

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 6

**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:** 04.05.2026

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

# Pro Senectute

## Generationen im Klassenzimmer



Eine Begegnung zwischen Jung und Alt ermöglichen ist das Ziel von «Generationen im Klassenzimmer».

Im Kanton Aargau engagieren sich mehrere Hundert Senior/innen, über siebzig teilnehmende Schulen sind damit sehr zufrieden. Die Senior/innen besuchen regelmässig einen halben Tag pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse. Für alle Beteiligten steht die Bereicherung auf der Beziehungsebene im Vordergrund. Der freiwillige Einsatz ist etwas für Menschen mit verschiedenen Lebenserfahrungen: Wem Mathematik oder Sprache weniger zusagen, dem liegt vielleicht Werken oder Handarbeit. Wichtig ist das gegenseitige Vertrauen zwischen Lehrperson, Senior/in und Kindern. Eine Seniorin drückt es so aus: «Als Klassengrossmutter werde ich manchmal zur Vertrauensperson, die zuhören, loben, trösten oder zwischen streitenden Kindern vermitteln kann.» Generationen im Klassenzimmer ist ein bereicherndes Freiwilligenengagement und trägt zu generationenverbindenden Kontakten und zum Abbau von Vorurteilen bei. Interessierte melden sich bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 5070, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

## Mit allen Sinnen



Frau Dr. B. Schwenk hält am 28. Mai einen Vortrag im Betreuungszentrum zu «Einfach etwas vergesslich oder Alzheimer?». In Herisau findet am 10. Juni unser Workshop «Ricardo – online einkaufen und einfach verkaufen» statt. Weitere Aktivitäten für die Gesundheit: «Gemeinsam die Woche beginnen» – jeden Montagmorgen starten wir in Heiden mit einem Spaziergang, Bewegung und Gleichgewichtsübungen; «Mit allen Sinnen» nehmen wir uns am 4. Juni Zeit für unsere Sinne, und am 2. Juni findet für alle, die gerne kochen und essen, «Kochen für sich und Gäste» statt. Das Tanzcafé macht Pause bis nach den Sommerferien. Radfahren ist eine der besten Trainingsergänzungen zum Walken und Wandern: Fritz Wiederkehr bietet am 10. Juni eine Nachmittagstour und am

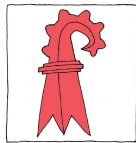
24. Juni eine Tagestour an. Programm und Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 5030 (vormittags), [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Bleiben Sie aktiv!



Im Erzählcafé steht das Erinnern durch Erzählen im Mittelpunkt: Erfahrungen aus dem eigenen Leben werden wachgerufen und ausgetauscht – am 22. Mai im Gesellenhaus in Appenzell. Am Freitag, 19. Juni, lädt das Kinoteam zum Filmnachmittag ins Mesmerhaus ein – die Filmwahl finden Sie in der Tagespresse. Machen Sie mit beim beliebten Jass mit Spass am Nachmittag des 26. Juni im Gasthaus Lehmen in Weissbad! Aktiv bleiben ist der Schlüssel für lang anhaltende Mobilität: In allen Bezirken werden wöchentlich Turn- und Gymnastikstunden in der Halle angeboten, die sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen eignen. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) und in der Tagespresse. Fragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 1021.

## Wir übernehmen Gartenarbeiten



Wenn Sie etwas Grösseres in Ihrem Garten in Angriff nehmen möchten, sind wir der richtige Ansprechpartner. Unsere diplomierten Landschaftsgärtner kümmern sich fachkundig um die Begrünung Ihres Gartens oder Wohnbereichs. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch! Kleinere Arbeiten übernimmt unser Hilfgärtner zu einem günstigeren Tarif. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da: Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 77.

## Bern feiert sein Burgerspital



**Region Bern:** Das Spittelfest 2015 steigt vom 8. bis zum 14. Juni im Burgerspital! Feiern Sie mit der Bürgergemeinde Bern den Beginn des Sommers, und entdecken Sie Berns neue Stadtoase! Freuen Sie sich

auf einen Märit und Darbietungen von lokalen Künstlern. Eine historische Führung mit Schauspielern ermöglicht eine Reise in vergangene Zeiten des Burghospitals. Mit dem ersten Gottesdienst in der Spittelkapelle klingt das Fest am Sonntag besinnlich aus.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Im neuen Halbjahresprogramm, das Ende Juni erscheint, finden Sie viele neue Angebote wie Stand Up Paddling, E-Bike-Fahrsicherheitskurs, Bewegtes Gehirntraining in der Natur, Fitness im Sanacenter usw. Ein Notar und ein Raiffeisenberater geben Informationen über das Testament. Unser monatlicher Tanznachmittag findet ab September neu in Lyss statt. Gerne bieten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm.

**Region Berner Oberland:** Stand Up Paddling ist ein rundum gutes Training. Beim Paddeln werden Schultern und Arme gestärkt. Es entsteht eine Spannung vom Fussgelenk bis zur Nackenmuskulatur. Das ständige Ausbalancieren trainiert Beine und Rumpfmuskulatur und hilft auch bei Rückenproblemen. Schnupperstage: 2., 5., 9. oder 12. Juni jeweils 9 bis 12 Uhr, gratis ohne Anmeldung. Einsteigerkurs: 8. bis 22. Juli, 9 bis 12 Uhr, CHF 90.–. Gwattzentrum Thun, Leitung makia, swiss-sup. Haben Sie Fragen? Rufen Sie Telefon 033 226 70 70 an!

**Region Emmental-Oberaargau:** Informationstag zu Angeboten für Senior/innen in Burgdorf am 13. Juni: Verschiedene im Altersbereich engagierte Institutionen öffnen ihre Türen und präsentieren ihre Angebote. Ein Extrabus fährt den ganzen Tag von Organisation zu Organisation. Detailprogramm bei Telefon 034 420 16 50. Billettautomatenkurse gibts am 27. Juni in Herzogenbuchsee, 2. Juni in Burgdorf, 16. Juni in Langenthal, 23. Juni in Langnau. Anmeldung: Telefon 062 916 80 95.

## Wander- und Velotouren ...



... durch die schönsten Regionen unseres Kantons. Geniessen Sie die sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft und in guter Gesellschaft. Gymnastikkurse im ganzen Kanton, Einstieg jederzeit: Das regelmässige Training stärkt Fitness, Beweg-

lichkeit, Ausdauer und Koordination. Oder besuchen Sie einen individuellen Kurs der Kinaesthetic, um Alltagssituationen mit neuer Leichtigkeit zu bewältigen. Für alle Musikliebhaber/innen organisieren wir am 17. Juni einen Besuch des Freiburger Kammerorchesters, Eintrittskarten sind an unserem Empfang erhältlich. Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive Art in Turnschuhen kennen: Eine Wanderung, ergänzt durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen – machen Sie mit! Wir bieten auch Sprach- und Informatikkurse (iPad, iPhone, erste Schritte mit PC, Internet und E-Mail). Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

### Vernetzungsprojekt senioAgendaGL



Um die vielfältigen Anlässe und Aktivitäten für Menschen 60+ von verschiedenen Organisationen im Kanton miteinander zu vernetzen und den Überblick zu erleichtern, lanciert Pro Senectute Glarus das Projekt senioAgendaGL. Unter dem Link senioAgendaGL auf unserer Homepage [www.gl.pro-senectute.ch](http://www.gl.pro-senectute.ch) haben in der Altersarbeit tätige Organisationen die Möglichkeit, Anlässe und Aktivitäten für ältere Menschen zu platzieren. So finden Interessierte alle Informationen einfacher und aus einer Hand! Bei Fragen: Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail [info@gl.pro-senectute.ch](mailto:info@gl.pro-senectute.ch)

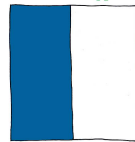
### Augen auf, Ohren auf!



Welche Pilze und Kräuter sind essbar, was ist ungeniessbar oder gar giftig? Wie sammle und verwende ich sie? Früher wussten nur «Kräuterhexen», wie sich Pilze, Kräuter und Wildpflanzen nutzen lassen. Heute schärfen Sie Ihre Augen und Sinne für Pilze in einem Kurs in Chur und für Kräuter auf einer Exkursion in Davos. Besuchen Sie mit uns die Ausstellung «tü ta too» der Schweizerischen Nationalphonothek im Rätischen Museum in Chur, wo Ihr Ohr auf eine Zeitreise durch das klingende Kulturgut der Schweiz geht. Erkennen Sie die Stimme

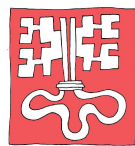
von Clown Dimitri oder von Zarli Carigiet? Wie klang die Musik zur Calvenfeier 1899? Die in der Nationalphonothek archivierten Stimmen, Geräusche und Melodien sind einzigartige Quellen unserer Geschichte. Sie wecken Erinnerungen und sind Teil unserer Identität. Anmeldung bei: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Ferienangebot in Interlaken



Auch diesen Sommer bieten wir vom Donnerstag, 30. Juli, bis zum Samstag, 8. August, in Interlaken im speziell eingerichteten Hotel Artos ein Ferienangebot für pflegende Angehörige und ihre demenzen Partner/innen an. Kompetente Betreuerinnen sorgen dafür, dass die Ferien für alle Beteiligten zu einem Erlebnis werden. Pflegende Angehörige benötigen hin und wieder Entlastung bei ihrer schwierigen Aufgabe. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige, die mit ihrem/ihrer demenzkranken Partner/in eine Woche etwas erleben möchten, ohne die Pflege alleine übernehmen zu müssen. Ebenfalls angesprochen sind Einzelpersonen, die den/die Partner/in zu Hause pflegen, und Personen, die sich erholen möchten und den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen. Die fachliche und pflegerische Leitung liegt bei der Pflegeexpertin Dorothee Kipfer und ihrem Team. Noch sind Plätze frei: Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Gemeinwesenarbeit, Bundesplatz 14, Box 3640, 6002 Luzern, Telefon 041 226 11 81, Mail [info@lu.pro-senectute.ch](mailto:info@lu.pro-senectute.ch) oder Internet [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

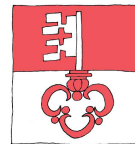
### Jassferien hoch über dem Thunersee



Jassferien vom 14. bis zum 17. September in Aeschi bei Spiez: Eingeladen sind jassfreudige Senior/innen, aber auch solche, die nicht jassen möchten. Begleitete Ferien in Brig vom 6. bis 13. September: für Damen und Herren ab sechzig Jahren – Alleinstehende und Paare –, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen

können oder wollen. Die Woche wird von zwei erfahrenen und gut ausgebildeten Begleiterinnen geleitet. Mittagstisch: An verschiedenen Samstagen essen wir um 12 Uhr im Speisesaal der Heilpädagogischen Schule Nidwalden in Stans gemeinsam zu Mittag. Für CHF 16.– erhalten Sie ein 4-Gang-Menü inklusive Getränke. Beim Plaudern oder Jassen klingt der Nachmittag gemütlich aus. 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) oder Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Ferien mit Gleichgesinnten



Verbringen Sie die Woche vom 30. August bis 5. September mit Ferien in Lenk im Simmental: Wir bieten die begleitete Ferienwoche an und zeitgleich die von erfahrenen Leitern geführten Wanderferien. Verlangen Sie unsere detaillierte Ausschreibung, Anmeldeschluss für beide Ferienwochen ist der 19. Juni. «Passen Sie auf Ihr Geld auf»: Dieser Vortrag mit Fachpersonen aus dem Bank- und Justizbereich zeigt Ihnen, wie Sie sich gegen Betrug schützen können – 11. Juni, 19.30 Uhr, bitte frühzeitig per Telefon anmelden. Kennen Sie die Grundfunktionen Ihres Tablets? Am Mittwoch, 17. Juni, ist ein Fortsetzungskurs Android Tablet geplant, behandelt werden die Themen E-Mail, Musik und Fotos – Anmeldeschluss 8. Juni. Infos: Pro Senectute Obwalden, 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)

### Ein Hauch Südfrankreich



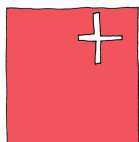
Pétanque können alle spielen, egal, ob jung oder alt. Man braucht bloss Kugeln, ein Zielkugelchen sowie einen Kiesplatz, und schon kann es losgehen: Komplizierte Regeln gibt es keine, wer näher dran ist, bekommt Punkte. Pétanque ist schnell erlernbar, und man kann es überall spielen. Es ist kein Hochleistungssport, darum müssen wir uns um Ozonwerte kaum Gedanken machen. Geniessen Sie die Gesel-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

# Pro Senectute

ligkeit in fröhlicher Runde, jeden Donnerstag ab 14.30 Uhr vor dem Müller-Denkmal, Fäsenstaubpromenade, Schaffhausen. Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30.

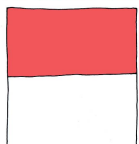
## Gehirntrainingskurs – Brainwalking



**Region Innerschwyz:** Kommen Sie mit für ein aussergewöhnliches Gehirntraining in der Natur.

Unter Einbezug der Umgebung werden alle Sinne geweckt: Sie lösen verschiedene Denkaufgaben, während Sie sich im Feld bewegen, zügig auf einem Weg gehen oder auf einer Lichtung stehen. Es werden Wortfindungs- und Konzentrationsübungen zu Materialien aus der Umgebung gemacht. Einzelheiten auf dem Weg werden eingeprägt und später wieder abgerufen und zugeordnet. Die abwechslungsreichen und vergnüglichen Gedächtnisübungen können Sie auch in Ihrem Alltag einsetzen. Keine Vorkenntnisse notwendig, Kursstart am 10. Juni in Brunnen. Informationen und Anmeldung unter Telefon 041 810 32 27 oder Mail [beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch)

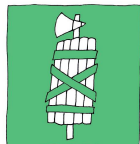
## Fit durch den Frühling



Im Frühjahr wird das Bedürfnis spürbar, sich in der freien Natur zu bewegen. Pro Senectute Solum offeriert eine breite

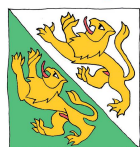
Palette an Outdoor-Angeboten: Ob nun Nordic Walking, geführte Wanderungen, Velo- oder E-Bike-Touren – Bewegung draussen und in der Gruppe macht Spass. Die Wanderrouten sind so gewählt, dass sie mit etwas Marschtüchtigkeit gut bewältigt werden können. Bei Genusswanderungen wird auf den ausgewählten Berg gefahren und dort die Aussicht und der Tag genossen, leichte Wanderungen sind auch hier möglich. Die Velotouren führen meist über flaches Gelände mit leichten Steigungen, die E-Bike-Touren grösstenteils über verkehrsarme Strassen und Wege. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Die Programme erhalten Sie im Internet bei der Adresse [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.pro-senectute.ch) oder unter Telefon 032 626 59 59.

## Die Anlaufstelle für Altersfragen



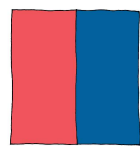
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute an der richtigen Adresse! Ob ältere Person oder Angehörige: Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, etwa als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – oder rufen Sie eine unserer Regionalstellen an: Stadt St.Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach-Unterrheintal 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau-St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

## Pfäffiker-, Greifen- und Zürichsee



Der Pfäffikersee mit dem romantischen Bauerndorf Seegräben und der Greifensee bieten Natur pur. Unsere Zweitages-Velotour startet in Frauenfeld, führt über Turbenthal zum Übernachten in Rapperswil. Per Bahn durch den Ricken nach Wattwil, dann die Thur entlang bis Frauenfeld: Mittwoch, 10., und Donnerstag, 11. Juni, Anmeldung [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch), Telefon 071 626 10 83. Literaturcafé in Amriswil: Möchten Sie sich lesend und diskutierend mit bekannten und andersartigen Lebensformen auseinandersetzen? An unseren Treffen wählen wir ein Buch, das bis zum nächsten Termin alle lesen. Kommen Sie vorbei, und geniessen Sie Kaffee und Literatur: Die nächsten Treffen finden am Donnerstag, 28. Mai und 25. Juni, bei Pro Senectute Thurgau an der Egelmoosstrasse 6 in Amriswil statt.

## Fit für die Ferien



Das neue Ferienprogramm für Senior/innen von Pro Senectute Ticino e Moesano ist ab sofort unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) zu finden oder zu bestellen unter Telefon 091 912 17 17. Kompetente Freiwillige un-

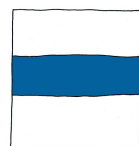
serer Stiftung begleiten Sie auf Reisen: Verbringen Sie die nächsten Ferien mit uns in Alassio (25. Mai bis 4. Juni), Gabbicce Mare (7. bis 20. Juni) oder Lido di Jesolo (24. Juni bis 4. Juli). Den heissen Sommer können Sie mit uns in den Bergen verbringen oder im Herbst die schönsten Thermal- oder Badeorte erleben. Für Fitness und Gesundheit sorgt unser Kursprogramm unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Angebote/Sport und Bewegung). Für Fragen und Anmeldungen: Frau Fux, Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20. Das Centro Lamone bietet verschiedene Aktivitäten wie Tanztee-Nachmittage, täglich gemeinsames Mittagessen u. v. m., Infos unter Telefon 091 950 85 42 oder Mail [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org)

## Die Velogruppe startet in die Saison



Velofahren regt den Kreislauf an, stärkt das Herz und aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Machen Sie mit!!! Unser erfahrenes Leiterteam bietet wieder ein attraktives und vielfältiges Tourenprogramm an. Die geführten Velotouren finden jede zweite Woche am Mittwoch statt. Es wird in verschiedenen Stärkeklassen gefahren. Wer lieber Elektro-Unterstützung hat, nimmt an unserer Elektrobike-Gruppe teil. Die Touren führen durch einige der schönsten Gegenden der Schweiz. Es stehen auch eine Zweitagesstour sowie eine Vелоferienwoche in Nenzingen vom 16. bis zum 21. August auf dem Programm. Informationen: [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) oder direkt bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

## Wandern im August



Erleben Sie eine schöne Spätsommerwoche im Wander- und Naturparadies Oberengadin: Beschauliches Schlendern am See, Wandern auf Höhwegen, Verweilen an den schönsten Aussichtspunkten. Wir sind täglich auf 2- bis 4-stündigen Wanderungen unterwegs. Auch Spaziergänger/innen sind willkommen.

Am Abend kann in gemütlicher Runde Karten gespielt werden. Die möglichen Routen: Maloja-Soglio, St. Moritz-Signal-Sils Baselgia-Grevasalvas-Maloja, Muottas Muragl-Höhenweg-Alp Languard, Alp Languard-Segantinihütte-Muottas Muragl, Bernina Ospizio-Sassal Masone-Alp Grüm. Das Touristikbüro Samedan organisiert ausserdem Exkursionen in den Nationalpark. Infos und Anmeldung bis zum 15. Juli: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60 oder Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

**Wandern, Walken, Velofahren**



Fahrtraining mit dem Elektrovelo oder Mountainbiketouren, kurze Strecken mit dem Velo auf Radwegen oder mehrtägige Velloreisen im In- und nahen Ausland: Die Velogruppen im Kanton Zürich bieten vielfältige Ausfahrten in langsamerem und schnellerem Tempo, auf flachen und hügeligen Routen und immer in der Gemeinschaft. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Detailprogramme mit Kontaktadressen sind auf der speziellen Webseite [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) aufgeschaltet. Für diejenigen, die lieber zu Fuss unterwegs sind, finden fast täglich mehrere Wandertouren statt, auch am Wochenende. Vom Üetliberg über den Hallwilersee bis in den Jura: Die Wanderungen sind abwechslungsreich und verpflichten nicht zu weiteren Teilnahmen. Ausgeschrieben und geführt werden alle Touren von ausgebildeten Erwachsenen-sportleitenden, welche sich meistens in Teams organisieren. Wenn Sie diese freiwillige Leitertätigkeit interessiert, laden wir Sie gerne zum Schnuppern und zur mehrtägigen Ausbildung ein. Einmal wöchentlich treffen sich auch die vielen Gruppen Nordic Walking und Walking: Während 60 bis 90 Minuten sind sie mit und ohne Stöcke in der Natur unterwegs. Dabei kann man sich körperlich betätigen, Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Informationen sowie weitere Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich finden Sie unter der Internetadresse: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport, Telefon 058 451 51 00.

Am Abend kann in gemütlicher Runde Karten gespielt werden. Die möglichen Routen: Maloja-Soglio, St. Moritz-Signal-Sils Baselgia-Grevasalvas-Maloja, Muottas Muragl-Höhenweg-Alp Languard, Alp Languard-Segantinihütte-Muottas Muragl, Bernina Ospizio-Sassal Masone-Alp Grüm. Das Touristikbüro Samedan organisiert ausserdem Exkursionen in den Nationalpark. Infos und Anmeldung bis zum 15. Juli: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Fax 041 727 50 60 oder Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

# TRUMPF, STICH UND MATCH!

Jassen ist der Inbegriff für Gemütlichkeit und Beisammensein mit der Familie oder mit Freunden. Es verbindet Generationen, hält geistig fit und weckt den Ehrgeiz. Jassen kann man bis ins hohe Alter. Jassen ist Trumpf!



## Bestelltalon

\_\_\_\_\_ Ex. Jass-Sets à **Fr. 45.-**  
(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

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

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

**Einsenden an:**

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
[kundenbestellung@pro-senectute.ch](mailto:kundenbestellung@pro-senectute.ch)