

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Veranstaltungen

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.01.2026

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

# VERANSTALTUNGEN

a+s = alter+sport  
 E = Exkursion/en  
 F = Führung  
 K = Kurs/Tagung  
 M = Monat  
 PS = Pro Senectute  
 V = Vortrag  
 W = Wanderung/en

## Aargau

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern (064/24 08 77)

## Aarau

Di: Treffpunkt für Ältere, Jassen 13.30 – 16.30 Uhr, Bachtelstr. 111  
 Do: Wanderung 12. – 21.10.: Badeferien in Badenweiler (Schwarzwald)  
 18. – 27.10.: Herbstferien in Ascona 064/24 08 66 (PS)

## Baden

Do alle 14 Tage: Akkordeon-Spiel  
 Premiere Senioren-Theater Baden am 30.10.: 14.30 Uhr  
 Kirchgemeindehaus Wettingen: «Di nöie Nachbere» von Alice Eichenberger. 056/22 27 92  
 7.12. – 10.12.: Adventsfahrt nach Interlaken  
 5.10.: 14 Uhr Patience-Spielnachmittag  
 Folgende 2stündige Kurse à 8 Lektionen beginnen Mitte Oktober:  
 Mo: Patiencenkurs (13.30 Uhr)  
 Mo: Atemgymnastik (15.30 Uhr)  
 Di: Gedächtnistraining (14.15 Uhr)  
 Mi: Meine Zeit ist begrenzt, wie gehe ich damit um? (8.30 – 11 Uhr)  
 Weitere Kurse: Autofahren heute, Bridge-Anfängerkurs, Schach, Diabetiker-Kochkurs, Italienische Küche.  
 Informationen: 056/21 11 22 (PS)

## Gebenstorf

28.10./25.11. und 16.12.: 12.00 Uhr  
 Mittagstisch 056/23 10 93 od. 056/21 11 22 (PS)

## Muri

Mi 13.10. : 14.00 – 15.30 Uhr  
 Gedächtnistraining (K) 057/44 35 77 (PS)

## Herzberg

10. – 16.10.: Marionettenkurs  
 23./24.10.: Musik für Unbegabte (K)  
 11. – 20.11.: Kurswoche:  
 1. Wohnen und Wohnformen im Alter; 2. Alters-Politik, Politik durch und für ältere Menschen (Graue Panther); 3. Altsein in verschiedenen Kulturen sowie das Bild des Alters in Volkskunde, Literatur, Malerei und Musik.  
 15. – 20.11.: Älter werden – Alt sein – Aktiv bleiben (K)  
 20./21.11.: Was macht das Leben aus mir? Was mache ich aus meinem Leben? (K)  
*Haus für Bildung und Begegnung, 5025 Aarau, 064/48 16 46*

## Wettingen

4.10./8.11. und 6.12.: 11.30 Uhr  
 Mittagstisch  
 Anmeldung: 056/21 11 22 (PS)

## Wislikofen

8. – 10.10.: Meditation und Malen  
 11. – 15.10.: Das Abenteuer, Frau zu sein  
 19. – 20.11.: Musikmeditation  
*Bildungszentrum Propstei, 8439 Wislikofen, 056/53 13 55*

## Zofingen

Di 12.10 und 9.11.: Spielvormittag 9 – 11 Uhr  
 Di 26.10. und 30.11.: Senioren-Tanznachmittag 14 – 17 Uhr, Stadtsaal Zofingen 062/52 21 61 (PS)

## Appenzell AR

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (071/51 25 17)

## Appenzell IR

Jogging, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (071/87 31 55)

## Baselland

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Ski-Alpin, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern (061/921 92 33)

## Basel-Stadt

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitennis, Schwimmen, Ski-Alpin, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern (061/272 30 71)  
*Auskünfte über alle Veranstaltungen gibt 061/272 30 71 (PS)*

6.10.: Bergwanderung (7 Std.)

*Alterssiedlung Bruderholzweg 3*

Fr 9.30 Uhr: Blockflötenspiel

*Alterszentrum Weiherweg*

*Rudolfstrasse 43*

Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte usw.

*Dräppunggt Wisedamm*

Di Do Fr 13.30 – 18 Uhr: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.

*Alterszentrum Alban-Breite*

Fr 9 Uhr: Theaterkurs

*Begegnungszentrum*

*Gundeldingen, Bruderholzstr. 104*

Malen, Nasstechnik, Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalerei, Englisch, Französisch, Italienisch

*Hirzbrunnenstrasse 50*

Aquarellieren für Fortgeschrittene

*Im Rankhof Haus Nr. 8*

Musizieren, Modellieren, Töpfen, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen und ändern

*Kaserne Klybeckstr. 1b*

Stricken und Handarbeiten,

Spanisch-Kurs,

Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreff

Mo – Fr 14 – 17 Uhr: Treffpunkt

Di, Mi, Fr ab 12 Uhr: Mittagstisch  
 Do: vegetarischer Mittagstisch 061/691 66 10

*Davidseck Davidsbodenstr. 25*

Mo – Fr ab 12 Uhr: Mittagstisch

Voranmeldung 061/321 48 28

1. Sa im M. ab 9 Uhr: Z'Morge

*PS Kurslokal Luftgässlein 1*

Porträtmalen

ab 11.10.: Altgriechisch

*Sternenhof Sternengasse 27*

Nass- und Trocken-Aquarellmalen, Kleider-Neuanfertigungen und -Änderungen

## Bern

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (031/44 35 35/36)

## Stadt Bern

ab Di 19.10.93: 14 – 16 Uhr, 8mal Gedächtnistrainingskurs, 031/352 83 04

## Burgdorf

Di 12.10./16.11./14.12.: Tanznachmittag im Schützenhaus, 14.30 Uhr

## Interlaken

Do 21.10./18.11./16.12.: Tanznachmittag im Spycher, Kursaal, 14.30 Uhr

## Lyss

7.21.10./4./18.11./2.12.: Tanznachmittag im Weissen Kreuz, 14.30 Uhr  
 16. – 30.10.: Sen.-Ferien in Rovio 032/84 71 46 (PS)

## Twannberg

Kurse: Schach, Schwimmen, Selbstverteidigung, Musik-Erlebnis-Wochen, Fasten und Wandern, Raucher-Entwöhnung, Repro- und Künstlerpuppen  
*Feriendorf Twannberg, 2516 Twannberg, 032/95 21 85*

## Freiburg

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen (037/22 41 53)

## Genf

Langlauf, Schwimmen, Turnen (022/345 06 77 morgens)

## Glarus

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern (058/61 40 32)

7. – 25.11.:

Gedächtnistrainingskurs in Schwanden 058/61 40 32 (PS)

## Graubünden

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (081/22 75 83)

## Jura

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen (066/22 30 68)

## Luzern

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern (041/23 01 80)

### Evang. Studentenheim

Schweizerhausstr. 4, 041/23 16 31  
Mi 12.00 Uhr: Mittagstisch  
Mi: Treffpunkt ab 13.30 Uhr

### Alterssiedlung Eichhof Steinhofstrasse 7

Mo 13.30 Uhr: Handarbeitsstube (041/41 59 82)  
Do: Tanznachmittage  
(041/23 03 25 PS)

### Altersstube Dornacherstrasse 6

13.30 - 17 Uhr: 041/23 16 31

#### Weitere Angebote:

Bürgergemeinde, 041/41 81 81  
Seniorenzentrum Centralpark, 041/44 22 25  
Beratungsstelle Luzern-Stadt, 041/23 73 43

### Silberclub, Moosstrasse 15

6003 Luzern; W: 041/ 23 16 53

## Neuenburg

Langlauf, Schwimmen, Turnen (038/24 56 56)

## Nidwalden

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
(041/61 76 09)



## Brauchen Sie Ruhe? Suchen Sie Erholung?

In unserem Feriendorf finden Sie beides.

Sehr schönes voralpines Wandergebiet auf ca. 1000 m ü. M. in unverfälschter Natur.

Prospekte und weitere Auskünfte bei:

Verkehrsbüro Hemberg 071 56 11 65  
oder Touristinformation 071 56 11 44

**PiCS** by **PHONAK**

**Der entscheidende Durchbruch:**  
**Die ferngesteuerten Hörgeräte, digital auf Ihr Leben programmiert!**

Wir wissen alles darüber:

### Madeleine Blum-Rihs

seit 1947 Fachgeschäft für Hörberatung

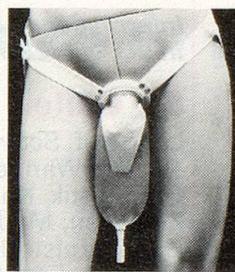
Talacker 35, 8001 Zürich  
Telefon 01/211 33 35  
Haus Bernina-Nähmaschinen, 2. Stock

- Ich wünsche einen kostenlosen Hörtest.  
 Bitte senden Sie mir nähere PiCS-Unterlagen.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_



Kein Hosen- und Bettässen mehr!

### Numax Patent Urinal für Männer und Frauen

- sicher und einfach in der Anwendung
- Reisen problemlos

Senden Sie mir kostenlos und diskret Unterlagen  
für  Männer  Frauen

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

**NUMAX** medical, Bernstrasse 15, 3280 Murten  
Tel. 037/71 48 45, Fax 037/71 48 46

ZL

**willi müller schönenberg**

**müller**

Darauf können Sie sich verlassen!  
... typisch

superleichte Sport- + Aktiv-Rollstühle in verschiedenen Farben ab Fabrik

Ausstellung mit grosser Auswahl. Vereinbaren Sie einen Besuchstermin.

**Fahrzeugbau**  
**Rollstühle und Hilfgeräte für Behinderte**

Hirzelstrasse 9  
CH-8824 Schönenberg  
Telefon 01 / 788 11 53  
Telefax 01 / 788 20 26

## Stans

**St.Klara-Rain 1**  
20.10.: Exkursion Kloster Engelberg  
21.10.: Unsere Sozialversicherungen AHV, IV, Ergänzungsleistungen (Vortrag, 14.30 Uhr)  
9.11.: EWR-Vertrag/EG-Beitritt, (Vortrag, 14.30 Uhr)  
3./10./17./24.11.: 9 – 11 Uhr Gedächtnistraining (K)  
15.11.: Ernährung im Alter, Vortrag  
23.11.: Mundart-Lesungen  
Im Nov.: Seniorentheater Kriens  
1.12.: Texte und Bilder zum Advent (14.30 Uhr)  
Kurse: Italienisch, Französisch, Englisch, Gymnastik, Gedächtnistraining, Jassnachmitten und Schachtreffs  
Auskunft: 041/61 25 24 (PS)

## Obwalden

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern (041/66 57 00)  
**Jassmeisterschaft:**  
6.10.: Sachseln – 7.10.: Engelberg – 12.10.: Lungern – 13.10.: Giswil – 10.11.: Final in Sachseln  
041/66 57 00 (PS)

## Lungern

27.11. – 4.12.: Adventstage für Verwitwete  
**Haus St. Josef, 6078 Luzern**  
Tel. 041/69 12 44

## Sachsen

24.9.: Modeschau für Seniorinnen und Senioren im Restaurant Bahnhof (14 Uhr)

## Sarnen

Fr 14 Uhr: Volkstanzen  
30.9.: Informationsnachmittag Rund ums Geld (14 Uhr)  
22./29.10. und 5./12./19.11.: Gedächtnistraining (K)  
23.9.: Modeschau für Seniorinnen und Senioren (14 Uhr)  
Auskünfte: 041/66 57 00 (PS)

## Schaffhausen

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (053/24 80 77/78)  
Diverses: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Sprachkurse Englisch, Italienisch und Französisch, Handarbeit, Stammtisch, Gedächtnistraining, Theaterspielen etc.  
**Herrenacker 25, 053/24 80 77 (PS)**  
**Seniorenbühne 053/22 36 65**

## Schwyz

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern (043/21 39 77)

## Schwyz Unteriberg

Mi 13.30 Uhr: Gymnastik und Turnen (055/56 14 25)

## Solothurn

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (065/22 97 80)

## Derendingen

Gedächtnistraining (Kurs im Alters- und Pflegeheim)

## Matzendorf

Gedächtnistraining (Kurs im Kath. Pfarrheim)

## Messen

Gedächtnistraining (K, Pfarrschüür)

## Oensingen

Kochkurs für Männer (Schulküche VEBO)

## Olten

Kurse im Ref. Kirchgemeindehaus Pauluskirche: Gedächtnistraining, Memoiren schreiben, Kochkurs für Männer

## Solothurn

Kurse an der Forststrasse 2: Gedächtnistraining, Memoiren schreiben, Meditation und Entspannung  
Kurse im Pflegeheim z. Forst: Kochkurs für Männer, Älterwerden  
Kurse im Begegnungszentrum Altes Spital: Fussdruckmassage

## Subingen

Do alle 14 Tage: Wanderung (065/44 23 39)  
Gedächtnistraining (K Josefsheim)

## Informationen über alle Kurse in SO: 065/22 97 80 (PS)

## St. Gallen

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (071/22 56 01)  
Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Modellieren, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Stricken-Sticken-Häkeln, Singen, Sonntags-treff, Spielnachmitten  
Senioren-Orchester (jeden zweiten Dienstag von 15 – 17 Uhr)  
Fr von 11.30 – 13 Uhr  
Fladen-Zmittag, Teufener Strasse 4  
**SG-Ost: 071/23 40 44 (PS)**  
**SG-Centrum: 071/23 40 45 (PS)**  
**SG-West: 071/23 29 36 (PS)**

## Uznach

4.11. und 11.11.: «Ernährung im Alter» «Diät, Diabetes-Diät, leichte Kost» (V, 16.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus), 055/72 13 17 (PS)

## Tessin

Langlauf, Schwimmen, Turnen (091/23 81 81)

## Magliaso

Evangelisches Zentrum für Ferien und Bildung

30.10. – 6.11.: Ferien- und Besinnungswoche, Thema: «Von bleibender Freude» (K)  
Anmeldung 091/71 14 41

## Thurgau

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (072/22 51 20)

## Frauenfeld

1. Do im M.: Senioren-Tanzen in Migros Klubschule, Bahnhofstrasse 054/21 58 01 od. 072/22 51 20 (PS)

## Neukirch an der Thur

8. – 10.10.: Feldenkrais (K)  
12. – 14.11. und 10. – 12.12.: Massage-Grundkurs  
**Haus für Tagungen, Kurse, Ferienwochen, 8578 Neukirch an der Thur, 072/42 14 35**

## Uri

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (044/2 42 12)

## Waadt

Schwimmen, Tanzen, Turnen (021/731 22 13)

## Wallis

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen (027/22 07 41)

## Montana-Crans

30.10. – 6.11.: Töpfern und Modellieren (K)  
**Evang. Kur- und Ferienhaus Bella-Lui, 3962 Montana-Crans, 027/41 31 14**

## Zug

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen (042/21 43 66)

## Zürich

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (01/422 42 55)

## Adliswil

Wandergruppe, Spaziergruppe  
Mi: Turnen, Do: Jass- und Spielclub  
14.11.: Altersnachmittag im Sunnesaal  
**Sozialamt Adliswil, Frau Welti, 01/711 78 42**

## Gossau ZH

verschiedene Wanderungen  
2. Di im M.: Mittagstisch (Linde)

## Horgen

**Seniorenzentrum Baumgärtlihof 01/725 95 55**

Di 10 Uhr: Turnen (sitzend)

Fr 9 – 12 Uhr: PS-Beratung

3.11.: Arbeit für wen?

4. – 17.11.: Kerzenziehen

10.11.: Musikcocktail

16.11.: Adventskranzbinden

27.11.: Samstig-Zmorge

28.11.: Adventssingen

## Kappel am Albis

18. – 22.10.: Hör die Erde tönen im Atemwort

22. – 24.10.: Im Rhythmus der Jahreszeiten

19. – 21.11.: Leben heisst immer «à-Dieu»-Sagen!

**Haus der Stille, 8926 Kappel am Albis, 01/764 12 11**

## **Männedorf**

6.–8.10.: Sprechen in der Öffentlichkeit (K)

**Evangelisches Tagungs- und Studienzentrum Boldern, 8708 Männedorf, 01/922 11 71**

## **Meilen**

Do alle 14 Tage: Mittagstisch

5.10./12.10.:

Senioren-Wandergruppe

27.10.: Carreise

## **Richterswil**

**Kurszentrum Mülene**

18.–22.10.: Gestaltung von Holzspielzeugen

6./7.11.: Scherenschnitt

**Kurszentrum Mülene, Seestrasse 72, 8805 Richterswil, 01/784 25 66**

## **Wädenswil**

Mo 14 Uhr: Altersturnen im Kirchgemeindesaal

Di 14 Uhr: Altersturnen im Etzelsaal

Do+Fr 13.15 Uhr: Altersschwimmen

## **Winterthur**

**Zentrum am Obertor, 052/213 88 88**

Mo und Fr: Wanderungen

Di 14 Uhr: Lismerchränzli

Di 14 Uhr (alle 14 Tage): Tanzen

Mi 14.30 Uhr: Jassclub

Kurse: Malen, Porzellanmalen,

Tischdekorationen, Töpfen,

Literatur, geführte Autobiographien,

Gesunde Küche, Vollwertkochkurse,

Autogenes Training, Themenzentriertes

Theater, Englisch, Französisch,

Spanisch, Gesundheit, Nähen,

Zeichnen und Malen, Singen und

Musizieren

## **Zürich**

**Elternbildungszentrum 01/252 82 81**

Do alle 14 Tage: Clubnachmittag:

Eine erfahrene Leiterin begleitet Gespräche zu persönlichen und

aktuellen Themen.

**Schule für Haushalt und Lebensgestaltung 01/272 43 20**

Kurse: Kleidung und Mode,

Textiles und Nichttextiles

Handarbeiten, Haushaltkunde

sowie Nahrung und Gesundheit

**Guttemplergruppe Fortschritt 01/784 27 44**

7.10.: Vorlesung Jeremias Gotthelf

von Frau M. Eggenberger

21.10.: Erfahrungen mit und ohne Alkohol, aus Ärztesicht,

Herr Dr. med. H.U. Eggenberger

4.11.: Tonbildschau von Hans

Gemmerli «Unser schönes Tessin»

Alle Veranstaltungen im

Kirchgemeindehaus Wipkingen

**Zentrum Espenhofer 01/493 16 28**

Mo 10 Uhr: Turnen

Mo 14 Uhr: Stammtisch

Di 14 Uhr: Jassen

Fr 14 Uhr: Schachclub

Kurse: Handarbeiten, Werken, Malen, Zeichnen, Kochen, Körpertrennung, Klangbilder, Bilderrahmen, Sternenwerkstatt, Weihnachtskugeln bemalen, Manager meines Haushalts, Eine Reise durch das Universum, Einführung in die Coué-Methode, Autogenes Training, Eutonie

**Zentrum Hardau 01/491 19 22**

Kurse: Jassen, Schach, Gestalten

mit Ton, Glasritzen, Nähen,

Integrale Atemschulung,

Zeichnen, Zither spielen,

Tricot-Nähen, Patience Anfänger,

## **Viking 24: Das Kraftpaket für Ihren Rollstuhl.**



Macht Ihnen das Schieben eines Rollstuhles Mühe? Dann wird der kleine Viking die Entlastung für Ihren Rücken sein. Er schont Sie und befreit vor körperlicher Überanstrengung. Der kleine Viking ist ein Elektro-

schubgerät, das in wenigen Minuten praktisch unter jeden Faltrollstuhl montiert werden kann. Mit viel Kraft schiebt er den Rollstuhl für Sie bergauf und bremst ihn sanft bergab. Zum Reisen, z.B. im Auto oder Flugzeug, lässt er sich ohne

Werkzeug schnell vom Rollstuhl demontieren und ist problemlos und sicher verstaubar.

Durch ihn wird ein gemeinsamer Ausflug wieder möglich!

Ausführliche Dokumentation über den Viking 24 bei:



**Reha-Sys**

Rehabilitations-Systeme AG  
Austrasse 109  
Postfach 4003 Basel

Telefon 061/272 47 41  
Telefax 061/272 49 25

Jonglieren, Tanzen, Autogenes Training Anfänger, Entspannungs-training, Integrale Atemschulung  
 1. So im M.: Hardauer Kaffirundi  
 2. So im M.: Spielnachmittag  
 4. So im M.: Tanz für alle  
 Mo 14 Uhr: Stubete, Lismi-Rundi  
 Mo 14 Uhr: Kegeln  
 Mo 14.30 Uhr: Montagstreff  
 Di 14 Uhr: Jassen  
 Di 8.30 Uhr: Turnen im Stöckli  
 Di 14 Uhr: Haltungsturnen und Arthrosegymnastik  
 Mi: Wandern  
 Do 9.30 Uhr: Patience  
 Do 14 Uhr: Schachclub  
 Fr 14 Uhr: Kaffeerahmdeckeltausch  
 Jeden 1. und 3. Di im M.: unentgeltliche Rechtsberatung (Anmeldung: 01/491 19 22)  
**Zentrum Karl der Gr.** 01/251 90 70  
 1. und 3. So im M.: Offenes Altstadtsingen, 15.30 Uhr; letzter Fr im M.: Suppenrunde, 12 Uhr  
 Mo 14.30 Uhr: Senioren und TV  
 Di 14 Uhr: Ziischtigsee Kurse: Handarbeit, Werken, Körpertraining, Literatur, Schreiben, Psychologie, Diverses

**Zentrum Klus** 01/422 21 30  
 Mo/Fr 9 und 10 Uhr: Turnen für Frauen  
 Mo 9.45 Uhr: Offenes Singen  
 Mo 14 Uhr: Kegeln  
 Di 13.30: Nähen ohne Anleitung  
 Mi 8.45 und 10 Uhr: Turnen für Männer  
 Mi 8.30: Benutzung Werkstatt (Holzarbeiten/Schnitzen)  
 Mi 9 Uhr: Patchwork/Quilten  
 Mi/Fr 14 Uhr: Schach  
 Sa 18. 9.: 11 – 18 Uhr Klusfest, Traditionelles Herbstfest des Altersheims (Klusplatz)  
**Sportamt der Stadt Zürich**  
 Kurse div. Sportarten 01/491 23 33

## Diverses

**Bundeshaus Bern**  
 3.12.: Alterssession

**Sentivo AG/Gwatt-Zentrum**  
 19.10.: «Eine Krankenversicherung für die Alten – Das Ende der Generationensolidarität?» (V)  
 16.30 Uhr im Personalrestaurant SBV St.Peter, In Gassen 10, Zürich, Tram bis Paradeplatz (Fr. 25.–)

24.11.: Bahnhofbuffet Bern, Gotthardsaal, 16.30 – 18.30 Uhr «Armut macht krank – Krankheit macht arm – Zusammenhänge von Armut, Lebensqualität und Alter» (V, Fr. 25.–)

## 50Plus-Sprachreisen für Junggebliebene

Sprachliche Weiterbildung, Land und Leute kennenlernen. Sechs Destinationen stehen zur Auswahl. Infos: Media Lingua-Travel AG, Petersgraben 33, 4003 Basel, Tel. 061/261 20 20

## Toscana im Winter

5. – 12. 2. 94: Ferienwoche bei Geri Berz im ruhig gelegenen, rustikalen, ehemaligen Bauernhaus «Il Gallinaio» in der Toscana. – Mildes, gesundes Mittelmeerklima – Wanderungen, Tagesausflüge nach Siena und Florenz, Schnitzen, Malen, Gymnastik, Gesprächsrunden usw. – Fr. 985.– pro Person (An- und Rückreise nicht inbegriffen). Infos: Media-Agentur, Postfach 234, 8059 Zürich, Tel. 01/202 33 93

## Bestell-Coupon



Trudy Frösch-Suter  
 Fragen und Antworten  
**«Rund ums Geld»**  
 Fr. 15.– (mit  
 Einzahlungsschein)



Das Pro-Senectute-  
 Liederbuch  
**«Freut euch des  
 Lebens»** Fr. 12.50  
 Grossdruck Fr. 19.50  
 (mit Rechnung)



Pro-Senectute-Video  
**«Auf dem Weg – Filme  
 zum Älterwerden»**  
 Video VHS Fr. 150.–  
 Miete Fr. 25.–  
 Begleitheft Fr. 10.–



**Interessen- und  
 Selbsthilfegruppen**  
 Zusammenstellung  
 von über 400 Gruppen  
 Fr. 6.– (Bitte zehn 60er-  
 Marken beilegen!)

Ich bestelle

- Ex. Rund ums Geld à Fr. 15.–
- Ex. Freut euch des Lebens à Fr. 12.50
- Ex. Freut euch des Lebens à Fr. 19.50
- Ex. «Auf dem Weg» (Video) à Fr. 150.–
- Ex. «Auf dem Weg» (Miete) à Fr. 25.–
- Ex. «Auf dem Weg» (Begleitheft) à Fr. 10.–
- Ex. Interessen- und Selbsthilfegruppen Fr. 6.–

Einsenden an: Zeitlupe, Postfach 642, 8027 Zürich

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort: