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: 29.11.2025

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.

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. Dorfrundfahrten 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

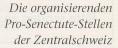


Wandern, eine Disziplin an den Sport- und Begegnungstagen in Engelberg.

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

Ein günstiges Pauschalangebot von Fr. 260.– beinhaltet nebst 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 Sportund 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.





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 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 sucht, 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.

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 ausschnittweise verwendet werden kann.

Gesprächsthemen: Parkinson, Krankheit, Pflege HS

Sich begegnen...

Evangelischer Mediendienst, Schweiz 1995. 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 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

neuere, 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 m² Land.

Preis sFr. 140 000.-



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 062/824 08 66 Aarau 20.-27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen 2. Mittwoch im Monat: Ausflugsbus 056/221 11 22 Baden 24.12., 16.30 h: Weihnachtsfeier für Alleinstehende (Infos: 056/211 11 22) 20.-27.1.96: Langlaufferien 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 12 062/752 21 61 Zofingen Zurzach 056/249 13 30 Auslandreisen:

30.12.-2.1.: Festliche Silvestertage in Salzburg

Infos: 062/8240877 (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. 061/6015717

Herisau 071/51 25 17 Heiden 071/94 62 49 071/94 35 95 Speicher

Appenzell Al 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 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, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff ab 4.3.96.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», 5teiliger Altersvorbereitungs-Kurs (Singles) Pro Senectute, Ahornweg 6,

3012 Bern, 031/302 36 64 3005 Bern 031/352 83 04 031/371 45 77 3007 Bern 031/382 23 07 3008 Bern 3012 Bern 031/302 36 64 3013 Bern 031/332 98 14 3014 Bern 031/332 15 30 Bern-Land 031/972 40 30 Spiegel

Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining 032/22 75 25 Biel 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 14 032/91 21 20 lura bernois

Gedächtnistraining 031/791 22 85 Konolfingen 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, Yogakurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining

Seeland

032/84 71 46 Lyss 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 24 081/864 03 02 Ftan 081/925 43 26 Ilanz Samedan 082/6 34 62 Thusis 081/81 43 17

lura 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, Schwei-

041/210 16 31 zerhausstr. 4 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 10 041/268 09 60 Emmenbrücke

Kriens 041/311 21 22 Hochdorf 041/910 68 08 Schüpfheim 041/484 20 33 041/921 69 67 Sursee

Neuenburg 039/23 20 20

041/970 25 91

Willisau

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

Nidwalden 041/61 76 09

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

Ohwalden 041/66 57 00 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern 041/66 57 00 Sarnen

8.-13.1.96: Langlaufferien im

Schaffhausen 053/24 80 77

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

Wandern 053/24 80 77 Schaffhausen Seniorentreffpunkt, Herrenakker 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, 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 75 061/731 30 52 Bildungskurse Grenchen 065/52 49 02 Olten 062/26 64 44/45 27.12.: Tanz im Hammer-

Center (14 Uhr)

065/22 32 42 Solothurn Bildungskurse 065/22 27 83 St. Gallen Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Altstätten Buchs Sprachkurse, Schreibatelier, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Kochen für Männer Degersheim Verschiedene Kurse Gossau Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen Oberuzwil Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse Rorschach Diverse Aktivitäten (Unterlagen anfordern) St. Gallen Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken-Sticken-Häkeln, Sonntagstreff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen

SG-Centrum:

SG-West:

Uznach

Uzwil

Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe 074/7 52 62 Wattwil

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

Locarno e Valle-

091/751 31 31 maggia Lugano 091/911 73 85/87 091/971 26 62 Centro Diurno 091/746 36 36 Mendrisio Moesano 091/827 37 37

Thurgau 072/22 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

054/21 58 01 Frauenfeld Senioren-Tanzen in Migros-Klubschule

Kreuzlingen 072/72 77 78 Senioren-Volkstanz im Zentrum 072/72 40 84 Romanshorn 071/61 20 90 Weinfelden 072/22 51 20

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 028/23 90 23 Brig

028/42 24 48 Gampel 027/63 14 10 Leuk 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 33 028/46 13 14 Visp

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/ 042/22 46 24 Steinhausen Menzigen/Neuheim/Ober-042/21 70 33 und Unterägeri

Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/ 042/22 46 23 Walchwil

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.: Langlaufferien im Obergoms

Informationen: 01/422 42 55 Affoltern/Dietikon 01/761 37 63 Andelfingen/

052/212 05 06 Winterthur Bülach/Dielsdorf 01/860 55 60 Oberland 01/931 50 70

01/923 23 33 Horgen/Meilen Uster 01/942 07 58

Wetzikon ZH, alle 14 Tage: 01/930 10 16 **Tanznachmittag** 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.

071/22 56 01

071/75 56 33

073/23 85 88

071/85 85 83

073/51 32 25

073/51 60 41

071/41 17 87

071/23 40 11

071/23 40 44

071/23 40 45

071/23 29 36

055/72 13 17

073/51 34 96

081/756 41 59



Sprachen, Gedächtnistraining,

Nähen, Kochen, Atmen und

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- Nackenoder 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 führende Krankenhäuser und Kliniken überall

Geniessen auch Sie die Vorteile dieser ärztlich empfohlenen Matratze

30 NÄCHTE PROBELIEGEN - OHNE FINANZIELLES RISIKO

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

integra		or correct zuru		-
Bitte senden Sie mir u	nverbindlich das	s Integra Vic	eo-Informat	tiospaket
		nur	die Integra E	Broschüre
Vereinbaren Sie eine	Integra 30-Tage	-Probe (ohn	e finanzielle	s Risiko)
NAME	SCHOOLS			
TELEFON				
ADRESSE	PL PL	z	Ort	
SENECTOVIA Peter S 8953 Dietikon I, Grati			nte	gra

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 wirlich 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 lhnen 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).