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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 78 (2000)

Heft: 5

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:** 26.11.2025

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

Amerika fühlte ich mich viel freier. Als ich hier ankam, war ich eine Andere geworden – das gab mir meine Umwelt deutlich zu verstehen.» Der Wunsch, wieder beim Film Karriere zu machen, zerschlug sich: «Ich hatte drei Kinder und konnte keinen hundertprozentigen Einsatz im Beruf leisten.» Sie beklagt die mangelnde Flexibilität hierzulande, die ihr immer wieder Mühe machte.

Doch schliesslich fand sie einen Weg, der ihr entspricht, selbst wenn sie manche Umwege gehen musste. Sie begleitete nach dem Tod ihres Vaters die Mutter während sechs Jahren im Altersheim. Die Erfahrungen aus dieser Zeit motivierten sie zum Besuch der Schule für Angewandte Gerontologie (SAG), die in Zürich einen dreijährigen Studiengang anbot. Die Ausbildung ist ihr in bester Erinnerung geblieben: «Interessant und vielseitig» sei das Studium gewesen. Von ihrem beruflichen Werdegang her fühlte sie sich schon ein wenig als Aus-

senseiterin an dieser Schule, weil die Studierenden hauptsächlich aus sozialen und pflegerischen Berufen kommen. Doch auch hier konnte sie ihr Wissen aus der Medienbranche gut einsetzen: Während einigen Jahren machte Heidi Blunier Weibel für den Berner Zweig der SAG Öffentlichkeitsarbeit.

Als freischaffende diplomierte Gerontologin ist sie heute in einem weiten Tätigkeitsfeld engagiert. So führt sie beispielsweise in Grossbetrieben Kurse für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen durch, die kurz vor der Pensionierung stehen. Die Betreffenden spüren, dass jetzt etwas definitiv zu Ende geht - und das ist manchmal sehr schmerzhaft. Heidi Blunier ermuntert die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen, eine Standortbestimmung vorzunehmen und sich für die Zeit nach der Pensionierung neue Schwerpunkte und Ziele zu setzen. «Vor allem Männer, die manchmal dreissig, vierzig Jahre im gleichen Be-

# Schule für Angewandte Gerontologie

Die Schule für Angewandte Gerontologie (SAG) bietet eine dreijährige berufsbegleitende Fachausbildung an. Sie wendet sich an Frauen und Männer, die in unterschiedlichen Sparten des gerontologischen Praxisfeldes tätig sind. Die SAG ist vom Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) anerkannt und wird finanziell von Pro Senectute Schweiz sowie vom Bund unterstützt.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: SAG, Bederstr. 51, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 40.

trieb waren, merken auf einmal, was sie in ihrem Leben verpasst haben. Dann ist es tröstlich zu erfahren, dass noch nicht aller Tage Abend sein muss.»

# Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen

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.

### 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 und Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern

062 837 50 40
056 203 40 80
056 441 06 54
062 871 37 14
062 891 77 66
056 664 35 77
062 771 09 04
061 831 22 70
056 622 75 12
062 752 21 61
056 249 13 30

# Appenzell AR 071 353 50 30

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

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

# 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

## 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, Politisie-

ren); 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

Laufental

061 761 13 79

# Basel-Stadt 061 206 44 44

Hilfen zu Hause:

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs

Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Malerund 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

#### Bern 031 921 11 11

www.be-pro-senectute.ch Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote)

Bern-Stadt 031 351 21 71
Bern-Land 031 972 40 30
Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71 Besichtigungen und Begegnungen in Museen

Kurse: Computer, Internet, Geistige Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstverteidigung, Conversation française, Patiencen, Schach, Aquarellmalen Informationsnachmittage: Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide,

Billettautomaten, Notrufsysteme usw.), Tipps zum Kleiderkauf Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

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

#### Biel 032 322 75 25

Computerkurse, Internetkurse, Internet-Café, Aquarellmalen, Atemkurse, Meditationskurse, Tanznachmittage, Volkstanzen, MiniTennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenorchester

Burgdorf 034 422 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

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 033 226 60 60 Turnen, Schwimmen, Walking, Beckenbodengymnastik, Feldenkrais, Yoga, Tai-Chi, Tennis, Volks-

Ein ganz neuer Fahrradspass! Elektrisch geht's leichter.



Als Velo, als Dreirad oder als Bausatz erhältlich. Unterlagen: Tel. 061 461 74 38 tanz, Selbstverteidigung, Gedächtnistraining, Wander- und Langlaufgruppen, Ferien. PC- und Internet-Kurse, Kurs über Mobilität, Kurs für pflegende Angehörige, Seniorentheater.

#### 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, 30.5.), Biel (Union, 3.5., 7.6.), Burgdorf (Landhaus, 16.5.), Fräschels (Sternen, 25.5., 14 Uhr), Grosshöchstetten (Löwen, 5.6.), Interlaken (Kursaal, 18.5., 1.6.), Langenthal (Bären, 17.5., 14 Uhr), Lyss (Post, 18.5., 8.6.), Oberhofen (Riderhalle, 3.5., 7.6.), Spiez (Lötschbergzentrum, 31.5.), Sumiswald (Bären, 25.5., 14 Uhr)

# Freiburg 0

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

# Genf

022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

# Glarus

055 645 60 20

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

# 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 16.–22.7.: **Ferienwoche in Arosa** mit Denkfitness, Wanderungen und viel Freizeit. Auskunft 081 252 06 02

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

Jura 032 421 96 10

# Luzern 041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

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 Gemein-		
wesenarbeit	041 970 40 20	
Hilfen zu Hause,		
Mahlzeitendienst	041 210 10 70	
Hilfsmitteldienst	041 360 14 17	
Bildung und Sport	041 226 11 99	

Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw. Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken-/Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung, Volkstanz Begleitete Gruppen/begl. Ferien: Wandern, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

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

### 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

# Nidwalden 041 610 76 09

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sachund Dienstleistungen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.

Stans 041 610 25 24

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst (Hauslieferung von Fertigmahlzeiten), ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferien Bildung und Begegnung: Sprachkurse, Computerkurse, Kochkurse für Männer, Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, verschiedene Kursangebote, Seniorenzentrum mit Cafeteria, Jassen, Schach, Singen und Musizieren; Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und Mittagstisch

Alter und Sport: Gym 60, Turnen, Turnen im Heim, Schwimmen, Wassergymnastik, Volkstanzen, Wandern, Langlauf, Walking, Velofahren, Sportferien

#### 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

# Schaffhausen 052 634 01 01

E-Mail: info@sh.pro-senectute.ch *Soziale Arbeit:* Persönliche Beratung und Auskünfte in Altersfragen, Budgetberatung und finanzielle Hilfen. Kontoverwaltungen, Beistandschaften im Auftrag von Gemeinden, Heimabklärungen in der Stadt Schaffhausen, Information und Vermittlung von Dienstleistungen, Beratung von pflegenden Angehörigen, Begleitung von Selbsthilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfegruppe Parkinson, pflegende Angehörige), Seniorenrat

 Schaffhausen
 052 634 01 01

 Merishausen
 052 653 15 63

 Neuhausen a. Rhf.
 052 672 38 30

 Klettgau
 052 681 17 88

 Thayngen
 052 649 36 12

Gemeinwesenarbeit: Beratung und Entwicklung von Projekten und Leitbildern im Altersbereich, Aufbau von Selbsthilfegruppen, Zusammenarbeit mit Gemeinden

Hilfen zu Hause 052 634 01 01 Mahlzeiten- und Haushilfedienste, Vermietung von Rollstühlen, Organisation und Begleitung von Umzügen, Reinigungsdienst, Senioren für Senioren

Bildung und Sport: 052 634 01 03
Seniorentreffpunkt mit diversen
Angeboten wie Singen, Spielgruppen, Orchester, Sprachkursen in
Englisch, Italienisch, Spanisch,
Kulturprogramm, Wander und
Kulturwochen, Gedächtnistraining,
Literaturkreis, Vorbereitung auf die
Pensionierung, Seniorenbühne,
Melodien für Generationen (Operettenbühne)

Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Tennis, Velofahren, Wandern

#### Schwyz 041 811 48 76

Beratung und Auskünfte zu Fragen rund ums Alter

Betroffene, Angehörige, Gruppen, Organisationen und Gemeinwesen. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige.

Alter und Sport

Turnen, Turnen im Heim, Langlauf, Ski alpin, Velofahren, Volkstanz, Wandern, Wassergymnastik/Aquafit Bildung und Animation

Altersvorbereitung, EDV-Kurse, Gedächtnistraining, Kulturplausch, Lesezirkel, Seniorenchor Ferien

betreute Ferien, Sportwochen Langlauf und Wandern 041 810 00 48

Innerschwyz 041 811 39 77 055 442 65 55 Einsiedeln/Höfe 055 442 65 56 March

#### 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 Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien 032 622 27 83 Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

inierstein,				
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
Arbaitavarmittlung	Sonic	ron i	n	

eitsvermittlung Seniorei 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

032 622 32 42 Solothurn 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. 061 781 12 75 Breitenbach

St. Gallen 071 222 56 01 Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

071 755 56 33 Altstätten Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur

081 756 41 59 Buchs Sprachkurse, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgrei, PC-Einführungsund Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim	071 371 17 13
Engelburg	071 278 31 39
Flawil	071 393 10 71
Gossau	071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage, Malen, PCund Internetkurse

Oberuzwil 071 951 32 25 071 951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

071 844 05 10 Rorschach Beratungen durch den Sozialdienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinee, 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, Flö-

ten, 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, Jassen, usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien. Volkstanz, Minitennis, Wandern/Wanderferien, Turnen,

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

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

071 988 52 62 Wattwil Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

Wil 071 913 87 88

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, Infothek

## Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

091 825 92 92 Blenio Riviera e Leventina 091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia 091 751 31 31 Lugano 091 911 73 85/87 091 695 51 40 Balerna

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

091 880 80 01 Faido Locarno 091 751 13 30 Lugano 091 971 26 62 091 695 51 45 Balerna

071 622 51 20 Thurgau

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 78 071 461 20 90 Romanshorn Weinfelden 071 622 51 20

#### Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Altdorf 041 870 42 12 Waadt 021 646 17 21

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

021 646 17 21 Lausanne

Wallis 027 322 07 41

027 946 13 14 Oberwallis Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fort-

und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84

Brig	027 922 93 20
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

### 041 727 50 50

www.zg. pro-senectute.ch E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Treffpunkte, Tagesausflüge, Sportferien und Wandern, Sportgruppen und -kurse, Kurse in den Bereichen Alltag, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Gesundheit und Entspannung, Lebensfragen, Kunst und Wissen, Personal-Computer, Sprachen, Musik und Tanz Auskünfte: 041 727 50 55

#### Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/ 041 727 50 52 Steinhausen

Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041 727 50 53

Zug/Oberwil/Walchwil

041 727 50 54

#### 01 421 51 51 Zürich

www.zh.pro-senectute.ch 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 und Sport

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/ Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien 2.-8.5.: Ferienplauschwoche in Klosters mit Schnupperstunden in Gedächtnistraining und Walking (Hotel Sport).

# **WIEDER AKTIV**

Wenn gehen schwerfällt Allwetter-Elektro-Mobile führerscheinfrei





2 starke El.-Motoren überwinden jede Steigung bis 30% ab Fr. 14 900.–

Vertrieb und Service in der Schweiz

# Werner Hueske

Handelsagentur Seestrasse 22, 8597 Landschlacht Telefon 079 - 335 49 10