

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 6-7  
  
**Rubrik:** Agenda

### **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:** 12.01.2026

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



## Ferien

### Migros-Genossenschafts-Bund

Abwechslungsreiche Ferien für Personen ab 50 im In- und Ausland werden im Katalog «Aktivferien 96» angeboten.

Migros-Genossenschafts-Bund,  
Postfach 266, 8031 Zürich,  
01/277 21 78

### Ferien Pro Senectute Tessin

1.–12.7./2.–13.9.: Chiesa Valmalenco (Valtellina)

2.–15.9.: Milano Marittima (Rav.)  
19.–28.9.: Santa Maria Maggiore (Novara)

Preise zwischen Fr. 480.– und Fr. 1550.–. Informationen: Pro Senectute Tessin und Moesano, Via Carducci 4, Casella Postale 3199, 6901 Lugano, 091/911 73 80

## Kurse Tagungen

### Asp ob Aarau

4.–11.8.: «Internationale Bach-Woche»

24.–30.10.: «Lebenslang lernen – leben ist lernen»

Haus für Bildung und Begegnung, Herzberg, 5025 Asp ob Aarau, 062/878 16 46

### Berlingen

5./12./19./26.6.: «Barocke Welt» Zyklus mit 4 Veranstaltungen: Kirchlicher Barock (Schussenried, Steinhäusern), Fürstlicher Barock (Tettmang, Achberg), Bürgerlicher Barock (Bischofszell), Bäuerlicher Barock (Unterstammheim)

Kosten pro Person: Fr. 380.–, Seniorenakademie Kronenhof, 8267 Berlingen

### Brienz

17.6.–20.6.: «Spielen in der Geriatrie»

Akademie für Spiel und Kommunikation, Hans Fluri, 3855 Brienz, 036/51 35 45

### Konolfingen

6.–12.10.: Einkehrtage für Hörbehinderte mit den Themen: «Leiden – im Licht der Bibel» und «Trotz allem – dankbar sein?» Evang. Zentrum Schloss Hünlingen, 3510 Konolfingen i. E.  
Infos: U.+E. Röhliberger, Styggässli 12, 3552 Bärau, 035/2 13 67.

### Schwarzenberg

8./9.6.: «Trennung, Scheidung – aus Frauensicht»  
22.–27.7.: «Ganz einfach schön – eine Schreibwerkstatt und Ferienwoche»  
Bildungszentrum Matt, Mattstrasse, 6103 Schwarzenberg, 041/497 20 22

### Wislikofen AG

13.–15.6.: «Die Kunst des Älterwerdens» (Seminar für Personen ab 50)  
2.7.: «Alter – Chance – Zukunft»  
Bildungszentrum Propstei, 5463 Wislikofen, 056/243 13 55

### Zürich

#### Zürcher Frauenzentrale

ab 6.6. (4x): «Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen 60plus» (Zentrum Espenhof, Espenhofweg 34, 8047 Zürich)  
Zürcher Frauenzentrale, Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich, 01/202 69 30

#### Schule für Haushalt + Lebensgestaltung

Kurse: Staat, Recht, Wirtschaft; Ernährung, Haushalt, Textiles und Nichttextiles Werken  
Kursprogramm: Schule für Haushalt und Lebensgestaltung, Wipkingerplatz 4, Postfach, 8037 Zürich, 01/446 43 20

### Fachkurse, Fachtagungen

#### Pro Senectute Schweiz

20.6.: «Neue Audiovisuelle Medien zum Thema Alter» (Zürich)  
4./5.9.: «Partnerschaft und Liebe im Alter – einmal anders» (Asp)  
10./11.10.: «Sekretariat im Wandel» (Wislikofen)  
Kurskosten Fr. 160.– pro Tag (exkl. Verpflegung/Unterkunft)  
Pro Senectute Schweiz, Personal

und Bildung, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, 01/283 89 89

### Heimverband Schweiz

25./26.6.: «Biografiearbeit als Gedächtnistraining» (Morschach)  
27.6.: «Zeichnen und Malen mit alten Menschen» (Zürich)  
Heimverband Schweiz, Kurssekretariat, Postfach, 8034 Zürich, 01/383 47 07

### Staffelnhof

25./26.9.: «Dialog, Sprechen, Zuhören, Gesten, Musik ... Die Bedeutung der Kommunikation in der Arbeit mit betagten Menschen» (Seminar, Reussbühl)  
Das Seminar kostet Fr. 150.– (ein Tag Fr. 100.–)  
Pflege- und Alterswohnheim Staffelnhof, 6015 Reussbühl, 041/259 30 30

### VCI-Bildungszentrum

26.6.: «Bilder, die unseren Umgang mit Betagten prägen» (Tagung, Luzern)  
29./30.8.: «Wohltuende Hände – Körperkontakt in der Betreuung Betagter» (Luzern)  
VCI-Bildungszentrum, Abendweg 1, Postfach, 6000 Luzern 6, 041/419 01 62

### Zentrum für Personalförderung

28.6.: «Nationales Forum Qualität (in Alters- und Pflegeheimen)»  
29./30.8.: «Einführung in die Arbeit mit alten Menschen» (Birsfelden BL)  
Zentrum für Personalförderung, Kronenhof, 8267 Berlingen, 052/762 57 57

## Senioren-Universitäten

Basel	061/261 82 61
Bern	031/631 82 53
Fribourg	037/ 22 77 10
Genf	022/705 70 42
Lausanne	021/323 84 34
Luzern	041/360 22 25
Neuenburg	038/ 25 38 51
St. Gallen	071/224 25 52
Tessin	091/857 62 50
Zürich	01/257 33 337

## Diverses

### Aarau

14.–16.6.: Festival des Amateurtheaters  
Punctum, Iris Küng, Rigistrasse 7, 5621 Zufikon, 056/633 64 31

### Thun

14.–30.6.: Juni-Konzertwochen  
Tourist-Info, Bahnhof, 3600 Thun, 033/23 25 30/22 39 39

### Luzern

Diverse Angebote für Senioren:  
Bürgergemeinde 041/319 42 42  
Zentrum Centralpark 041/360 22 25

## Zürich

### Adliswil

Wandergruppe, Spaziergruppe, Turnen, Jass- und Spielclub, Volkstanzgruppe (Winterhalbjahr)  
Sozialamt Adliswil, Frau Welti, 01/711 78 42

### Dietikon

Di 14.30 h: Tanz und Unterhaltung (Restaurant Heimat)

### Horgen

Vorträge, Ausstellungen, Geselliges, Beratungen (Pro Senectute), Kurse, Turnen, Jassen  
Seniorenzentrum Baumgärtlihof, 01/725 95 55

### Wädenswil

Mo 15.45 h und Di 16.15: Turnen für Seniorinnen  
Di 17.30 h: Turnen für Senioren (Glärnisch-Turnhalle)  
Pro Senectute, Frau Müller, 01/725 79 92

### Winterthur

«Zentrum am Obertor», Begegnungs- und Bildungsstätte 052/213 88 88  
Wanderungen, Lismerschänzli, Malen, Tanzen, Jassclub, Porzellanmalen, Tischdekorationen, Töpfern, Literatur, Kunstgeschichte, geführte Autobiographien, Zeichnen und Malen, Bildbetrachtung, Nähen, Singen und Musizieren, Gesunde Küche, Vollwertkurse, Englisch, Französisch, Spanisch, Gesundheit

## Zürich

### Eltern-Bildungs-Zentrum

Schreibwerkstatt «Kindheitserinnerungen» und «Ich schreibe meine Lebensgeschichte, meine Memoiren»  
Elternbildungszentrum, Schule für Haushalt und Lebensgestaltung Zürich, Obere Zäune 26, 8001 Zürich, 01/252 82 81  
(Auskünfte über die Kurse; 01/860 44 19)

### Zentrum Espenhof 01/493 16 28

Fototreff, Lesetreff, Turnen, Jassen, Schach  
Kurse: Autogenes Training, Beweglich bleiben durch Atmen, Malen und Zeichnen, Töpfern und Modellieren, Eutonie u.a.

### Zentrum Hardau 01/491 19 22

Kegeln, Jassen, Patience, Schach, Wandern  
Kurse: Feldenkrais, Rückengymnastik, Meditatives Tanzen, Nähen, Yoga u.a.

### Zentrum Karl der Grosse

01/251 90 70

1./6.–8./13.–15./20.–22.6.: Estrichtheater (Max Frisch: Don Juan oder Die Liebe zur Geometrie)  
12.6.: Nachmittagstanz zu Melodien, die man mitbringt (Fr. 5.–)  
Konversation (E/I/F/Sp), Literaturclub, Senioren und TV u.a.  
Kurse: Beweglich sein, Feldenkrais, Malen, Nähen u.a.

Darauf können Sie sich verlassen!

... typisch müller

superleichte Sport- + Aktiv-Rollstühle in verschiedenen Farben ab Fabrik

Ausstellung mit grosser Auswahl. Vereinbaren Sie einen Besuchstermin.

willi müller schönenberg

Fahrzeugbau Rollstühle und Hilfgeräte für Behinderte

Hirzelstrasse 9 CH-8824 Schönenberg Telefon 01/788 11 53 Telefax 01/788 20 26



**Zentrum Klus** 01/422 21 30  
Singen, Kegeln, Bridge, Patchwork/Quilten, Schach, Turnen u.a.  
Kurse: Autogenes Training, Blockflöte, Gedächtnistraining, Nähen

#### **Sport in der Stadt Zürich**

Zahlreiche Senioren-Sportgruppen nehmen Kolleginnen und Kollegen auf, die sich sportlich betätigen wollen. Folgende Organisationen helfen, jene Sportart zu finden, die am meisten Freude macht:  
– Sportamt der Stadt Zürich, Herdernstr. 47, Postfach, 8040 Zürich, 01/491 23 33

– Pro Senectute Kt. Zürich, Forchstr. 145, Postfach, 8032 Zürich, 01/422 42 55  
– Sportschule Zürich, Mainaustr. 42, Postfach, 8034 Zürich, 01/381 84 84

#### **Wochenend-Stube**

Sa, So + Feiertag: «Wochenend-Stube» für alle, die nicht gerne allein sind.  
Brahmsstr. 22 (beim Albisriederplatz). Gemeinsame Dienstleistung von Caritas, Dargebotener Hand und Evangelischem Frauenbund ZH

#### **Nützliche Telefonnummern**

##### **Golden Age Club**

Ein Club, in dem man Freundschaften schliessen und der Einsamkeit entfliehen kann. Er bietet nachmittags Informations- und Unterhaltungsveranstaltungen an.  
Informationen: 031/320 73 60

##### **Silberclub**

Sonntagsclub für Leute ab Mitte 50.  
Informationen und Programme: Silberclub, Moosstrasse 15, 6003 Luzern, 041/210 16 53

##### **Club katholischer Bekanntschaftsring kbr**

Im Club kbr treffen sich alleinstehende Damen und Herren, die ihre Freizeit mit anderen Personen verbringen wollen. (Ferien, Reisen, Ausflüge, Tanzpartys, Feste, Bildungsangebote usw.)  
Club kbr, Moosstrasse 15, 6003 Luzern, 041/210 16 53

##### **Krebstelefon 155 88 38**

Informations- und Beratungsdienst zum Thema Krebs, gratis und anonym, Mo–Fr 16–19 h

# DIE ARTHROSE BESIEGEN

**NEU: Proteine, die pflegen und lindern bei Arthrose, Arthritis und Rheumatismus**

Heutzutage sollte man nicht mehr an Rheuma, Arthrose und Arthritis leiden! Ein klinisch durchgeführter Test in der Schweiz beweist die aussergewöhnliche Wirkung von gewissen Proteinen. Diese Entdeckung ist für jeden zugänglich, und man kann es jetzt begrüßen, dass es endlich eine echte Lösung gibt für alle, die leiden.

Sie entdecken diese natürliche Therapie, ergänzt mit wertvollen Ratschlägen (Diätetik, leichte Übungen usw.) in einem neuen Buch: «DIESE PROTEINE, DIE HEILEN ...» von M. Orlago beim Solina Verlag. Nicht mehr leiden wie mehrere tausend Personen, welche ihre Schmerzen besiegten und ihre Lebensfreude wiederfanden, ist nun auch für Sie realisierbar! Profitieren Sie!

Wie zum Beispiel Frau E. Hager in S. schreibt: «Ich bin 80jährig und halte die Empfehlungen Ihres Buches genau ein. Trotz meiner Knie-Arthrose bin ich heute schmerzfrei und gehe wieder bis 2 Stunden wandern! ...»

Gemäss Brief von Frau H. Rupf in L.: «Ich hatte im linken Hüftgelenk und im Knie sehr starke Schmerzen. Dank Ihrem Buch kann ich wieder ohne Schmerzen laufen, Treppen steigen, und was mich besonders freut, ist, dass ich wieder tanzen kann! Nochmals besten Dank.»

Oder wie in diesem Brief von Schwester M. Clauss in T.: «Ich halte sehr viel von Ihrem Buch, denn ohne diese Proteine könnte ich nicht mehr arbeiten!»

Sollten auch Sie an Rheumaproblemen leiden, zögern Sie nicht, dieses Buch anzufordern. Sie können es direkt beim Verleger beziehen. Er sendet Ihnen dieses gratis während 30 Tagen zur Ansicht, ohne Kaufverpflichtung. Retournieren Sie den untenstehenden BON an den SOLINA Verlag. Sollte das Buch Sie nicht vollständig befriedigen, können Sie dieses zurücksenden und Sie bezahlen nichts. Der Verleger garantiert Ihnen, dass kein Vertreter Sie belästigt. Eine wirkliche, risikolose Offerte, die Sie nicht versäumen sollten, wenn Sie an Gelenkschmerzen leiden.

- ✂ - - - - - GRATISTEST-BON - - - - -

**Ja**, senden Sie mir bitte gegen Rechnung das Buch «DIESE PROTEINE, DIE HEILEN ...» zu Fr. 19.80 (+ Fr. 2.50 Versandkosten). Ich habe 30 Tage Rückgaberecht, wenn das Buch mich nicht befriedigt.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Plz: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Retournieren Sie diesen Bon an: **SOLINA Verlag, Chemin du Sautoir d'Or 23, Postfach 49, 1294 Genthod (Fax 022/774 44 66)**

E1