

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Veranstaltungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.07.2025

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

# VERANSTALTUNGEN

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

## Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

<b>Heiden</b>	071/94 62 49
<b>Herisau</b>	071/51 25 17
<b>Speicher</b>	071/94 35 95

## Appenzell AI 071/87 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

## Baselland 061/927 92 33

Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern

## 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 usw.

● **Dräffpunggt 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, Kleider nähen, Englisch

● **Kaserne Klybeckstr. 1b:** Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreff Mo-Fr 14-17 Uhr: 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

<b>3005 Bern</b>	031/351 21 71
<b>3007 Bern</b>	031/371 45 77
<b>3008 Bern</b>	031/381 22 77
<b>3008 Bern</b>	031/382 23 07
<b>3012 Bern</b>	031/302 36 64
<b>3013 Bern</b>	031/332 98 14
<b>3014 Bern</b>	031/332 15 30

**Biel** 032/22 75 25

Mittagstisch, Sonntagsclub, Tanzen

**Burgdorf** 034/22 75 19

Tagesgruppe 034/23 02 80

Tanznachmittage, Offenes Singen

**Hasle-Rüegsau** 034/61 50 60

**Konolfingen** 031/791 22 85

**Langenthal** 063/22 71 24

**Langnau i.E.** 035/2 38 13

**Laupen** 031/747 63 67

**Lyss** 032/84 71 46

Mittagstisch, Tanznachmittage

**Meiringen** 036/71 32 52

**Spiegel** 031/972 40 30

**Spiez** 033/54 61 61

Seniorestubete, Tanznachmittage

**Tavannes** 032/91 21 20

**Unterseen** 036/23 38 40

## Freiburg 037/22 41 53

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

**Tanznachmittage** 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

● **Weitere Angebote:**

Bürgergemeinde 041/41 81 81

Zentrum Centralpark 041/44 22 25

● **Silberclub, Moosstrasse 15,**

6003 Luzern 041/23 16 53

## Haben Sie Mühe beim Gehen?



Die Delta und Provo - Gehräder von HESS sind absolut **TOP** in Preis und Qualität:

**Verlangen Sie noch Heute unverbindlich Unterlagen.**

Info-Gutschein:

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

HESS-Dübendorf • Spitexhilfen  
 Im Schossacher 15 • 8600 Dübendorf  
 Tel. 01/821 64 35 • Fax 01/821 64 33

# VERANSTALTUNGEN

**Neuenburg** 038/23 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, Itali-  
enisch, Französisch, Vorträge, Exkur-  
sionen, Ferienwochen, Jassen

**Obwalden** 041/66 57 00  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
Tennis, Turnen, Wandern  
**Sarnen** 041/66 57 00  
Gedächtnistraining, Jassen, Öl-Malen

**Schaffhausen** 053/24 80 77  
Langlauf, Schwimmen/Wasser-  
gymnastik, Volkstanz, Lauftreff,  
Turnen, Turnen im Heim, Wandern  
**Schaffhausen** 053/24 80 77  
Seniorentreffpunkt, Herrenacker 25:  
Singen, Spielen, Orchester, Mittags-  
tisch, Englisch, Italienisch, Franzö-  
sisch, 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, Tanzen, Turnen,  
Wandern  
**Balsthal** 062/71 16 61  
Seniorenjassen in Gänsbrunnen  
Mittagstisch in Gänsbrunnen (Anmel-  
dung: 062/49 13 28)  
**Breitenbach** 061/781 12 75  
**Grenchen** 065/52 49 02  
**Olten** 062/26 64 44/45

Tanznachmittage  
**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, Holz-  
werkstatt, Gedächtnistraining, Kochen  
für Männer

**Degersheim**  
Sprachen, Jassen, Autofahren im Al-  
ter, «Besser sehen, denken, hören»,  
Vorträge 071/54 14 19  
**Gossau** 071/85 85 83  
Turnen, Sprachen, Gedächtnis-  
training, Wandern, Singen

**Oberuzwil**  
Sprachen, Kochen, Literarischer  
Zirkel, Vorträge 073/51 53 25  
**Rorschach** 071/41 17 87  
Div. Aktivitäten (Unterlagen erhältlich)

**St. Gallen** 071/22 77 63  
oder 071/23 40 11  
Gymnastik, Kochen, Malen und Zeich-  
nen, Familienkunde, Flöte, Gedäch-  
tnistraining, Autogenes Training, Fa-  
milienkunde, Literatur und Poesie,  
Sprachen, Stricken-Sticken-Häkeln,  
Singen, Sonntagstreff, Senioren-Or-  
chester, 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, Litera-  
rischer Zirkel, Nähen, div. Kurse

**Wattwil** 074/7 52 62  
Schwimmen und Badegymnastik,  
Sprachen, Kochen für Männer,  
Gedächtnistraining

**Wil** 073/23 85 85  
Sprachen, Gedächtnistraining, Linol-  
schnitt, Malen+Zeichnen und andere  
Kurse (z.B. Computer), Literarischer  
Zirkel 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 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  
**Morges** 021/801 63 63  
**Vevey** 021/921 44 84  
**Yverdon** 024/23 63 26

**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  
Schwimmen, Tanzen, Turnen  
Jassen, Rommé-Spielen, Mittagsclub,  
Kochkurs für Männer, Offenes Sin-  
gen, Gedächtnistraining (Programm  
für Kurse, Veranstaltungen, Periodika  
bei 042/22 46 22 bestellen)

**Baar/Cham/Hünenberg/  
Steinhausen** 042/22 46 24  
**Menzingen/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, Wandern  
**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Andelfingen/  
Winterthur** 052/212 05 06  
**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**  
(1/6/7/8/11/12) 01/422 51 91  
**Zürich-Stadt**  
(2/3/4/5/9/10) 01/241 09 31  
**Adliswil**  
Wandergruppe, Spaziergruppe,  
Turnen, Jass- und Spielclub,  
Volkstanz (Okt. bis April)  
Sozialamt Adliswil, Frau Welti,  
01/711 78 42

**Birmensdorf**  
jeweils Mittwoch, 9.10-11.45 Uhr,  
für Personen über 50: Senioren-  
plausch im Sanapark (Fitnesstraining,  
Gymnastik, Jonglieren, Tischtennis,  
Minitennis, Volkstanz, Fr.15.-)



**REHA  
HILFEN AG**

Das Fachgeschäft für:

- LEICHTROLLSTÜHLE
- GEHHILFEN
- AUFRICHTSESSEL
- DUSCH- UND BADEHILFEN

Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen  
Telefon 062 51 43 33

Gratisabholdienst ab Bahnhof Birmensdorf (8.55 Uhr)  
Sportzentrum Sanapark, Im Ristet, 8903 Birmensdorf, 01/737 38 77

**Horgen**

Seniorenzentrum Baumgärtlihof, 01/725 95 55  
Vorträge, Ausstellungen, Geselliges, Beratungen (Pro Senectute), Kurse, Turnen, Jassen

**Wädenswil**

Mo 14 Uhr: Altersturnen im Kirchengemeindesaal  
Di 14 Uhr: Altersturnen im Etzelsaal  
Do+Fr 13.15 Uhr: Altersschwimmen

**Winterthur**

«Zentrum am Obertor», Begegnungs- und Bildungsstätte 052/213 88 88  
25.12., 17 Uhr: Obertor-Weihnacht  
Autogenes Training, Wanderungen, Jassclub, Lismerchränzli, Porzellanmalen, Töpfern, Literatur, Lesekreis, Schreibwerkstatt, Griechische Mythologie, Zeichnen und Malen, Nähen, Singen und Musizieren, Gesunde Küche, Vollwertkochkurse, Englisch, Französisch, Spanisch, Gesundheit

**Zürich**

● **Elternbildungszentrum**

01/252 82 81  
Gesprächsgruppe «Wir bleiben aktiv und positiv»  
Eine erfahrene Leiterin begleitet die Gespräche zu persönlichen und aktuellen Themen.

● **Migros-Genossenschafts-Bund**

Migros-Genossenschafts-Bund, Sozialfragen, Postfach 266, 8031 Zürich, 01/277 21 78

● **Schule für Haushalt + Lebensgestaltung**

01/272 43 20  
Kurse: Kleidung und Mode, Textiles und Nichttextiles Handarbeiten, Haushaltkunde, Ernährung und Gesundheit

● **Zentrum Espenhof**

01/493 16 28  
Turnen, Stammtisch, Jassen, Schachclub, Lesekreis  
Kurse: Handarbeiten, Werken, Malen, Zeichnen, Kochen, Körpertraining, Atmen, Autog. Training, Eutonie u.a.  
Persönliche Beratung

● **Zentrum Hardau** 01/491 19 22  
Haltungsturnen und Arthrosegymnastik, Brain-Gymnastik, Jassen, Kegeln, Patience, Schach, Meditatives Tanzen, Spiel- und Tanznachmittage, Wandern

«Weihnachtgebäck» (Kurs), Anmeldung: 01/491 19 22

Fr 14–16 Uhr: Vielseitige Tauschbörse  
Jeden 1. und 3. Di im M.: unentgeltliche Rechtsberatung

Norastrasse 34: Do, 14–16 Uhr:

«Persönlich», Beratung

● **Zentrum Karl der Grosse**

01/251 90 70  
Offenes Altstadtsingen, Senioren und TV, Ziischtigstee  
Kurse: Handarbeit, Werken, Körpertraining, Literatur, Schreiben, Psychologie, Apéro aktuell, Kontaktgruppe, Die Senioren und das Fernsehen, Diverses

21.12.: «Begegnung mit Verstorbenen» (14.30 Uhr)

● **Zentrum Klus** 01/422 21 30

Turnen für Frauen, Offenes Singen, Kegeln, Nähen ohne Anleitung, Turnen für Männer, Benutzung Werkstatt (Holzarbeiten/Schnitzen), Patchwork/Quilten, Schach

● **Sport in der Stadt Zürich**

Zahlreiche Senioren-Sportgruppen nehmen Kolleginnen und Kollegen auf, die sich sportlich betätigen wollen. Es spielt keine Rolle, ob Gymnastik und andere Aktivitäten mehr als Bewegungstherapie verstanden werden oder ob man leistungsfähiger ist, mehr Sport treiben kann und will. Folgende Organisationen helfen, in Zürich jene Sportart zu finden, die am meisten Freude macht:

- Sportamt der Stadt Zürich, Herdernstr. 47, Postfach, 8040 Zürich, 01/491 23 33

- Pro Senectute Kt. Zürich, Forchstr. 145, Postfach, 8032 Zürich, 01/422 42 55

- Aktiv 50 Plus, Informations- und Koordinationsstelle für den Seniorsport, Seefeldstr. 71,

Postfach, 8034 Zürich, 01/383 51 51  
- Sportschule Zürich, Mainaustr. 42, Postfach, 8034 Zürich, 01/381 84 84

● **Verständigungs-Trainingskurse für Schwerhörige**

in Zürich, Schlieren, Küsnacht, Zollikerberg  
Schwerhörigen-Verein Zürich, Seestr. 45, 8027 Zürich, 01/202 73 53

● **Wochenend-Stube**

Jeden Samstag, Sonntag und Feiertag: «Wochenend-Stube» für alle, die nicht gerne allein sind.  
Brahmsstrasse 22 (beim Albisriederplatz).

Gemeinsame Dienstleistung von Caritas, Dargebotene Hand und Evangelischer Frauenbund Zürich.

**Diverses**

**Bernhard-Theater Zürich**

«Die 9. Sinfonie mit René Kollo und Manuela Felice» mit dem Opern-Chor und dem Festival Symphonie-Orchester Budapest.  
26.12.: Casino Bern  
27.12.: Tonhalle Zürich  
29.12.: Musiksaal Basel

**Forum Alter**

Zürich, Personalrestaurant SBV, St. Peter, 16.30 Uhr, Eintritt Fr. 10.–13.12.: «Ist die Familie mit ihrem Pflege-Latein am Ende?» (Judith Giovanelli-Blocher)  
Veranstalterin: Sentivo AG, Forum Alter, Stauffacherstr. 106, 8004 Zürich

**Schweiz. Blinden-Bund**

Der Schweiz. Blinden-Bund bietet verschiedene Kurse und Reisen speziell für Sehbehinderte und Blinde an. Das Kursprogramm kann in Grossdruck, Punktchrift oder auf Kassette bestellt werden.  
Zentralsekretariat des Schweiz. Blindenbundes, Postfach, 8050 Zürich, 01/312 74 30



**BELLA-LUI**  
CH-3962 MONTANA-CRANS VS

**Ferien – im Haus an der Sonne – heisst Erholung für Leib – Seele – Geist!**  
Herzlich willkommen im **Bella-Lui**: gepflegte Gastlichkeit, Hausandacht, Lift, von Krankenkassen anerkannt.  
Festliche Weihnachtswoche im christlichen Haus 20. bis 27. Dezember Fr. 490.– Halbpension.  
**Montana-Crans**: alle Sportarten im Sommer und Winter, idyllische Wanderwege, grandiose Weitsicht.  
**Evang. landeskirchliches Kur- und Ferienhaus Bella-Lui**  
CH-3962 Montana  
Fax 027/41 12 35 **Tel. 027/41 31 14**




**REHA HILFEN AG**  
Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen · Tel. 062 51 43 33

**Dolomite Gehhilfen – Sicherheit im Alltag**

- patentierte, leichtgängige Handbremse
- Bequeme Sitzplatte
- Handliche Arbeits- oder Abstellfläche
- Leicht höhenverstellbar und faltbar
- Diverses Zubehör



## Ausstellungen

### Winterthur

bis 20.12.: Weihnachts-Verkaufsausstellung  
bis 15.1.95: Krippen aus aller Welt (Sammlung Hans Beutler)  
18.1.– März 95: China 1963–1993, Fotodokumentation von Erhard Hürsch  
Di–So 10–17, Do auch 19.30–21.30  
Gewerbemuseum, Kirchplatz 14,  
8400 Winterthur, 052/267 51 36

## Ferien

### Langlauferien von Pro Senectute

#### Aargau

7.–14.1.: Davos  
064/24 08 66 od. 056/49 13 30  
21.–28.1.: Reckingen, 064/24 08 66  
4.–11.2.: Reckingen, 064/51 77 66  
9.–18.2.: Zuoz, 056/41 06 54

#### Baselland

15.–21.1.: Ulrichen/Goms  
19.–25.3.: Ritzingen/Goms  
061/921 92 33

#### Basel-Stadt

14.–21.1.: Münster/Goms  
061/601 57 17  
14.–21.1.: Seefeld/Tirol  
061/641 22 03

15.–22.1.: Celerina, 061/601 19 54  
22.–24.2.: Bolligen, 061/601 59 06

#### Bern

28.1.–4.2./4.–11.2.: Silvaplana  
033/54 61 61

#### Luzern

28.1.–4.1.: Zuoz  
4.–11.2.: Davos  
13.–18.3.: Oberwald/Goms  
041/23 01 80

#### Nidwalden

14.–21.1.: Goms, 041/61 76 09

#### Solothurn

18.–25.3.: Davos, 061/701 65 41

#### Tessin

9.–13.1.: Pontresina  
20.–24.3.: Oberwald  
091/23 81 81

#### Wallis

16.–20.1.: Glurigen,  
028/46 75 14 (Mo)

## Zürich

18.–25.3.: Obergesteln/Goms,  
055/95 23 64

## Das Band

28.1.–15.2.95: Mallorca/Cala Millor;  
Begleitete Ferien für Personen mit  
Asthma und anderen Atemwegs-  
erkrankungen  
Vereinigung «Das Band»,  
Gryphenhübelweg 40. Postfach,  
3000 Bern 6, 031/351 42 70

## Kurse

### Kappel am Albis ZH

30.12.–2.1.: «Sich wandeln lassen»  
20.–22.1.: «Im Rhythmus des  
Lebens»  
13.–18.2.: «Du in mir – ich in Dir»  
(Kontemplation)  
Haus der Stille und Besinnung,  
8926 Kappel am Albis, 01/764 12 11

### Neukirch an der Thur TG

3.–5.2.: «Massage»  
27.2.–3.3.: «Ausdruckstanz»  
Centro evangelico, 6983 Magliaso,  
091/71 14 41

### Montana VS

20.–27.12.: Weihnachtswoche  
Evangelisches Kur- und Ferienhaus  
Bella-Lui,  
3962 Montana, 027/41 31 14

### Pfäffikon ZH

«Neue Haushaltführung im Wandel  
der Lebensbedingungen», Kurse mit  
verschiedenen Themen  
Regula Widmer, Haushaltberatung,  
Baumenstr. 23, 8330 Pfäffikon ZH,  
01/950 31 37

### Richterswil ZH

Scherenschnitt, Sticken,  
Seidenmalen, Schreibern  
Kurszentrum Mülene, Seestrasse 72,  
8805 Richterswil, 01/784 25 66

### Zürich

4./5.3.: «Wie wir sterben – Tod und  
Sterben im Alter», Tagung  
Paulus-Akademie, Carl Spitteler-  
Strasse 38, 8053 Zürich,  
01/381 34 00

## Senioren-Universitäten und Volkshochschulen

**Basel:** Freiestr. 39, Postfach,  
4001 Basel, 061/261 82 61

**Bern:** Universitätskanzlei, Hoch-  
schulstrasse 4,  
3012 Bern, 031/631 82 53

**Fribourg:** 12, rue de Romont,  
1701 Fribourg, 037/22 77 10

**Genf:** 3, rue de Candolle,  
1211 Genève 4, 022/705 70 42

**Lausanne:** Uni 3e âge, 7, rue Clos-  
de-Bulle, 1000 Lausanne 17,  
021/23 84 34

**Luzern:** Werkhofstrasse,  
6000 Luzern, 041/33 22 25

**Neuenburg:** Av. du 1er Mars 26,  
2000 Neuchâtel, 038/25 38 51

**St.Gallen:** Kulturwissenschaftliche  
Abteilung (Prof. Dr. J. Anderegg),  
Gatterstr. 1, 9010 St.Gallen,  
071/30 25 52

**Tessin:** ATTE, Via Olgiati 38,  
6512 Giubiasco, 092/27 62 50

**Zürich:** Winterthurerstr. 190,  
8057 Zürich, 01/257 33 33

## Fachkurse, -tagungen

### Pro Senectute

27.2.: «Gruppensupervision zur  
Arbeit mit Gruppen», Zürich  
6./7.3.: «Gespräche mit älteren  
Menschen», Dulliken  
13./14.3.: «Konzentration und  
Gedächtnis – Aufbaukurs mit Mind  
Mapping-Technik», Kappel a/A  
15./16.3.: «Motivation – Schlüssel  
zum Erfolg und höherer  
Lebensqualität», Kappel a/A  
17./18.3.: «Alterwerden – eine  
Herausforderung», Delémont  
23.3.: «Erfolgreicher Umgang mit  
den Medien», Zürich  
29.3.: «Ökologie im Büro», Luzern  
31.3.: «Spiele und Gespräche mit  
Senioren», Brienz  
4.5.: «Alter und Erfahrung =  
Effizienz», Luzern  
15.5./16.5.: «Kreatives Schreiben»,  
Zürich  
18.5./19.5.: «Kreatives Tanzen»,  
Männedorf

Kurskosten: Fr. 140.– pro Tag  
(exkl. Verpflegung/Unterkunft)  
Pro Senectute Schweiz, Personal und  
Bildung, Lavaterstr. 60, Postfach,  
8027 Zürich, 01/201 30 20

### VCI-Kurse

8.2.: «Sterbebegleitung – eine  
bereichernde Herausforderung»,  
Altersheim Melibünde, Mels/SG  
21.2.: «Umgang mit verwirrten  
Heimbewohnern», Altersheim  
Tannenrauch, Zürich  
23./24.2.: «Nachtwache – eine  
Herausforderung», Romero-Haus,  
Luzern  
Verband christlicher Institutionen,  
Postfach, 6000 Luzern 7  
041/22 64 65

## Chabiswasser – Memo-Treff: Die besten Szenen 1991/1994

Die besten Hörspiele  
aus der beliebten Memo-Treff-Serie  
in einem Schuber mit einem 180seitigen Buch  
und einer 60minütigen Tonkassette  
für nur Fr. 29.80 plus Porto.

Bestellungen: Pro Senectute Schweiz,  
Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich