**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 73 (1995)

**Heft:** 10

**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:** 01.12.2025

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



### Oktobersammlung Pro Senectute

## **Aufruf von Bundesrat Flavio Cotti**



Liebe Mitbürgerinnen Liebe Mitbürger

Irgendwann erreichen wir die Schwelle zum dritten Lebensabschnitt, und wir wünschen uns, den Lebensabend gesund und finanziell unabhängig verbringen zu können. Doch nicht für jede Mitbürgerin und jeden Mitbürger ist dies selbstverständlich.

Oft fehlt das familiäre Netz, finanzielle Sorgen überschatten den Alltag, und auch mit der Gesundheit steht es manchmal nicht mehr zum besten.

Die Schweizerische Stiftung für das Alter Pro Senectute steht allen älteren Menschen, ob vor der Pensionierung oder hochbetagt, zur Seite. Sie berät sie kostenlos und diskret in rechtlichen und persönlichen Fragen und hilft unbürokratisch in finanziellen Belangen. Mit ihren vielseitigen Dienstleistungen (z.B. Haushilfe- und Mahlzeitendienst) unterstützt sie die ältere Generation dabei, möglichst lange ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit zu bewahren. Pro Senectute hilft unseren Seniorinnen und Senioren auch, mit bildenden, kulturellen und sportlichen Kursen und Veranstaltungen die geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten und wirkt damit gleichzeitig der Vereinsamung entgegen.

Um diesem breiten Aufgabenbereich mit seinen stets wachsenden Anforderungen gerecht zu werden, ist Pro Senectute auf die Unterstützung durch uns alle angewiesen. Bitte helfen auch Sie mit, einsamen oder finanziell weniger gut gestellten älteren Menschen einen Lebensabend ohne Sorgen zu ermöglichen.

Flavio Cotti Präsident der Stiftungsversammlung von Pro Senectute

## Ich möchte noch nützlich sein

«Ich möchte noch nützlich sein und Verantwortung übernehmen», wünscht sich eine Pensionierte in einer Umfrage. Viele Pensionierte haben diesen Wunsch, wie eine von Pro Senectute BL in Auftrag gegebene Sozialuntersuchung Baselland zum Thema «Alter» feststellt. Neben zahlreichen statistischen Angaben zeigt die Studie viel Alltägliches, was sich sonst hinter Zahlen verbirgt. Zum Vorschein kommen dabei Erfahrungen von und mit älteren Menschen.

Einige Ergebnisse: Die materiellen Voraussetzungen sind für viele Pensionierte mehr oder weniger zufriedenstellend. Die Tugend der Bescheidenheit jedoch führt dazu, dass etliche Bedürftige keine Ergänzungsleistungen beanspruchen. Prekär ist die finanzielle Situation von pensionierten Gastarbeiterinnen und Chronischkranken. Gute Nachbarschaften sind hilfreich und verbreitet, sie werden teilweise aber arg strapaziert. Viele, die Bekannte und Verwandte pflegen, wünschen mehr Begleitung und Entlastung. Die Studie zeigt ferner, dass viele alte Menschen die Pro Senectute als verlässliche Partnerin schätzen. Als wichtig erachten sie, dass sie das negative Altersbild korrigiert.

Als Vorschläge werden verschiedene Aktivitäten bracht: Männer könnten im sozialen und ökologischen Bereich mehr Hand anlegen, Kinder hüten, Einkäufe erledigen, Freiwillige werden für Ausfahrten, Besuche, das Vorlesen oder Erzählen von Geschichten sowie die Organisation von Mittagstischen gesucht. Erfahrene Berufsleute könnten in den Schulen Wahlfächer anbieten und Projektarbeiten begleiten. Auch das Angebot «Senioren für Senioren» liesse sich ausweiten. Der Pro Senectute so die Studie - komme für solche Aktivitäten eine anregende und koordinierende Funktion zu. Dabei soll es nicht darum gehen, private Träger und Einzelpersonen mit gesellschaftlichen Aufgaben zu überlasten. Wo jedoch die Bereitschaft vorhanden sei, sich mehr einzubringen und einbeziehen zu lassen, da sollten attraktive Möglichkeiten geschaffen werden.

Dass ein schönes Alter nicht selbstverständlich ist, darauf weisen mehrere befragte Pensionierte hin: «Was mir geholfen hat, war, dass mich die Familie nicht abgeschrieben hat.» Herr B. hat eine Briefkastenadresse; er will vertuschen, dass er im Altersheim lebt! Frau C. betreut ihren Sohn, der Alkoholiker ist. «Das Leben hat mir meine Wünsche genommen», sagt Frau F. Oder: «Die Firma hat mich um mein Leben gebracht», «Die Arbeit hat mich verbraucht.»

Der Bericht kann bezogen werden bei Pro Senectute BL, Postfach, 4410 Liestal.

(Sozialuntersuchung Baselland, Armut. 180 S., Fr. 25.–)

## Oktobersammlung Pro Senectute

Der TV-Spot wird am Sonntag, 8. Oktober 1995, 19.55 Uhr, ausgestrahlt. Der Radio-Spot wird an folgenden Tagen auf Schweizer Radio DRS1 gesendet: Montag, 9.10., zwischen 6.00 und 7.00 Uhr; Mittwoch, 11.10., ca. 17.25 Uhr; Donnerstag, 12.10, ca. 12.15 Uhr

# Arte-Seminar in Solothurn

Was man mit den neugewonnenen Freiheiten im Alter 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 Moderatorin der sonntäglichen «Sternstunden» beim Fernsehen, die Ordensschwester Ingrid Grave, verpflichten. Info: Pro Senectute Kt. SO, Geschäftsstelle, Forststrasse 2,

## Die stärkste Waffe gegen Alterserscheinungen

4500 Solothurn; 065/22 97 80

ist ein gesunder Organismus und ein intaktes Immunsystem. Die moderne Gesundheitsforschung hat erkannt, warum wir im Alter oft schneller «abbauen», erschöpft und niedergeschlagen sind. Ursache ist häufig ein Mangel an bestimmten lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Abbauerscheinungen in der zweiten Lebenshälfte können Sie jetzt gezielt bekämpfen. Durch die regelmässige Einnahme von ASLAN Life Compound, der ultimativen Vitamin-Mineralstoff-Kombination mit Selen. Sie erhalten das Präparat in einer speziellen Zusammensetzung nur für Männer (ASLAN Life Compound M) oder in einer auf den weiblichen Organismus abgestimmten Zusammensetzung (ASLAN Life Compound F) bei:

# **ASLAN®**

Information und Bezug durch ASLAN-Vertrieb Schweiz 6596 Gordola, Tel. 093/67 44 61 ab 14.10.95 Tel. 091/745 44 61



## Audiovisuelle Medien



#### Menschen mit Kopf und Herz

Treffpunkt, Schweizer Fernsehen DRS, 1990–1994. Video VHS. 2 Kassetten, je 78 Min., farbig, schweizerdeutsch und hochdeutsch. Verkauf: MCM AG, Postfach, Stetterstrasse 21, 5507 Mellingen, 056/911920, 2 x Fr. 49.-.

Zwölf 12minütige Porträts aus dem «Treffpunkt» ermöglichen Begegnungen mit einem Dutzend älterer Schweizer Frauen und Männer, die auf den verschiedensten Gebieten Ausserordentliches geleistet haben. Moderiert wurden alle Gespräche durch Eva Mezger. 1. Kassette: Adolf Wirz, Werber; Nady Rovida, Tanzpädagogin; Walter Trachsel, Kinderarzt; Lea Zanolli, Bildhauerin; Herbert Mäder, Fotograf, Umweltschützer und Politiker; Elisabeth Pletscher, Vorkämpferin für die Rechte der Frau.

2. Kassette: Theo Frey, Fotograf; Meinrad Schütter, Komponist; Margrit Kobelt, Astrologin; Georg Müller, Schöpfer der «Phänomena» und der «Heureka»; Pauline Felder, Ordensfrau und Heilerin; Frère Roger, Prior in Taizé. – Gesprächsthemen: Porträts HS

## Pro Senectute



Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen 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, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Aarau 064/24 08 66 20.–27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen

Baden 056/21 11 22 ab 17.10.: Autofahren heute – Fahre ich noch richtig?, 4 Kurstage 20.–27.1.96: Langlaufferien in Davos

Brugg 056/41 06 54 6.-13.1.96: Alpin-Ski-Woche im Hotel Orelli Arosa, (056/42 15 77) 064/61 37 14 Lenzburg 064/51 77 66 057/44 35 77 Muri Reinach 064/71 09 04 Rheinfelden 061/831 22 70 Wohlen 057/22 75 12 Zofingen 062/52 21 61 056/49 13 30 Zurzach

Auslandreisen:

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: 064/240877 (Pro Senectute Aargau)

## Appenzell AR 071/51 25 17

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

Heiden 071/94 62 49 Speicher 071/94 35 95

#### **Appenzell Al** 071/87 31 55 Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

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 Gundeldingen, 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, Sonntagstreff, 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, Altflötenspiel

#### **Bern** 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031/351 21 71 Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkreis, Senioren-Lauftreff Ab 31.10.: «Ich pflege einen Angehörigen – wo bleiben meine Bedürfnisse?» Fünfteiliger Kurs für Angehörige, die einen betagten Menschen betreuen. Themen: Spitex, finanzielle Fragen, Gesundheit/Krankheit, Auswirkungen der Pflegetätigkeit auf das Beziehungsnetz und die Bedürfnisse der Pflegenden.

Pro Senectute, Marienstrasse 8, 3005 Bern, 031/352 83 04 ab 31.10.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», 5-teiliger Altersvorbereitungs-Kurs für Paare ab 4.3.96.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», 5-teiliger Altersvorbereitungs-Kurs (Singles) Pro Senectute, Ahornweg 6, 3012 Bern, 031/302 36 64

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 bis 12 1 96: Senioren Caleria

bis 12.1.96: Senioren-Galerie, Aquarelle von Jeanne Moser und Heinrich Bürgisser

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

Interlaken 036/22 30 14

**Jura bernois** 032/91 21 20 Gedächtnistraining

**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

**HUMAN**TECHNIK

## Oma hört die Türklingel nicht!?

lisa von Humantechnik: und das Läuten von Türklingel und Telefon (und das Weinen des Babys) werden überall sichtbar.

Durch Übertragung der Signale in jeden Raum der Wohnung über das vorhandene Stromnetz. Keine Installationsarbeiten notwendig. Sender und Empfänger einfach in die vorhandenen Steckdosen einstecken.

Postzulassung vorhanden!

Wir beraten Sie gerne:



## Fürthaler Hilfsmittel für Hörbehinderte

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

033/54 61 61 Spiez Gruppe Musik+Gesang, Yogakurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining Seeland

032/84 71 46 Lyss Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 031/381 22 77 3008 Bern

Gedächtnistraining Signau

3550 Langnau

Trachselwald Hasle-Rüegsau 034/61 50 60

035/2 38 13

**Tanznachmittage** 

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben 9.10./6.11.: Bern, National

17.10.: Burgdorf, Schützenhaus 18.10.: Langenthal, Bären

19.10.: Interlaken, Kursaal 24.10.: Bern, Jardin

25.10.: Spiez, Lötschbergzentrum 26.10.: Sumiswald, Bären

1.11.: Oberhofen, Riderhalle 1.11.: Biel, Union (15 h)

Freiburg 037/27 12 40 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen

Genf 022/321 04 33 Langlauf, Schwimmen, Turnen

058/61 40 32 Schwimmen, Turnen, Wandern

Graubünden 081/22 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

081/22 44 24 Chur Davos-Platz 081/43 38 08 Ftan 081/864 03 02 081/925 43 26 llanz Samedan 082/6 34 62 081/81 43 17 Thusis

066/22 30 68 lura Schwimmen, Tanzen, Turnen

041/23 03 25 Luzern Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, 041/23 01 80 Wandern Luzern (Stadt) 041/23 73 43 Mittagstisch, Treffpunkt:

Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 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) Ebikon 041/34 77 10 041/55 84 66 Emmenbrücke Kriens 041/42 21 22

Hochdorf 041/886808 Schüpfheim 041/76 20 33 045/21 69 67 Sursee Willisau 045/81 25 91

Neuenburg 039/23 20 20 Langlauf, Schwimmen, Turnen 038/61 35 05 Fleurier La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20

Le Locle 039/31 47 76 038/24 56 56 Neuchâtel

Nidwalden 041/61 76 09

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

**Obwalden** 041/66 57 00 Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern 041/66 57 00 Sarnen 8.-13.1.96: Langlaufferien im Goms

Gedächtnistraining (ab19.10. in Alpnach, ab 27.10. in Sarnen, ab 31.10. in Stalden), Jassen, Malen (ab 15.10. in Sarnen), Sprachkurse E/F/I (ab Mitte Oktober)

**Schaffhausen** 053/24 80 77

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

Schaffhausen 053/24 80 77 Seniorentreffpunkt, Herrenakker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm

053/22 36 65 Seniorenbühne Neunkirch 053/61 17 88

Schwyz 043/21 48 76

Schwimmen, Turnen, Wandern 055/63 65 55 Kreis Einsiedeln Kreis Goldau 043/22 00 48 Kreis March 055/63 65 56 Kreis Schwyz 043/21 39 77

065/22 97 80 Solothurn

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 6.-10.11.: Volkstanztage in Beckenried Infos: 064/34 30 27 062/71 16 61 Balsthal Breitenbach 061/781 12 75 061/731 30 52 Bildungskurse Grenchen 065/52 49 02 062/26 64 44/45 Olten

25.10.: Tanz im Hammer-Center, 14 Uhr 065/22 32 42 Solothurn 065/22 27 83 Bildungskurse

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

073/23 85 88 Degersheim Verschiedene Kurse

071/85 85 83 Gossau Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen 073/51 32 25 Oberuzwil Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

073/516041

Rorschach 071/41 17 87 Diverse Aktivitäten

(Unterlagen anfordern) St. Gallen 071/23 40 11 Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Stricken-Sticken-Häkeln, Singen, Sonntagstreff. Senioren-Orchester.

Betriebsbesichtigungen 071/23 40 44 SG-Ost: SG-Centrum: 071/23 40 45 SG-West: 071/23 29 36 055/72 13 17 Uznach 073/513496 Uzwil

Sprachen, Gedächtnistraining, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

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

Sprachen, Gedächtnistraining, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse

073/238588

091/911 73 80 Tessin Langlauf, Schwimmen, Turnen

Die Telefonnummern sind ab 14.10.95 gültig!

Bellinzona 091/825 92 92 Leventina. Blenio e Riviera 091/862 42 12

Locarno e Valle-091/751 31 31 maggia 091/911 73 80 Lugano Centro Diurno 091/971 2662 Mendrisio 091/746 36 36

091/827 37 37 Moesano 072/22 51 20 Thurgau

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Frauenfeld 054/21 58 01 Senioren-Tanzen in Migros Klub-

schule Kreuzlingen 072/72 77 78 Senioren-Volkstanz im Zentrum 072/724084 Bären Romanshorn 071/61 20 90

044/2 42 12

072/22 51 20

Weinfelden

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

028/23 90 23 Brig Gampel 028/42 24 48 Leuk 027/63 14 10 Martiany 026/22 25 53 026/36 20 78 Montagnier Monthey 025/71 59 39 026/44 26 73 Saxon 027/55 26 28 Sierre 027/22 07 41 Sion St. Maurice 025/65 23 33 Visp 028/46 13 14 oder 028/46 75 14

042/21 43 66 Zug

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

042/22 46 22 Programme: Baar/Cham/Hünenberg/

Steinhausen 042/22 46 24 Menzigen/Neuheim/Oberund 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 Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63 Andelfingen/

Winterthur 052/212 05 06 Bülach/Dielsdorf 01/860 55 60 Oberland 01/931 50 70 Horgen/Meilen 01/923 23 33 01/942 07 58 Uster

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

