

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: 13.01.2026

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, Haushilfendienst

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

Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstänze, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velo-fahren, 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, Tennis
Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, 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. Beckenboden-gymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volks-tanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleit-bilder; Begleitung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.

Laufental 061 761 13 79

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

Hilfen zu Hause:

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs

Reinigungs- und Zügdienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Ma-ler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

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

Soziale Dienste: Infostellen: Kurzbe-ratung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung und Sport:
Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Um-welt, 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 (Grund-angebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30
Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, 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, Patienzen legen, Aquarellmalen

Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznach-mittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengym-nastik, Turnen, Walking, Wasser-gymnastik, Mini-Tennis.

Biel 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

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
Walking, Wandern. Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznach-mittage, 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
Meiringen 033 971 32 52
Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West
Spiez 033 654 61 61
Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistrain-ing, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland
Lyss 032 384 71 46
Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorenen-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, 28.12.), Biel (Union, 1.12.), Burg-dorf (Landhaus, 14.12.), Inter-laken (Kursaal, 16.12.), Langen-thal (Bären, 15.12.), Lyss (Post, 9.12.), Oberhofen (Riderhalle, 1.12.), Spiez (Lötschberg-zentrum, 29.12.), Sumiswald (Bären, 16.12.), Worb (Kirchgem.-Haus, 8.12.)

Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, Mietstelle für Rollstühle Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg

026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistrain-ing, 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; Reinigungsdiest, Mahlzeiten-dienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

Beratung und Auskünfte zu Alters-fragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemein-wesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Semi-nare zu Lebensfragen und Alters-vorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-derungen/Ausflüge; Unterhal-tungsanlässe; 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
Ilanz	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 Unterstüt-zung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Beratungsstellen:
Luzern (Stadt) 041 210 73 43
Emmen/
Emmenbrücke 041 268 09 60
Kriens 041 319 39 39
Littau 041 259 88 88
Ebikon 041 440 77 10
Hochdorf 041 910 68 08
Sursee 041 921 69 67
Willisau 041 970 40 20
Schüpfheim 041 484 20 33
Fachstelle für Gemeinwesen-arbeit 041 970 40 20
Hilfen zu Hause, Mahlzei-den-dienst 041 210 10 70
Hilfsmitteldienst 041 360 14 17
Bildung + Sport 041 210 01 80
Kurse: Sprachen, Informatik, Inter-net, 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: Mahlzeitdienst, 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
Mahlzeitdienst, 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, Senioren tennis, 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
Neuhäusern 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, Feldenkraiss, 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 Spitek

Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien

032 622 27 83

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

Thierstein, Breitenbach 061 783 91 55
Dorneckberg, Seewen 061 913 02 10
Kleinlützel 061 771 01 66
Dornach 061 701 82 87
Sol. Leimental 061 721 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, Informationsvermittlung, 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, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenboden-training, Zilgrei, PC-Einführungs- und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim 071 371 17 13

Flawil 071 393 10 71

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

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
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-Einführungs-kurse, PC-Aufbaukurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen

Uznach 055 285 92 40

Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, Fasnacht usw.

Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volks-tanz, Minitennis, Wandern und Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

Uzwil 071 951 34 80

071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nären, 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

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, Volks-tanz, 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

Diakonieverband Ländli

Erholung für Leib, Seele 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.

Überwältigt 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 Teu-

fen. Er bedankte sich vor allem bei den vielen Freiwilligen und Idealisten, die sich für die Sache des Sportes einsetzen. Ohne sie könnte 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 vorderücktem Alter zu steigern vermag. Selbst Technomusik kann dafür eingesetzt werden, traten doch die Urnässer zusammen mit Kindern auf und gebrauchten diese Musik als generationsverbindendes 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, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84
Brig 027 922 93 20
Gampel 027 932 24 48
Martigny 027 721 26 41
Montagnier 027 776 20 78
Monthey 024 475 48 47
Saxon 027 744 26 73
Sierre 027 455 26 28
Sion 027 322 07 41
St-Maurice 024 485 23 33
Susten 027 473 14 10
Visp 027 946 13 14

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/Ober-

und 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 Spitz-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur:

Haushilfe, 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