

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 12  
  
**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>**



# Sport- und Begegnungstage in Engelberg

Die Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweizer Kantone Luzern, Zug, Obwalden, Nidwalden, Uri und Schwyz organisieren vom 12. bis 14. Juni 1996 in Engelberg «Sport und Begegnung für Seniorinnen und Senioren». Zusammen mit dem Tourist Center Engelberg und dem Sportcenter Erlen in Engelberg wird dieser Anlass organisiert. Eingeladen dazu sind sporttreibende Frauen und Männer aus der ganzen Schweiz.

**B**esucherinnen und Besucher haben den ganzen Tag Gelegenheit, verschiedene Sport- und Spielangebote auszuüben, wobei jeweils fachkundige Leiter mit Rat und Tips zur Verfügung stehen. Im Sportprogramm werden folgende Disziplinen angeboten: Gymnastik und Stret-

ching, Tennis, Badminton, Tischtennis, Schwimmen/Wassergymnastik, Kletterwand, Volkstanz, Wandern, Mountainbike, Walking/Jogging, Vita-Parcours usw.

Auch die Unterhaltung und die Geselligkeit werden nicht zu kurz kommen. Zum Rahmenprogramm gehören z. B. Dorf- und Rundfahrten mit der historischen Reisepost (Gotthard-Postkutsche) oder ein Käse-Fondue-Plausch. Ein volkstümlicher Abend mit bekannten Formationen aus Engelberg und der Innerschweiz wird moderiert von Edmund Amstad, bekannt vom DRS-Wunschkonzert. Der Abend wird von Radio DRS aufgezeichnet und zu einem späteren Zeitpunkt ausgestrahlt. Ein weiterer Abend steht unter dem Motto «Sport, Musik und Nostalgie». Dieser Abend wird moderiert von Mäni Weber, ebenfalls bekannt als Radio- und Fernsehkommentator. Ehemalige Sportlerinnen und Sportler wie Erika Hess, Dölf Mathis usw. erzählen aus vergangenen



Wandern, eine Disziplin an den Sport- und Begegnungstagen in Engelberg.

Sportzeiten. Umrahmt wird dieser Abend von einem Evergreen-Chor mit nostalgischen Melodien zum Mitsingen und Mitschunkeln.

Ein günstiges Pauschalangebot von Fr. 260.– beinhaltet neben den Übernachtungen im 2- oder 3-Stern-Hotel auch die

Benützung aller Angebote und Anlagen im Sportcenter sowie die Teilnahme an den Abendveranstaltungen. Ein detaillierter Prospekt informiert über das Programm dieser Sport- und Begegnungstage. Er kann unverbindlich bestellt werden beim Tourist Center Engelberg, 6390 Engelberg, Telefon 041/94 11 61. Die organisierenden Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweiz freuen sich, wenn sporttreibende Seniorinnen und Senioren aus der ganzen Schweiz an diesem Anlass in den Zentralschweizer Bergen teilnehmen und mitmachen. Das günstige Pauschalangebot zu diesen Sport- und Begegnungstagen vom 12. bis 14. Juni 1996 in Engelberg eignet sich auch als ideales Geschenk (Gutschein) auf Weihnachten. Wir heissen Sie schon heute in Engelberg herzlich willkommen.

*Die organisierenden  
Pro-Senectute-Stellen  
der Zentralschweiz*



In Engelberg werden im Juni 1996 die Sport- und Begegnungstage stattfinden.



## Anlaufstelle für Alzheimerfragen

Pro Senectute Kanton Zürich bietet in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion Zürich neu eine spezielle Anlaufstelle für Fragen zur Alzheimer-Krankheit an. Das Alzheimer-Telefon – 01/923 68 83 – steht Angehörigen, Bezugspersonen, Fachstellen und Interessierten jeweils montags bis donnerstags von 9 bis 11 Uhr zur Verfügung. Die Aufgaben werden vom Beratungsteam der Pro-Senectute-Regionalstelle in Meilen wahrgenommen.

## Die Alzheimer-Krankheit

Demenz steht als Überbegriff für verschiedene Krankheiten, die mit dem Verlust von Hirnleistungsfunktionen einhergehen. Die bekannteste davon ist heute die Alzheimer-Krankheit. Zu den hauptsächlichsten Merkmalen gehören Beeinträchtigungen der Hirnfunktionen wie Gedächtnis, Sprache, Denken, Erkennen, Wahrnehmen, Urteilen und Handeln. Die häufigsten Folgeerscheinungen dieser Störungen sind Depressionen und Aggression, Wahnvorstellungen, allgemeine Unruhe, Verkehrung des Tag-Nacht-Rhythmus sowie Persönlichkeitsveränderungen. In einem Spätstadium leiden die meisten Betroffenen an Inkontinenz, und sie werden schliesslich voll pflegebedürftig.

## Schwierige Betreuung

Diesen Prozess miterleben zu müssen, ist auch für die nächsten Bezugspersonen einschneidend und belastend. Neben medizinischen Fragen sind es vor allem langanhaltende psychosoziale Probleme und Sorgen, welche die Angehörigen bedrücken.

Darüber zu sprechen, bringt ihnen eine erste Entlastung. Für eine nächste Planung werden Fragen nach Abklärungsstellen, konkreten Entlastungsmöglichkeiten für Haushalt und Betreuung sowie zu Angehörigengruppen gestellt. Im späteren Krankheitsverlauf werden für Angehörige vor allem Tagesheime und schliesslich stationäre Einrichtungen wichtig. Zu den Fragen der Alltagsgestaltung kommen unweigerlich Finanzierungsfragen.

Die Anlaufstelle versteht sich als Erstkontaktstelle. Sind Fragen und Probleme sehr komplex, so ist oft eine weitergehende Beratung angezeigt. In solchen Situationen werden Kontakte zu den entsprechenden Beratungsdiensten der übrigen Pro-Senectute-Beratungsstellen oder zu anderen Fachstellen vermittelt. Auch wird immer wieder auf die ortsüblichen Spitexdienste aufmerksam gemacht.

Die neue gemeinsame Anlaufstelle der Pro Senectute Kanton Zürich und der Sektion Zürich der Schweizerischen Alzheimervereinigung versucht, sowohl Angehörigen mögliche Wege aufzuzeigen wie auch Fachstellen zu vernetzen. In der Betreuung von Demenzkranken sind die beiden Trägerorganisationen in Zukunft vermehrt auf den Einbezug von Freiwilligen – Männern und Frauen – angewiesen. Die Anlaufstelle nimmt diesbezüglich auch gerne neue Angebote und Anregungen entgegen.

Pro Senectute Kanton Zürich

## Audivisuelle Medien



### Zwei Autoren von Pro-Senectute-Filmen ausgezeichnet

Jacqueline Surchat, die für Pro Senectute, zusammen mit Martin Wirthensohn, Mitautorin der vier Kurzspielfilme «Auf dem Weg – Filme zum Älterwerden» ist, hat am Vorarlberger Filmfestival das Goldene Einhorn für «Le bonheur à cloche-pied» erhalten. Christof Schertenleib, der im Rahmen der Vision-92-Projekte den Dokumentarfilm «AltersWeGe» über die dezentralen Pflegestationen im Berner Seeland realisiert hat, wurde am Festival von Locarno mit dem La Sarraz-Preis für «Liebe Lügen» ausgezeichnet. Für diese Ehrungen gratuliert Pro Senectute der Autorin und dem Autor. HS

### Parkinson-Krankheit

ZNS-Service, Lilly Deutschland GmbH 1994. Medienverbund, 3 VHS-Videofilme, 2 Tonkassetten, 1 Folder, 4 Begleitbroschüren. Verleih: Pro Senectute Schweiz, Bibliothek, Postfach, 8027 Zürich, 01/201 30 20, ab 18.12.95: 01/283 89 89.

Die Elemente des Medienverbundes: Video 1 enthält viel Wissenswertes über die Krankheit (21 Min.), Video 2 zeigt Alltagsprobleme und schlägt Möglichkeiten für ihre Bewältigung vor (48 Min.), Video 3 bietet ein krankengymnastisches Übungsprogramm (33 Min.) Die Tonkassette 1 enthält Übungsprogramme (30 Min.), die Tonkassette 2 Entspan-

nungsübungen (20 Min.) vier Begleithefte und ein Folder liefern Angaben zur Krankengymnastik. – Ein informatives und didaktisch gut gestaltetes Lehrmittel zum Thema «Parkinson», das auch ausschnittsweise verwendet werden kann.

Gesprächsthemen: Parkinson, Krankheit, Pflege HS

### Sich begegnen...

Evangelischer Mediendienst, Schweiz 1995. Fotosprache. 50 Fotos, A4-Format, schwarz-weiß, 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 hervorragendes Mittel, Gespräche in Gruppen zu eröffnen, zu vertiefen oder zu begleiten.

Durch die Bilder dieser Fotosprache lassen sich vielfältige Themen bearbeiten. Praktische Hinweise dazu sind im Arbeitsheft von Peter Jesse enthalten. (Siehe auch die beiden früheren Fotosprachen des Evangelischen Mediendienstes: «Innehalten ...» und «Weitergehen ...».)

Gesprächsthema: Alter allgemein HS

### Gedächtnistraining in Wetzikon ZH

11. Januar bis 14. März 1996  
8mal von 9.15 bis 11.15 Uhr  
Fr. 80.–

Anmeldung bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich,  
Ortsvertretung Wetzikon,  
Tel. 01/930 10 16

### Dem Winter entfliehen an die sonnige Costa Blanca



Auskunft: Telefon 041/460 22 61

### Gelegenheit

Zu verkaufen  
neuer, gepflegte Villa  
mit 2 Schlafzimmern, Wohnzimmer mit Cheminée, Küche mit Frühstücksbar, Bad, grosse Garage mit Waschmaschine, Dachterrasse und schön angelegter Garten mit Sitzplatz. Auch als Dauerwohnsitz geeignet. 500 m<sup>2</sup> Land.  
Preis sFr. 140 000.–

**solbaden...gesundbad**

**Spezialangebot für Senioren**

- 6 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Teilnahme am Ausflugsprogramm
- Freier Eintritt in das Erlebnis-Frei-Solbad 35°C
- Freier Eintritt in das Sport-Hallenbad 29°C
- Kaffee und Kuchen am Nachmittag

29. Okt. bis 16. Dez. 95 ab Fr. 570.–

offen bis 7. Jan. 96

Solbad-Hotel  
**BEATUS MERLIGEN**  
3658 Merligen · Interlaken ☎ 033 - 52 81 81



## 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. Das **Zentralsekretariat** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, ab 18.12.95: Tel. 01/283 89 89.

### 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, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

**Aarau** 062/824 08 66  
20.-27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen

2. Mittwoch im Monat: Ausflugsbus  
**Baden** 056/221 11 22  
24.12., 16.30 h: Weihnachtsfeier für Alleinstehende  
(Infos: 056/211 11 22)

20.-27.1.96: Langlauferien 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:

30.12.-2.1.: Festliche Silvestertage in Salzburg  
Infos: 062/824 08 77 (Pro Senectute Aargau)

### Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

#### Pro Senectute Basel-Stadt:

##### Skiwanderwoche im Münster/Goms

13. bis 20. Januar 1996

Fr. 730.- für Halbpension  
(Doppel-Zimmer mit Dusche/WC)  
inkl. Organisation und Versicherungsbeitrag, jedoch ohne Reisekosten.

Anmeldung: Frau U. Zoller,,  
Talmattstr. 60, 4125 Riehen,  
Tel. 061/601 57 17

**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, Minitenis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern  
**Luftgässli 3:** Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Latein  
**Alterssiedlung Bruderholzweg:** Blockflötenspiel  
**Alterszentrum Weiherweg:** Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte  
**Dräpfunggg Wiessedamm:** Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kaffee 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  
Vorankmeldung: 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, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff ab 4.3.96.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», Steiliger 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

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

**Tanznachmittage**

Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben

12.12.: Bern, Jardin

19.12.: Burgdorf, Schützenhaus

20.12.: Langenthal, Bären

21.12.: Interlaken, Kursaal

27.12.: Spiez, Lötschbergzentrum

### 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

**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

**Tanznachmittag** 041/210 03 25

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

**Seniorentreff:**

Dornacherstr.6 041/210 16 31

**Luzern (Land)**

**Ebikon** 041/440 77 10

**Emmenbrücke** 041/268 09 60

**Kriens** 041/311 21 22

**Hochdorf** 041/910 68 08

**Schüpheim** 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: Langlauferien im Goms

### Schaffhausen 053/24 80 77

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

**Schaffhausen** 053/24 80 77

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

**Senioren Bühne** 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, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a.

Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen

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

**Balsthal** 062/396 16 61

**Breitenbach** 061/781 12 75

**Bildungskurse** 061/731 30 52

**Grenchen** 065/52 49 02

**Olten** 062/26 64 44/45

27.12.: 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

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, Singen, Stricken-Sticken-Häkeln, Sonntagstreff, 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 Vallemaggia

091/751 31 31

Lugano 091/911 73 85/87

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

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

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

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

Horgen/Meilen 01/923 23 33

Uster 01/942 07 58

Wetzikon ZH, alle 14 Tage:

Tanznachmittag 01/930 10 16

Zürich-Stadt

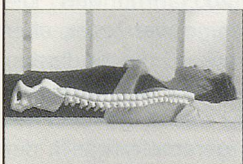
(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91

Zürich-Stadt

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

Nach siebenjähriger Entwicklung in Kliniken, Krankenhäusern sowie im privaten Pflegebereich ist diese revolutionäre Matratze jetzt für jedermann erhältlich!

Integra: Die Matratze aus dem fortschrittlichsten Material, das es zur Zeit auf dem Markt gibt. Deshalb wird dieses Material in Krankenhäusern in vielen europäischen Ländern mit Erfolg eingesetzt und von führenden Ärzten empfohlen.



Wenn man auf einer zu harten Oberfläche schläft, verliert die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung, dies kann zu Schlafstörungen und einem schmerzhaften Beginn des Tages führen.

Spezialisten bestätigen, dass nur eine ergonomische Matratze, wie Integra, das richtige Verhältnis zwischen Drucklinderung und Stützung des Skeletts, das für einen erholsamen Schlaf unerlässlich ist, bieten kann.

**Wer ein Bett in 5 Minuten auswählt, kann vielleicht dafür 10 Jahre lang büßen!**

Es ist allgemein bekannt, dass die meisten Betten und Matratzen nach einer Probezeit von kaum 5 Minuten gekauft werden. Später müssen allerdings viele Käufer feststellen, dass das gewählte System zu hart oder zu weich ist: Schlafstörungen und Schmerzen beim Aufwachen sind die Folge - oder schlimmer noch, Beschwerden in Schulter-Nacken- oder Lendenwirbel-Bereich können auftreten.

Glücklicherweise steht Integra nun auch der

## Endlich! Ein bedeutender Fortschritt in der Schlaftechnologie.

GESUNDHEIT IM BLICKPUNKT DER OEFFENTLICHKEIT

Jetzt erhältlich nach sieben

führenden Krankenhäusern und Kliniken überall

Geniessen auch Sie die Vorteile dieser ärztlich empfohlenen Matratze

**30 NÄCHTE PROBELIEGEN - OHNE FINANZIELLES RISIKO**

Bitte rufen Sie unsere Beratungsstelle kostenlos an (Gratistelefon: 155 73 10) und verlangen Sie unverbindlich das ausführliche Integra Informationsmaterial (Video, Broschüre etc.), besprechen Sie die Einzelheiten für eine 30-tägige Probe, ganz ohne finanzielles Risiko, bei Ihnen zu Hause oder senden Sie untenstehenden Coupon ausgefüllt und portofrei zurück.

Bitte senden Sie mir unverbindlich das Integra Video-Infospaket ☐

nur die Integra Broschüre ☐

Vereinbaren Sie eine Integra 30-Tage-Probe (ohne finanzielles Risiko) ☐

NAMEN

TELEFON

ADRESSE  PLZ  Ort

SENCTOVIA Peter Schmidlin, Austrasse 48

8953 Dietikon 1, Gratistelefon: 155 73 10

integra

breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Integra konnte von Schweizer Ingenieuren in enger Zusammenarbeit mit führenden Chiropraktikern und Physiotherapeuten entwickelt werden, da dieses Matratzensystem deren Behandlung langfristig und wirksam unterstützt, was mit herkömmlichen Schlafsystemen kaum möglich wäre.

### Integra: Keine gewöhnliche Matratze

Integra ist wirklich keine gewöhnliche Matratze, sie besteht aus einem genialen, viskoelastischen Polymer, das präzise auf die Körpertemperatur reagiert und sich weich an alle berührten Körperteile anschmiegt. Die korrekte Stützung des Skeletts sorgt nicht nur für eine gute Nachtruhe, sondern unterstützt zusätzlich eine allfällige medizinische Behandlung. Aus diesem Grund kann Integra, ohne finanzielles Risiko, 30 Tage lang bei Ihnen zu Hause ausprobiert werden.

**Probieren Sie Integra selbst - 30 Tage lang**

Integra verbessert Ihren Schlaf und somit Ihr Wohlbefinden vom ersten Tag an. Im Gegensatz zu einem üblichen Betten-Matratzenkauf interessiert

Ist die Wirbelsäule nicht korrekt gestützt, z.B. auf einer zu weichen Matratze, führt dies häufig zu Ischias und anderen schmerzhaften Rückenbeschwerden.



sich Ihr Integra-Fachmann detailliert und fachkundig für Ihr gesundheitliches Befinden und für die erzielten Fortschritte nach dem Kauf. (Auf Wunsch in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten).

**integra**  
S W I T S  
DIE ERGONOMISCHE MATRATZE.  
DIE ÄRZTE EMPFEHLEN