

**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:** 16.01.2026

**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 Bürger 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 Selbstständigkeit 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 Basel-Land 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 pfle-

gen, 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 gebracht: 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 Basel-Land, 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 DRS 1 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, 4500 Solothurn; 065/22 97 80

### Die stärkste Waffe gegen Alters- erscheinungen

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 ultimative 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 hoch-deutsch. 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 «Phänomina» 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 Tanznachmitten, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchorchester, 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 – Fahrer ich noch richtig?, 4 Kurstage  
20.–27.1.96: Langlauferien in Davos  
**Brugg 056/41 06 54**  
6.–13.1.96: Alpin-Ski-Woche im Hotel Orelli Arosa, (056/42 15 77)  
**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:**  
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  
*Dräffungsgut Wüisedamm:* 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, Altfötenspiel

**Bern 031/352 35 35**  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)  
**Bern-Stadt 031/351 21 71**  
Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkreis, Senioren-Lauffreff Ab 31.10.: «Ich pflege einen Angehörigen – wo bleiben meine Bedürfnisse?» Fünfteliger 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.

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-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

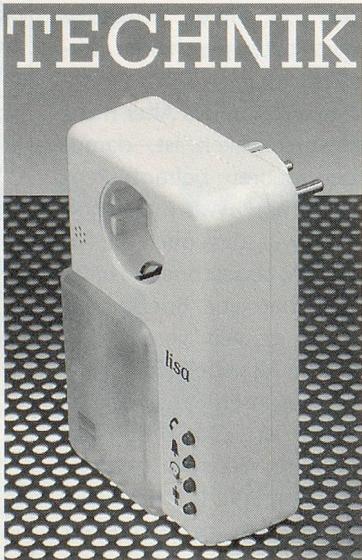
### Oma hört die Türklingel nicht!?

*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 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  
 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

**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, Volkstanz, Wandern 041/23 01 80

**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  
 Emmenbrücke 041/55 84 66  
 Kriens 041/42 21 22  
 Hochdorf 041/88 68 08  
 Schüpfheim 041/76 20 33  
 Sursee 045/21 69 67  
 Willisau 045/81 25 91

**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  
 8.-13.1.96: Langlaufferien im Goms  
 Gedächtnistraining (ab 19.10. 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, 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

### **Solothurn** 065/22 97 80

Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoiren-schreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen  
 Alter+Sport 061/701 65 41  
 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  
 25.10.: Tanz im Hammer-Center, 14 Uhr  
**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 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, 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, Nären, 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** 091/911 73 80

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-maggia** 091/751 31 31  
**Lugano** 091/911 73 80  
**Centro Diurno** 091/971 26 62  
**Mendrisio** 091/746 36 36  
**Moesano** 091/827 37 37

### **Thurgau** 072/22 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Frauenfeld** 054/21 58 01  
 Senioren-Tanzen in Migros Klub-schule  
**Kreuzlingen** 072/72 77 78  
 Senioren-Volkstanz im Zentrum  
**Bären** 072/724 08 44  
**Romanshorn** 071/61 20 90  
**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

**Menzigen/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  
 Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volks-tanz- 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

**Uster** 01/942 07 58

**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