**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 76 (1998)

**Heft:** 7-8

Rubrik: Pro Senectute

#### 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:** 30.11.2025

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

# 2. Preisverleihung für Jugendliteratur durch Pro Senectute

# **Prix Chronos**

Am 2. Mai 1998 fand im Rahmen des Salon du Livre in Genf zum zweiten Mal die Verleihung des Prix Chronos für Jugendliteratur statt. Unter der Beteiligung von 30 Bibliotheken in der Westschweiz hatten die Preisrichter zwei ganz unterschiedliche Werke zur Prämierung vorgeschlagen.

Rund 300 junge und gegen 100 ältere Menschen haben im vergangenen Winter auf Anregung von 24 Bibliothekarinnen und Bibliothekaren eine Auswahl von zehn Büchern zu den von Pro Senectute vorgegebenen Themen «Das Leben» und «Die Begegnung der Generationen» gelesen. Die Wahl der Junioren-Jury für den Prix Chronos fiel auf die Erzählung «C'est encore Anastasia» von Lis Lowry (französische Ausgabe im Verlag «L'Ecole des Loisirs» erschienen), ein Buch voller Humor: Anastasia zieht mit ihrer Familie in einen Vorort um und möchte neue Freundschaften knüpfen. Ihre neue Nachbarin, Gertrude Stein, eine ältere, einsame Frau, zeigt sich vorerst zurückhaltend, taut dann aber nach und nach auf. Die Senioren-Jury wählte das im selben Verlag erschienene Werk «Bonjour Madame la mort» von Pascal Teulade und Jean-Charles Sarrazin für die Prämierung aus. In diesem Buch begegnet der Tod einer alten Bäuerin und fordert sie auf, ihm zu folgen. Diese lehnt ab und bittet den Tod in ihr Haus. Sie verbringen einige Tage zusammen – soviel Zeit braucht die Frau, um sich mit dem Tod anzufreunden und ihm schliesslich zu folgen.

Im Anschluss an eine Podiumsdiskussion über diese Bücher nahmen Monique Humbert, Geschäftsleiterin von Pro Senectute Kanton Genf, und Pierre Aeby, Secrétaire romand von Pro Senectute Schweiz, die Preisverleihung vor. Mit dem Prix Chronos verfolgt Pro Senectute drei Ziele: 1. Den Jungen zu helfen, ihr eigenes Älterwerden in einem positiven Licht zu sehen. 2. Die Begegnung zwischen den Generationen zu fördern. 3. Die Autoren und Verleger zu ermutigen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

jd/sm

## Sportliches Designer-T-Shirt von Pro Senectute Bern



«Action» auf dunkelblauem Hintergrund

Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Bern hat der Künstler Matthias Winkler ein exklusives Designer-T-Shirt kreiert. Auf dunkelblauer Baumwolle tummeln sich, kugelförmig um eine gelbe Mittelfigur angeordnet, unzählige sportliche grüne «Strichmännchen». Sie laufen, hüpfen, tanzen, strecken und recken sich. Der Aufdruck «Pro Senectute» ist schlicht auf den Ärmeln angebracht.

Da das Interesse an diesem fröhlichen T-Shirt sehr gross ist, möchte Pro Senectute Bern mit diesem Angebot auch an die anderen Kantone und an weitere Bevölkerungskreise gelangen.

# La Vallée de Joux Zauber der Natur inmitten des Waadtländer Juras HÔTEL DE LA TRUITE\*\*\* Charmante Etappe am Ufer des Sees CH 1342 Le Pont Tel. 021/841 17 71 – Fax 021/841 19 29

## Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Zug

Protivin (Tschechien, begleitete Ferien) 22.8.–5.9.

Bönigen (betreute Ferien) 12.–19.9.

Istrien (Badeferien) 19.–26.9.

Provence (Ausflüge rund um Hyènes) 19.–24.10.

Coto de Doñana (Süd-Spanien, Exkursion) 25.10.–1.11.

Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

## Ferienangebote von Pro Senectute Kanton Aargau

Hohe Tatra 8.–23.8.
Samos (Aktiv-Badeferien) 25.8.–8.9.
Cinque Terre/Riviera
Erlebnisfahrt) 14.–17.9.
Im Land der Etrusker 5.–9.10.
Süd-Afrika-Reise

von Johannesburg bis Kapstadt

29.10.–12.11.

Pro Senectute Kanton Aargau, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70

Das T-Shirt ist in den Grössen S, M, L, XL und XXL erhältlich. Der Preis pro Stück beträgt Fr. 27.-; Rabatt bei Sammelbestellungen ab fünf Stück.

Bestellungen nimmt die Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Bern unter der Telefonnummer 031 921 11 11 entgegen. Unter dieser Nummer können auch Bestellkarten bezogen werden.

## Broschüre: Das gesunde Hirn im Alter

Die Schweizerische Hirnliga hat soeben eine Broschüre über das gesunde Hirn im Alter herausgegeben.

Im ersten Teil erfahren die Leser und Leserinnen unter anderem, dass Menschen über 60 persönliche und sinnvolle Dinge besser im Gedächtnis behalten als Jüngere, während Jüngere beim Lernen unbedeutender Informationen weit überlegen sind. Eine ähnliche Erkenntnis aus diversen anderen Studien ist, dass Ältere das Wesentliche in einem Text besser wiedergeben konnten als jüngere Menschen. Die Leser erfahren in Kürze auch Wissenswertes über die dritthäufigste Todesursache in den USA, den Hirnschlag, und über die «Alzheimer-Demenz».

Im zweiten Teil der Broschüre werden spezielle Themen wie die Plastizität des erwachsenen Gehirns und die verschiedenen Erinnerungsmechanismen diskutiert. Noch bis vor wenigen Jahren hielt man es für wenig wahrscheinlich, dass sich die menschliche Hirnrinde im Alter noch weiterentwickelt. Heute gilt es als erwiesen, dass die Hirnrinde bis ins hohe Alter sehr flexibel auf alltägliche Lernaufgaben reagiert. Eine obere Altersgrenze für die Entwicklungsfähigkeit eines gesunden Gehirns scheint es nicht zu geben.

Die Broschüre kann – solange Vorrat – gratis bezogen werden bei: Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle Weiterbildung, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89

### Sonderaktion für Seniorinnen und Senioren



Vergünstigter Blue-Window-Internet-Zugang für ältere Menschen

Starter-Kit A

BlueDisk für den Blue-Window-Internet-Zugang

Installationssoftware

Netscape Powerpack

Netscape Navigator

Cyberpatrol

• Einschreibe- und Registrierungsgebühren Preis inkl. MWST

Fr. 15.-

Gebühren für the blue window (Stand September 1997)

Monatsabonnement: Grundgebühr Fr. 25.- inkl. 30 Std. (Std. nicht kumulierbar),

ab 31. Std. Fr. 2.- pro angebrochene Stunde

Grundgebühr Fr. 250.- inkl. 30 Std. pro Monat (Stunden Jahresabonnement:

nicht kumulierbar), ab 31. Std. Fr. 2.- pro Stunde

Gesprächstaxe: In der ganzen Schweiz zum jeweils günstigsten Tarif.

Inklusive 30 ETV-Abfragen (Elektronisches Teilnehmerverzeichnis) pro Monat; jede weitere Abfrage 30 Rappen.

Dieses Sonderangebot gilt nur für Personen, die älter als 55 Jahre sind. Es kann ausschliesslich über seniorenweb.ch bezogen werden (in keinem Swisscom Shop erhältlich). Somit erhalten Sie das Starter-Kit zu Fr. 15.- (statt Fr. 45.-) inklusive einem Monatsabonnement gratis.

Informationen zum Starter-Kit: Swisscom, the blue window, Postfach 1107, 8032 Zürich Telefon 0800 80 80 22, Fax 01 268 95 20 E-Mail: info@bluewin.ch, http://www.bluewindow.ch



Sicherer Schutz OHNE Einlage, OHNE Binden, OHNE Windeln





Damen Gr. 36-54

Herren Gr. 46-60

Contina-Baumwoll-Unterhosen saugen bis zu 1/4 l Flüssigkeit auf, ohne dass sie nass werden.

- Man sieht nichts
- Man riecht nichts
- Man spürt nichts
- Beliebig oft waschbar (im Kochgang)

Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!

Gratis-Prospekt C105 anfordern!

Wellsana Versand

9053 Teufen Fax 071/333 27 18



CH-7050 Arosa Tel. 081/377 12 08 • Fax 081/377 46 90

Das Senioren-Hotel von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Aroser Berge.

Senioren-Preise (alles inbegriffen)

Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Telefon Radio und TV, Halbpension

Termin: 13. Juni bis 18. Oktober 1998 5. Dezember bis 23. Dezember 1998

Jass- und Wanderwochen Fr. 590.– Sommerfrische 29. Aug. – 5. Sept. 1998 Goldener Herbst 19. – 26. Sept. 1998

Die windgeschützte Aroser Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

Coupon

Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.

Adresse:

PLZ/Ort:

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.

Die Geschäfts- und Fachstelle von Pro Senectute befindet sich in Zürich:

Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80

E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

#### Pro Senectute Kt. Aarau 062 837 50 70

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/ Mini-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	062 837 50 40
Baden	056 221 11 22
Brugg	056 441 06 54
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

## Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Wandern alpin, Walking, Tennis

Vorder- und Mittelland 071 891 62 49

#### Pro Senectute Kt. Appenzell Al 071 788 10 10

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern Oberegg 071 891 31 27

#### Pro Senectute Kt. Baselland 061 927 92 33

Persönliche Beratung Finanzielle Unterstützung Mahlzeitendienst Verleih von Rollstühlen, Pflegebetten und anderen Hilfsmitteln

(auch für AHV-Bezüger/innen aus SO und BS) Sprach- und Kreativkurse, Musizieren, Theaterspielen, Vorbereitung auf Pensionierung Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Velofahren, Mini-Tennis, Gym 60, Selbstverteidigung Selbstbehauptung, Jogging, Walking, Langlauf, Ski alpin Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei gemeindenahen Projekten, Unterstützung von Selbsthilfeaktionen und -gruppen Regionale Tagesstätte Liestal Ortsvertretung in jeder Gemeinde (Auskünfte und Fragen)

#### Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

061 761 13 79

Hilfen zu Hause Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs

Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

Soziale Dienste

Laufen

Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung + Sport Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

## Pro Senectute Kt. Bern 031 921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen) Bern-Stadt 031 351 21 71 Verschiedene Bildungs-, Sportund Ferienangebote. Kursprogramme anfordern.

Bern-Land 031 972 40 30 Verschiedene Bildungs- und Sportangebote. Kursprogamm anfordern.

Biel 032 322 75 25 Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Velofahren, Wandergruppen, Ferien in Gersau für leicht Pflegebedürftige, Gemeinsam Musizieren, Aquarellmalen, Gedächtnistraining, div. Computerkurse, Der Atem – heilende Kraft

**Burgdorf** 034 422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Infos: 034 422 75 19
Interlaken 033 822 30 14
Jura bernois 032 481 21 20
Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85 Laupen 031 747 63 67 Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

Langenthal 062 922 71 24

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

#### **Oberland West**

Spiez 033 654 61 61 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Fel-

theater, Gedachtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Seniorenferien

#### Seeland

Lyss 032 384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

#### Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031 381 22 77

Signau

3550 Langnau 034 402 38 13

Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn jeweils 14.30 Uhr.

4.7.: Meiringen (Sauvage)

9.7.: Lyss (Post)

16.7./20.8.: Interlaken (Kursaal)

29.7./26.8.: Spiez (Lötschb.-Zentr.)

11.8.: Bern (National)

12.8: Oberhofen (Riderhalle)

18.8.: Burgdorf (Schützenhaus)

19.8.: Langenthal (Bären)

19.8.: Worb (Kirchgemeindehaus)

15.6.: Word (Kirchgerheinderlaus

19.8.: Bielersee (Tanzschiff)

27.8.: Sumiswald (Bären, 14 Uhr)

28.8.: Thun (OHA)

2.9.: Biel (Union, 15 Uhr)

#### Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle

Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg 026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele

Alter und Sport: Langlauf, Minitennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

#### Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

#### Pro Senectute Kt. Glarus 055 640 40 32

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

# Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern 9.–15.8.: «Kursferienwoche mit Denkfitness und Wandern» (Klosters, Hotel Serneus-Bad)

Infos: 081 252 67 32
Chur 081 252 44 24
Ftan 081 864 03 02
Ilanz 081 925 43 26
Samedan 081 852 34 62
Thusis 081 651 43 17

#### Pro Senectute Kt. Jura 032 421 96 10

Schwimmen, Tanzen, Turnen

#### Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Walking, Wandern 041 210 01 80 Mittagstisch 041 210 16 31 Handarbeitsstube 041 310 59 82 Tanznachmittage

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

041 210 03 25
Seniorentreff

Dornacherstr. 6 041 210 16 31

Beratungsstellen:
Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Ebikon 041 440 77 10

Emmenhriicke 041 268 09 60

 Emmenbrücke
 041 268 09 60

 Hochdorf
 041 910 68 08

 Kriens
 041 311 21 22

 Schüpfheim
 041 484 20 33

 Sursee
 041 921 69 67

 Willisau
 041 970 25 91

# Pro Senectute Kt. Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032 861 43 00 La Chaux-de-Fonds 032 913 20 20 Le Locle 032 931 37 76 Neuchâtel 032 724 56 56

#### Pro Senectute Kt. Nidwalden 041 610 76 09

Stans 041 610 76 09 Seniorenzentrum Stans: div. Kurse, Sprachkurse, Vorbereitung auf Pensionierung, Vorträge, Exkursionen, Preisjassen, Schach Ortsgruppen in den Gemeinden: Veranstaltungen, Mittagstisch, Jassen usw.

Alter+Sport: Turnen, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Tennis, Velo-

fahren, Badefahrten, Wanderferien, Langlauf Ambulante Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferienwochen Sozialberatung 041 610 25 24

#### Pro Senectute Kt. Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern Sozialberatung 041 661 00 40 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

# Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 624 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052 624 80 77 Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54 Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat, Selbsthilfegruppe Parkinson Seniorenbühne 052 672 36 65 Neunkirch 052 681 17 88

#### Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Gedächtnistraining, Lesezirkel, Seniorenchor, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige Kreis Einsiedeln 055 442 65 55 041 810 00 48 Kreis Goldau Kreis March 055 442 65 56 Kreis Schwyz 041 811 39 77

#### Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Feldenkrais, Haushaltkurse für Männer, Stilberatung, Radio-Video-Fernsehbedienung, Turnen, Tennis, Wassergymnastik, Velofahren, Wandern, Standardtänze, Volkstanz, Gedächtnistraining, Jassen, Mittagstische, begleitete Ferien, Wanderferien, Vorbereitung auf die Pensionierung etc.

Balsthal	062	391	16	61
Breitenbach	061	781	12	75
Bildungskurse	061	783	90	76
Grenchen	032	652	49	02
Olten 06.	2 29	6 64	44/	45
Senioren in Aktion	062	212	35	71
Solothurn	032	622	32	42
Bildung, Sport und				
	032	622	27	83

Senioren in Aktion 032 623 49 83

## Pro Senectute Kt. St. Gallen 071 222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altstätten 071 755 56 33 Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur 081 756 41 59 Buchs Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung Degersheim 071 371 17 13 Verschiedene Kurse Flawil 071 393 10 71

Verschiedene Kurse

Gossau 071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien,
Fussreflexmassage. Malen, PC- und

Internetkurse **Oberuzwil**071 951 32 25
071 951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

Rorschach 071 844 05 10 Sprachkurse GB, F, I und Sp, Jasstreffen, Sing-Nachmittage, Turngruppen. Spaziergänger-Treffen, Schwimmen, Tennis, Kochen, Gedächtnistraining, Mittagstisch, Ferienwochen, EDV-Kurse. (Unterlagen anfordern)

Sargans 081 723 63 65
gleiche Angebote wie bei Buchs
St. Gallen 071 223 40 11
Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flö-

hing, Betriebsesichtigungen, Floten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik. Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen SG-Ost: 071 223 40 44

SG-Centrum: 071 223 40 45
SG-West: 071 223 29 36
Uznach 055 285 92 40
Seniorenrat: Vorträge, Tanzen,
Jassen, Fasnacht usw.
Sprachkurse, Gedächtnistraining,
Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und
Wanderferien, Turnen, Schwim-

men, Wassergymnastik Uzwil 071 951 34 80 071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 071 988 52 62
Turnen, Badegymnastik «Aqua fit»,
Chorsingen, Englisch, Seniorenclub
Wil 071 913 87 88
Sprachen, Gedächtnisaktivierung,
Malen, Flötengruppe, Literarischer
Zirkel und andere Kurse

#### Pro Senectute Ticino e Moesano 091 911 73 80

#### Pro Senectute Kt. Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstanzen, Wandern Frauenfeld 052 721 58 01

Frauenfeld 052 721 58 01 Kreuzlingen 071 672 77 78 Romanshorn 071 461 20 90 Weinfelden 071 622 51 20

#### Pro Senectute Kt. Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern Altdorf 041 870 42 12

#### Pro Senectute Kt. Waadt 021 646 17 21

Schwimmen, Tanzen, Turnen Lausanne 021 646 17 21

#### Pro Senectute Kt. Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis 027 946 13 14

027 946 13 14

#### Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

Visp

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen, Treffpunkte, Dienstleistungen, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Wandern und Sport Auskünfte: 041 727 50 55 Sozialberatung: Baar/Cham/Hünenberg/ Steinhausen 041 727 50 52 Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041 727 50 53 Zug/Oberwil/Walchwil 041 727 50 54

#### Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern Detaillierte Auskünfte bei einer der unten aufgeführten Beratungsstellen.

19.–26.9.: «Wanderwoche im Engadin» – für sportliche Personen ab 50.

Informationen: 01 422 42 55

Affoltern/Dietikon 01 761 37 63 Schlieren 01 730 59 52 Andelfingen/ Winterthur 052 269 24 32 Unterland 01 860 55 60 Oberland 01 931 50 70 Horgen/Meilen 01 923 23 33 01 905 19 90 Uster Zürich-Stadt/Forchstrasse (6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91

(6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91 **Zürich-Stadt/Bäckerstrasse** (1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47

#### Pro Senectute Schweiz 01 283 89 89

Pro Senectute Schweiz ist die «Mutterstiftung» der kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Sie führt in Zürich eine eigene Geschäfts- und Fachstelle. Die Geschäftsstelle ist verantwortlich für die gemeinsame Vertretung der Pro-Senectute-Anliegen gegen aussen und für die Pflege der Beziehungen und der Zusammenarbeit innerhalb der Gesamtstiftung. Die Fachstelle für Angewandte Altersfragen ist zuständig für die Erarbeitung von Grundlagen und die Durchführung von gesamtschweizerischen Projekten.

Zur Fachstelle für Angewandte Altersfragen gehören auch die folgenden Bereiche, die für speziell Interessierte von Interesse und Nutzen sein können:

die Fachstelle Alter und Sport, die Auskünfte zum Seniorensport erteilt;

die Bibliothek und Dokumentation, die öffentlich zugänglich ist und ein vielfältiges Literaturangebot zu Altersthemen erschliesst;

die Schule für Angewandte Gerontologie, die einen dreijährigen, berufsbegleitenden Ausbildungsgang für Personen, die in der Altersarbeit tätig sind, anbietet;

sowie der **Verlag**, der die **«Zeit-lupe»** und weitere Publikationen herausgibt.