

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Pro Senectute live

### 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:** 15.01.2026

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

## **Entre Pose et Pause – Fotos als Mittel für Animationsarbeit**



Fotos als Ausgangspunkt intensiver Selbstbetrachtung und Selbstbefragung. – Dani Zacchi und Catharine Gardiol porträtierten Besucher und Besucherinnen.

Dani Zacchi und Catharine Gardiol haben im Foyer de jour «Le Caroubier» in Genf ihre Besucher eingeladen, sich von ihnen fotografieren zu lassen. Diese stellten sich in «Pose», gestalteten mit der Fotografin zusammen ein persönliches Bild von sich. Die Fotos wurden zum Ausdruck einer intensiven Selbstbefragung und Selbstbetrachtung der alten Menschen, einer «Pause», die sie sich gönnen.

70 dieser Schwarzweissfotos sind bis Ende September im Caroubier, 26, rue de Caroline in 1227 Genève-Acacias ausgestellt. Die abgebildeten Frauen und Männer setzten sich, nachdem sie sich in der Ausstellung

gesehen hatten, mit ihren Fotos, ihren Selbst- und Fremdbildern auseinander und kommentierten sie: «Ich finde mich alt.» – «Ein wenig ältlich, selbstverständlich.» – «Man muss sich lieben, wie man ist!» – «Gar nicht so hässlich!» – «Ich liebe diese, die da lacht!» – «Gar nicht so schlecht!»

Solche Aussagen zeigen, welche Möglichkeiten einer gerontologischen Animationsarbeit im Medium Foto liegen, bis heute jedoch kaum genutzt werden. HS

Weitere Auskünfte erteilt  
Monique Humbert,  
Pro Senectute Genève, 4, rue de la Maladière, 1211 Genève 4,  
Telefon 022/321 04 33

## **Arte-Seminar in Solothurn**

Zwei Drittel des Lebens sind Menschen in irgendeiner Form auf andere ausgerichtet: Als Kind lehnt man sich den Eltern und den Erziehern an, als Erwachsener übt man vielfältigste Kontakte zwischen Beruf, Familie und Gesellschaft aus. Erst im sogenannten dritten Lebensabschnitt kann man sich

auf sich selbst konzentrieren. Man hat Zeit, kann sich seinen Tag selbst einteilen, kaum jemand macht einem Vorschriften. Was man mit diesen Freiheiten anfängt, wie man sein Wissen und seine Fähigkeiten am besten nutzt, soll am Arte-Seminar vom 4./5. November in Olten erarbeitet werden. Pro Senectute Solothurn konnte zu diesem Bildungswochenende

die mittlerweile weitherum bekannte Ordensschwester Ingrid Grave verpflichten. Ihr Auftritt als Moderatorin der sonntäglichen «Sternstunden» beim Fernsehen bedeutete für sie auch «Aufbruch in ein neues Leben». Wie sie ihren «Aufbruch» erlebt und was sie daraus entstehen liess, wird sie am ersten Seminartag erzählen.

Informationen: Pro Senectute Kanton Solothurn, Geschäftsstelle, Forststrasse 2, 4500 Solothurn.  
Telefon 065/23 97 80

## **Ausbildungskurs Velofahren**

Vor kurzer Zeit trafen sich beim Bahnhof Rafz ZH bei nasskaltem Wetter ein paar unentwegte Velofreaks. Bei genauem Hinsehen entpuppten sich die fanatischen Velospotter als Frauen und Männer verschiedenen Alters: Von der knapp dreissigjährigen Hausfrau bis zum siebzigjährigen Pensionist. Gleich gemischt wie die Altersstruktur waren auch die Drahtesel: Vom superleichten Rennvelo mit 5 Kettenkränzen über top-gestylte Mountain-Bikes bis hin zum an Methusalem erinnernden Dreigänger war alles vorhanden. Und kaum eine(r) kannte die andern. Das blieb aber nicht lange so. Bald einmal war der Kontakt zum vorerst noch fremden Nachbarn unter der Regenhaut geknüpft: Es waren Kandidatinnen und Kandidaten des Pilotenkurses «Ausbildung zum Gruppenleiter der Pro Senectute im Velofahren».

Wer bis jetzt noch nicht nass geworden war, wurde es spätestens bei der Abfahrt an den Kursort: Die Hinterräder des Vorderfahrers schleuderten die Wassertropfen in elegantem Bogen dem Hintermann ins Gesicht.

Unter dem trockenen Vordach der Schaffhauser reformierten Heimstätte in Rüdlinen wurden sie von der Koch-

equipe freundlich empfangen. In Kürze schon waren die nasen Sachen aufgehängt, und mit warmen Kleidern traf man sich zum ersten Essen.

Bei der Tourenplanung und der theoretischen Routenwahl merkte bald einmal jeder, dass in dieser Region der Schweiz fast jede Fahrt in die falsche Richtung einen bald einmal über die Grenze nach Deutschland führen konnte. Das genaue Kartenstudium, vor allem aber die plötzlich so zahlreich vorhandenen Höhenkurven brachten uns ganz schön ins Schwitzen. Ähnlich erging es wahrscheinlich auch den Autofahrern, die uns beim Üben des Linksabbiegens entgegenfuhren. Es ist kaum zu glauben, wie viele verschiedene Möglichkeiten wir vorzeigten. Der Kreativität waren bis zum Schluss keine Grenzen gesetzt, d.h., bis uns der Verkehrslehrer der Kantonspolizei, Herr Meier, die einzige und richtige Art vormachte. Das Resultat allerdings war erstaunlich: Der entgegenkommende Autofahrer war so verblüfft über den radelnden Linksabbieger in Polizeiuniform, dass er freiwillig anhielt und von sich aus den Ausweis zeigen wollte.

Am zweiten Tag lernten wir, die Theorie in die Praxis umsetzen. Nach den interessanten Vorträgen von Xaver Müller über die körperliche Leistungsfähigkeit von Senioren, schwangen wir uns auf die Räder und erkundeten die gewählten Velorouten. Nicht lange darauf zeigte es sich, dass die Wirklichkeit eben doch anders ist, als es uns die Landeskarten vorgaukeln, und auch das Betreuen von Gruppen stellt andere Anforderungen als das Velofahren mit Bekannten.

Auf einem grossen Autoparkplatz, wo ein Kursleiter einen Geschicklichkeitsparcours aufgebaut hatte, erlebten alle, wie die koordinativen Fähigkeiten lustvoll trainiert werden kön-

nen. Allerdings hatten wir dabei auch den einzigen Unfall: Ein Teilnehmer nahm die Slalomkurve etwas zu eng und fiel um.

Beim Tagesausflug nach Schaffhausen wurde nochmals das Kartenlesen während des Fahrens unter erschweren Bedingungen (stetige Regenschauer) und die Gruppenbetreuung geübt. Bei einem Schaffhauser Velohändler lernten wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Velotypen und des Zubehörs kennen. So sind wir auch imstande, die Teilnehmer an Tourenfahrten zu beraten. Immer noch im Regen fuhren wir auf einer anderen Route zurück nach Rüdlinen.

Einige Tage intensiver Ausbildung liegen hinter den Teilnehmern. Der zweite Teil der Ausbildung zum Gruppenleiter, zur Gruppenleiterin müssen alle noch in ihren Kantonen absolvieren. Die Praxis aber holen sie sich auf den schon geplanten Routen mit hoffentlich vielen Teilnehmern.

This Fehrlin

## **Velotouren im Kanton Zürich**

In kurzer Zeit weite Strecken auf gesunde Art zurücklegen und dabei erst noch viel sehen und erleben: Velofahren ist kurzweilig, fördert die Kondition und schont die Gelenke. Ein idealer Sport für Senioren. Pro Senectute Kanton Zürich organisiert daher bis in den Oktober jeweils dienstags sechs verschiedene Velotage.

Pro Senectute «Alter + Sport» hat unterschiedliche und abwechslungsreiche Touren abseits vom grossen Verkehr zusammengestellt. Dabei kann zwischen leichten und mittleren Routen in der Länge von 20 bis 40 Kilometern ausgewählt werden. Auch die Gemütlichkeit kommt nicht zu kurz. Es bleibt immer genügend Zeit, um einzukehren oder unter-

wegs eine Wurst zu grillieren. Die von ausgebildeten Leiterinnen und Leitern der Pro Senectute Kanton Zürich begleiteten Velotouren führen z.B. rund um den Greifensee, um den Flughafen Kloten, durch das Tösstal und das Zürcher Oberland. Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 5 Franken. Das Velo-tourenprogramm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich,  
Tel. 01/422 42 55

## **Audiovisuelle Medien**

### **Endloser Abschied**

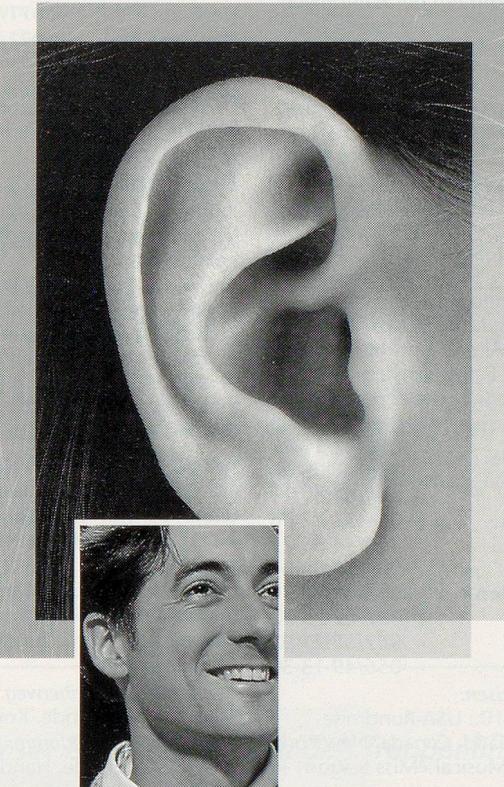
Werner Zeindler, Fernsehen S3, Deutschland 1994. Video VHS. 75 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, 031/301 08 31. Fr. 25.–.

In der Schweiz leben rund 50 000 Menschen mit der Alzheimer-Krankheit. Die meisten werden von ihren Familien betreut. Wieviel physische und psychische Kraft es kostet, diese Arbeit zu vollbringen, illustriert dieser Spielfilm. Er zeigt den Alltag eines Mannes, der seinen Beruf aufgegeben hat, um seine demente Frau zu Hause pflegen zu können. Zur täglichen Arbeit kommen finanzielle Schwierigkeiten und vor allem die grosse psychische Belastung. Mit grosser Sensibilität und Empathie wird das Paar, das Mitte fünfzig sein dürfte, gezeichnet: der Prozess der zunehmenden Verwirrung der Frau und die wachsende Hilflosigkeit und Verzweiflung des Mannes und der erwachsenen Tochter. – Gesprächsthemen: Krankheit, Pflege

HS

## **Besser Hören**

**kann vieles verändern!**



### **Hören heisst dabeisein.**

Unsere Hörgeräte-Technologie macht es wieder möglich. Ihr Fachgeschäft für Hörgeräte-Akustik.  
Immer in Ihrer Nähe.

...gut zu hören:  
**micro-electric**

**Micro-Electric Hörgeräte AG:** Aarau 064/22 83 52, Baden 056/21 16 30, Basel 061/28 17 036, Bern 031/311 49 65, Liestal 061/92 14 23, Luzern 041/51 22 43, Reinach 064/71 04 44, Schaffhausen 053/24 40 88, Schwyz 043/21 66 88, Stans 041/61 81 31, St. Gallen 071/23 28 37, Thun 033/22 71 07, Uster 01/940 00 90, Wil 073/22 13 18, Winterthur 052/212 54 10, Zug 042/22 41 40, Zürich 01/221 25 53.

**Micro-Electric Appareils Auditifs SA:** Biel/Bienne 032/23 30 80, Fribourg 037/22 03 18, Genève 022/311 28 70, La Chaux-de-Fonds 039/23 05 26, Lausanne 021/312 56 65, Morges 021/801 58 84, Neuchâtel 038/25 66 77, Nyon 022/311 28 70, Sion 027/23 86 00, Vevey 021/922 26 82.

**Centro Acustico Micro-Electric Apparacchi Acustici SA:** Bellinzona 092/26 15 91, Locarno-Muralto 093/33 93 23, Lugano 091/23 14 09, Mendrisio 091/46 94 56



**Infocoupon** Bitte senden Sie mir detaillierte Informationen

Name \_\_\_\_\_

Ort, Adresse \_\_\_\_\_

**Einsenden an:**

micro-electric Hörgeräte AG, Bahnhofstr. 10, 6300 Zug

## Pro Senectute

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschäften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonnamen aufgeführt.

### Aargau 064/24 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, 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, Sonntagstreß, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen  
Aarau 064/24 08 66  
Baden 056/21 11 22  
Brugg 056/41 06 54  
Frick 064/61 37 14  
Lenzburg 064/51 77 66  
Muri 057/44 35 77  
Reinach 064/71 09 04  
Rheinfelden 061/831 22 70  
Wohlen 057/22 75 12  
Zofingen 062/52 21 61  
Zurzach 056/49 13 30

### Auslandreisen:

29.9.–14.10.: USA-Rundreise (New England, Canada, New York)  
2./3.11.: Musical «Miss Saigon» in Stuttgart

2./3.12.: Weihnachtsmärkte Kayserberg und Strassburg  
6./7.12.: Adventsmärkte und St. Niklaus in Rothenburg ob der Tauber (D)  
Infos: 064/24 08 77 (Pro Senectute Aargau)

### Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
Herisau 071/51 25 17  
Heiden 071/94 62 49  
Speicher 071/94 35 95

### Appenzell AI 071/87 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

### Baselland 061/921 92 33

Jogging, Langlauf, Ski-Alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern  
Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

### Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitennis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern  
*Luftgässli 3:* Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Latein  
*Alterssiedlung Bruderholzweg:* Blockflötenspiel  
*Alterszentrum Weiherweg:* Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte  
*Dräffpunggt Wiisedamm:* Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.

Begegnungszentrum Gundoldingen, Bruderholzstr. 104:

Malen, Nasstechnik, Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalerei, Englisch, Französisch, Italienisch  
*Hirzbrunnenstrasse 50:* Aquarellieren für Fortgeschrittene  
*Im Rankhof Haus Nr. 8:* Musizieren, Modellieren, Töpfern, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

*Kaserne Klybeckstr. 1b:* Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreß, Mo–Fr 14–17 h: Treffpunkt, Di Mi Fr:

Mittagstisch 061/691 66 10  
*Davidseck, Davidsbodenstr. 25:* Italienisch, Mo–Fr: Mittagstisch  
Voranmeldung: 061/321 48 28  
*Sternenhof, Sternengasse 27:* Aquarellmalen, Kleider-Neuanfertigungen und -Änderungen, Englisch, Altfloënspiel

### Bern 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)  
**Bern-Stadt** 031/351 21 71  
Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Felsenkreis, Senioren-Laufftreff  
21.–25.8.: Polysport-Woche in Sursee  
Ab 31.10.: «Ich pflege einen Angehörigen – wo bleiben meine Bedürfnisse?» Fünfteiliger Kurs für Angehörige, die einen betagten Menschen betreuen. Themen: Spite, finanzielle Fragen, Gesundheit/Krankheit, Auswirkungen der Pflegetätigkeit auf das Beziehungsnetz und die Bedürfnisse der Pflegenden.

Informationen: Pro Senectute, Marienstrasse 8, 3005 Bern, 031/352 83 04

3005 Bern 031/352 83 04  
3007 Bern 031/371 45 77  
3008 Bern 031/382 23 07  
3012 Bern 031/302 36 64  
3013 Bern 031/332 98 14  
3014 Bern 031/332 15 30

**Bern-Land**  
Spiegel 031/972 40 30  
Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining

**Biel** 032/22 75 25  
Mini-Tennis, Mittagstisch, Sonntagsclub, Senioren-Galerie

**Biel und Seeland** 032/22 75 25

**Burgdorf** 034/22 75 19  
Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

**Interlaken** 036/22 30 14

**Jura bernois** 032/91 21 20  
Gedächtnistraining  
15.–26.9.: Seniorenferien in

La Tour-de-Peilz

**Konolfingen** 031/791 22 85

**Laupen** 031/747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining  
**Oberaargau**

Langenthal 063/22 71 24

### Oberhasli

Meiringen 036/71 32 52  
Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

### Oberland West

Spiez 033/54 61 61  
Gruppe Musik+Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

### Seeland

Lyss 032/84 71 46  
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioren-theater, Gedächtnistraining

### Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031/381 22 77  
Gedächtnistraining

### Signau

3550 Langnau 035/2 38 13

### Trachselwald

Hasle-Rüegsau 034/61 50 60

### Tanznachmittage

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben

6.9./4.10.: Oberhofen, Riderhalle

6.9./4.10.: Biel, Union (15 h)

11.9.: Bern, National

19.9.: Burgdorf, Schützenhaus

20.9.: Langenthal, Bären

20.9.: Spiez, Lötschbergzentrum

21.9.: Interlaken, Kursaal

28.9.: Sumiswald, Bären

### Freiburg 037/27 12 40

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

### Gent 022/321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

### Glarus 058/61 40 32

Schwimmen, Turnen, Wandern

### Graubünden 081/22 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

### Chur

081/22 44 24

### Davos-Platz

081/43 38 08

### Ftan

081/864 03 02

### Ilanz

081/925 43 26

### Samedan

082/6 34 62

### Thusis

081/81 43 17

### Jura

066/22 30 68

Schwimmen, Tanzen, Turnen

### Luzern

041/23 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volks-tanz, Wandern 041/23 01 80

11.9.: Velotour (45 km), Infos: 041/23 01 80

Luzern (Stadt) 041/23 73 43

### Mittagstisch, Treffpunkt:

Evang. Studentenheim, Schweizerstrasse 4 041/23 16 31

Handarbeitsstube: 041/41 59 82

Tanznachmittag: 041/23 03 25

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

### Seniorentreff:

Dornacherstr. 6 041/23 16 31

### Luzern (Land)

041/34 77 10

### Ebikon

041/55 84 66

### Emmenbrücke

041/42 21 22

### Kriens

041/88 68 08

### Hochdorf

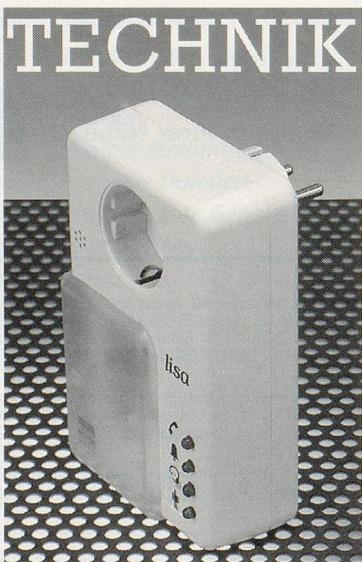
041/76 20 33

### Schüpfheim

045/21 69 67

### Sursee

045/81 25 91



### Fürthaler Hilfsmittel für Hörbehinderte

St.-Wolfgang-Strasse 27  
6331 Hünenberg  
Telefon 042/38 03 33

Wir beraten Sie gerne:

**Neuenburg 039/23 20 20**

Langlauf, Schwimmen, Turnen  
Fleurier 038/61 35 05  
La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20  
Le Locle 039/31 47 76  
Neuchâtel 038/24 56 56

**Nidwalden 041/61 76 09**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
Stans 041/61 76 09  
Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

**Obwalden 041/66 57 00**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
Sarnen 041/66 57 00  
Gedächtnistraining, Jassen, Malen

**Schaffhausen 053/24 80 77**

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Wandern

**Schaffhausen 053/24 80 77**

Seniorentreffpunkt, Herrenacker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm

**Seniorenbühne 053/22 36 65****Neunkirch 053/61 17 88****Schwyz 043/21 48 76**

Schwimmen, Turnen, Wandern  
Kreis Einsiedeln 055/63 65 55  
Kreis Goldau 043/22 00 48  
Kreis March 055/63 65 56  
Kreis Schwyz 043/21 39 77  
25.9.-2.10.: Ferien im Hotel Dell'Angelo, Locarno

**Solothurn 065/22 97 80**

Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen

**Alter+Sport 061/701 65 41**

2.-11.10.: Aktiv-Ferien in Sarnen-Wilen Infos: 062/71 16 61

6.-10.11.: Volkstanztage in Beckenried Infos: 064/34 30 27

Balsthal 062/71 16 61

Breitenbach 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

Grenchen 065/52 49 02

Olten 062/26 64 44/45

27.9. 14Uhr: Senioren-Tanz, Hammer-Center (Mirch Masala)

**Solothurn 065/22 32 42**

Bildungskurse 065/22 27 83

**St. Gallen 071/22 56 01**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altstätten 071/75 56 33

Buchs 081/756 41 59

Sprachkurse, Schreibatelier, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Kochen für Männer

Degersheim 073/23 85 88

Verschiedene Kurse

**Gossau 071/85 85 83**

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen

**Oberuzwil 073/51 32 25**

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

073/51 60 41

**Rorschach 071/41 17 87**

Diverse Aktivitäten (Unterlagen erhältlich)

**St. Gallen 071/22 77 63**

oder 071/23 40 11

Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte,

Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Stricken-

Stricken-Häkeln, Singen, Sonntags-

treff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/23 40 44

SG-Centrum: 071/23 40 45

SG-West: 071/23 29 36

**Uznach 055/72 13 17****Uzwil 073/51 34 96**

Sprachen, Gedächtnistraining,

Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel,

Instrumental-Gruppe

**Wattwil 074/7 52 62****Wil 073/23 85 85**

Sprachen, Gedächtnistraining,

Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse

073/23 85 88

**Tessin 091/23 81 81**

Langlauf, Schwimmen, Turnen

**Bellinzona 092/25 92 92****Biasca 092/72 42 12****Locarno 093/31 31 31 - 32 21 30****Lugano 091/23 19 45****Centro Diurno 091/51 26 62****Mendrisio 091/46 36 36****Roveredo 092/82 37 37****Thurgau 072/22 51 20**

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

**Frauenfeld 054/21 58 01**

Senioren-Tanzen in Migros Klubschule

**Kreuzlingen 072/72 77 78**

Senioren-Volkstanz im Zentrum

**Bären 072/72 40 84****Romanshorn 071/61 20 90**

ab 25.8.: Gedächtnistraining

ab 28.9.: Gedächtnistraining in Bischofszell

**Weinfelden 072/22 51 20****Uri 044/2 42 12**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

**Altdorf 044/2 42 12****Waadt 021/646 17 21**

Schwimmen, Tanzen, Turnen

**Lausanne 021/646 17 21****Wallis 027/22 07 41**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Velofahren, Wandern

Kurse: Gedächtnistraining

**Brig 028/23 90 23****Gampel 028/42 24 48****Leuk 027/63 14 10****Martigny 026/22 25 53****Montagnier 026/36 20 78****Monthey 025/71 59 39****Saxon 026/44 26 73****Sierre 027/55 26 28****Sion 027/22 07 41****St. Maurice 025/65 23 33****Visp**

028/46 13 14  
oder 028/46 75 14

**Zug 042/21 43 66**

Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Für- und Miteinander, Gestalten und Spielen, Natur-Kunst-Wissen, Küche, Lebensfragen, Sport, Sprachen, Musik-Tanz und Ferien-Reisen.

Programme: 042/22 46 22

**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen 042/22 46 24****Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri 042/21 70 33****Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/Walchwil 042/22 46 23****Zürich 01/422 42 55**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63

**Andelfingen/Winterthur**

052/212 05 06

Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volksstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.

**Bülach/Dielsdorf 01/860 55 60****Hinwil 01/930 16 16****Horgen/Meilen 01/923 23 33****Pfäffikon 01/930 29 70****Uster 01/942 07 01****Wetzikon ZH, alle 14 Tage: Tanznachmittag 01/930 10 16****Zürich-Stadt**

(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91

**Zürich-Stadt**

(2/3/4/5/9) 01/241 09 31

**«Großmütter von heute»****Alte Clichés – neue Realitäten**

Veranstaltung des Gottlieb Duttweiler Instituts in Zusammenarbeit mit dem Migros-Genossenschafts-Bund

**Freitag, 15. September 1995, von 10.00 bis ca. 12.30 Uhr**

Mitwirkende u.a.: Frau Dr. Ursula Richter, Frau Dr. Emilie Lieberherr, Frau Dr. Ilse Truniger, Frau Madeleine Lötscher

Moderation: Kurt Aeschbacher

Teilnahmegebühr: Fr. 48.– inkl. MWSt.

Tagungsort: Gottlieb Duttweiler Institut, Stiftung im Grüene, Langhaldenstrasse 21, 8803 Rüschlikon/Zürich  
Gratisbus ab Zürich HB und zurück.

Auskunft: Frau Schenk, Tel. 01/724 62 04

**«Unser Enkel ist froh um den Treppenlift...»**

«Wir haben den Lift im Hinblick auf unsere alten Tage installiert und dabei gar nicht gedacht, wie nützlich er uns jetzt schon ist.»



**rigert**

Senden Sie mir Ihre Dokumentation über  Innenanlage  Außenanlage

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel.:

ZL