

**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, 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, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

## Pro Senectute Kt. Appenzell AI 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 Alterslebensbilder; Begleitung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfgruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.

**Laufental** 061 761 13 79

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

**Hilfen zu Hause:**

**Mahlzeitendienst:** Hauslieferung von Fertigmensüs

**Reinigungs- und Zügelndienst:** 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  
**Bern-Land** 031 972 40 30

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 Alterwerden, Patienten legen, Aquarellmalen

**Interessengruppe:** PC-Treff in der Computera, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

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

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

**Oberland West**

Spiez 033 654 61 61

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 (Kirchgemeinde, 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

**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 Unterstützung, 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 Gemeinwesenarbeit** 041 970 40 20

**Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst** 041 210 10 70

**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

**Tanznachmittag** 041 930 37 83  
Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

**Patronate:** Senioren Bühne  
Luzern, Seniorenchor, Senioren-  
Mandolinenorchester, Senioren-  
Orchester

## Pro Senectute Kt. Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen,  
Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velo-  
fahren, begleitete Ferien, Ge-  
dächtnistraining, 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, Exkur-  
sionen, Preisjassen, Schach  
*Ortsgruppen in den Gemeinden:*  
Veranstaltungen, Mittagstisch,  
Jassen usw.  
*Alter + Sport:* Turnen, Schwimmen,  
Volkstanz, Wandern, Tennis, Velo-  
fahren, Badefahrten, Wander-  
ferien, Langlauf  
*Ambulante Dienstleistungen:* Mahl-  
zeitendienst, Fusspflegedienst, Roll-  
stuhl taxi, betreute Ferienwochen  
*Sozialberatung* 041 610 25 24

## Pro Senectute Kt. Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser-  
gymnastik, Tanzen, Tennis,  
Turnen, Walking, Wandern  
*Sozialberatung* 041 661 00 40  
Mahlzeitendienst, Mittagstisch in  
jeder Gemeinde, Gedächtnis-  
training, Badefahrten, Jassmeister-  
schaft, Sportferien, betreute Ferien

## Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wasser-  
gymnastik, Volkstanz, Lauffest,  
Turnen, Turnen im Heim, Senio-  
rentennis, Velofahren, Wandern  
**Schaffhausen** 052 634 01 03  
*Seniorentreffpunkt:* Vorstadt 54  
052 634 01 03  
Singen, Spielen, Orchester,  
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,  
Spanisch, Handarbeit, Kultur-  
programm, begleitete Wander-  
wochen, Gedächtnistraining,  
Vorbereitung auf die Pensionie-  
rung, Literaturkreis, Seniorenrat,  
Selbsthilfegruppe Parkinson  
*Senioren Bühne* 052 634 01 05  
*Senioren f. Senioren* 052 634 01 05  
**Merisshausen** 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, Was-  
sergymnastik, Volkstanz, Langlauf,  
Ski alpin  
*Bildung und Animation:* Gedäch-  
tnistraining, Lesezirkel, Kulturplausch,  
Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)  
Pensionierungskurse, Pensionie-  
rung 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 Schnupper-  
kurs, Wellness und Gedächtnis,  
Volkstänze, Rückenfit, Walking,  
Turnen, Wassergymnastik, Felden-  
krais, Tennis, Rad  
*Bildung:* Zahlungsmittel per Post,  
PC-Einstieg und -Fortsetzung, In-  
ternet, PC-Einzelunterricht, Blei-  
bende Geschenke, Kochkurs für  
Frauen und Männer, Fotografieren,  
Wie lege ich meine Ersparnisse an,  
Meine Eltern werden alt, Philosophie,  
Jassen, Französisch-Konversation,  
Englisch-Konversation, Gedächtnis-  
training, Graphologie, Beckenbodentraining,  
Kurse zur Vorbereitung auf die Pen-  
sionierung, Schulungen Haushelferin  
Spitex  
*Aktivitäten:* Gesellschaftliche Akti-  
vitäten, Mittagstische, Volkstanz-  
ferien, Wanderferien

032 622 27 83  
*Hilfen zu Hause:* Ambulante Dien-  
ste Spitex: Grundpflege, Kranken-  
pflege, hauswirtschaftliche Hilfen,  
Mahlzeiten-, Besuchs- und Reini-  
gungsdienst  
Thierstein, Breitenbach

061 783 91 55  
Dorneckberg, Seewen

061 913 02 10  
Kleinfölz 061 771 01 66

Dornach 061 701 82 87  
Sol. Leimental 061 721 70 66

Arbeitsvermittlung Senioren in Ak-  
tion: 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, Familienratssit-  
zungen, Regelung Finanzierung  
der Hilfen zu Hause, finanzielle  
Fragen, finanzielle Hilfen, Informa-  
tionsvermittlung, Vermittlung von  
Treuhänddiensten

**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, Spra-  
chen, Senioren-Orchester, Senio-  
ren-Ferien, Wander- und Velotou-  
ren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081 756 41 59  
Sprachkurse, Aquarellmalen, Sin-  
gen, 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, Gedächtnis-  
training, 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, Bil-  
dungs-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 Trai-  
ning, Betriebsbesichtigungen, Flö-  
ten, Gedächtnistraining, Gym 60,  
Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie,  
Kochkurse, Kontaktgruppe für  
Frauen, Literatur und Poesie, Ma-  
len und Zeichnen, PC-Einführungs-  
kurse, PC-Aufbaukurse, PC-Inter-  
netkurse, Senioren-Orchester,  
Singen, Sprachkurse, Schwim-  
men, Turnen, Velofahren,  
Wanderungen

**Uznach** 055 285 92 40

*Seniorenrat:* Vorträge, Tanzen,  
Jassen, Fasnacht usw.  
Sprachkurse, Gedächtnistraining,  
Kochen, Seniorenferien, Volks-  
tanz, Minitenis, 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, 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-Or-  
chester, Senioren-Zyklus, Turnen,  
Schwimmen, Velofahren, Volks-  
tänzen, Wandern, Aqua-Fit, Eng-  
lisch-Kurse, Keyboard-Unterricht,  
PC-Kurse, Seniorenferien, Selbst-  
verteidigung  
**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 Thera-  
pieangebot, 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 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 Urnäsher 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. zk

## 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, Haus-  
besuche  
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, Pensionie-  
rungsvorbereitung 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, Wis-  
sen, 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, Gesprächsgrup-  
pen, 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  
Langlauf, Schwimmen, Ski alpin,  
Tanzen, Tennis, Turnen, Tai Chi/Qi  
Gong, Velofahren, Walking, Wan-  
dern, 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