

A

Adlatus; Vereinigung erfahrener Führungskräfte, Geschäftsstelle,
Postfach, 4603 Olten, Tel. 062 206 06 18, Fax 062 206 06 07;
www.adlatus.ch; E-Mail: admin@adlatus.ch

Allez-Hop; Programm des Bundesamtes für Sport, Swiss Olympic u.a.,
Schweizerhaus, Alpenstrasse 25, 2532 Magglingen, Tel. 032 327 61 90,
Fax 032 327 61 98; www.allez-hop.ch; E-Mail: kontakt@allez-hop.ch

Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB),
Sekretariat, Hashubelweg 7, 5014 Gretzenbach, Tel. 062 849 42 45,
Fax 062 849 42 45; www.asb-budget.ch

Auslandschweizer-Organisation (Rechtsberatung, allgemeine Auskünfte
für Auslandschweizer/-schweizerinnen), Alpenstrasse 26, Postfach,
3000 Bern 16, Tel. 031 356 61 00, Fax 031 356 61 01;
www.aso.ch; E-Mail: info@aso.ch

B

Benevol Schweiz, Verein Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit,
Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern, Tel. 031 398 40 85,
Fax 031 398 40 86; www.benevol.ch; E-Mail: info@benevol.ch

Bundesamt für Gesundheit, Strahlenschutz, 3003 Bern,
Tel. 031 322 21 11, Fax 031 322 95 07; www.bag.admin.ch
E-Mail: info@bag.admin.ch oder str@bag.admin.ch
(Anfrage betreffend Strahlenschutz)

Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) (Beratung, Merkblätter Rentenvorausberechnung,
AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Betreuungsgutschriften,
Hilflosenentschädigung), Effingerstrasse 20, 3003 Bern,
Tel. 031 322 90 11, Fax 031 322 78 80;
www.bsv.admin.ch oder www.ahv.ch
oder kantonale/regionale/kommunale Ausgleichskassen der AHV/IV

Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung (IMES)
(Wohnen im Ausland), Quellenweg 9/15, 3003 Bern-Wabern,
Tel. 031 325 95 11, Fax 031 325 96 51;
www.auslaender.ch; E-Mail: info@imes.admin.ch
oder für Auswanderung: swiss.emigration@imes.admin.ch

C

Call Center Handicap, 3900 Brig (Broschüre, Reservation Begleitservice für
Rollstuhlfahrende, andere Behinderte beim Umsteigen in Bahnhöfen),
Schweizerische Bundesbahnen (SBB), Tel. 0800 007 102

Caritas Schweiz (Patientenverfügung, Sterbebegleitung), Löwenstrasse 3,
Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 419 22 22, Fax 041 419 24 24;
www.caritas.ch; E-Mail: info@caritas.ch

Compagna: SOS-Bahnhofhilfe in grösseren Bahnhöfen und Reisebegleitung;
Zentralsekretariat, Reckenbühlstrasse 21, 6005 Luzern, Tel. 041 312 11 73,
Fax 041 312 11 74; www.compagna.ch; E-Mail: info@comagna.ch oder
bahnhofhilfe@compagna.ch oder compagnareisebegleitung@bluewin.ch

Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz (Adressen Heime),
Lindenstrasse 38, 8008 Zürich, Tel. 044 385 91 91, Fax 044 385 91 99;

www.curaviva.ch; E-Mail: info@curaviva.ch

D

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) (Patientenverfügung, Broschüren, Merkblätter, diverse Ausweise); Hofwiesenstrasse 3, Postfach, 8042 Zürich, Tel. 044 361 92 56, Fax 044 361 94 34; www.patientenstelle.ch; E-Mail: info@patientenstelle.ch

Dargebotene Hand: Tel. 143 oder www.143.ch (online-Beratung)

Dialog Ethik (Patientenverfügung), Sonneggstrasse 88, 8006 Zürich, Tel. 044 252 42 01, Fax 044 252 42 13; www.dialog-ethik.ch; E-Mail: info@dialog-ethik.ch

donna mobile, Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz (diverse Broschüren zum Thema, Risikotests), Postfach 270, 3000 Bern 7, Tel. 031 312 45 55, Fax 031 312 45 56, Osteoporose helpline 0848 80 50 88; www.donna.ch; E-Mail: donnamobile@donna.ch

E

Emigration Now, Büro für Auswanderungsberatung, Am Schanzengraben 27, Postfach, 8039 Zürich, Tel. 044 286 64 27, Fax 044 286 64 23

F

Frauzentralen kantonale oder regional (u.a. Rechts- und Finanzberatungen): siehe Telefonverzeichnisse

H

Herzstiftung Schweiz (Informationen, Broschüren); Schwarztorstrasse 18, Postfach, 3000 Bern 14, Tel. 031 388 80 80; Herz-Telefon: 0848 443 278 (Beratung deutsch, Niedertarif), Fax 031 388 80 88; www.swissheart.ch; E-Mail: info@swissheart.ch

K

Kantonale Ärztesellschaften (Anfrage Ombudsstellen): siehe Telefonverzeichnisse

Kantonale unabhängige Beschwerdestellen für das Alter: siehe Telefonverzeichnisse oder bei den regionalen Pro-Senectute-Stellen

Kirchliche Altersarbeit (Beratungen, Kurse, Zusammenkünfte, Ferien): siehe Telefonverzeichnisse

Krebsliga Schweiz (Dolometer Schmerz, Schmerztagebuch, Broschüre), Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60; www.krebsliga.ch; E-Mail: info@swisscancer.ch; Krebstelefon: 0800 55 88 38 oder helpline@swisscancer.ch; regionale Krebsligen: siehe Telefonverzeichnisse

M

Mobility International Schweiz, Reisefachstelle für Menschen mit Behinderung; Frobürgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 206 88 35,

Fax 062 206 88 39; www.mis-infothek.ch oder www.mis-ch.ch;
E-Mail: info@mis-ch.ch

O

Oekonomische und gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Bern (OGG)
(Vermittlung Familienpflege), Erlachstrasse 5, 3001 Bern,
Tel. 031 308 94 44, Fax 031 308 93 05;
www.ogg.ch; E-Mail: info@ogg.ch

Ombudsman der sozialen Krankenversicherung (Beratung Krankenversicherung),
Morgartenstrasse 9; 6003 Luzern;
Tel. 041 226 10 10, Fax 041 226 10 13; www.ombudsman-kv.ch; E-Mail: info@ombudsman-kv.ch

Ombudsstellen der Kantone: siehe Telefonverzeichnisse

P

Pro audito schweiz, vormals Bund Schweizerischer Schwerhörigenvereine
(BSSV) (Beratung, Kurse, Ferien, Broschüren), Schaffhauserstr. 7, Postfach,
8042 Zürich; Tel. 044 363 12 00, Fax 044 363 13 03; www.pro-audito.ch; E-Mail: info@pro-audito.ch
und Hörmittelzentralen: siehe Telefonverzeichnisse

Pro Juventute Schweiz (Freiwilligeneinsätze für ältere Menschen im Berggebiet);
Seehofstrasse 15, 8032 Zürich, Tel. 044 256 77 77,
Fax 044 256 77 78; www.projuventute.ch, E-Mail: info@projuventute.ch

Pro Senectute Schweiz (PS), Geschäfts- und Fachstelle (Freiwilligenarbeit,
Kursangebote, Sportangebote, Beratungen, Betreuungsvertrag, Dienstleistungen,
Ferienangebote, Wohnberatung), Lavaterstrasse 60,
8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80;
www.pro-senectute.ch; E-Mail: info@pro-senectute.ch

Procap; Schweizerischer Invalidenverband (Reisen, Entlastungsmöglichkeiten,
Beratung), Frohburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten,
Tel. 062 206 88 88, Fax 062 206 88 89; www.procap.ch;
E-Mail: zentalsekretariat@procap.ch; für Reisen: reisen@procap.ch

R

Retina Suisse, Fachstelle und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit
degenerativen Netzhauterkrankungen (Info, Beratung, Broschüren), Ausstellungsstrasse
36, 8005 Zürich, Tel. 01 444 10 77, Fax 01 444 10 70;
www.retina.ch; E-Mail: info@retina.ch

Rheumaliga Schweiz (Beratungen, Kurse, Broschüren/Merkblätter),
Renggerstrasse 71, 8038 Zürich, Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19;
www.rheumaliga.ch; E-Mail: srl@srl.ch

S

SAHB Hilfsmittelberatung für Behinderte, Geschäftsstelle, Industrie Süd,
Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen, Tel. 062 388 20 20,
Fax 062 388 20 40; www.sahb.ch; E-Mail: geschaeftsstelle@sahb.ch; und
Exma Hilfsmittel-Ausstellung Oensingen; E-Mail: exma@sahb.ch

Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften; diverse medizinisch-
ethische Richtlinien und Empfehlungen; Petersplatz 13,
4051 Basel; Tel. 061 269 90 30, Fax 061 269 90 39; www.samw.ch;
E-Mail: mail@samw.ch

Schweizerische Alzheimervereinigung (Beratung, Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen, Ferien), Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 20 00, Fax 024 426 21 67; www.alz.ch;
E-Mail: alz@bluewin.ch

Schweizerischer Anwaltsverband (SAV/FSA) (Adressen regionaler Anwaltsbüros, Adressen von kostenlosen Erstberatungen), Marktgasse 4, Postfach 8321, 3001 Bern, Tel. 031 313 06 06, Fax 031 313 06 16;
www.swisslawyers.com; E-Mail: info@swisslawyers.com

Schweizerischer Beobachter (Bücher, Beratung), Verlag und Redaktion, Förlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich; www.beobachter.ch

Schweizerische Diabetesgesellschaft (Beratung, Diabetesausweis), Rütistrasse 3A, 5400 Baden, Tel. 056 200 17 90, Fax 056 200 17 95;
www.diabetesgesellschaft.ch; E-Mail: sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
oder Regionalstellen: siehe Telefonverzeichnisse

Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA), Avenue Louis-Ruchonnet 14, Case postale 870, 1001 Lausanne, Tel. 021 321 29 11, Fax 021 321 29 40;
www.sfa-ispa.ch; E-Mail: info@sfa-ispa.ch

Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen; Stiftung zur Förderung einer behindertengerechten baulichen Umwelt, Kernstrasse 57, 8004 Zürich; Tel. 044 299 97 97, Fax 044 299 97 98;
www.hindernisfrei-bauen.ch; E-Mail: info@hindernisfrei-bauen.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche (Beratung, Broschüren, Merkblätter), Gewerbestr. 12, 8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31; www.inkontinex.ch; E-Mail: info@inkontinex.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Beratung, Info, Broschüren), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel. 031 385 00 00, Fax 031 385 00 05;
Beratungstelefon 032 385 00 08; www.sge-ssn.ch;
E-Mail: info@sge-ssn.ch oder Beratungsmail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (Broschüre, Info über Beratungsstellen, Institutionen), F. Stiefel, Prof. Dr. med., Service de Psychiatrie de Liaison-CHUV, 1011 Lausanne, Tel. 021 314 10 90, Fax 021 314 10 98; www.palliative.ch; regionale Sektionen: siehe Telefonverzeichnisse

Schweizerische Gesellschaft für zahnmedizinische Betreuung Behinderter und Betagter (SGZBB), Zugerstrasse 9, 5620 Bremgarten, Tel. 056 633 26 60

Schweizerische Kriminalprävention (Informationen, Adressen), Faubourg de l'Hôpital 3, Case postale 2073, 2001 Neuchâtel, Tel. 032 729 91 60, Fax 032 729 91 69;
www.verbrechenspraevention.ch; E-Mail: info@praevention-criminalite.ch

Schweizerische Parkinsonvereinigung, Gewerbestrasse 12 a, Postfach 123, 8132 Egg, Tel. 044 984 01 69, Fax 044 984 03 93; www.parkinson.ch;
E-Mail: info@parkinson.ch

Schweizerischer Podologen-Verband (Adressen ausgebildeter Podologen); Tribschenstrasse 7, Postfach 3045, 6002 Luzern; Tel. 041 368 58 00; Fax

041 368 58 59; www.podologen.ch; E-Mail: sekretariat@podologen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Zentralsekretariat (Freiwilligenarbeit, Kursangebote, Dienstleistungen wie Rotkreuzfahrdienst, Notruf, Infobroschüren), Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Tel. 031 387 71 11, Fax 031 387 71 22; www.redcross.ch; E-Mail: info@redcross.ch

Schweizerischer Samariterbund (SSB) (Freiwilligenarbeit, Kursangebote, Dienstleistungen FSH), Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, Tel. 062 286 02 00, Fax 062 286 02 02; www.samariter.ch; E-Mail: office@samariter.ch

Schweizerischer Seniorenrat (SSR) (politische Tätigkeit), c/o Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 32, Tel. 031 359 03 03; www.ssr-csa.ch; E-Mail: ssr-csa.info@pro-senectute.ch

Schweizerischer Senioren- und Rentner-Verband (SSRV), Zentralsekretariat (politische Tätigkeit, Vorsorgevollmacht), Ziegelbrückstrasse 31, 8872 Weesen, Tel. 055 616 51 04; www.ssrv.ch; E-Mail: info@alter-projekte.ch

Schweizerische Stiftung pro mente sana (u.a. Rechtsberatung, Merkblätter), Hardturmstrasse 261, 8031 Zürich, Tel. 044 563 86 00, Fax 044 563 86 17; Beratungstelefon 0848 800 858 (gebührenpflichtig); www.promentesana.ch; E-Mail: kontakt@promentesana.ch

Schweizerische Vereinigung der Fahrlehrerverbände (SVFV) (Fahrtest mit Fahrlehrer für Senioren), Sieberstrasse 5, 8055 Zürich, Tel. 044 454 30 03, Fax 044 454 30 09; www.fahrlehrer.ch; E-Mail: svfv@fahrlehrer.ch

Schweizerische Vereinigung gegen Misshandlung im Alter (Alter «Ego»), (Broschüre, vorläufig nur französisch); Pro Senectute Suisse, Secrétariat romande, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey, Tel. 021 925 70 10, Fax 021 923 50 30; www.alter-ego.ch

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft (Patienteninformationen, Tarifinformationen und -begutachtungen, Zahnarztssuche), Münzgraben 2, Postfach 664, 3000 Bern 7, Tel. 031 311 76 28, Fax 031 311 74 70; www.sso.ch; E-Mail: sekretariat@sso.ch

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen (SZB); Dachorganisation von Organisationen/Institutionen im Sehbehindertenwesen auch taubblinder und hörsehbehinderter Menschen (Broschüren, Bibliothek, Auskunft über regionale Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen), Schützengasse 4, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 36 36, Fax 071 222 73 18; www.szb.ch; E-Mail: sekretariat@szb.ch und Beratungsstellen für Sehbehinderte und Blinde: siehe Telefonverzeichnisse

Senior Expert Corps (SEC): siehe Swisscontact

Seniorenuniversitäten werden oft in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen geführt oder die Angebote der Seniorenuniversität sind über die Universitäten selber in Erfahrung zu bringen.

Spitex Verband Schweiz (Hilfe und Pflege zu Hause), Belpstrasse 24, Postfach 329, 3000 Bern 14, Tel. 031 381 22 81, Fax 031 381 22 28; www.spitex.ch; E-Mail: admin@spitex.ch; regionale, lokale Spitexvereine: siehe Telefonverzeichnisse

Stiftung Kreatives Alter (Preisausschreiben für hervorragende und

originelle Leistungen in den Bereichen Romane, Hörspiele, Theateraufführungen von Laiengruppen, musikalische Kompositionen von Einzelpersonen oder Personengruppen über 65 Jahre und nicht mehr berufstätig), Postfach 2999, 8022 Zürich, Tel. 044 283 50 05; Fax 044 283 50 06; www.creatrixsenectus.ch; E-Mail: kreat-alter@smile.ch

Stiftung Schweizerische Patienten- und Versichertenorganisation (SPO) (Beratung, Broschüren, Merkblätter, Patientenverfügung, diverse Ausweise wie Notfallausweise, Röntgenpass), Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, Tel. 044 252 54 22, Fax 044 252 54 43; www.spo.ch; E-Mail: spo@spo.ch; Beratungstelefon ganze Schweiz 0900 56 70 47 (gebührenpflichtig)

Swisscontact; Schweizerische Stiftung für technische Entwicklungszusammenarbeit, Döltschweg 39, 8055 Zürich, Tel. 044 454 17 17, Fax 044 454 17 97; www.swisscontact.ch, E-Mail: sc@swisscontact.ch

Swisstransplant (Broschüre, Spenderausweis); Boulevard de la Tour 4, 1205 Genf; Tel. 0800 570 234, Fax 022 372 95 07; www.swisstransplant.org; E-Mail: swisstransplant@hcuge.ch

T

Touring Club Schweiz (TCS) (Fahrtest, -kurse für Senioren), Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier, Tel. 022 417 20 30, Fax 022 417 20 20; www.tcs.ch; E-Mail: service@tcs.ch oder Sektionen: siehe Telefonverzeichnisse

Toxikologisches Informationszentrum, Freiestrasse 16, Postfach, 8028 Zürich, Tel. 044 634 10 20, Fax 044 252 88 33, Notfallnummer (24 h): 145; nicht dringende Fälle: 044 251 66 66; www.toxi.ch; E-Mail: info@toxi.ch

U

Unabhängige Beschwerdestellen für das Alter (Beratungen, Anlaufstelle für Misshandelte und Misshandelnde aus der ganzen Schweiz); Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 044 463 00 11; E-Mail: beschwerdestellealter@bluewin.ch

V

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) (Patientenverfügung), Generalsekretariat, Elfenstrasse 18, 3000 Bern 16, Tel. 031 359 11 11, Fax 031 359 11 12; www.fmh.ch; E-Mail: fmhinfo@hin.ch

Verein zur Bewältigung von Depressionen, Equilibrium (Info, Selbsthilfegruppen), Ibelweg 20, 6300 Zug, Tel. 041 760 05 88; www.depression.ch (Informationen, Patientenbroschüren zum Herunterladen); E-Mail: info@depression.ch

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz (VASOS) (politisches Engagement), Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 95, Fax 044 283 89 80; www.vasos.ch; E-Mail: info@vasos.ch

Volkshochschulen finden sich in vielen Regionen der Schweiz: siehe Telefonverzeichnisse

Die Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz verfügt zu

den einzelnen Themen über eine umfangreiche Dokumentation.
Ein Faltblatt «Bibliothek Fachwissen Alter» enthält Informationen über Ausleihbedingungen und Öffnungszeiten. Eine Publikation «Neue Titel zum Thema Alter» erscheint viermal jährlich und kann abonniert werden (Preis auf Anfrage).

Kontakte

www.bibliothek.pro-senectute.ch ; E-Mail: bibliothek@pro-senectute.ch,

Tel. 044 283 89 81, Fax 044 283 89 84