

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **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:** 12.01.2026

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

**«Die Pflege der Musik** ist die Ausbildung der inneren Harmonie.» Schon Konfuzius erkannte den vielfältigen und reichen Wert des Musizierens. Die Mitglieder des Seniorenorchesters Aarau treffen sich jeweils am zweiten und vierten Mittwochnachmittag jeden Monats im Kirchgemeindehaus Unterentfelden zum gemeinsamen Musizieren und Üben. Gespielt werden meist Werke aus dem Barock, der Klassik bis hin zur Romantik. An Alters-, Gemeinde- und Vereinsanlässen treten die rund dreissig Musikerinnen und Musiker regelmässig an die Öffentlichkeit. Fühlen Sie sich angesprochen, spüren Sie das Bedürfnis nach intensiver musikalischer Arbeit und Geselligkeit? Das Seniorenorchester Aarau nimmt gern neue Streicher (Violinen, Bratschen, Celli, Kontrabässe) mit Orchestererfahrung in seinen Kreis auf. Kontaktadresse: Gret Stoeckli, Vizepräsidentin, Telefonnummer 062 844 12 73. Im Internet unter [www.seniorenorchester.ch](http://www.seniorenorchester.ch)

**Am 1. Mai** beginnt der neu gewählte Beratungs- und Geschäftsstellenleiter, Edi Ritter-Rufer, seine Arbeit bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden. Er löst den bisherigen Leiter Emil Hersche ab, der nach 34 Jahren Tätigkeit in Pension gehen wird. • Am 7. Mai starten wir mit dem ersten **SIMA-Kurs** in Appenzell. Es handelt sich um ein umfassendes Training zur Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit im Alter. Die geistigen und die körperlichen Fähigkeiten und Funktionen werden dabei in gleicher Weise angesprochen und durch gezielte Übungen gefördert. Der Kurs wird von Marlene Broger, Appenzell, und Helene Eggenberger, Speicher, beide aus-

gebildete SIMA-Trainerinnen, geleitet. Es sind noch einige Plätze frei. Wer sich dafür interessiert, melde sich möglichst bald bei Pro Senectute Kanton Appenzell I.Rh., Telefon 071 788 10 21, wo auch entsprechende Unterlagen zur Abgabe bereitliegen. • **Unser Tageszentrum**, wo täglich oder während der ganzen Woche pflegende Angehörige ihre pflegebedürftigen älteren Familienangehörigen zur Betreuung übergeben dürfen, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Immer wieder erhalten wir grosse Anerkennung von Personen, die durch unser Angebot endlich Entlastung erfahren und dadurch wieder neue Kräfte für ihre oft schwere Pflegearbeit sammeln können. Die Tagespauschale von 50 Franken umfasst Betreuung, Animation und Verpflegung. Auf Wunsch werden die Besucherinnen und Besucher durch unseren Transportdienst für eine Pauschale von 10 Franken zu Hause abgeholt und zurückgebracht. Anmeldungen unter Telefon 071 788 10 21.

**Infonachmittag für SIMA-Kurs.** Das neue Kursangebot von Pro Senectute zur Förderung der Selbstständigkeit im Alter, das SIMA-Training, wird im Herbst 2004 auch in Herisau angeboten. Der Inhalt des Kurses wurde in der Zeitlupe vom März 2004 ausführlich beschrieben. Neu beim Kurs in Herisau ist, dass die Zeitdauer und die Gestaltung des Kurses den Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst wird. Am Freitag, 28. Mai, findet um 14 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindehaus in Herisau ein Informationsnachmittag statt. Lernen Sie SIMA anhand von Erfahrungsberichten und konkreten Übungen kennen. Stellen Sie Fragen zu Ablauf, Kosten usw. und gestalten Sie den Zeitplan mit. Für den Infonachmittag ist keine Anmeldung nötig. Weitere Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Appenzell A.Rh., Herisau, Telefon 071 353 50 30.

**Nordic Walking bei Pro Senectute Region Bern** – eine Stocklänge voraus! Gratis Schnupperstunden in Nordic Walking: Dienstag, 1. bis Montag, 7. Juni 2004. Die Gesundheitssportart Nordic Walking (sportliches Gehen mit speziellen Stöcken) ist für ältere Menschen sehr geeignet! Mit richtiger Technik ausgeführt, bietet Nordic Walking gelenkschonendes Ganzkörpertraining (90 Prozent der Muskulatur werden bewegt). Durch den Einsatz der Stöcke wird der Bewegungsapparat entlastet. Somit ist auch bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden ein effizientes Herz- und Kreislauftraining an der frischen Luft möglich. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich durch regelmässiges Nordic Walking. Um die vielen positiven Effekte dieser neuen Sportart kennen zu lernen, laden wir Sie zu Gratis-Schnupperstunden ein. Probieren Sie es aus und lernen Sie diese Sportart kennen! Nähere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

**Biel Bienne-Seeland.** Alle 14 Tage, ausser während der Schulferien, treffen sich in unserer gut besuchten Computeria in Biel Seniorinnen und Senioren aus Biel und Umgebung. Sie suchen Lösungen für ihre Probleme im Umgang mit dem Computer, Probleme, die bei uns meist lösbar sind. Vielfach spendieren die Kinder ihren pensionierten Eltern einen Computer. Um nicht «von gestern» zu sein, buchen die Beschenkten dann einen ersten und anschliessend weitere Computer- und Internetkurse bei Pro Senectute Biel Bienne-Seeland. Sie sind im Kurs erstaunt, dass es den anderen lernbegierigen Pensionierten genau gleich ergeht. Sie wollen am Ball bleiben und wissen, was Word, www oder E-Mail bedeutet. Als erfreulicher Nebeneffekt der gemeinsamen Interessen können neue Kameradschaften unter Gleichgesinn-

ten entstehen. Weitere Auskunft erteilen Ihnen die Pro-Senectute-Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail: [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder auch in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Thun, Berner Oberland.** Die Tage werden länger und wärmer – was gibt es da Schöneres, als in die Natur zu gehen. Gerade zur rechten Zeit wurden die neuen Sommer-Wanderprogramme der drei Wandergruppen Frutigen, Thun und Saanenland gedruckt. Eine breite Palette von schönen Wanderungen in diversen Stärken erwartet Sie. • Neu bieten wir auch abwechslungsreiche Velo- und Biketouren mit verschiedenen Anforderungsprofilen an. Im Mai und Juni finden Schnuppertouren statt. • Im Berner Oberland gibt es jetzt zu den bestehenden Tanznachmittagen in Interlaken, Spiez und Thun neu einen in Uetendorf. Jedermann/frau ist herzlich eingeladen, den Nachmittag mit lüpfiger Live-Musik in geselliger Runde zu verbringen. Bereichern Sie Ihren Alltag und verlangen Sie die Programme kostenlos bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, oder über die Mail-Adresse [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch)

**Wanderprogramm 2004.** Seit kurzem ist bei Pro Senectute Kanton Glarus das Wanderprogramm 2004 erhältlich. Die zehn leichten bis mittelschweren Wanderungen für Seniorinnen und Senioren offerieren viel Abwechslung und viel wunderschöne Landschaft. Sie bieten Gelegenheit, den eigenen Kanton zu erwandern (Uscherriet, rund um Näfels, zur Quelle des Elmer Mineralwassers, Durnachtal), aber auch benachbarte Gegenden kennen zu lernen (Bachtel, Goldingertal, Chrüzegg/Atzmännig) oder von aussen einen Blick aufs Glarnerland zu werfen (Wanderung mit «Sicht ins Glarnerland» ab Uznach). Die

**SWISS TXT**

Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

erste Wanderung findet am 28. April statt, die letzte am 5. Oktober. Das Wanderprogramm gibt es bei Pro Senectute Kanton Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Tel. 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)

### Kursferienwoche Denkfitness und Wandern in Arosa.

Pro Senectute Kanton Graubünden bietet in Arosa vom 18. bis 24. Juli eine Ferienwoche an, in welcher die Teilnehmenden gleichzeitig ihre Denkfitness trainieren und schöne Ferien machen können. Im Programm sind Wanderungen, Denktraining und auch Freizeit vorgesehen. Auf den leichten Wanderungen lädt eine ausserordentlich schöne Landschaft in der Umgebung von Arosa zum Verweilen ein. Das Kursleiter-Ehepaar Maya und Heinz Hinder aus Chur hat sich zum Ziel gesetzt, Körper, Geist und Seele in dieser Kursferienwoche gleichermassen zu aktivieren. Maya Hinder ist Erwachsenenbildnerin mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in Denktraining. Heinz Hinder ist Wanderleiter und Kantonschullehrer. Weitere Auskunft bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

### Wander- und Veloferien.

Die Prospekte mit den Anmeldeformularen für die Wanderferien in Locarno vom 18. bis zum 25. Juni, die Veloferien in Wangen an der Aare vom 23. bis zum 27. August und auch für die Zweitages-Wanderung vom 17. und 18. August in Vättis können auf der Geschäftsstelle bestellt werden. Gerne senden wir auch Informationen zu den diversen Sportgruppen und Sportkursen. • Regelmässig werden interessante Kurse zu verschiedenen Themen sowie EDV-Kurse angeboten. Interessante Exkursionen runden das Bildungsangebot ab. Der Frühlingstipp: Besichtigung und Rundgang am 3. Mai bei der Firma Hart-

steinwerke AG, Kehrsiten, mit Besuch von Steinbruch und Schotterwerk. Interessiert? Wir senden Programme und Unterlagen zu allen Sport- und Bildungsangeboten und ebenfalls zu den Dienstleistungen «Hilfen zu Hause» und «Sozialberatung». Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

### Eine Ferienwoche im Engadin organisiert Pro Senectute Kanton Obwalden in diesem Sommer.

Selbstständige Alleinstehende und Paare sind eingeladen, vom 22. bis 28. August 2004 eine Ferienwoche in Pontresina zu verbringen. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit Car. Anmeldung bis 15. Mai. • Für die Frühlingsreinigung steht unser Reinigungsdienst zur Verfügung. • Die weiteren Dienstleistungen: Mahlzeitendienst und Fusspflegedienst. • Von April bis Oktober stehen Wanderungen und Velotouren auf dem Programm. Ebenso werden Wander- und Veloferien angeboten. Für alle Angebote sind Prospekte erhältlich bei Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 188, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00. Weitere Infos finden Sie im Internet unter [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) oder auf Teletext Seite 582.

### Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land

(Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) bietet Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen, Sozialberatung und Spitex-Haushilfe. Im Angebot finden Sie die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner finden Sie Englisch-, Mal-, Informatik- und Handykurse im Programm. Ganz neu werden die Kurse «Sicheres Autofahren», «Ge-

## NORDIC WALKING – IHR FITNESSSTUDIO IN FREIER NATUR



BILD: ZVC

### Zu Fuss zu mehr Wohlbefinden

Sportliches Gehen mit speziellen Nordic-Walking-Stöcken in der freien Natur fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die unabhängig von Alter und konditionellen Voraussetzungen betrieben werden kann. Als Ganzkörpersportart aktiviert Nordic Walking 90 Prozent der Muskulatur und bewirkt eine angenehme Entspannung im Nacken- und Schulterbereich. Durch den Einsatz von Stöcken wird die Belastung der Knie- und Hüftgelenke um bis zu 30 Prozent reduziert. Die präventive Wirkung im Bereich Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein weiterer Faktor, der Nordic Walking attraktiv macht.

Pro Senectute Kanton Bern (Telefon 031 921 11 11) und Pro Senectute Schweiz (Telefon 01 283 89 89) bieten eine Zusatzausbildung in Nordic Walking an. Ausgebildete Walking- und Langlaufleiterinnen und -leiter sind zugelassen, diesen zweitägigen Kurs zu besuchen.

Interessierte Seniorinnen und Senioren, die sich von dieser neuen Gesundheitssportart begeistern lassen möchten, wenden sich bitte an die Pro-Senectute-Geschäftsstellen ihres Wohnkantons. Die Adressen finden Sie vorne in der Zeitlupe. (Für Angebote in der Stadt Bern siehe Seite 70.)

dächtnistraining», «Flötenspiel» und «Kochen für Männer» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehören auch der Mahlzeitendienst und der Fahrdienst für Senioren (neu auch in

Wittenbach). Auskunft und Unterlagen gibts bei Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land, Säntisstrasse 36, 9201 Gossau, Telefon 071 385 85 83 oder per Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau) **Pro Senectute Rheintal.** Palliative Betreuung ist Begleitung und Unterstützung von Patienten und ihren Angehörigen in der letzten Lebensphase. Wir bieten diese Begleitung den Patienten in ihrer häuslichen Umgebung und zur Entlastung der Angehörigen an. Wir übernehmen im Auftrag

der Betroffenen stundenweise, halbtagsweise oder nachts Betreuungsaufgaben. Grundpflegerische Massnahmen erfolgen nach Absprache und unter Anleitung von Fachpersonen (z.B. Hausarzt, Spitex-Krankenpflege).

- Wandern und Velotouren. Am 11. Mai findet eine Bergwanderung im Walenseegebiet von Amden nach Quinten statt. Auf der Velotour vom 25. Mai werden dann die Ilgenfelder in Bangs besichtigt. Je nach Blüte findet die Tour am 1. Juni statt.
- Ferienwoche in Davos. Die Ferienwoche findet vom 12. bis 19. Juni in Davos statt und ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Die Teilnehmenden werden von zwei erfahrenen Leiterinnen geführt. Ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Ausflügen wird geplant. Das Programm für diese Woche ist bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten erhältlich.

Informationen, auch über weitere Angebote, sind erhältlich bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.



### Entlastungsdienst für betreuende Angehörige.

Aus Anlass des diesjährigen Tages der Kranken lancieren das Rote Kreuz und Pro Senectute Kanton Schaffhausen einen Entlastungsdienst für betreuende Angehörige. Denn diese sind oft rund um die Uhr eingespannt. Nicht selten vergessen sie dabei die eigene Erholungszeit oder sehen keine Möglichkeit, um frei zu nehmen. Ab Mai 2004 können Angehörige, die jemanden zu Hause betreuen, unter der Telefonnummer 0848 480 800 eine Entlastungshilfe anfordern. Der Dienst kostet pro halben Tag 58 Franken, für jede weitere Stunde 25 Franken. Dieses Angebot ergänzt die Spitex-Leistungen. Der Entlastungsdienst übernimmt die Aufgabe der Angehörigen, damit

sich diese für eine gewisse Zeit entlasten und ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen können. Der Betreuer oder die Betreuerin geht auf die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche der zu betreuenden Person ein, sei es für einen Spaziergang, um Fotos anzuschauen, ins Restaurant zu gehen, für Spiele. Bei Pro Senectute übernimmt Elisabeth Landolt (Telefon 052 634 01 34, morgens) die Koordination der Helferinnen und Helfer für die Angehörigen dementer Personen. Esther Lienhardt (Telefon 052 625 77 30) kümmert sich beim Roten Kreuz um alle übrigen Personen, die Entlastung wünschen.



### Region Ausserschwyz.

Alljährlich hat der Kulturplausch eine Stadtbesichtigung im Programm. Am 15. Juni findet die Stadtführung in St. Gallen statt. Treffpunkt 14.15 Uhr vor der Kathedrale in St. Gallen. Anmeldeschluss ist der 1. Juni. Verlangen Sie das Detailprogramm bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

**Region Innerschwyz.** «Grabpflanzung für den Sommer» wird am Nachmittag des 8. Mai in der Gärtnerei Nideröst Brunnen demonstriert. • Die Kulturgruppe Kastanie reist am 11. Mai nach Bad Pfäfers und am 22. Juni auf den Gotthard. Die Infos dazu erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 810 32 27.

**Alter + Sport.** Wanderferienwoche für unternehmungslustige Seniorinnen und Senioren vom 28. August bis 4. September. Ferien in Seis (Südtirol), eingebettet in eine einzigartige Berg- und Flusslandschaft in Italiens nordöstlicher Provinz. • Begleitete Ferienwoche in Bönigen am Brienzsee vom 28. August bis 4. September. Das Hotel Schlössli liegt in ruhiger Lage inmitten eines schönen Parks, direkt am See,

umgeben von Bergen. Es soll niemand aus finanziellen Gründen auf diese Ferien verzichten müssen. Pro Senectute hilft weiter. Für Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich an die Fachstelle Alter + Sport von Pro Senectute Kanton Schwyz, Rubiswilstrasse 8, Postfach 442, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

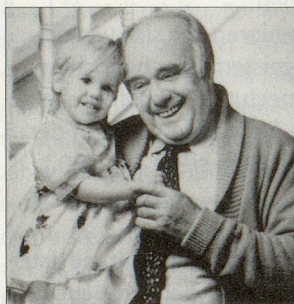


### Feldenkrais – spielerisches Erforschen der eigenen Bewegungsmuster.

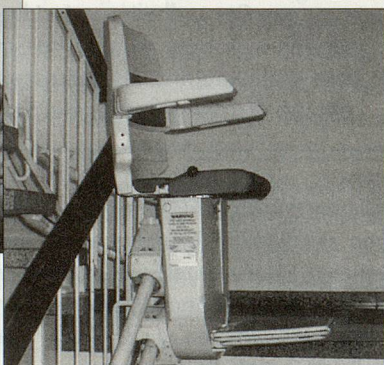
Viele Seniorinnen und Senioren interessieren sich für die Kursangebote von Pro Senectute Kanton Solothurn. Wir möchten vermehrt Kurse in den Vordergrund rücken, die vielen nur dem Namen nach ein Begriff sind, zum Beispiel «Feldenkrais». Seit rund fünf Jahren bietet Pro Senectute Feldenkraiskurse an, welche den Teilnehmenden neues Körperbewusstsein vermitteln und sie zu neuen Bewegungsabläufen motivieren. Ein Teil der Bewegungsmuster, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, ist zweckmässig. Andere sind hinderlich und einengend. Im Alltag sind wir uns dessen meist nicht bewusst. Moshé Feldenkrais entwickelte eine Methode, die ein spielerisches Erforschen der eigenen Bewegungsmuster erlaubt und das Ausprobieren von Alternativen fördert. Durch das Üben kommt ein Entwicklungsprozess in Gang, der weitreichende Auswirkungen haben kann: differenzierteres Körperempfinden, Erweiterung des Handlungsspielraumes, Verminderung chronischer Schmerzen, Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination, Entdeckung psychischer Verhaltensmuster. Die Feldenkraiskurse von Pro Senectute finden am Dienstagvormittag von 8.30 bis 9.30 Uhr im Kurslokal von Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstr. 12, 4501 Solothurn, statt. Wir informieren Sie gerne über weitere Details der Kurse: Telefon 032 622 27 83, Mail esther.ris@so.pro-senectute.ch

INSERAT

## Ein Treppenlift ... damit wir es bequemer haben! «Wir warten viel zu lange»



sofort Auskunft  
01 920 05 04 [www.herag.ch](http://www.herag.ch)



- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert

☐ Bitte senden Sie mir Unterlagen

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

ZL.Mai.2004

Die Spezialisten  
für Treppenlifte  
innen und aussen



Tramstrasse 46  
8707 Uetikon s/See

**Das Ferienprogramm für 2004 steht.** Angeboten werden Ferien am Meer und in den Bergen, Sportwochen, Thermenferien. Die Leiter und Leiterinnen sind erfahrene Personen, die auch Deutsch sprechen. Unterlagen und Informationen gibt es bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, 6901 Lugano. Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, Mail [ameroico.bulla@ti.pro-senectute.ch](mailto:ameroico.bulla@ti.pro-senectute.ch)

**Kegelgruppe.** Im Oktober 2003 startete Pro Senectute Oberwallis mit einer Kegelgruppe für die Oberwalliser Seniorinnen und Senioren. Bis zum 27. Mai treffen sich jeden zweiten Donnerstagnachmittag von 14 bis gegen 16.30 Uhr im Café Aletsch in Naters kegelfreudige Frauen und Männer zum fröhlichen Beisammensein. Geleitet werden die Kegelnachmittage vom bekannten Kegelehepaar Trudy und Fritz

Sprung. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Nächste Kegelnachmittage: 6. Mai und 27. Mai. Weitere Auskünfte dazu erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Wallis, Sekretariat für das Oberwallis, Balfrinstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027 946 13 14 oder Mail [ow@vs.pro-senectute.ch](mailto:ow@vs.pro-senectute.ch)

**40 Jahre Bewegung & Sport.** Zum 40-Jahre-Jubiläum von Bewegung & Sport lädt Pro Senectute Kanton Zürich am Dienstag, 8. Juni, von 10.00 bis 16.30 Uhr gratis zu einem Sportfest in der Saalsporthalle in Zürich ein. In einer Live- und Multimedia-Show wird ein Querschnitt durch das breite Angebot an Sport- und Bewegungsarten bei Pro Senectute Kanton Zürich gezeigt. Es moderiert Sepp Renggli. Prominente Spitzensportler und -sportlerinnen werden anwesend sein. Im Schnupperprogramm ab 14 Uhr

können Sie verschiedene Sport- und Bewegungsarten ausprobieren. Bei einem Wettbewerb sind attraktive Preise zu gewinnen. Zudem ist am 30. September ein Symposium in Zürich zum Thema «Glücksfaktor Bewegung» geplant. Dieses Symposium ist der Auftakt zum Tag des Alters am 1. Oktober. An diesem Tag können Sie auch in den Regionen der sieben Dienstleistungszentren von Pro Senectute Kanton Zürich (Bülach, Dietikon, Horgen, Meilen, Wetzikon, Winterthur und Stadt Zürich) unter fachkundiger Leitung verschiedene Sportarten kennen lernen und ausprobieren. Ausführliches Programm erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Mail [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
**Wir bringen Sie in Fahrt** mit unserem vielfältigen Velotourenprogramm. Wir führen regel-

mässig Halbtages- und Tages-touren in verschiedenen Regionen des Kantons Zürich durch. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velotourenwochen: Neusiedlersee vom 10. bis 17. Mai, Mittellandtour vom 25. bis 27. Mai, Maintour vom 6. bis 12. Juni, Neu: Saar-Mosel vom 27. Juni bis 2. Juli, Velo- und Badeplausch im Wallis vom 13. bis 18. September. Prospekte mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzzentrum Bewegung & Sport, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 451 21 21.

**Planen Sie Ihre nachberufliche Zukunft.** Es hat noch einige freie Plätze im Seminar «Kurs auf die nachberufliche Zukunft» in Bern vom 6. bis zum 8. Mai und in Zürich vom 2. bis zum 4. Juni. Das Detailprogramm ist erhältlich bei Riitta.Hirschi@zh.pro-senectute.ch, Telefon 01 421 51 51. ■

INSERAT



[ich-hoere.ch](http://ich-hoere.ch)  
Martin Mischler  
Av. Frontenex 4 A  
1207 Genf

Bitte senden Sie den Coupon an:

**RAYOVAC**

**Die besten Hörgeräte-Batterien zum tiefsten Preis der Schweiz!**

oder bestellen Sie im Internet:

**[www.ich-hoere.ch](http://www.ich-hoere.ch)**

Rayovac	Anzahl 6er-Pack	Name/Vorname
5 [rot]	<input type="text"/>	c/o
10 [gelb]	<input type="text"/>	Strasse
13 [orange]	<input type="text"/>	PLZ/Ort
312 [braun]	<input type="text"/>	Telefon
675 [blau]	<input type="text"/>	Unterschrift

Versand ab 10 6er-Pack GRATIS! Sonst 5.-

gegen Rechnung