

Pro Senectute live

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **73 (1995)**

Heft 9

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Entre Pose et Pause –
Fotos als Mittel für Animationsarbeit**



Fotos als Ausgangspunkt intensiver Selbstbetrachtung und Selbstbefragung. – Dani Zacchi und Catharine Gardiol porträtierten Besucher und Besucherinnen.

Dani Zacchi und Catharine Gardiol haben im Foyer de jour «Le Caroubier» in Genf ihre Besucher eingeladen, sich von ihnen fotografieren zu lassen. Diese stellten sich in «Pose», gestalteten mit der Fotografin zusammen ein persönliches Bild von sich. Die Fotos wurden zum Ausdruck einer intensiven Selbstbefragung und Selbstbetrachtung der alten Menschen, einer «Pause», die sie sich gönnten.

70 dieser Schwarzweissfotos sind bis Ende September im Caroubier, 26, rue de Caroline in 1227 Genève-Acacias ausgestellt. Die abgebildeten Frauen und Männer setzten sich, nachdem sie sich in der Ausstellung

gesehen hatten, mit ihren Fotos, ihren Selbst- und Fremdbildern auseinander und kommentierten sie: «Ich finde mich alt.» – «Ein wenig ältlich, selbstverständlich.» – «Man muss sich lieben, wie man ist!» – «Gar nicht so hässlich!» – «Ich liebe diese, die da lacht!» – «Gar nicht so schlecht!»

Solche Aussagen zeigen, welche Möglichkeiten einer gerontologischen Animationsarbeit im Medium Foto liegen, bis heute jedoch kaum genutzt werden. HS

Weitere Auskünfte erteilt
Monique Humbert,
Pro Senectute Genève, 4, rue de
la Maladière, 1211 Genève 4,
Telefon 022/321 04 33

**Arte-Seminar
in Solothurn**

Zwei Drittel des Lebens sind Menschen in irgendeiner Form auf andere ausgerichtet: Als Kind lehnt man sich den Eltern und den Erziehern an, als Erwachsener übt man vielfältigste Kontakte zwischen Beruf, Familie und Gesellschaft aus. Erst im sogenannten dritten Lebensabschnitt kann man sich

auf sich selbst konzentrieren. Man hat Zeit, kann sich seinen Tag selbst einteilen, kaum jemand macht einem Vorschriften. Was man mit diesen Freiheiten anfängt, wie man sein Wissen und seine Fähigkeiten am besten nutzt, soll am Arte-Seminar vom 4./5. November in Olten erarbeitet werden. Pro Senectute Solothurn konnte zu diesem Bildungswochenende

die mittlerweile weitherum bekannte Ordensschwester Ingrid Grave verpflichtet. Ihr Auftritt als Moderatorin der sonntäglichen «Sternstunden» beim Fernsehen bedeutete für sie auch «Aufbruch in ein neues Leben». Wie sie ihren «Aufbruch» erlebt und was sie daraus entstehen liess, wird sie am ersten Seminartag erzählen.

Informationen: Pro Senectute
Kanton Solothurn,
Geschäftsstelle, Forststrasse 2,
4500 Solothurn.
Telefon 065/23 97 80

**Ausbildungskurs
Velofahren**

Vor kurzer Zeit trafen sich beim Bahnhof Rafz ZH bei nasskaltem Wetter ein paar unentwegte Velofreaks. Bei genauem Hinsehen entpuppten sich die fanatischen Velosportler als Frauen und Männer verschiedenen Alters: Von der knapp dreissigjährigen Hausfrau bis zum siebzigjährigen Pensionist. Gleich gemischt wie die Altersstruktur waren auch die Drahtesel: Vom superleichten Rennvelo mit 5 Kettenkränzen über top-gestylte Mountain-Bikes bis hin zum an Methusalem erinnernden Dreigänger war alles vorhanden. Und kaum eine(r) kannte die andere. Das blieb aber nicht lange so. Bald einmal war der Kontakt zum vorerst noch fremden Nachbarn unter der Regenhaut geknüpft: Es waren Kandidatinnen und Kandidaten des Pilotkurses «Ausbildung zum Gruppenleiter der Pro Senectute im Velofahren».

Wer bis jetzt noch nicht nass geworden war, wurde es spätestens bei der Abfahrt an den Kursort: Die Hinterräder des Vorderfahrers schleuderten die Wassertropfen in elegantem Bogen dem Hintermann ins Gesicht.

Unter dem trockenen Vordach der Schaffhauser reformierten Heimstätte in Rüdlingen wurden sie von der Koch-

equipe freundlich empfangen. In Kürze schon waren die nas- sen Sachen aufgehängt, und mit warmen Kleidern traf man sich zum ersten Essen.

Bei der Tourenplanung und der theoretischen Routenwahl merkte bald einmal jeder, dass in dieser Region der Schweiz fast jede Fahrt in die falsche Richtung einen bald einmal über die Grenze nach Deutschland führen konnte. Das genaue Kartenstudium, vor allem aber die plötzlich so zahlreich vorhandenen Höhenkurven brachten uns ganz schön ins Schwitzen. Ähnlich erging es wahrscheinlich auch den Autofahrern, die uns beim Üben des Linksabbiegens entgegenfu- hren. Es ist kaum zu glauben, wie viele verschiedene Möglichkei- ten wir vorzeigten. Der Kreati- vität waren bis zum Schluss kei- ne Grenzen gesetzt, d.h., bis uns der Verkehrsinstruktor der Kantonspolizei, Herr Meier, die einzige und richtige Art vor- machte. Das Resultat allerdings war erstaunlich: Der entgegen- kommende Autofahrer war so verblüfft über den radelnden Linksabbieger in Polizeiuni- form, dass er freiwillig anhielt und von sich aus den Ausweis zeigen wollte.

Am zweiten Tag lernten wir, die Theorie in die Praxis um- setzen. Nach den interessanten Vorträgen von Xaver Müller über die körperliche Leistungs- fähigkeit von Senioren, schwangen wir uns auf die Rä- der und erkundeten die ge- wählten Velorouten. Nicht lan- ge darauf zeigte es sich, dass die Wirklichkeit eben doch an- ders ist, als es uns die Landes- karten vorgaukeln, und auch das Betreuen von Gruppen stellt andere Anforderungen als das Velofahren mit Bekannten.

Auf einem grossen Autopark- platz, wo ein Kursleiter einen Geschicklichkeitsparcours auf- gebaut hatte, erlebten alle, wie die koordinativen Fähigkeiten lustvoll trainiert werden kön-

nen. Allerdings hatten wir dabei auch den einzigen Unfall: Ein Teilnehmer nahm die Slalomkurve etwas zu eng und fiel um.

Beim Tagesausflug nach Schaffhausen wurde nochmals das Kartenlesen während des Fahrens unter erschwerten Bedingungen (stetige Regenschauer) und die Gruppenbetreuung geübt. Bei einem Schaffhauser Velohändler lernten wir die Vor- und Nachteile der verschiedensten Velotypen und des Zubehörs kennen. So sind wir auch imstande, die Teilnehmer an Tourenfahrten zu beraten. Immer noch im Regen fuhren wir auf einer anderen Route zurück nach Rüdlingen.

Einige Tage intensiver Ausbildung liegen hinter den Teilnehmern. Der zweite Teil der Ausbildung zum Gruppenleiter, zur Gruppenleiterin müssen alle noch in ihren Kantonen absolvieren. Die Praxis aber holen sie sich auf den schon geplanten Routen mit hoffentlich vielen Teilnehmern.

This Fehlrin

Velotouren im Kanton Zürich

In kurzer Zeit weite Strecken auf gesunde Art zurücklegen und dabei erst noch viel sehen und erleben: Velofahren ist kurzweilig, fördert die Kondition und schont die Gelenke. Ein idealer Sport für Senioren. Pro Senectute Kanton Zürich organisiert daher bis in den Oktober jeweils dienstags sechs verschiedene Velotage.

Pro Senectute «Alter + Sport» hat unterschiedliche und abwechslungsreiche Touren abseits vom grossen Verkehr zusammengestellt. Dabei kann zwischen leichten und mittleren Routen in der Länge von 20 bis 40 Kilometern ausgewählt werden. Auch die Gemütlichkeit kommt nicht zu kurz. Es bleibt immer genügend Zeit, um einzukehren oder unter-

wegs eine Wurst zu grillieren. Die von ausgebildeten Leiterinnen und Leitern der Pro Senectute Kanton Zürich begleiteten Velotouren führen z.B. rund um den Greifensee, um den Flughafen Kloten, durch das Tösstal und das Zürcher Oberland.

Die Teilnahmegebühr beträgt jeweils 5 Franken. Das Velotourenprogramm ist erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Tel. 01/422 42 55

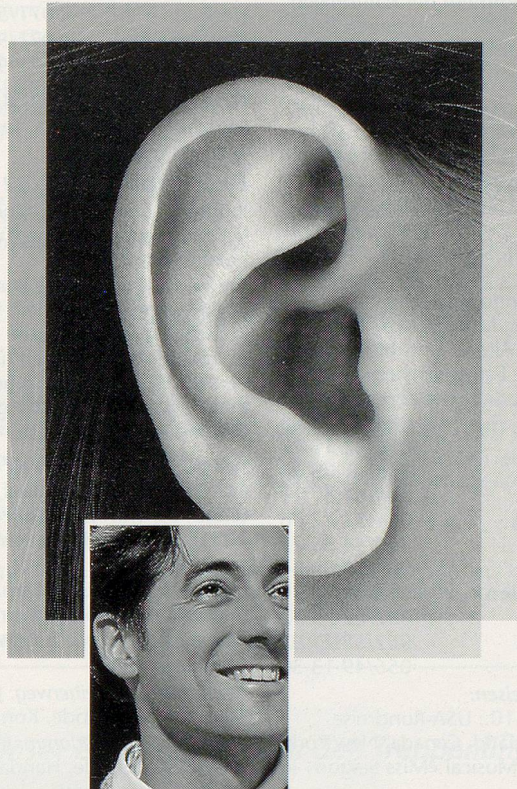
Audiovisuelle Medien

Endloser Abschied

Werner Zeindler, Fernsehen S3, Deutschland 1994. Video VHS. 75 Minuten, farbig, deutsch. Verleih: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, 031/301 08 31. Fr. 25.-.

In der Schweiz leben rund 50 000 Menschen mit der Alzheimer-Krankheit. Die meisten werden von ihren Familien betreut. Wieviel physische und psychische Kraft es kostet, diese Arbeit zu vollbringen, illustriert dieser Spielfilm. Er zeigt den Alltag eines Mannes, der seinen Beruf aufgegeben hat, um seine demente Frau zu Hause pflegen zu können. Zur täglichen Arbeit kommen finanzielle Schwierigkeiten und vor allem die grosse psychische Belastung. Mit grosser Sensibilität und Empathie wird das Paar, das Mitte fünfzig sein dürfte, gezeichnet: der Prozess der zunehmenden Verwirrung der Frau und die wachsende Hilflosigkeit und Verzweiflung des Mannes und der erwachsenen Tochter. – *Gesprächsthemen: Krankheit, Pflege* HS

Besser Hören kann vieles verändern!



Hören heisst dabeisein.

Unsere Hörgeräte-Technologie macht es wieder möglich. Ihr Fachgeschäft für Hörgeräte-Akustik.

Immer in Ihrer Nähe.



Micro-Electric Hörgeräte AG: Aarau 064/22 83 52, Baden 056/21 16 30, Basel 061/281 70 36, Bern 031/311 49 65, Liestal 061/921 41 23, Luzern 041/51 22 43, Reinach 064/71 04 44, Schaffhausen 053/24 40 88, Schwyz 043/21 66 88, Stans 041/61 81 31, St. Gallen 071/23 28 37, Thun 033/22 71 07, Uster 01/940 00 90, Wil 073/22 13 18, Winterthur 052/212 54 10, Zug 042/22 41 40, Zürich 01/221 25 53.

Micro-Electric Appareils Auditifs SA: Bienne 032/23 30 80, Fribourg 037/22 03 18, Genève 022/311 28 70, La Chaux-de-Fonds 039/23 05 26, Lausanne 021/312 56 65, Morges 021/801 58 84, Neuchâtel 038/25 66 77, Nyon 022/311 28 70, Sion 027/23 86 00, Vevey 021/922 26 82.

Centro Acustico Micro-Electric Apparacchi Acustici SA: Bellinzona 092/26 15 91, Locarno-Muralto 093/33 93 23, Lugano 091/23 14 09, Mendrisio 091/46 94 56

Infocoupon Bitte senden Sie mir detaillierte Informationen

Name _____

Ort, Adresse _____

Einsenden an:

micro-electric Hörgeräte AG, Bahnhofstr. 10, 6300 Zug

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

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

Auslandreisen:

29.9.–14.10.: USA-Rundreise (New England, Canada, New York)
2./3.11.: Musical «Miss Saigon» in Stuttgart

2./3.12.: Weihnachtsmärkte Kayserberg und Strassburg
6./7.12.: Adventsmärkte und St. Niklaus in Rothenburg ob der Tauber (D)
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, Tanzabend, Konzerte
Dräffpunggt Wiisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Kaffee 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

Bern 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

Bern-Stadt 031/351 21 71
Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkreis, Senioren-Lauftreff
21.–25.8.: Polysport-Woche in Sursee

Ab 31.10.: «Ich pflege einen Angehörigen – wo bleiben meine Bedürfnisse?» Fünfteiliger Kurs für Angehörige, die einen betagten Menschen betreuen. Themen: Spitex, finanzielle Fragen, Gesundheit/Krankheit, Auswirkungen der Pflege Tätigkeit auf das Beziehungsnetz und die Bedürfnisse der Pflegenden.

Informationen: Pro Senectute, Marienstrasse 8, 3005 Bern, 031/352 83 04

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 031/972 40 30

Spiegel
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
15.–26.9.: Seniorenferien in La Tour-de-Peilz

Konolfingen 031/791 22 85

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

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

6.9./4.10.: Oberhofen, Riderhalle

6.9./4.10.: Biel, Union (15 h)

11.9.: Bern, National

19.9.: Burgdorf, Schützenhaus

20.9.: Langenthal, Bären

20.9.: Spiez, Lötschbergzentrum

21.9.: Interlaken, Kursaal

28.9.: Sumiswald, Bären

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

11.9.: Velotour (45 km), Infos: 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

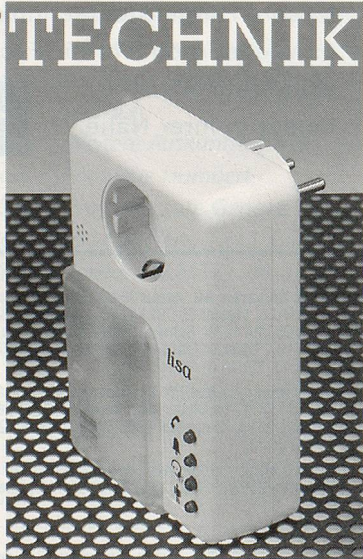
Willisau 045/81 25 91

HUMAN TECHNIK

Oma hört die Türklingel nicht!?

lisa von Humantechnik: und das Läuten von Türklingel und Telefon (und das Weinen des Babys) werden überall sichtbar.

Durch Übertragung der Signale in jeden Raum der Wohnung über das vorhandene Stromnetz. Keine Installationsarbeiten notwendig. Sender und Empfänger einfach in die vorhandenen Steckdosen einstecken.
Postzulassung vorhanden!



Wir beraten Sie gerne:

Fürthaler Hilfsmittel für Hörbehinderte

St.-Wolfgang-Strasse 27
6331 Hünenberg
Telefon 042/38 03 33

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
Gedächtnstraining, Englisch,
Italienisch, Französisch, Vorträge,
Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

Obwalden 041/66 57 00
Langlauf, Schwimmen, Tanzen,
Tennis, Turnen, Wandern
Sarnen 041/66 57 00
Gedächtnstraining, Jassen, Malen

Schaffhausen 053/24 80 77
Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauffreizeit,
Turnen, Turnen im Heim,
Wandern

Schaffhausen 053/24 80 77
Seniorentreffpunkt, Herrenakker 25: Singen, Spielen, Orchester, Mittagstisch, Englisch, Italienisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm
Senioren Bühne 053/22 36 65
Neunkirch 053/61 17 88

Schwyz 043/21 48 78
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
25.9.-2.10.: Ferien im Hotel Dell'Angelo, Locarno

Solothurn 065/22 97 80
Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznachmittage, Jass- und Kegelnachmittage, Bildungsangebote: u.a. Gedächtnstraining, Memoirenschreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen
Alter+Sport 061/701 65 41
2.-11.10.: Aktiv-Ferien in Sarnen-Wilen Infos: 062/71 16 61
6.-10.11.: Volkstanztage in Beckenried Infos: 064/34 30 27

Balsthal 062/71 16 61
Breitenbach 061/781 12 75
Bildungskurse 061/731 30 52
Grenchen 065/52 49 02
Olten 062/26 64 44/45
27.9. 14Uhr: Senioren-Tanz, Hammer-Center (Mirch Masala)
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, Gedächtnstraining, Kochen für Männer
Degersheim 073/23 85 88
Verschiedene Kurse
Gossau 071/85 85 83
Turnen, Sprachen, Gedächtnstraining, Wandern, Singen

Oberuzwil 073/51 32 25
Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

073/51 60 41
Rorschach 071/41 17 87
Diverse Aktivitäten (Unterlagen erhältlich)
St. Gallen 071/22 77 63
oder 071/23 40 11

Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnstraining, 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, Gedächtnstraining, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

Wattwil 074/7 52 62
Wil 073/23 85 85
Sprachen, Gedächtnstraining, 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 - 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
ab 25.8.: Gedächtnstraining
ab 28.9.: Gedächtnstraining in Bischofszell

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: Gedächtnstraining

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

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

Wetzikon ZH, alle 14 Tage: Tanz-nachmittag

01/930 10 16

Zürich-Stadt

(1/6/7/8/10/11/12) 01/422 51 91

Zürich-Stadt

(2/3/4/5/9) 01/241 09 31

«Grossmütter von heute»

Alte Clichés – neue Realitäten

Veranstaltung des Gottlieb Duttweiler Instituts
in Zusammenarbeit mit dem Migros-Genossenschafts-Bund

Freitag, 15. September 1995, von 10.00 bis ca. 12.30 Uhr

Mitwirkende u.a.: Frau Dr. Ursula Richter, Frau Dr. Emilie Lieberherr,
Frau Dr. Ilse Truninger, Frau Madeleine Lötscher

Moderation: Kurt Aeschbacher

Teilnahmegebühr: Fr. 48.– inkl. MWSt.

Tagungsort: Gottlieb Duttweiler Institut, Stiftung im Grüene,
Langhaldenstrasse 21, 8803 Rüschlikon/Zürich
Gratisbus ab Zürich HB und zurück.

Auskunft: Frau Schenk, Tel. 01/724 62 04

«Unser Enkel ist froh um den Treppenlift...»

«Wir haben den Lift im Hinblick
auf unsere alten Tage installiert
und dabei gar nicht gedacht, wie
nützlich er uns jetzt schon ist.»



Rigert-Treppenlifte
für jeden Anspruch

rigert

rigert AG, Treppenlifte
Eichlhalde 1
CH-6405 Immensee

Tel. 041 82 60 10
Fax 041 82 60 11

Senden Sie mir Ihre Dokumentation
über Innenanlage Aussenanlage

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____