

Pro Senectute live

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **07.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Sport- und Begegnungstage in Engelberg

Die Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweizer Kantone Luzern, Zug, Obwalden, Nidwalden, Uri und Schwyz organisieren vom 12. bis 14. Juni 1996 in Engelberg «Sport und Begegnung für Seniorinnen und Senioren». Zusammen mit dem Tourist Center Engelberg und dem Sportcenter Erlen in Engelberg wird dieser Anlass organisiert. Eingeladen dazu sind sporttreibende Frauen und Männer aus der ganzen Schweiz.

Besucherinnen und Besucher haben den ganzen Tag Gelegenheit, verschiedene Sport- und Spielangebote auszuüben, wobei jeweils fachkundige Leiter mit Rat und Tips zur Verfügung stehen. Im Sportprogramm werden folgende Disziplinen angeboten: Gymnastik und Stret-

ching, Tennis, Badminton, Tischtennis, Schwimmen/Wassergymnastik, Kletterwand, Volkstanz, Wandern, Mountainbike, Walking/Jogging, Vita-Parcours usw.

Auch die Unterhaltung und die Geselligkeit werden nicht zu kurz kommen. Zum Rahmenprogramm gehören z. B. Dorfrundfahrten mit der historischen Reisepost (Gotthard-Postkutsche) oder ein Käse-Fondue-Plausch. Ein volkstümlicher Abend mit bekannten Formationen aus Engelberg und der Innerschweiz wird moderiert von Edmund Amstad, bekannt vom DRS-Wunschkonzert. Der Abend wird von Radio DRS aufgezeichnet und zu einem späteren Zeitpunkt ausgestrahlt. Ein weiterer Abend steht unter dem Motto «Sport, Musik und Nostalgie». Dieser Abend wird moderiert von Mäni Weber, ebenfalls bekannt als Radio- und Fernsehkommentator. Ehemalige Sportlerinnen und Sportler wie Erika Hess, Dölf Mathis usw. erzählen aus vergangenen



Wandern, eine Disziplin an den Sport- und Begegnungstagen in Engelberg.

Sportzeiten. Umrahmt wird dieser Abend von einem Evergreen-Chor mit nostalgischen Melodien zum Mitsingen und Mitschunkeln.

Ein günstiges Pauschalangebot von Fr. 260.– beinhaltet nebst den Übernachtungen im 2- oder 3-Stern-Hotel auch die

Benützung aller Angebote und Anlagen im Sportcenter sowie die Teilnahme an den Abendveranstaltungen. Ein detaillierter Prospekt informiert über das Programm dieser Sport- und Begegnungstage. Er kann unverbindlich bestellt werden beim Tourist Center Engelberg, 6390 Engelberg, Telefon 041/94 11 61. Die organisierenden Pro-Senectute-Stellen der Zentralschweiz freuen sich, wenn sporttreibende Seniorinnen und Senioren aus der ganzen Schweiz an diesem Anlass in den Zentralschweizer Bergen teilnehmen und mitmachen. Das günstige Pauschalangebot zu diesen Sport- und Begegnungstagen vom 12. bis 14. Juni 1996 in Engelberg eignet sich auch als ideales Geschenk (Gutschein) auf Weihnachten. Wir heissen Sie schon heute in Engelberg herzlich willkommen.

Die organisierenden
Pro-Senectute-Stellen
der Zentralschweiz



In Engelberg werden im Juni 1996 die Sport- und Begegnungstage stattfinden.

Anlaufstelle für Alzheimerfragen

Pro Senectute Kanton Zürich bietet in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion Zürich neu eine spezielle Anlaufstelle für Fragen zur Alzheimer-Krankheit an. Das Alzheimer-Telefon – 01/923 68 83 – steht Angehörigen, Bezugspersonen, Fachstellen und Interessierten jeweils montags bis donnerstags von 9 bis 11 Uhr zur Verfügung. Die Aufgaben werden vom Beratungsteam der Pro-Senectute-Regionalstelle in Meilen wahrgenommen.

Die Alzheimer-Krankheit

Demenz steht als Überbegriff für verschiedene Krankheiten, die mit dem Verlust von Hirnleistungsfunktionen einhergehen. Die bekannteste davon ist heute die Alzheimer-Krankheit. Zu den hauptsächlichsten Merkmalen gehören Beeinträchtigungen der Hirnfunktionen wie Gedächtnis, Sprache, Denken, Erkennen, Wahrnehmen, Urteilen und Handeln. Die häufigsten Folgeerscheinungen dieser Störungen sind Depressionen und Aggression, Wahnvorstellungen, allgemeine Unruhe, Verkehrung des Tag-Nacht-Rhythmus sowie Persönlichkeitsveränderungen. In einem Spätstadium leiden die meisten Betroffenen an Inkontinenz, und sie werden schliesslich voll pflegebedürftig.

Schwierige Betreuung

Diesen Prozess miterleben zu müssen, ist auch für die nächsten Bezugspersonen einschneidend und belastend. Neben medizinischen Fragen sind es vor allem langanhaltende psychosoziale Probleme und Sorgen, welche die Angehörigen bedrücken.

Darüber zu sprechen, bringt ihnen eine erste Entlastung. Für eine nächste Planung werden Fragen nach Abklärungsstellen, konkreten Entlastungsmöglichkeiten für Haushalt und Betreuung sowie zu Angehörigengruppen gestellt. Im späteren Krankheitsverlauf werden für Angehörige vor allem Tagesheime und schliesslich stationäre Einrichtungen wichtig. Zu den Fragen der Alltagsgestaltung kommen unweigerlich Finanzierungsfragen.

Die Anlaufstelle versteht sich als Erstkontaktstelle. Sind Fragen und Probleme sehr komplex, so ist oft eine weitergehende Beratung angezeigt. In solchen Situationen werden Kontakte zu den entsprechenden Beratungsdiensten der übrigen Pro-Senectute-Beratungsstellen oder zu anderen Fachstellen vermittelt. Auch wird immer wieder auf die ortsüblichen Spitexdienste aufmerksam gemacht.

Die neue gemeinsame Anlaufstelle der Pro Senectute Kanton Zürich und der Sektion Zürich der Schweizerischen Alzheimervereinigung versucht, sowohl Angehörigen mögliche Wege aufzuzeigen wie auch Fachstellen zu vernetzen. In der Betreuung von Demenzkranken sind die beiden Trägerorganisationen in Zukunft vermehrt auf den Einbezug von Freiwilligen – Männern und Frauen – angewiesen. Die Anlaufstelle nimmt diesbezüglich auch gerne neue Angebote und Anregungen entgegen.

Pro Senectute Kanton Zürich

Audivisuelle Medien

Zwei Autoren von Pro-Senectute-Filmen ausgezeichnet

Jacqueline Surchat, die für Pro Senectute, zusammen mit Martin Wirthensohn, Mitautorin der vier Kurzspielfilme «Auf dem Weg – Filme zum Älterwerden» ist, hat am Vorarlberger Filmfestival das Goldene Einhorn für «Le bonheur à cloche-pied» erhalten. Christof Schertenleib, der im Rahmen der Vision-92-Projekte den Dokumentarfilm «AltersWeGe» über die dezentralen Pflegestationen im Berner Seeland realisiert hat, wurde am Festival von Locarno mit dem La Sarraz-Preis für «Liebe Lügen» ausgezeichnet. Für diese Ehrungen gratuliert Pro Senectute der Autorin und dem Autor. HS

Parkinson-Krankheit

ZNS-Service, Lilly Deutschland GmbH 1994. Medienverbund, 3 VHS-Videofilme, 2 Tonkassetten, 1 Folder, 4 Begleitbroschüren. Verleih: Pro Senectute Schweiz, Bibliothek, Postfach, 8027 Zürich, 01/201 30 20, ab 18.12.95: 01/283 89 89.

Die Elemente des Medienverbundes: Video 1 enthält viel Wissenswertes über die Krankheit (21 Min.), Video 2 zeigt Alltagsprobleme und schlägt Möglichkeiten für ihre Bewältigung vor (48 Min.), Video 3 bietet ein krankengymnastisches Übungsprogramm (33 Min.) Die Tonkassette 1 enthält Übungsprogramme (30 Min.), die Tonkassette 2 Entspan-

nungsübungen (20 Min.) vier Begleithefte und ein Folder liefern Angaben zur Krankengymnastik. – Ein informatives und didaktisch gut gestaltetes Lehrmittel zum Thema «Parkinson», das auch ausschnittsweise verwendet werden kann.

Gesprächsthemen: Parkinson, Krankheit, Pflege HS

Sich begegnen...

Evangelischer Mediendienst, Schweiz 1995. Fotosprache. 50 Fotos, A4-Format, schwarzweiss, Arbeitsheft. Verkauf/Verleih: Bild+Ton, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 00 02, Fax 01/302 82 05, Fr. 45.– bzw. Fr. 11.–.

Bilder lösen Gefühle aus, wecken Erinnerungen, regen die Fantasie an, vermitteln Informationen, über die man mit anderen sprechen möchte. Bilder sind deshalb ein hervorragendes Mittel, Gespräche in Gruppen zu eröffnen, zu vertiefen oder zu begleiten.

Durch die Bilder dieser Fotosprache lassen sich vielfältige Themen bearbeiten. Praktische Hinweise dazu sind im Arbeitsheft von Peter Jesse enthalten. (Siehe auch die beiden früheren Fotosprachen des Evangelischen Mediendienstes: «Innehalten ...» und «Weitergehen ...».)

Gesprächsthema: Alter allgemein HS

Gedächtnistraining in Wetzikon ZH

11. Januar bis 14. März 1996
8mal von 9.15 bis 11.15 Uhr
Fr. 80.–

Anmeldung bei:
Pro Senectute Kanton Zürich,
Ortsvertretung Wetzikon,
Tel. 01/930 10 16

Dem Winter entfliehen an die sonnige Costa Blanca



Auskunft: Telefon 041/460 22 61

Gelegenheit

Zu verkaufen
neure, gepflegte Villa
mit 2 Schlafzimmern, Wohnzimmer mit Cheminée, Küche mit Frühstücksbar, Bad, grosse Garage mit Waschmaschine, Dachterrasse und schön angelegter Garten mit Sitzplatz. Auch als Dauerwohnsitz geeignet. 500 m² Land.
Preis sFr. 140 000.–

solbaden...gesundbaden

Spezialangebot für Senioren

- 6 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Teilnahme am Ausflugsprogramm
- Freier Eintritt in das Erlebnis-Frei-Solbad 35°C
- Freier Eintritt in das Sport-Hallenbad 29°C
- Kaffee und Kuchen am Nachmittag

29. Okt. bis 16. Dez. 95 ab Fr. 570.–

offen bis 7. Jan. 96

Solbad-Hotel
BEATUS MERLIGEN
3658 Merligen · Interlaken ☎ 033 52 81 81

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. Das **Zentralsekretariat** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Zentralsekretariat, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20, ab 18.12.95: Tel. 01/283 89 89.

Aargau 062/824 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 062/824 08 66

20.–27.1.96: Langlauf und Skiwandern in Reckingen

Baden 056/221 11 22

24.12., 16.30 h: Weihnachtsfeier für Alleinstehende (Infos: 056/211 11 22)

Brugg 056/441 06 54

6.–13.1.96: Alpin-Ski-Woche im Hotel Orelli Arosa, (056/442 15 77)

Frick 062/871 37 14

Lenzburg 062/891 77 66

Muri 056/664 35 77

Reinach 062/771 09 04

Rheinfelden 061/831 22 70

Wohlen 056/622 75 12

Zofingen 062/752 21 61

Zurzach 056/249 13 30

Auslandreisen:

30.12.–2.1.: Festliche Silvestertage in Salzburg
Infos: 062/824 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, 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, Kleider nähen, 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

Voranmeldung: 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, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff ab 4.3.96.: «Pensionierung: Rückzug oder Aufbruch?», Steiliger Altersvorbereitungs-Kurs (Singles)
Pro Senectute, Ahornweg 6, 3012 Bern, 031/302 36 64

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

bis 12.1.96: Senioren-Galerie, Aquarelle von Jeanne Moser und Heinrich Bürgisser

Burgdorf 034/22 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien

Interlaken 036/22 30 14

Jura bernois 032/91 21 20

Gedächtnistraining 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

12.12.: Bern, Jardin

19.12.: Burgdorf, Schützenhaus

20.12.: Langenthal, Bären

21.12.: Interlaken, Kursaal

27.12.: Spiez, Lötschbergzentrum

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

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 041/210 03 25

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volkstanz, Wandern 041/210 01 80

Luzern (Stadt) 041/210 73 43

Mittagstisch, Treffpunkt

Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/210 16 31

Handarbeitsstube 041/310 59 82

Tanznachmittage 041/210 03 25

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7

Seniorentreff:

Dornacherstr.6 041/210 16 31

Luzern (Land)

Ebikon 041/440 77 10

Emmenbrücke 041/268 09 60

Kriens 041/311 21 22

Hochdorf 041/910 68 08

Schüpfheim 041/484 20 33

Sursee 041/921 69 67

Willisau 041/970 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

Obwalden 041/66 57 00

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern

Sarnen 041/66 57 00

8.–13.1.96: Langlauferien im Goms

Schaffhausen 053/24 80 77

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Laufftreff, Turnen, Turnen im Heim, Wandern

Schaffhausen 053/24 80 77

Seniorentreffpunkt, Herrenaker 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 062/396 16 61

Breitenbach 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

Grenchen 065/52 49 02

Olten 062/26 64 44/45

27.12.: Tanz im Hammer-Center (14 Uhr)

Solothurn 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 27 83

Pro Senectute Basel-Stadt:
Skiwanderwoche im Münster/Goms
13. bis 20. Januar 1996
Fr. 730.– für Halbpension (Doppel-Zimmer mit Dusche/WC) inkl. Organisation und Versicherungsbeitrag, jedoch ohne Reisekosten.
Anmeldung: Frau U. Zoller,, Talmattstr. 60, 4125 Riehen, Tel. 061/601 57 17

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

Rorschach 071/41 17 87

Diverse Aktivitäten

(Unterlagen anfordern)

St. Gallen 071/23 40 11

Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Singen, Stricken-Sticken-Häkeln, Sonntagstreff, 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 091/911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Bellinzona 091/825 92 92

Leventina, Blenio e Riviera 091/862 42 12

Locarno e Vallemaggia 091/751 31 31

Lugano 091/911 73 85/87

Centro Diurno 091/971 26 62

Mendrisio 091/746 36 36

Moesano 091/827 37 37

Thurgau 072/22 51 20

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

Frauenfeld 054/21 58 01

Senioren-Tanzen in Migros-Klubschule

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

Sekretariat Oberwallis 028/46 13 14

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

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

Angebotsliste für Turnen, Gymnastik, Schwimm-, Volkstanz- und Wandergruppen sowie Langlauf

kann telefonisch bestellt werden. Dez.-März: jeden Do-Nachmittag

Langlauf-Kurs (Bahnhof Gibswil, 12.45 Uhr, Fr. 6.-). Auskunft ab

Do 8 Uhr 055/95 42 22

Dez.-März: jeden Dienstag Langlauf-Tagesausflug Einsiedeln

(Schwedentritt Klosterwiese, 10 Uhr, Fr. 10.-). Auskunft ab Mi

18 Uhr Tel. 01/181

14.-20.1.96.: Langlaufwoche in Splügen

16.-23.3.96.: Langlauferien im Obergoms

Informationen: 01/422 42 55

Affoltern/Dietikon 01/761 37 63

Andelfingen/Winterthur 052/212 05 06

Bülach/Dielsdorf 01/860 55 60

Oberland 01/931 50 70

Horgen/Meilen 01/923 23 33

Uster 01/942 07 58

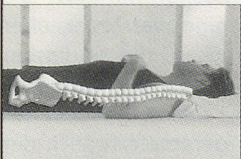
Wetzikon ZH, alle 14 Tage: Tanznachmittag 01/930 10 16

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

Zürich-Stadt (2/3/4/5/9) 01/241 09 31

Nach siebenjähriger Entwicklung in Kliniken, Krankenhäusern sowie im privaten Pflegebereich ist diese revolutionäre Matratze jetzt für jedermann erhältlich!

Integra: Die Matratze aus dem fortschrittlichsten Material, das es zur Zeit auf dem Markt gibt. Deshalb wird dieses Material in Krankenhäusern in vielen europäischen Ländern mit Erfolg eingesetzt und von führenden Ärzten empfohlen.



Wenn man auf einer zu harten Oberfläche schläft, verliert die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung, dies kann zu Schlafstörungen und einem schmerzhaften Beginn des Tages führen.

Spezialisten bestätigen, dass nur eine ergonomische Matratze, wie Integra, das richtige Verhältnis zwischen Druckminderung und Stützung des Skeletts, das für einen erholsamen Schlaf unerlässlich ist, bieten kann.

Wer ein Bett in 5 Minuten auswählt, kann vielleicht dafür 10 Jahre lang büßen!

Es ist allgemein bekannt, dass die meisten Betten und Matratzen nach einer Probezeit von kaum 5 Minuten gekauft werden. Später müssen allerdings viele Käufer feststellen, dass das gewählte System zu hart oder zu weich ist: Schlafstörungen und Schmerzen beim Aufwachen sind die Folge - oder schlimmer noch, Beschwerden in Schulter-Nacken- oder Lendenwirbel-Bereich können auftreten.

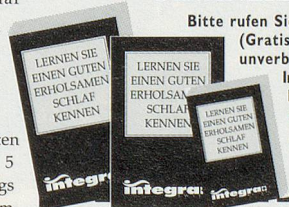
Glücklicherweise steht Integra nun auch der

integra
S W I T S
DIE ERGONOMISCHE MATRATZE,
DIE ÄRZTE EMPFEHLEN

Endlich! Ein bedeutender Fortschritt in der Schlaftechnologie.

GESUNDHEIT IM BLICKPUNKT DER OEFFENTLICHKEIT
Jetzt erhältlich nach sieben | führende Krankenhäuser und Kliniken überall

Geniessen auch Sie die Vorteile dieser ärztlich empfohlenen Matratze
30 NÄCHTE PROBELIEGEN - OHNE FINANZIELLES RISIKO



Bitte rufen Sie unsere Beratungsstelle kostenlos an (Gratistelefon: 155 73 10) und verlangen Sie unverbindlich das ausführliche Integra Informationsmaterial (Video, Broschüre etc.), besprechen Sie die Einzelheiten für eine 30-tägige Probe, ganz ohne finanzielles Risiko, bei Ihnen zu Hause oder senden Sie untenstehenden Coupon ausgefüllt und portofrei zurück.

Bitte senden Sie mir unverbindlich das Integra Video-Infospaket
nur die Integra Broschüre
Vereinbaren Sie eine Integra 30-Tage-Probe (ohne finanzielles Risiko)
NAME _____
TELEFON _____
ADRESSE _____ PLZ _____ Ort _____
SENECTOVIA Peter Schmidlin, Austrasse 48
8953 Dietikon 1, Gratistelefon: 155 73 10 **integra** S W I T S

breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Integra konnte von Schweizer Ingenieuren in enger Zusammenarbeit mit führenden Chiropraktikern und Physiotherapeuten entwickelt werden, da dieses Matratzensystem deren Behandlung langfristig und wirksam unterstützt, was mit herkömmlichen Schlafsystemen kaum möglich wäre.

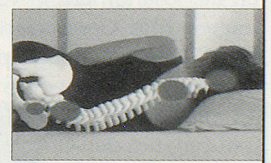
Integra: Keine gewöhnliche Matratze

Integra ist wirklich keine gewöhnliche Matratze, sie besteht aus einem genialen, viskoelastischen Polymer, das präzise auf die Körpertemperatur reagiert und sich weich an alle berührten Körperteile anschmiegt. Die korrekte Stützung des Skeletts sorgt nicht nur für eine gute Nachtruhe, sondern unterstützt zusätzlich eine allfällige medizinische Behandlung. Aus diesem Grund kann Integra, ohne finanzielles Risiko, 30 Tage lang bei Ihnen zu Hause ausprobiert werden.

Probieren Sie Integra selbst - 30 Tage lang

Integra verbessert Ihren Schlaf und somit Ihr Wohlbefinden vom ersten Tag an. Im Gegensatz zu einem üblichen Betten-Matratzenkauf interessiert

Ist die Wirbelsäule nicht korrekt gestützt, z.B. auf einer zu weichen Matratze, führt dies häufig zu Ischias und anderen schmerzhaften Rückenbeschwerden.



sich Ihr Integra-Fachmann detailliert und fachkundig für Ihr gesundheitliches Befinden und für die erzielten Fortschritte nach dem Kauf. (Auf Wunsch in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten).