

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Pro Senectute live

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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

## Aktuell

### Angehörigenarbeit wird zu wenig wahrgenommen

Pro Senectute hat am 24./25. März eine Tagung «Betreuende Angehörige zwischen Herausforderung und Überforderung» durchgeführt. Mit diesem Anlass wollte Pro Senectute auf die wichtige, grösstenteils unentgeltlich erbrachte Arbeit der Angehörigen aufmerksam machen und diesen gleichzeitig eine entsprechende Plattform zur Verfügung stellen. Über 90 Personen – Angehörige, Vertreterinnen und Vertreter der Spitex-Dienste – nahmen an der Tagung teil.

Im Referat von Günther Latzel kam zum Ausdruck, dass heute der Grossteil der Betreuung der älteren, hilfe- oder pflegebedürftigen Menschen durch Angehörige, insbesondere Ehepartner und dabei vor allem Frauen, dann Kinder bzw. Schwiegerkinder und zum kleineren Teil dank Nachbarschaftshilfe erfolgt. Gemäss Untersuchungen machte den betreuenden Angehörigen die Unsicherheit der Situation und der Gemütszustand der betreuten Personen am meisten zu schaffen. Danach folgt erst der schlechte körperliche Zustand sowie die Sorge um die eigene Gesundheit. Aufgrund dieser Kenntnisse forderte er, dass die Angehörigen besser unterstützt werden müssten. Als Rahmenbedingung müssten seiner Ansicht nach materielle und immaterielle Anreize für Angehörige und Nachbarn geschaffen werden. Spitex-Dienste können trotz allem die Angehörigenarbeit nie ersetzen – nur unterstützen und entlasten. An der von Eva Mezger moderierten Podiumsdiskussion kamen die Angehörigen zu Wort. Dabei wurden deren Bedürfnisse und Anliegen, aber auch persönliche Belastungen und Grenzsituationen dargestellt. Die verschiedenen Themen wurden am Nachmittag in Workshops vertieft.

Am zweiten Tag stand die Frage im Zentrum: Wie können die Spitex-Dienste die verschiedenen Bedürfnisse abdecken? In Zukunft werde es mehr Alleinstehende geben, die Mobilität und der Anteil erwerbstätiger Frauen zunehmen, stellte Rita Baur, Prognos AG, in ihrem Referat fest. Dadurch werde die Familie immer weniger für die Hilfe zur Verfügung stehen. Deshalb sei es unumgänglich, die Angehörigen stärker zu unterstützen und zu entlasten. Daneben brauche es aber nach wie vor stationäre Hilfen für all jene, die keine betreuenden Angehörigen haben oder eine zu intensive Betreuung benötigen. Aber auch die Spitex müsse sich stärker auf die Entlastung der Angehörigen ausrichten und Lücken schliessen, so fehle oft ein Wochenenddienst, psychologische Betreuung und Begleitung, Notfallpräsenz der Gemeindegewerkschaft, ganztägige Entlastungsdienste sowie Ferienplätze. Baur forderte, dass die Spitex-Dienste sich stärker an den Kunden und den betreuenden Angehörigen orientieren und flexibler werden. Dies bedinge auch eine breitere Information der Bevölkerung. Es brauche eine starke Kooperation der informellen und formellen Netze. Die zukünftige Generation der älteren Menschen sollte mehr Selbstverantwortung übernehmen. Diese Anregungen wurden in Workshops aufgenommen und die Möglichkeiten, sie in die Praxis umzusetzen, geprüft. PS

### Schule für Angewandte Gerontologie

Seit Frühling 1995 ist die Schule für Angewandte Gerontologie (SAG) in die Abteilung «Personal und Bildung» der Pro Senectute Schweiz integriert. Auf Initiative des Bundesamtes für Sozialversicherung hat der Stiftungsrat der SAG nach eingehender Prüfung anfangs Dezember 1994 den Entscheid getroffen, bei Pro Senectute Schweiz einen Antrag zur Übernahme der Schule zu stellen.

Der Grund: Trotz intensiver Sponsorensuche fand man nicht genügend finanzielle Unterstützung.

Zum vierten Mal kann so die Schule im November 1995 ihren dreijährigen berufs begleitenden Diplomlehrgang starten. Diese Weiterbildung ist einmalig in der Schweiz und ist interdisziplinär. Sie richtet sich an Personen, welche in ihren Positionen über Möglichkeiten verfügen, erworbenes Wissen weiterzugeben und weiterzubearbeiten.

SAG Schule für Angewandte Gerontologie, c/o Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42

### Postautodienst Bern und Pro Senectute Kanton Bern bieten mehrtätige Reisen an

Gemeinsam bieten in diesem Jahr zum erstenmal Pro Senectute Kanton Bern und der Postautodienst Bern drei Reisen für Senioren an. Der Postautodienst ist für die Organisation und Durchführung (Hotels, Routen usw.) verantwortlich, wobei der Postautochauffeur zugleich Reiseleiter ist. Buchungen und Zahlungsverkehr laufen über Pro Senectute, die auch eine Betreuungsperson während den Reisen zur Verfügung stellt. Ein allfälliger Gewinn wird gemäss festgelegten Prozentsätzen aufgeteilt.

28.5.–1.6.: Unterwallis Spezial  
10.–16.9.: Tirol-Dolomiten  
24.–27.9.: Herbstzauber Jura  
Pro Senectute Kanton Bern,  
Liebeggweg 7, 3006 Bern,  
031/352 35 35

### Bern: Senioren Lauf- und Walking-Träff im Bremgartenwald

In Bern-Neufeld eröffnet Pro Senectute Bern-Stadt einen Senioren Lauf- und Walking-Träff «Aktiv 50 Plus». Der Träff ist allen Damen und Herren geöffnet, welche sich für den Lauf bzw. Walkingsport interessie-

ren. Jeweils am Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr ist Jogging-, von 9.30 bis 10.30 Uhr Walking-training. Eine ausgebildete Leiterin steht zur Verfügung. Der Eintritt ist jederzeit möglich.

Unkostenbeitrag Fr. 4.–.  
Ankunft: Kathrin Bühler, Tel. 031/991 18 11 (ab 18 Uhr)

### Solothurn: Neue Alzheimer-Gruppe gegründet

In Oensingen wurde am 20. März die Schweiz. Alzheimervereinigung, Sektion Kanton Solothurn (Savso), gegründet. Gemäss ihren Statuten bezweckt die Savso den Zusammenschluss, die Beratung und Unterstützung von Personen, die an der Alzheimer Krankheit oder an ähnlichen Krankheiten leiden. Dieselbe Zielrichtung verfolgt die Vereinigung zugunsten der Familien und Angehörigen der Betroffenen. Die neu gegründete Sektion will aber auch die Mitglieder, Ärzte, pflegerische und soziale Betreuungsorganisationen sowie die Öffentlichkeit über die Pflege- und Betreuungsorganisationen sowie den Stand der Forschung informieren.

Informationen: Arno D. Rohrer, Präsident Savso, Glasackerstrasse 3, 4657 Dulliken

## Audiovisuelle Medien

### Visionierung audiovisueller Medien zum Thema Alter

Am 21./22. Juni zeigt Pro Senectute Schweiz in der Paulus-Akademie in Zürich etwa 40 Videos, Filme, Tonbilder, Dias, Tonkassetten und Fotosprachen zum Thema Alter. Die Veranstaltung ist für all jene bestimmt, die in der Informations-, Bildungs- und Animationsarbeit im Bereich Alter audiovisuelle Medien einsetzen wollen.

Am 21. Juni werden in drei parallelen Programmen Medien gezeigt, die 1994/95 neu zum Verleih und/oder Verkauf angeboten werden. Es sind vor allem Videos zu den Themen «Gesundheit und Krankheit», «Wohnen», «Freundschaft und Liebe», «Altersvorbereitung», «Altersarbeit» und «Lebenssinn». Dieser Tag ist für jene bestimmt, die schon mit AV-Medien arbeiten und in konzentrierter Form die Neuheiten kennenlernen möchten.

Am 22. Juni wird in drei Parallelprogrammen aus dem Gesamtangebot der in der Schweiz verfügbaren Titel eine Auswahl der interessantesten Medien gezeigt: die «Hits» der 304 Titel aus dem «Medienkatalog zum Thema Alter». Dieser Programmteil ist auch für jene gedacht, die neu in die Altersarbeit einsteigen und sich in kurzer Zeit eine Übersicht über das Gesamtangebot und die Arbeit mit AV-Medien verschaffen wollen. Am ersten Tag findet zusätzlich ein Workshop «Fotosprache», am zweiten ein Seminar «Mediendidaktik» statt.

Die Tagung findet 1995 zum zwölften Mal statt, wiederum in Zusammenarbeit mit der Katholischen Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung der Schweiz (KAGEB) und der Arbeitsgemeinschaft für evangelische Erwachsenenbildung in der Schweiz (AGEB).

*Programme und Anmeldung:*  
Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42

## Besprechungen der AV-Medienstelle:

### Verne – Ein Dutzend Leben

Jiri Havrda, Schweiz 1989.  
16-mm-Film und Video VHS.  
42 Minuten, farbig, englisch, deutsch übersprochen. Verleih: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, 031/301 08 31.  
16-mm-Film Fr. 35.–, Video VHS Fr. 25.–.

Am Tage des grossen Erdbebens im Jahre 1906 wurde Verne Wells in San Francisco geboren. Mit 14 verliess er sein Heim und begann, sich auf eigene Faust durchs Leben zu schlagen. Er wurde Telegrammbote, Automechaniker, Velo- und Autorennfahrer, Pilot, aber auch Geiger, Fotograf und Maler. Weiter arbeitete er als Entwicklungshelfer und studierte Naturwissenschaften. Er war dreimal verheiratet und hat acht Kinder. In Frankreich erlitt er mit 75 einen schweren Motorradunfall, nachdem er zuvor in Tschad einem blutigen Bürgerkrieg entkommen war.

Die beeindruckende Lebensgeschichte eines fast blinden und fast tauben Alten voller Tatendrang und Lebenslust. Ein Film zum Mutmachen, ein Aufsteller. HS

*Gesprächsthemen:* Porträt, Lebenswille, Autonomie

### Die Gastrentner

VIA E.v., Faik Salgar, Henry Schmahlfeld, Deutschland 1994, Video VHS. 30 Min., farbig, deutsch. Verleih: Film-Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, 031/301 01 16, Fr. 25.–. Verkauf: VIA e.v., Verband der Initiativgruppe in der Ausländerarbeit, Hochemmericher Strasse 71, D-47226 Duisburg, DM 80.–. Der Film dokumentiert die Lebenssituation von drei Gastarbeitern in Bonn: der Türkin Hikmet Bayer, der Spanierin Vincenta Miguel und des Türken Haci Sener. In den Kurzporträts findet eine Anzeigensituation der Probleme statt, welche die doppelt diskriminierten älteren Gastarbeiter erleben. In Gesprächen mit Fachleuten werden einige Ansätze zu Alternativen aufgezeigt, die zu diskutieren und eventuell zu realisieren sind, wenn aus Gastarbeitern Gastrentner werden.

Anspielfilm für ein Thema, das auch in der Schweiz künftig immer aktueller wird. HS

*Gesprächsthemen:* Pensionierung, Gastarbeiter, Heimat.

## Pro Senectute

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

### Aargau 064/24 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern  
Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

<b>Aarau</b>	064/24 08 66
<b>Baden</b>	056/21 11 22
<b>Brugg</b>	056/41 06 54
<b>Frick</b>	064/61 37 14
<b>Lenzburg</b>	064/51 77 66
<b>Muri</b>	057/44 35 77
<b>Reinach</b>	064/71 09 04
<b>Rheinfelden</b>	061/831 22 70
<b>Wohlen</b>	057/22 75 12
<b>Zofingen</b>	062/52 21 61
<b>Zurzach</b>	056/49 13 30

Auslandreisen:  
10.–17.6.: Aktiv- und Wanderferien im Südtirol  
23.–26.6.: Abano–Montegrotto–Venedig  
8.–15.7.: Gärten und Schlösser in Südengland (mit Brüssel)  
Infos: 064/24 08 77 (Pro Senectute Aargau)

### Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Herisau** 071/51 25 17  
**Heiden** 071/94 62 49  
**Speicher** 071/94 35 95

### Appenzell AI 071/87 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

### Baselland 061/921 92 33

Jogging, Langlauf, Ski-Alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern  
Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

### Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitenis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern

*Luftgässli 3:* Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Latein  
*Alterssiedlung Bruderholzweg:* Blockflötenspiel

*Alterszentrum Weiherweg:* Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte  
*Dräpfunggt Wiisedamm:* Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.

*Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstr. 104:*

Malen, Nasstechnik, Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalerei, Englisch, Französisch, Italienisch  
*Hirzbrunnenstrasse 50:* Aquarellieren für Fortgeschrittene

*Im Rankhof Haus Nr. 8:* Musizieren, Modellieren, Töpfern, Gitarrenspiel, Singen, Kleidernähen, Englisch

*Kaserne Klybeckstr. 1b:* Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreff, Mo–Fr 14–17 h: Treffpunkt, Di Mi Fr:

Mittagstisch 061/691 66 10  
*Davidseck, Davidsbodenstr. 25:* Italienisch, Mo–Fr: Mittagstisch  
Vor Anmeldung: 061/321 48 28  
*Sternenhof, Sternengasse 27:*

Aquarellmalen, Kleider-Neuanfertigungen und -Änderungen, Englisch, Altflötenspiel

## So macht...




### Treppensteigen wieder Spass...

- Jetzt gleich anrufen!
- Gratis-Unterlagen für Sie reserviert

- einfach
- sicher
- in nur 24h montiert
- günstiger als Sie denken!



**Herag AG** ● Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See

 **01 920 05 04**

**Bern 031/352 35 35**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)  
 Aktiv-Reisen mit dem Postauto: 28.5.-1.6.: Unterwallis 10.-16.9.: Tirol-Dolomiten 24.-27.9.: Herbstzauber im Jura  
 Infos: 031/352 35 35  
**Bern-Stadt** 031/351 21 71  
 Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Feldenkreis  
**3005 Bern** 031/352 83 04  
**3007 Bern** 031/371 45 77  
**3008 Bern** 031/382 23 07  
**3012 Bern** 031/302 36 64  
**3013 Bern** 031/332 98 14  
**3014 Bern** 031/332 15 30  
**Bern-Land**  
 Spiegel 031/972 40 30  
 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining  
**Biel** 032/22 75 25  
 Mini-Tennis, Mittagstisch, Sonntagsclub, Senioren-Galerie  
**Biel und Seeland** 032/22 75 25  
**Burgdorf** 034/22 75 19  
 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien  
**Interlaken** 036/22 30 14  
**Jura bernois** 032/91 21 20  
 Gedächtnistraining  
 25.6.-4.7.: Ferien für Pflegebedürftige in Montagne de Douanne 17.-24.6.: Wanderwoche im Lötschental 15.-26.9.: Seniorenferien in La Tour-de-Peilz  
**Konolfingen** 031/791 22 85  
 15.-24.6.: Seniorenferien in Flims Waldhaus  
**Laupen** 031/747 63 67  
 Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining  
**Oberaargau**  
 Langenthal 063/22 71 24  
**Oberhasli**  
 Meiringen 036/71 32 52  
 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch  
**Oberland West**  
 Spiez 033/54 61 61  
 Gruppe Musik+Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining  
**Seeland**  
 Lyss 032/84 71 46  
 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining 19.5.-2.6.: Seniorenferien in Interlaken 9.-22.9.: Seniorenferien in Davos  
**Schwarzenburg/Seftigen**  
 3008 Bern 031/381 22 77  
 Gedächtnistraining  
**Signau**  
 3550 Langnau 035/2 38 13  
**Trachselwald**  
 Hasle-Rüegsau 034/61 50 60  
**Tanznachmittage**  
 Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben  
 8.5.: Bern, National  
 11.5.: Lyss, Weisses Kreuz

**Freiburg 037/27 12 40**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Genf** 022/321 04 33  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
**Glarus** 058/61 40 32  
 Schwimmen, Turnen, Wandern  
**Graubünden** 081/22 75 83  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Chur** 081/22 44 24  
**Davos-Platz** 081/43 38 08  
**Ftan** 081/864 03 02  
**Ilanz** 081/925 43 26  
**Samedan** 082/6 34 62  
**Thusis** 081/81 43 17  
**Jura** 066/22 30 68  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Luzern** 041/23 03 25  
 Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/23 01 80  
**Luzern (Stadt)** 041/23 73 43  
**Mittagstisch, Treffpunkt:**  
 Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/23 16 31  
**Handarbeitsstube:** 041/41 59 82  
**Tanznachmittag:** 041/23 03 25  
 Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7  
**Seniorentreff:**  
 Dornacherstr.6 041/23 16 31  
**Luzern (Land)**  
**Ebikon** 041/34 77 10  
**Emmenbrücke** 041/55 84 66  
**Kriens** 041/42 21 22  
**Hochdorf** 041/88 68 08  
**Schüpfheim** 041/76 20 33  
**Sursee** 045/21 69 67  
**Willisau** 045/81 25 91  
**Neuenburg** 039/23 20 20  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
**Fleurier** 038/61 35 05  
**La Chaux-de-Fonds** 039/23 20 20  
**Le Locle** 039/31 47 76  
**Neuchâtel** 038/24 56 56  
**Nidwalden** 041/61 76 09  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
**Stans** 041/61 76 09  
*Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen 12./26.4./10./24./31.5.: Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige (041/61 25 24)*  
**Obwalden** 041/66 57 00  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
**Sarnen** 041/66 57 00  
 Gedächtnistraining, Jassen, Malen  
**Schaffhausen** 053/24 80 77  
 Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Wandern  
**Schaffhausen** 053/24 80 77  
 Seniorentreffpunkt, Herrenacker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm  
 Seniorenbühne 053/22 36 65  
**Neunkirch** 053/61 17 88

**Schwyz 043/21 48 76**

Schwimmen, Turnen, Wandern  
 Kreis Einsiedeln 055/63 65 55  
 Kreis Goldau 043/22 00 48  
 Kreis March 055/63 65 56  
 Kreis Schwyz 043/21 39 77  
**Solothurn** 065/22 97 80  
 Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnistraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen  
**Alter+Sport** 061/701 65 41  
**Balsthal** 062/71 16 61  
**Breitenbach** 061/781 12 75  
**Bildungskurse** 061/731 30 52  
**Grenchen** 065/52 49 02  
**Oltten** 062/26 64 44/45  
**Solothurn** 065/22 32 42  
**Bildungskurse** 065/22 27 83  
**St. Gallen** 071/22 56 01  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altstätten** 071/75 56 33  
**Buchs** 081/756 41 59  
 Sprachkurse, Schreibatelier, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Kochen für Männer  
**Degersheim** 073/23 85 88  
 Verschiedene Kurse  
**Gossau** 071/85 85 83  
 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen  
**Oberuzwil** 073/51 32 25  
 Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse  
 073/51 60 41  
 071/41 17 87  
**Rorschach**  
 Diverse Aktivitäten (Unterlagen erhältlich)  
**St. Gallen** 071/22 77 63  
 oder 071/23 40 11  
 Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Stricken-Sticken-Häkeln, Singen, Sonntags-treff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen  
**SG-Ost:** 071/23 40 44  
**SG-Centrum:** 071/23 40 45  
**SG-West:** 071/23 29 36  
**Uznach** 055/72 13 17  
**Uzwil** 073/51 34 96  
 Sprachen, Gedächtnistraining, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe  
**Wattwil** 074/7 52 62  
**Wil** 073/23 85 85  
 Sprachen, Gedächtnistraining, Malen. Flötengruppe., Literarischer Zirkel und andere Kurse  
 073/23 85 88  
**Tessin** 091/23 81 81  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
**Bellinzona** 092/25 92 92  
**Biasca** 092/72 42 12  
**Locarno** 093/31 31 31 - 32 21 30  
**Lugano** 091/23 19 45  
**Centro Diurno** 091/51 26 62  
**Mendrisio** 091/46 36 36  
**Roveredo** 092/82 37 37

**Thurgau 072/22 51 20**

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Frauenfeld** 054/21 58 01  
 Senioren-Tanzen in Migros Klub-schule  
**Kreuzlingen** 072/72 77 78  
 Senioren-Volkstanz im Zentrum  
**Bären** 072/72 40 84  
**Romanshorn** 071/61 20 90  
**Weinfelden** 072/22 51 20  
**Uri** 044/2 42 12  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altdorf** 044/2 42 12  
**Waadt** 021/646 17 21  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Lausanne** 021/646 17 21  
**Wallis** 027/22 07 41  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern  
 Kurse: Gedächtnistraining  
**Brig** 028/23 90 23  
**Gampel** 028/42 24 48  
**Leuk** 027/63 14 10  
**Martigny** 026/22 25 53  
**Montagnier** 026/36 20 78  
**Monthey** 025/71 59 39  
**Saxon** 026/44 26 73  
**Sierre** 027/55 26 28  
**Sion** 027/22 07 41  
**St.Maurice** 025/65 23 33  
**Visp** 028/46 13 14  
 oder 028/46 75 14  
**Zug** 042/21 43 66  
 Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Für- und Miteinander, Gestalten und Spielen, Natur-Kunst-Wissen, Küche, Lebensfragen, Sport, Sprachen, Musik-Tanz und Ferien-Reisen.  
 Programme: 042/22 46 22  
**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen** 042/22 46 24  
**Menzigen/Neuheim/Ober-und Unterägeri** 042/21 70 33  
**Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/Walchwil** 042/22 46 23  
**Zürich** 01/422 42 55  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velo, Walking, Wandern 25.5.-2.6.: Aktiv-Ferienwoche im Sportzentrum Kerenzerberg.  
*Trudi Schriber, Im Jucker 8, 8143 Stallikon, 01/700 22 60*  
**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Andelfingen/ Winterthur** 052/212 05 06  
 Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.  
**Bülach/Dielsdorf** 01/860 55 60  
**Hinwil** 01/930 16 16  
**Horgen/Meilen** 01/923 23 33  
**Pfäffikon** 01/930 29 70  
**Uster** 01/942 07 01  
**Zürich-Stadt**  
 (1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91  
**Zürich-Stadt**  
 (2/3/4/5/9) 01/241 09 31  
**Wetzikon ZH**  
 alle 14 Tage: Tanznachmittag  
 01/930 10 16