Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 77 (1999)

Heft: 11

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: 21.11.2025

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

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt. Die Geschäfts- und Fachstelle 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. Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfedienst

Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern.

Terry Transaction	
Aarau	062 837 50 40
Baden	056 203 40 80
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
Offene Tanztage:	

26.10., 14 Uhr, in Leuggern, Kirchgemeinde-Haus «Lupe» 23.11., 14 Uhr, in Zurzach im

Propsteisaal

Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, **Tennis**

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell Al 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch,

Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern 071 891 31 27 Oberegg

Pro Senectute Kt. Baselland 061 927 92 33

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

Hilfen zu Hause:

Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88. Mahlzeitendienst (Fertigmenüs) Tagesstätte Liestal 061 922 05 05 Bildung und Sport: Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung. Sportkurse (z.B. Beckenboden-

gymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfeaktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden. 061 761 13 79 Laufental

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

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

Bildung und 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 71 031 972 40 30 Bern-Land Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst Region Bern 031 351 21 71 Führungen: in Museen und Biblio-

Kurse: Computer, Internet, Franz. Konversation, Geistige Fitness/Gedächtnistraining, Selbstverteidi-

theken.

gung, Neue deutsche Rechtschreibung, Conversation française, Zufriedenheit im Älterwerden, Patiencen legen, Aquarellmalen Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis

032 322 75 25 Bis 17.12.: «Poesie in Wort und Bild», Ausstellung Joke Mollet-Blomkwist in der Seniorengalerie Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren 034 422 75 19 Burgdorf

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

033 822 30 14 Interlaken 032 481 21 20 Jura bernois

Gedächtnistraining

Infos:

031 791 22 85 Konolfingen Walking, Wandern. Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

031 747 63 67 Laupen Mini-Tennis, Mittagstisch,

Gedächtnistraining

Oberaargau Langenthal 062 922 71 24 Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

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

Mittagstisch **Oberland West**

033 654 61 61 Spiez Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland 032 384 71 46 LVSS Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioren-

theater, Gedächtnistraining Schwarzenburg/Seftigen 3008 Bern 031 381 22 77 Signau

3550 Langnau 034 402 38 13 Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 30.11.), Biel (Union, 3.11.), Burgdorf (Landhaus, 16.11.), Fräschels (Sternen, 25.11.), Interlaken (Kursaal, 18.11.), Langenthal (Bären, 17.11.), Lyss (Post, 11.11.), Oberhofen (Riderhalle, 3.11.), Spiez (Lötschbergzentrum, 24.11.), Sumiswald (Bären, 25.11.), Worb (Kirchgem.-Haus, 10.11.)

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, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Pro Senectute Kt. Glarus 055 645 60 20

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

Beratung und Auskünfte zu Altersfragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

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

Pro Senectute Kt. Jura 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, Diverse Ferienwochen

Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Soziale Beratung und Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Bildung + Sport 041 210 01 80 Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.

Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im

Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung. Begleitete Gruppen/begleitete Ferien: Wandern, Langlauf, Walking, Schwimmen.

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Senioren-Orchester

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, Velofahren, 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 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Seniorentennis, Velofahren, Wandern Schaffhausen 052 634 01 03 Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54 052 634 01 03

Singen, Spielen, Orchester,
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,
Spanisch, Handarbeit, Kulturprogramm, begleitete Wanderwochen, Gedächtnistraining,
Vorbereitung auf die Pensionierung, Literaturkreis, Seniorenrat,
Selbsthilfegruppe Parkinson
Seniorenbühne 052 634 01 05
Senioren f. Senioren 052 634 01 05
Merishausen 052 653 15 63
Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30

Klettgau 052 681 17 88 Thayngen 052 649 36 12

Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Alter und Sport: Turnen, Turnen im Heim, Wandern, Velofahren, Wassergymnastik, Volkstanz, Langlauf, Ski alpin

Bildung und Animation: Gedächtnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch, Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-) Pensionierungskurse, Pensionierung als Frau, Kurs für pflegende Angehörige

Ferien: betreute Ferien, Wanderferien
Einsiedeln/Höfe 055 442 65 55
March 055 442 65 56

Schwyz/Brunnen 041 811 39 77 Arth-Goldau/Küssnacht

041 810 00 48

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad

Bildung: Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf die Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien

ferien 032 622 27 83

Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

Thierstein, Breitenbach

061 783 91 55

Dorneckberg, Seewen

Meinlützel 061 771 01 66
Dornach 061 771 70 66
Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion: Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen Olten 062 297 13 84
Solothurn 032 623 49 83

Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informa-

tionsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten Solothurn 032 622 32 42

 Grenchen
 032 652 49 02

 Thal-Gäu, Balsthal
 062 391 16 61

 Breitenbach
 061 781 12 75

Olten-Gösgen, Olten

062 296 64 44

Dorneck-Thierstein,

Breitenbach 061 781 12 75

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 Buchs 081 756 41 59

Sprachkurse, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Töpfern, Kochen für Männer, Malen, Bewegungs- und Atemschulung

 Degersheim
 071 371 17 13

 Flawil
 071 393 10 71

 Gossau
 071 385 85 83

 Turnen Sprachen Gedächtnis

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 Beratungen durch den Sozial-Dienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinée, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen Sargans 081 723 63 65

Sargans 081 723 63 65 gleiche Angebote wie bei Buchs St. Gallen 071 227 60 00 Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Inter-

netkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen

Uznach 055 285 92 40 Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volks-

Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, 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, Infothek

Pro Senectute Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen Bellinzona 091 825 92 92 Blenio Riviera e Leventina 091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia

091 751 31 31 Lugano 091 911 73 85/87 Balerna 091 695 51 40

Moesano 091 827 37 37 Centri diurni terapeutici: Bellinzona 091 825 05 30

Bellinzona 091 825 05 30 Locarno 091 751 13 30 Lugano 091 971 26 62 Balerna 091 695 51 45

Pro Senectute Kt. Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstanzen, Wandern, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung

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

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche

Lausanne 021 646 17 21

Pro Senectute Kt. Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis

027 946 13 14

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fortund Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84 Brig 027 922 93 20

027 922 93 20 Bria 027 932 24 48 Gampel Martigny 027 721 26 41 Montagnier 027 776 20 78 024 475 48 47 Monthey 027 744 26 73 Saxon 027 455 26 28 Sierre 027 322 07 41 Sion St-Maurice 024 485 23 33 027 473 14 10 Susten 027 946 13 14 Visp

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

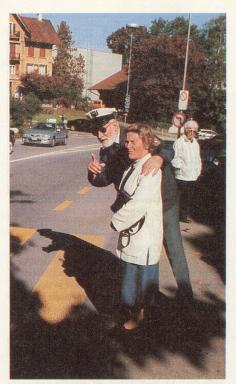
Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen,

Fortsetzung siehe Seite 61

verschiedenen Automaten gewinnen möchten: Wie wird eine Fahrkarte an einem Touch-Screen-, wie an einem Billett-Automaten gelöst? Wie wird in den Telefonkabinen mit Tax- und Kreditkarten bezahlt, wie eine Nummer im elektronischen Telefonbuch gefunden? Und wie kann schliesslich Geld vom Banco- oder Postomat bezogen werden? Auch zerknitterte Banknoten, schlechte Lichtverhältnisse oder nachlassendes Sehvermögen lassen manchmal den Umgang mit einem Automaten zu einer echten Geduldsprobe werden. Eine Kursteilnehmerin kam von Lanzenhäusern im Schwarzenburgerland nach Thun, nur um diese Alltagshindernisse überwinden zu lernen: «Ich will alle Möglichkeiten ausschöpfen, um so mobil als möglich zu bleiben», erklärte sie. So war denn auch der Nachmittag des ersten Kurstages dem Umgang mit all den Automaten rund um den Bahnhof gewidmet: Adrian Borter, stellvertretender Leiter Personenverkehr des Bahnhofs Thun, versuchte mit seinen Instruktionen, den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern die Angst vor den elektronischen Apparaten zu nehmen.

Unterwegs als Autound Velofahrer

Mobilität sei Beweglichkeit und bedeute die freie Wahl zwischen verschiedenen möglichen Verkehrsmitteln, hatte Albert Clavadetscher vom Büro für Mobilitätsberatung und Mitglied der Bürogemeinschaft thunmobil gleich zur Begrüssung gesagt. Deshalb folgen dem Einführungskurs zwei weitere Kurstage. Der eine ist dem Velofahren gewidmet. Dabei werden die neuen Verkehrsregeln vorgestellt, im Verkehrsgarten werden sie geübt und schliesslich auf



Zuerst nach links schauen...

einer Fahrt durch die Stadt auch gleich angewendet. Am dritten Kurstag wird auf die veränderte Verkehrsführung hingewiesen: Wer von den Seniorinnen und Senioren hatte schon das Autofahren im Kreisel gelernt? Dabei werden auch die Veränderungen im Autoverkehr aufgezeigt, allgemeine Kenntnisse aufgefrischt und die finanziellen Aspekte des Autofahrens geprüft. Anschliessend an den theoretischen Teil folgt eine Autofahrstunde, im eigenen Auto und mit einem Fahrlehrer.

Gegenseitige Rücksichtnahme

Der Fahrlehrer Andreas Blatter zeigte in seiner Einführung die Vor- und Nachteile des Autos auf und stellte Überlegungen zur geeigneten Routenplanung



... dann langsam gehen.

an. Vor allem aber plädierte er für Rücksichtnahme im Strassenverkehr, denn: «Alle sind je nachdem Fussgänger, Velofahrer, Autofahrer oder Benutzer des öffentlichen Verkehrs und sind auf Freundlichkeit und Verständnis angewiesen.»

■ Da die Nachfrage gross ist, finden weitere Einführungskurse statt. Auskunft über Durchführung und weitere Daten erteilt Pro Senectute Oberland-West, Postfach 252, 3700 Spiez, Tel. 033 654 61 61.

■ Weitere Auskünfte: Bürogemeinschaft thunmobil, Scherzligweg 8, Postfach 1413, 3601 Thun, Tel. 033 222 06 44, Fax 033 222 57 44

Fortsetzung von Seite 59

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

www.zh.pro-senectute.ch, via E-Mail: info@zh.pro.senectute.ch Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur: Haushife, Mahlzeitendienst

Alter+Sport 01 422 42 55 Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai Chi/Qi Gong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

Affoltern a. A.	01	761	37	63			
Bülach	01	860	55	60			
Meilen	01	923	23	33			
Rüti	055	251	33	26			
Schlieren	01	730	59	52			
Thalwil	01	720	45	15			
Uster	01	905	19	90			
Wetzikon	01	931	50	70			
Winterthur	052	269	24	24			
Zürich-Stadt/Bäckerstrasse							
(1/2/3/4/5/9)	01	247	77	47			
Zürich-Stadt/Forchstrasse							
(6/7/8/10/11/12)	01	422	51	91			