

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 11

**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:** 11.01.2026

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

## Abschied von Paul Manz



Am 5. Oktober 1995 verstarb Paul Manz an den Folgen seiner schweren Krankheit. Er war Mitglied des Stiftungsrates Pro Senectute Schweiz und Stiftungspräsident der Pro Senectute Baselland.

Während zwei Jahrzehnten war er Präsident von Pro Senectute Baselland. Diese lange Präsidentschaft war ein Glücksfall. Mit seiner grossen Erfahrung, die er aus so verschiedenen Tätigkeiten als Pfarrer, Regierungsrat und Direktor einer grossen Krankenkasse schöpfte, half er weitsichtig die Weichen für eine kontinuierliche Entwicklung von Pro Senectute

Baselland stellen. Halbheiten waren dabei nicht seine Sache. Seine kritischen Einwände gegenüber Vorschlägen oder Absichten ermutigten, sie demotivierten nicht, sondern regten an, nach besseren Lösungen zu suchen. Seine Ansprachen waren beliebt, weil er Sachkunde mit Humor würzte. Er lachte gerne und teilte seine Fröhlichkeit, die aus dem Herzen kam, mit andern.

Pro Senectute Baselland dankte ihm viel. Hiezu gehört auch die von ihm angeregte Sozialuntersuchung zur Lage der Betagten im Kanton Basel-Landschaft, die ihm sehr am Herzen

lag. Darum beteiligte er sich engagiert und sachkundig an den Diskussionen, während und nach ihrer Fertigstellung. Gerade in diesen Diskussionen zeigte sich, wie sehr er mit beiden Füssen auf dem Boden stand und dennoch die Weite für neue Ideen und Visionen besass. Dies ist ein Teil seines Vermächtnisses an uns: Realistisch bleiben und trotzdem Visionen von einem guten Zusammenleben alter und junger Menschen entwickeln.

Pro Senectute Baselland  
Peter Jesse und Marc Berger

## Junges Fernsehen – alte Zuschauer

Ältere Menschen bilden für das Schweizer Fernsehen ein treues Zuschauersegment. Trotzdem steht ihnen keine eigene Sendung zu. Werden ältere Zuschauer bei der Gestaltung der einzelnen Sendungen und der Programmation überhaupt ernst genommen?

Es gibt den alten Menschen nicht, sondern verschiedene Alte, die sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben und weiter verändern werden. Aber auch das Fernsehen hat sich in den letzten Jahren gewandelt und wird sich weiter wandeln, so dass es das Fernsehen ebenfalls nicht gibt. An einer Impulstagung in der Pau-

Ius-Akademie in Zürich wird am 28. November 1995 diese Thematik von Referenten aus Publizistikwissenschaft, Gerontologie und Marktforschung behandelt. Peter Schellenberg, Programmdirektor Schweizer Fernsehen DRS, wird sich dabei mit den Wünschen und Ansprüchen älterer Fernsehzuschauer auseinandersetzen.

Die Tagung wird von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit andern in der Alters- und Medienarbeit tätigen Organisationen durchgeführt. Informationen: Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42.

## Gemeinsam Musizieren

Von musizierenden Personen, die gerne mit andern zusammen spielen würden, hat Pro Senectute Kanton Zürich Adressen zusammengetragen und eine Liste erstellt. Das Repertoire reicht von klassischer Musik, Volksmusik und Unterhaltungsmusik bis hin zu Jazz – von der Anfängerin oder vom Anfänger bis zur Könnerin oder bis zum Könner sind alle Stufen vertreten.

Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Mitteldienst, Regionalstelle Zürich, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 51 91

## Audiovisuelle Medien

### weitergehen ...

Evangelischer Mediendienst, Schweiz 1993. Fotosprache. 50 Fotos, A4-Format, schwarzweiss, Arbeitsheft. Verkauf/Verleih: Bild+Ton, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 00 02, Fax 01/302 82 05, Fr. 45.– bzw. Fr. 11.–

Bilder lösen Gefühle aus, wecken Erinnerungen, regen die Fantasie an, vermitteln Informationen, über die man mit anderen sprechen möchte. Bilder sind deshalb ein hervorra-

**Sunstar-Hotel** in Flims empfiehlt sich für Ferien der Pro Senectute-Gruppen. Verlangen Sie unser preiswertes Angebot!

Sunstar-Surselva  
7018 Flims  
Telefon 081/39 11 21  
Frau S. Amstutz, Direktorin

gendas Mittel, Gespräche in Gruppen zu eröffnen, zu vertiefen oder zu begleiten. Durch die Bilder dieser Fotosprache lassen sich vielfältige Themen bearbeiten. – Gesprächsthema: Alter allgemein HS

## Zwei Filme von Herbert Link

### Plötzlich und unerwartet

Der Dokumentarfilm setzt sich mit der Tabuisierung des Todes in unserer Gesellschaft auseinander und thematisiert Erfahrungen von Krebspatienten und ihre psychischen und sozialen Probleme. Die Patienten berichten über ihren Kampf mit der Krankheit, über ihre Hoffnungen, Ängste und Wünsche.

### Die gewisse Zeit:

#### Rekonstruktion einer Zeit des Abschieds und der Trauer

Der Film ist eine Weiterführung von «Plötzlich und unerwartet». In der Zwischenzeit sind drei dieser Patienten gestorben. Der Film versucht, die Zeit des Abschiednehmens zu beleuchten. – Gesprächsthemen: Sterben, Sterbegleitung, Partnerschaft HS

#### Beide Filme:

Herbert Link, Österreich 1989.  
VHS Video. 45 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/301 01 16, Fax 031/28 60, je Fr. 31.–.

## 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 Kantonsnamen aufgeführt. Das Zentralsekretariat befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20.

### Aargau 062/824 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, Sonntagstreif, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

### Aarau 062/824 08 66

20.-27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen

2. Mittwoch im Monat: Ausflugbus

### Baden 056/221 11 22

20.-27.1.96: Langlauferren in Davos

### Brugg 056/441 06 54

6.-13.1.96: Alpin-Ski-Woche im Hotel Orelli Arosa, (056/442 15 77)

### Frick 062/871 37 14

### Lenzburg 062/891 77 66

### Muri 056/664 35 77

### Reinach 062/771 09 04

### Rheinfelden 061/831 22 70

### Wohlen 056/622 75 12

### Zofingen 062/752 21 61

### Zurzach 056/249 13 30

#### Auslandreisen:

2./3.12.: Weihnachtsmärkte

Kayserberg und Strassburg

6./7.12.: Adventzauber und St. Niklaus in Rothenburg ob der Tauber (D)

30.12.-2.1.: Festliche Silvesterstage in Salzburg

Infos: 062/824 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

Dräppunggt Wiesedamm: 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, Töpfert, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

Kaserne Klybeckstr. 1b: Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor,

Sonntagstreif, 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-Neufertigungen und -Änderungen, Englisch, Altfloßenspiel

### Bern 031/352 35 35

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

### Bern-Stadt 031/351 21 71

Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff 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

### Oberland West

Spiez 033/54 61 61

#### Das besondere Haus an der Sonne **BELLA-LUI**

Herzlich willkommen im sonnigen Kurort mit mildem Alpinklima auf 1500 m ü. M.

• **Weihnachtswoche** vom 22. bis 28. Dezember 1995 Fr. 555.– (Vollpension, Südzimmer, Balkon, WC/Du.)

• **Neujahrswoche** vom 29. Dez. bis 3. Jan. 1996 Fr. 465.– (Vollpension, Südzimmer, Balkon, WC/Du.)

• **Fitness/Atemwochen** vom 20. bis 27. Januar und vom 27. Januar bis 3. Februar 1996

• **Langlaufwoche** vom 10. bis 17. Februar 1996, Preise je nach Zimmerwunsch

**Bella-Lui** ist Mitglied im  
– Verband Schweizer Kurhäuser  
– Verband christlicher Hotels

Allein – zu zweit – in Gruppen, Sommer und Winter ideal!

**CH-3962 Montana**, Postfach 58, Tel. 027/41 31 44

**BELLA-LUI**  
CH-3962 MONTANA-CRANS VS

## Unfallverhütung in der Hauskrankenpflege, für Spital- und Heim-Patienten

AMBULARM schützt den bettlägerigen Patienten vor einem Fall aus dem Bett. Sobald sich der bettlägerige Patient in einem unbeaufsichtigten Moment aus dem Bett schaffen will, ertönt ein hörbarer Piepton; dieser bringt den Patienten und allfällige Mitpatienten zum Erwachen. So können Gefahren oder Wünsche frühzeitig erkannt und es kann für Hilfe gesorgt werden.

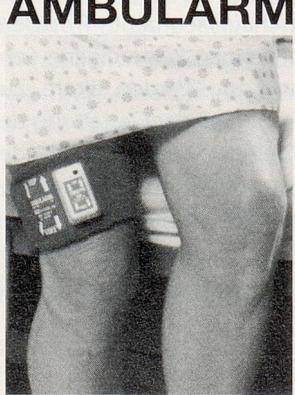
### Vorbeugen ist besser als heilen!

Preis: Fr. 255.–

Apotheke zur Taube  
H. Holzgang, Küssnacht a. R.  
Tel. 041/81 10 45, Fax 041/81 54 94

Sobald sich AMBULARM in nahezu vertikaler Lage befindet – zum Beispiel beim Gehen, Kriechen oder Klettern – löst ein entsprechender Sensor ein Alarmgeräusch aus.

## AMBULARM



Gruppe Musik+Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining  
**Seeland**  
 Lyss 032/84 71 46  
 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining  
**Schwarzenburg/Seftigen**  
 3008 Bern 031/381 22 77  
 Gedächtnistraining  
**Signau**  
 3550 Langnau 035/2 38 13  
**Trachselwald**  
 Hasle-Rüegsau 034/61 50 60  
**Taznachmittage**  
 Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben  
 6.11./4.12.: Bern, National  
 14.11.: Burgdorf, Schützenhaus  
 15.11.: Langenthal, Bären  
 16.11.: Interlaken, Kursaal  
 21.11.: Bern, Jardin  
 29.11.: Spiez, Lötschbergzentrum  
 30.11.: Sumiswald, Bären  
 6.12.: Oberhofen, Riderhalle  
 6.12.: 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** 041/210 03 25  
 Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80  
 Luzern (Stadt) 041/210 73 43  
**Mittagstisch, Treffpunkt**

Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31

**Handarbeitsstube** 041/310 59 82  
**Taznachmittag** 041/210 03 25  
 Altersiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

**Seniorentreff:**  
 Dornacherstr. 041/210 16 31

**Luzern (Land)**

Ebikon 041/440 77 10  
 Emmenbrücke 041/268 09 60  
 Kriens 041/311 21 22  
 Hochdorf 041/910 68 08  
 Schüpfeheim 041/484 20 33  
 Sursee 041/921 69 67  
 Willisau 041/970 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

### 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, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Taznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoiren-schreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen  
 Alter+Sport 061/701 65 41

### 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  
 15.1./6.12.: 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

### Rorschach 071/41 17 87

Diverse Aktivitäten  
 (Unterlagen anfordern)  
**St. Gallen** 071/23 40 11  
 Gymnastik, Kochen, Malen und

Zeichnen, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken-Sticken-Häkeln, Sonntagstreif, 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 091/911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

**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-Klubschule

**Kreuzlingen** 072/72 77 78

Senioren-Volkstanz im Zentrum

Bären 072/72 40 84

**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

**Sekretariat Oberwallis**

028/46 13 14

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

### 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.

Dez.-März: jeden Do-Nachmittag Langlauf-Kurs (Bahnhof Gibswil, 12.45 Uhr, Fr. 6.-). Auskunft über Durchführung ab Do 8 Uhr

055/95 42 22

Dez.-März: jeden Dienstag

Langlauf-Tagesausflug Einsiedeln (Schwedentritt Klosterwiese, 10 Uhr, Fr. 10.-). Auskunft ab Mi 18 Uhr Tel. 01/181

14.-20.1.96.: Langlaufwoche in Splügen

16.-23.3.96.: Langlaufferien im Obergoms

Informationen: 01/422 42 55

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63

**Andelfingen/**

**Winterthur** 052/212 05 06

**Bülach/Dielsdorf** 01/860 55 60

**Oberland** 01/931 50 70

Kurse im Nov. (Wetzikon): Buntes Allerlei über schöne Bilder und Kunst (4 Vormittage), Familienforschung (2 Samstag-Morgen)

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

**Schlaflos? Nervös?**

**BIO-STRATH Schlaf-Nerven-Tropfen**

bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Überreiztheit, Nervosität, Unruhe, nervlichen Spannungszuständen.  
Ein pflanzliches Heilmittel.

**BIO-STRATH Schlaf-Nerven-Tropfen**

Gouttes Nerve-Insonnie  
Gouttes Nerve-Insonnie