

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 9

**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:** 05.04.2026

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

# Pro Senectute

## Lernen macht Freude



Kindern und Jugendlichen fliegt Wissen buchstäblich zu: Neue Sprachen lernen sie nebenbei, einen Computer bedienen sie spielend. Je älter wir werden, desto mehr Ausdauer benötigen wir, um neues Wissen zu erwerben. Aber der Reiz, etwas Neues zu lernen und Erlerntes zu üben, zu verbessern oder zu geniessen, bereichert den Alltag ungemein! Nebst bewährten Angeboten finden Sie im Kursprogramm auch im zweiten Halbjahr spannende, neue Themen – zum Beispiel Interessantes über die Türkei als geostrategischer Schlüsselstaat. Sind Sie lieber kreativ? Stellen Sie pflegende Gesichtsmasken selber her, oder gestalten Sie Adventsdekorationen aus Glas. Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Harmonisieren Sie Ihren Körper durch Qi-gong, aktivieren Sie das Herz-Kreislauf-System durch Aroha, oder bleiben Sie fit mit Zumba Gold. Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 5070, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch/bildung](http://www.ag.pro-senectute.ch/bildung)

## Literaturcafé oder Velotour?



Im Programm – auch auf [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch) – finden Sie die Kurse von August 2014 bis Januar 2015. Bis Ende September finden statt: Computerkurse (Windows 7 und 8) und ein iPad-Workshop. Englisch und Spanisch können in geselligen Gruppen gelernt oder aufgefrischt werden. Unsere Sing- und die Yogagruppe starten nach den Ferien neu. Speziell werden im September ein Literaturcafé oder eine Velotour durchgeführt. Infos, Programme, Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 5030 (vormittags), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

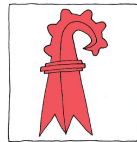
## Unsere Angebote im zweiten Halbjahr



Neu steht ein Kurs «Conversation en français» auf dem Programm, die Gesprächsnachmittage über Kunst in Oberegg gehen in die nächste Runde, und nebst iPhone- und iPad-Kursen sind Sie zur Einführung

in Skype- und Bildschirmtelefonie eingeladen. Besuchen Sie mit uns die Herbst-session im Bundeshaus samt Treffen mit unserem Nationalrat, oder freuen Sie sich auf die informative Besichtigung der Wetterstation Meteomedia AG in Appenzell. Unsere Angebote finden Sie in der Broschüre für Erwachsenenbildung, Veranstaltungshinweise in der Tagespresse oder auf [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – weitere Infos bei Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags: Telefon 071 788 1020.

## Begegnung der Generationen



Noch nie gab es so viele Kinder und Jugendliche, die noch Grosseltern haben. Trotzdem leben Alt und Jung im Alltag aneinander vorbei. Pro Senectute beider Basel will den Austausch mit dem Angebot «Begegnung der Generationen» fördern. Wer Zeit und Interesse hat, kann freiwillig an Schulen im Kanton Basel-Stadt mitarbeiten. Als Freiwillige/r nehmen Sie am Unterricht teil oder in den Tagesstrukturen und bringen Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen ein, ohne den Job der Lehrer/innen oder Betreuungspersonen zu übernehmen. Für Ausbau, Koordination und Organisation dieses Angebots ist Barbara Krieg verantwortlich. Die ehemalige Primarlehrerin führt mit Interessierten ein Erstgespräch und bereitet sie auf ihren Einsatz vor. Interessiert? Dann melden Sie sich bei Barbara Krieg, Mail [barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch](mailto:barbara.krieg@bb.pro-senectute.ch), Telefon direkt 061 206 44 62 (jeweils Di und Mi).

## Körper, Seele und Geist in Schwung



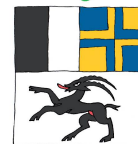
**Region Bern:** Freiwilligenarbeit ist sinnvoll! Sind Sie offen für neue Begegnungen und haben Freude am Umgang mit älteren Menschen? Im Administrationsdienst unterstützen Sie Menschen zu Hause bei den monatlichen Zahlungen und in administrativen Angelegenheiten. Monatlicher Zeitaufwand: zwei bis fünf Stunden. Auskünfte: Sina Florin, Telefon 031 359 03 03, Mail [sina.florin@be.pro-senectute.ch](mailto:sina.florin@be.pro-senectute.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Der Seniorenrat und «Zwäg is Alter» laden Sie am 9. September zur Veranstaltung «Musik bringt das Gedächtnis in Schwung» ein (Anmeldungen bei Telefon 032 323 45 20, Name und Telefonnummer hinterlassen). Im anschliessenden Kurs «Bewegtes Gedächtnis» vom 30. September bis 21. Oktober können Sie spielerisch Ihr Gedächtnis anregen. Auch Körper, Seele und Geist profitieren. Auskunft: Telefon 032 328 31 11.

**Region Berner Oberland:** Die Mobilität wahren bis ins hohe Alter: Ob Sie im eigenen Auto, mit den ÖV oder zu Fuss unterwegs sind, unsere Kurse «Sicher Auto fahren», «Mit dem STI-Bus fahren – ganz praktisch», «Mobil sein und bleiben» und unsere FitGym-Gruppen helfen Ihnen, Sicherheit zu gewinnen und immer wieder den «Schritt nach draussen» zu wagen. Die geistige Mobilität fördern auch unsere Sprach- und Medienkurse. Auskünfte: Telefon 033 226 70 70, [www.region-beo.ch](http://www.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Tanzbegeisterte Frauen und Männer, paarweise oder alleine, sind willkommen: Volkstanzen, Country Line Dance, Zumba Gold oder Tanztreff einmal anders: Erkundigen Sie sich nach den Daten und anderen Sportangeboten unter Telefon 031 790 00 10. Besuchen Sie den Billettautomatenkurs in Langenthal am 26. August oder in Rütligen-Alchenflüh/Kirchberg am 16. September – jeweils von 8.30 bis 12 Uhr, Auskunft unter Telefon 062 916 80 95.

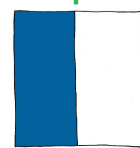
## Bildung und Kultur in der Freizeit



Gehören auch Sie zu den wissbegierigen Seniorinnen und Senioren? Dann bestellen Sie «envista», das Veranstaltungs- und Kursprogramm von Pro Senectute Graubünden fürs zweite Halbjahr 2014. Es ist nämlich ebenso bunt wie das Alter. Neben Bewährtem und Bekanntem finden Sie viel Neues und Attraktives: Für die Ausstellung «ARTEVITA – Kunst und Handwerk für Seniorinnen und Senioren 2015» im Juli 2015 suchen wir ältere Menschen, die kreativ tätig sind. Für Sprachinteressierte gibt es einen Niederländischkurs, Sportfans fahren mit dem Velo in und um Graubünden, für Naturfreaks gibt es eine geologische Exkursion in die Surselva, für

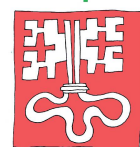
Kulturbegeisterte Märchen, Sagen und Jagdgeschichten, eine Einführung ins neue Liederbuch «Alperose» von Pro Senectute und eine Führung durch Zürichs Altstadt. Pro Senectute Graubünden, Telefon 844 850 844, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

### win60plus – Freiwilligenarbeit 60+



Wer Freiwilligenarbeit leisten möchte oder freiwillig Tätige der Generation 60+ sucht, hat im Kanton Luzern eine neue Anlaufstelle. Die Initianten von win60plus möchten das Potenzial der Freiwilligenarbeit bei der Generation 60+ besser ausschöpfen und kanalisieren. win60plus versteht sich als Netzwerk in der Zusammenarbeit mit Organisationen, Institutionen, Gemeinwesen und Privatpersonen, die für ihre Dienstleistungen auf Freiwillige zählen. Initiiert von Pro Senectute Kanton Luzern, konnten für das Projekt das SRK Schweizerische Rote Kreuz Luzern, Caritas Luzern und die Gemeinde Kriens als Partnerinnen gewonnen werden. Im Rahmen dieses kostenlosen Dienstleistungsangebots wird ein Profil der interessierten Person erfasst: Was möchte diese tun? Was bringt sie mit? Wo liegen ihre Möglichkeiten und Grenzen? Der Abgleich von Angebot und Nachfrage führt zu Einsatzmöglichkeiten im Altersbereich, in Organisationen, Institutionen, Schulen oder bei Privatpersonen. Anmeldungen via Kontaktformular auf [win60plus.ch](http://win60plus.ch), telefonisch oder per Mail und Vereinbaren eines Termins für ein unverbindliches Gespräch: win60plus, Habsburgerstr. 26, 6003 Luzern, Tel. 041 210 53 70, Mail [info@win60plus.ch](mailto:info@win60plus.ch), Internet [www.win60plus.ch](http://www.win60plus.ch)

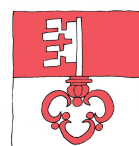
### Neue Sprach- und Rhythmikkurse



Ab September starten unsere neuen Kurse in Italienisch, Französisch, Spanisch und Englisch. Musik und Bewegung für Körper, Geist und Seele durch Rhythmik nach Dalcroze: In diesem neuen Angebot begleiten gespielte Klaviermusik und Lieder die Bewegungsübungen. Gemeinsam kann die tragende Kraft der Musik erlebt werden. Die Konzentrations- und Ko-

ordinationsübungen stärken das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele. Die mit der Gruppe ausgeführten Übungen bereiten Spass und Freude. Besuchen Sie die unentgeltliche Schnupperlektion am Mittwoch, 20. August, im Singsaal des Schulhauses in Stansstad. Bei genügend Interesse wird ab 27. August ein Kurs mit zehn Lektionen durchgeführt. Weiter: Gedächtnistreff am Montag, 1. September, CHF 35.-; Besuch der Stützpunktfeuerwehr Stans am Samstag, 13. September, CHF 10.-, für beide Anlässe ist eine Anmeldung erforderlich: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Unsere neuen Angebote



Das Halbjahresprogramm Herbst 2014 mit unseren Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen. Im neuen Kurs «Gut ein- und durchschlafen» lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie Ihren Schlaf auf natürlichem Weg regulieren können. Möchten Sie erfahren, wie Sie mit dem Einsatz von Gewürzen Gutes für Ihre Gesundheit tun, so besuchen Sie «Zimt, Ingwer, Paprika & Co.». Neu im Programm sind auch ein Billardkurs, «Leichter bewegen im Alltag», Skype sowie gemeinsames Musizieren. Einfach und schnell zum Bahnbillet: An den Obwaldner Bahnhöfen finden im September Anleitungen direkt an Billettautomaten statt. Gerne senden wir Ihnen das aktuelle Programm: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch), [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch)

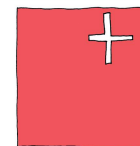
### Tanzen aktiviert und macht glücklich ...



...behaupten wir! Nüchtern betrachtet: Beim Tanzen werden Gefühle und Handlungen bildlich dargestellt. Die Muskeln werden aufgebaut, Motorik und Gleichgewichtssinn gefördert. Das Verhältnis zum eigenen Körper wird wahrgenommen, die Hirntätigkeit aktiviert. Das Erlernen von Bewegungsabläufen, mit Musik ange-reichert, bildet Selbstvertrauen. Und Tan-

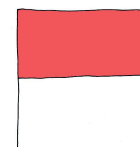
zen hat auch einen gesellschaftlichen Aspekt: Wir machen es gemeinsam. Gefühlsmässig betrachtet: Beim Tanzen werde ich sanft fortgetragen, wiege mich in Erinnerungen und fliesse dahin. Mein Kummer löst sich auf, Hoffnung nimmt Platz. Ich bin glücklich, habe wieder einen neuen Schritt gelernt. Noch nicht perfekt umgesetzt, egal. Die Bewegungen haben mir gutgetan, die Musik hat mich getragen. Meine Mittänzer und -tänzerinnen haben mich unterstützt, die Leiterin hat mich motiviert. Ich freue mich auf das nächste Mal! Volkstanz, Everdance, Line Dance, Zumba Gold: Pro Senectute Schaffhausen, Mail [sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch](mailto:sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch), Telefon 052 634 01 30.

### Neues Bildungs- und Sportprogramm



**Innerschwyz:** Wir bieten im eigenen Raum «Forum kreativ» unter anderem die folgenden Kurse an: Qi-gong, Yogayama, Feldenkrais und Autogenes Training. Wegen grosser Nachfrage wiederholen wir den Kurs Notfallhilfe für Senioren. Im Kulturteil finden Sie einen Theaterbesuch sowie den alljährlichen KKL-Konzertbesuch. Im Sport starten wir mit einem neuen Nordic-Walking-Einführungskurs und bieten wieder die beliebten Kreistänze und Line Dance an, dazu Altbewährtes wie Aquafit und Wandern. Neu gibt es in Küsnacht, Goldau und Brunnen ein ProBalance-Gleichgewichts- und Gehirnttraining zur Sturzprophylaxe. Wir hoffen, Sie finden ein interessantes Angebot. Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail [beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch)

### Beinbruch? Nein danke!



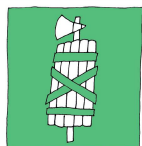
Stürze sind die häufigste Unfallursache für Menschen über 65. Ein Sturz kann zum vorzeitigen Verlust der Selbstständigkeit führen. Aber wir können gegen dieses Risiko etwas tun: uns regelmässig bewegen, das Gleichgewicht trainieren und Kraft sowie Beweglichkeit erhalten. Da

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

# Pro Senectute

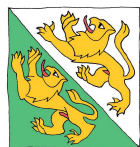
die meisten Unfälle zu Hause geschehen, ist es auch wichtig, Stürze in der Wohnung zu verhindern, indem Sie zum Beispiel rutschende Teppiche sichern, gut erreichbare Lichtschalter einbauen oder Socken mit einer Rutschhemmung tragen. Wenn Sie mehr über Sturzprävention wissen möchten, finden Sie bei Pro Senectute Kanton Solothurn individuelle Beratung, Kurse und Bewegungsangebote. Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Fachstelle Ihrer Region: Solothurn, Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79; Grenchen und Umgebung Telefon 032 653 60 60; Olten-Gösigen Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein Telefon 061 781 12 75. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

## Ihre Fachstelle für Altersfragen



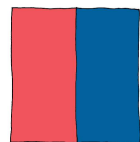
Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) - bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Testen Sie ein Flyer-E-Bike!



Elektro-Velos der Marke Flyer erleben seit Jahren einen Höhenflug, und die Entwicklung der Firma Biketec in Huttwil ist eine Erfolgsgeschichte. Während der geführten Werksbesichtigung erleben Sie die Produktion des Flyers hautnah mit. Die Werksbesichtigung kann mit einer Probefahrt abgerundet werden. Ein kleiner Imbiss sorgt für genügend Energie. Der Ausflug mit dem Car findet am Mittwoch, 17. September, von 8-18.30 Uhr statt. Die Kursgruppe «Gehirnjogging» trifft sich einmal monatlich, um den Hirnzellen neue Anregung zu verleihen: Im Rahmen eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings werden die verschiedenen Hirnleistungsfunktionen trainiert. Machen auch Sie mit, denn Gedächtnistraining verleiht neues Selbstvertrauen und hält innerlich jung. Kursorte: Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen und Weinfelden. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Internet [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

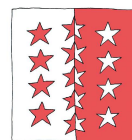
## Ticino in vacanze!



Pro Senectute Muralto geht in die Ferien - das heisst, einige Kurse und Veranstaltungen wie Tanznachmittage, gemeinsame Essen usw. machen Sommerpause. Ab September geht es weiter mit bewährten Kursen und vielen Neuheiten - bestellen Sie das Programm gratis ab September

beim Centro Regionale in Muralto, Telefon 091 759 60 20 (für Infos Frau Fux verlangen). Das Centro diurno in Lamone, unser neues Aktivitäts- und Intergenerationenzentrum (Stabile Talete, Via Girella 4), bietet auch während der Ferien täglich zwischen 10 und 18 Uhr verschiedene Tätigkeiten und Veranstaltungen für Senior/innen und ihre Familienangehörigen an. Infos unter Telefon 091 950 85 42, Mail [heloise.denti@prosenectute.org](mailto:heloise.denti@prosenectute.org)

## Tanz auf dem Kaufplatz in Visp



Wie wärs mit einem Ausflug ins Oberwallis zum Tanz? Sie sind eingeladen, mit anderen Senior/innen, mit Ihren erwachsenen Kindern, Enkeln und Urenkeln, Freunden und Bekannten im Herzen von Visp auf dem Kaufplatz und dem La-Poste-Platz zu tanzen. Am Samstag, 20. September, von 11 bis 17 Uhr begleiten Sie verschiedene Bands und Freiwillige als Tanzpartner schwungvoll durch den Tag. Regionale Anbieter verwöhnen Sie mit Raclettes und Grilladen zu vernünftigen Preisen. Pro Senectute führt diesen Anlass in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Visp durch. Der Tanz findet bei jeder Witterung statt - sollte ganz wider Erwarten die Walliser Sonne nicht mitspielen, weichen wir in die Mehrzweckhalle im Sand aus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Preis CHF 10.- (Solidaritätsbadge). Programminformationen: Telefon 027 948 48 50, Mail [sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch](mailto:sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch)

Inserat

## Bewegungs-Regenerator mit Motor

Hält Sie aktiv, fit und beweglich bis ins hohe Alter. **Schont Gelenke und Knochen!**  
Bewegt Sie ohne Kraftanstrengung automatisch, ohne Sturzgefahr.  
Seit 20 Jahren erprobt von Senioren und Reha Kunden

### GRATIS-TESTWOCHE

Wir liefern, montieren, instruieren. 1 Woche zu Hause gratis testen.

1 WOCHE  
GRATIS ZU HAUSE  
TESTEN!

MEDI GYM®

Nähere Informationen:  
**044 687 40 30**  
[medigym@bluewin.ch](mailto:medigym@bluewin.ch)



Nur Arme  
bewegen



Nur Beine  
bewegen



Einfach und leicht  
zu transportieren

Jetzt Aktionspreise

### Brunch und Vortrag zur Geschichte



Anlässlich des Internationalen Tags des älteren Menschen findet in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Kanton Zug

erstmalig ein geselliger Brunch mit musikalischer Untermalung statt. Der ehemalige Zuger Stadtarchivar Dr. Christian Raschle wird dabei etwas zur Geschichte des Neustadtquartiers erzählen und mit uns einen kurzen (fakultativen) Rundgang durch das Areal unternehmen. Am Mittwoch, 1. Oktober, 11 bis ungefähr 15 Uhr in Zug, Bundesstrasse 15, im Saal der reformierten Kirche Kanton Zug. Brunch, Vortrag und Rundgang sind für alle Personen über sechzig Jahre kostenlos. Anmeldung obligatorisch: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

### Perle – Betreuung bei Ihnen zu Hause

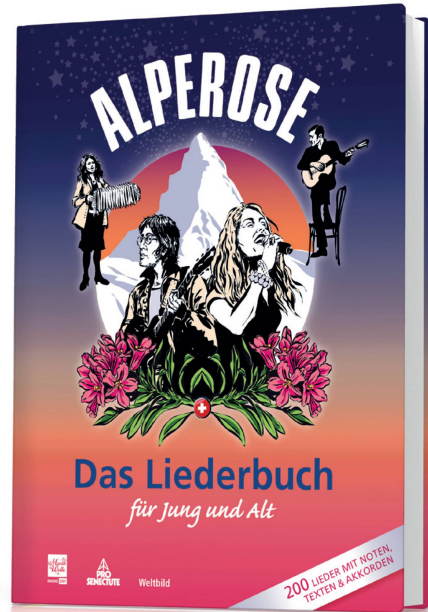


Damit Sie weiterhin zu Hause leben können: Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen.

Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder auch temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen –: Wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie in Haushaltsführung, Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Diskretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrenes und gut ausgebildetes Personal. Sämtliche Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet, wenn sie ärztlich verordnet worden sind. Dank fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51, Mail [perle@psz.ch](mailto:perle@psz.ch), Internet [www.psz.ch/perle](http://www.psz.ch/perle)

## «Alperose»

### Das Liederbuch für Jung und Alt



Die beliebtesten Volkslieder, Schweizer Musikhits sowie Evergreens und Folksongs finden Sie im Liederbuch «Alperose». Bei einer Auswahl von 200 Liedern – mit Texten, Noten oder Akkorden – ist für fast jeden musikalischen Geschmack und jedes Alter etwas dabei. Singen Sie mit!

### Bestelltalon

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Ex. «Alperose» mit Spiralbindung

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Ex. «Alperose» gebunden

Preis: CHF 24.90 (inkl. Mwst., exkl. Porto/Verpackung), Format A4, 240 Seiten.

Ihre Bestellung wird vom Liederbuch-Partner Weltbild Verlag ausgeführt.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
E-Mail [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch) oder auf [www.pro-senectute.ch/shop](http://www.pro-senectute.ch/shop).



[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1

