

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**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:** 01.04.2025

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



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

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

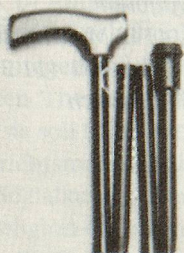
**Bildung / Aktiv im Alter:** Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

**Alter+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

## Idealer faltstock für die Tasche nur Fr. 64.-

(plus Versand + Verpackung) Keine Nachnahme



**Assinta AG, 6052 Hergiswil**  
Tel. 041 631 01 12, Fax 041 631 01 11

**Zurzach** 056 249 13 30  
Offene Tanztage:  
26.10., 14 Uhr, in Leuggern,  
Kirchgemeinde-Haus «Lupe»  
23.11., 14 Uhr, in Zurzach im  
Propsteisaal

## Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Wandern, Bergwandern, Walking,  
Tennis  
Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

## Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-  
dienst, Haushilfedienst, Verleih  
von Hilfsmitteln, Mittagstisch,  
Unterhaltung, Ausflüge, Turnen,  
Langlauf, Schwimmen, Wandern  
Obereggen 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** (Fertigenmenüs) Tagesstätte Liestal 061 922 05 05

**Bildung und Sport:** Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung.

Sportkurse (z.B. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

**Gemeinwesenarbeit:** Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfaktionen und Selbsthilfgruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.  
**Laufental** 061 761 13 79

## Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

**Hilfen zu Hause:**

**Mahlzeitendienst:** Hauslieferung von Fertigenmenüs

**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 und Sport:**

**Kurse/Führungen/Exkursionen:** Kunst und Kultur, Natur und Um-

welt, 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  
**Bern-Land** 031 972 40 30  
Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst  
**Region Bern** 031 351 21 71  
**Führungen:** in Museen und Bibliotheken.

**Kurse:** Computer, Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Selbstverteidigung, Neue deutsche Rechtschreibung, Conversation française, Zufriedenheit im Alterwerden, Patienten legen, Aquarellmalen  
**Interessenpflege:** PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

**Gesundheit und Sport:** Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis.

**Biel** 032 322 75 25

Bis 17.12.: «Poesie in Wort und Bild», Ausstellung Joke Mollet-Blomkwist in der Seniorengalerie  
Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren  
**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

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**

Spiez 033 654 61 61

Beckenbodengymnastik,

Seniorentheater, Gedächtnistraining,

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 (Jardin, 26.10.), Biel (Union, 6.10.), Burgdorf (Landhaus, 19.10.), Fräschels (Sternen, 28.10.), Interlaken (Kursaal, 21.10.), Langenthal (Bären, 20.10.), Lyss (Post, 14.10.), Meiringen (Ref. Kirchgem.-Haus, 2.10.), Oberhofen (Riderhalle, 6.10.), Spiez (Lötschbergzentrum, 27.10.), Sumiswald (Bären, 28.10.), Worb (Kirchgem.-Haus, 13.10.)

## 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, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

## Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Pro Senectute Kt. Glarus 055 645 60 20

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 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, Diverse Ferienwochen

## Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Soziale Beratung und Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.



## Beratungsstellen:

**Luzern (Stadt)** 041 210 73 43  
**Emmen/Emmenbrücke** 041 268 09 60  
**Kriens** 041 319 39 39  
**Littau** 041 259 88 88  
**Ebikon** 041 440 77 10  
**Hochdorf** 041 910 68 08  
**Sursee** 041 921 69 67  
**Willisau** 041 970 40 20  
**Schüpfheim** 041 484 20 33  
**Fachstelle für Gemeinwesenarbeit** 041 970 40 20  
**Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst** 041 210 10 70  
**Hilfsmitteldienst** 041 360 14 17  
**Bildung + Sport** 041 210 01 80  
*Kurse:* Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.  
*Sport:* Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung.  
*Begleitete Gruppen/begleitete Ferien:* Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen.

**Handarbeitsstube** 041 310 59 82  
**Wohnheim Eichhof**  
**Tanznachmittage** 041 930 37 83  
 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof  
**Patronate:** Seniorenbühne  
 Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Senioren-Orchester

## 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, Velofahren, 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 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauffreizeit, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 634 01 03  
*Seniorentreffpunkt:* Vorstadt 54  
 052 634 01 03  
 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson  
*Seniorenbühne* 052 634 01 05  
*Senioren f. Senioren* 052 634 01 05  
**Merishausen** 052 653 15 63  
**Neuhausen a. Rhf.** 052 672 38 30  
**Klettgau** 052 681 17 88  
**Thayngen** 052 649 36 12

## Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

*Alter und Sport:* Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Wassergymnastik, Volkstanz, Langlauf, Ski alpin  
*Bildung und Animation:* Gedächtnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch, Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)Pensionierungskurse, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige  
*Ferien:* betreute Ferien, Wanderferien  
**Einsiedeln/Höfe** 055 442 65 55  
**March** 055 442 65 56  
**Schwyz/Brunnen** 041 811 39 77  
**Arth-Goldau/Küssnacht** 041 810 00 48

## Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

*Sport:* Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad  
*Bildung:* Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex  
*Aktivitäten:* Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien  
 032 622 27 83

*Hilfen zu Hause:* Ambulante Dienstleistungen Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst  
**Thierstein, Breitenbach** 061 783 91 55  
**Dorneckberg, Seewen** 061 913 02 10  
**Kleinlützel** 061 771 01 66

**Dornach** 061 701 82 87  
**Sol. Leimental** 061 721 70 66  
 Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion: Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen  
**Olten** 062 297 13 84  
**Solothurn** 032 623 49 83

*Sozialberatung:* Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten  
**Solothurn** 032 622 32 42  
**Grenchen** 032 652 49 02  
**Thal-Gäu, Balsthal** 062 391 16 61  
**Breitenbach** 061 781 12 75  
**Olten-Gösgen, Olten** 062 296 64 44  
**Dorneck-Thierstein, Breitenbach** 061 781 12 75

## 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  
**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-Matinée, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen  
**Sargans** 081 723 63 65  
 gleiche Angebote wie bei Buchs  
**St. Gallen** 071 227 60 00  
 Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Inter-netkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen  
**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, Infothek

## 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** 091 695 51 40  
**Moesano** 091 827 37 37  
*Centri diurni terapeutici:*  
**Bellinzona** 091 825 05 30  
**Locarno** 091 751 13 30  
**Lugano** 091 971 26 62  
**Mendrisio** 091 695 51 45

## Pro Senectute Kt. 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

## 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

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche  
**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

Fortsetzung siehe Seite 65