

Pro Senectute live

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 5

PDF erstellt am: **11.08.2024**

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.

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 weiterzuarbeiten.

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 Auslegung 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

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:
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
Senioren Bühne 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
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, 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 Kerenerberg.
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