71
Gossau 071 385 85 83
 Turnen, Sprachen, Gedächtnstraining, 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, Jassen, Singen, Turnen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnstraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse.
Sargans 081 723 63 65
 gleiche Angebote wie bei Buchs
St. Gallen 071 223 40 11
 Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnstraining, 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, Gedächtnstraining, 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, Gedächtnstraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstanz, 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
Aldorf 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: Gedächtnstraining, 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 01 730 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, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet; sowie der **Verlag**, der die «**Zeitlupe**» und weitere Publikationen herausgibt.