Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 77 (1999)

Heft: 12

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: 28.11.2025

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.

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

Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking,

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 Oberegg 071 891 31 27

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. Beckenbodengymnastik, 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 Fertiamenüs

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 Bibliotheken.

Kurse: Computer, Internet, franz. Konversation, Geistige Fitness/ Gedächtnistraining, Selbstverteidigung, 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

Interlaken 033 822 30 14 032 481 21 20 lura bernois Gedächtnistraining

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

Laupen 031 747 63 67 Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

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

Oberhasli

Infos:

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

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 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 28.12.), Biel (Union, 1.12.), Burgdorf (Landhaus, 14.12.), Interlaken (Kursaal, 16.12.), Langenthal (Bären, 15.12.), Lyss (Post, 9.12.), Oberhofen (Riderhalle, 1.12.), Spiez (Lötschbergzentrum, 29.12.), Sumiswald (Bären, 16.12.), Worb (Kirchgem.-Haus, 8.12.)

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.

Beratungsstellen:

Hilfsmitteldienst 041 360 14 17 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 Eich-

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 20 032 931 37 76 Le Locle Neuchâtel 032 724 56 56

Pro Senectute Kt. Nidwalden 041 610 76 09

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 041 661 00 40 Sozialberatung 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 052 634 01 03 Schaffhausen 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 052 634 01 05 Seniorenbühne Senioren f. Senioren 052 634 01 05

Merishausen 052 653 15 63 Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30 052 681 17 88 Klettgau

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,

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 55 055 442 65 56 March 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

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanz-ferien, Wanderferien

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 061 913 02 10 061 771 01 66 Kleinlützel 061 701 82 87 Dornach Sol. Leimental 061 721 70 66 Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion: Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen 062 297 13 84 Olten 032 623 49 83 Solothurn Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung

der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten

032 622 32 42 Solothurn 032 652 49 02 Grenchen Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61 Breitenbach 061 781 12 75 Olten-Gösgen, Olten

062 296 64 44 Dorneck-Thierstein,

061 781 12 75 Breitenbach

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, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgrei, PC-Einführungsund Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

071 371 17 13 Degersheim 071 393 10 71 Flawil Gossau 071 385 85 83

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

071 951 32 25 Oberuzwil 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

081 723 63 65 Sargans 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-Internetkurse, Senioren-Orchester,

Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen

055 285 92 40 Uznach Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, lassen. Fasnacht usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, 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 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 31 091 911 73 85/87 Lugano 091 695 51 40 Balerna 091 827 37 37 Moesano Centri diurni terapeutici:

091 825 05 30 Bellinzona 091 751 13 30 Locarno 091 971 26 62 Lugano 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

Fortsetzung siehe Seite 60

Erholung für Leib, Seele **Diakonieverband Ländl** und Geist am Ägerisee

Ferien

Einmalige Lage im voralpinen Ägerital (750 m.ü.M.). Herrliche Wanderrouten, Seebad, gratis Ruderboote, komfortable Zimmer ab CHF 75.00 inkl. Vollpension

Erholung

Modernes Gesundheitszentrum mit vielseitigem Therapieangebot, Arzt und Krankenschwestern im Haus, Diäten, Hallenbad, Andachten, Seelsorgemöglichkeit.

Information und Reservation: Kur- und Ferienhaus Ländli 6315 Oberägeri, Telefon 041 754 91 11, Fax 041 754 92 13

30 Jahre Alter+Sport im Appenzellerland

Gegen 1300 Turnerinnen und Turner im Alter von 60 Jahren und mehr machen in den beiden Halbkantonen Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden aktiv mit bei «Alter+Sport». 900 von ihnen fanden sich am 4. November zur Jubiläumsveranstaltung in Gais ein; 30 Jahre «Alter+Sport» gab es zu feiern.

berwältigt vom grossen Echo, den die Jubiläumsfeier auszulösen vermochte, zeigte sich die A+S-Bereichsleiterin Helen Niedermann. Von den 1300 aktiven Sportlern/innen wollten es sich 900 nicht nehmen lassen, an der Veranstaltung teilzunehmen. Im Grunde genommen nicht überraschend, konnte sie ihnen doch bestätigen: «Bewegung und Begegnung sind grosse Werte, die Sie ja regelmässig pflegen!»

Weltweit einzigartig

Die Festansprache hielt der frühere Ausserrhoder Landammann und heutige Präsident der Eidgenössischen Sportkommission, Hans Höhener aus Teufen. Er bedankte sich vor allem bei den vielen Freiwilligen und Idealisten, die sich für die Sache des Sportes einsetzen. Ohne sie könne Pro Senectute und «Alter+Sport» ihre Aufgabe, die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern, nicht annähernd so gut erfüllen. Er lobte das Konzept von «Alter+Sport»: Es ermöglichte es, dass sich die Aktion zu einer sportlichen Breitenbewegung entwickeln konnte. Das Konzept sei wohl weltweit einmalig. Namens der Eidgenössischen Sportkommission und des Schweizerischen Olympischen Verbands dankte er den Verantwortlichen auf allen Stufen ausdrücklich für ihr Engagement. Er gab den Anwesenden und auch denen, die nicht dabei waren, folgende Erfahrung zu bedenken: «Wir spüren oft erst dann, was uns Bewegung und Beweglichkeit bedeuten, wenn wir darin eingeschränkt sind!»

Vielfältiges Sportangebot

Von Emil Hersche, dem Geschäftsleiter von Pro Senectute AI, erfuhr man, dass überall in Innerrhoden, wo eine Turnhalle steht, es auch mindestens eine Alterssportgruppe gibt. Markus Gmür, Geschäftsleiter von Pro Senectute AR – sie hatte die Jubiläumsveranstaltung organisiert –, zeigte sich nicht nur erfreut über die zahlreich erschienenen Perso-

nen, sondern auch über die Vielfalt der bei «Alter+Sport» angebotenen Sportarten. Dies würde das immer noch herumgeisternde verstaubte Bild vom Altersturnen widerlegen. Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tanzen, Tennis, Schwimmen und Wassergymnastik sowie Turnen im Heim stehen Personen über 60 Jahren im Appenzellerland zur Auswahl.

Ein Teil davon wurde den Gästen der Jubiläumsveranstaltung auf der Bühne dargeboten: Die teils in hohem Alter vollbrachten turnerischen Leistungen wurden gebührend bewundert. A+S-Gruppen aus Speicher-Teufen, Gonten, Urnäsch, Rehetobel, Gais und Herisau zeigten, dass mit Vernunft betriebener Sport das Wohlbefinden auch in vorgerücktem Alter zu steigern vermag. Selbst Technomusik kann dafür eingesetzt werden, traten doch die Urnäscher zusammen mit Kindern auf und gebrauchten diese Musik als generationenverbindendes Element. Und dies mit sichtlichem Vergnügen.

30 Jahre dabei

In Gais wurden fünf A+S-Leiterinnen und vierzehn Teilnehmerinnen besonders geehrt: Sie waren von Anfang an dabei, machen also bereits seit 30 Jahren mit.

Fortsetzung von Seite 59

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,

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

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

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: Haushilfe, Mahlzeitendienst Alter + Sport 01 422 42 55

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

Arrottern 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

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