

# Pro Senectute live : neuer Zentralsekretär

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **74 (1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

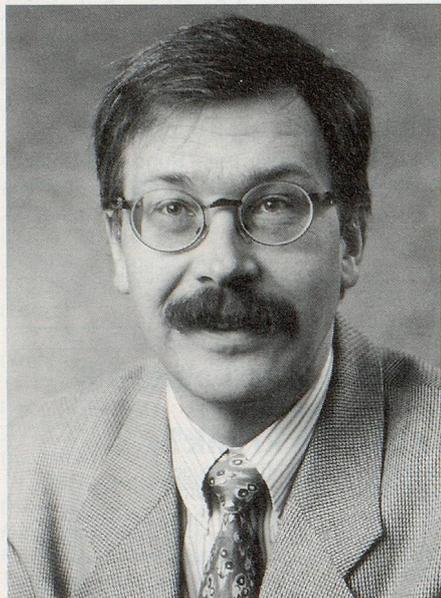
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

# Neuer Zentralsekretär



Martin Mezger, der neue Zentralsekretär von Pro Senectute Schweiz.

Foto: Pro Senectute Schweiz

**Martin Mezger löst Mitte April den altershalber zurücktretenden Dr. Ulrich Braun als neuer Zentralsekretär der Pro Senectute Schweiz ab. Hier ein erstes Gespräch mit ihm.**

*Herr Mezger, was reizt Sie, den Posten des Zentralsekretärs von Pro Senectute zu übernehmen?*

Ich habe – wenn man meine Berufsbiografie betrachtet – zwei Beine, die etwa gleich ausgebildet sind. Das eine ist im Sozialen verankert: Ich hatte immer mit sozialen und sozialpolitischen Fragen zu tun und habe praktische Erfahrung in der Einzelhilfe und in der Begleitung von einzelnen. Ich befasste mich auch mit Sozialethik, die über das Menschengerechte in der Gesellschaft nachdenkt. Diese Aspekte haben mich immer beschäftigt und begleitet. Und ich glaube, dass sich auf diesem Gebiet eine gewisse Kompetenz herausgebildet hat. Mein zweites berufliche Bein ist im Management verankert: Mich interessieren Führungs- und Leitungsaufgaben, Betriebswirtschaft und Organisa-

tionsfragen. Ich trage gerne dazu bei, dass eine Institution, ein Organismus, ein Ensemble von Menschen funktioniert. Ich bin sehr gespannt darauf, wie dieses Haus, das Zentralsekretariat von Pro Senectute, funktioniert. Wie organisieren sich die Menschen, die eine gemeinsame Aufgabe haben, und wie kann man diese Organisation noch optimieren? Schon meine vorherige Stelle bei «pro juventute» hat die Kombination Soziales und Management zugelassen. Nun kann ich dies als neue Herausforderung quasi eine Etage höher nochmals versuchen – und zwar in einem Alter, in dem ich meine, noch genug Kraft zu haben, etwas Neues zu beginnen.

*Hätten Sie sich bei einer anderen Organisation ebenfalls beworben? Haben Sie zu Pro Senectute eine besondere Beziehung?*

Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass ich Direktor in einem Industriebetrieb geworden wäre. – Innerhalb des sozialen Bereichs hätte ich mir jedoch auch eine andere Stelle vorstellen können. Nun finde ich es aber sehr spannend, in meinem Alter mich auch beruflich mit Fragen beschäftigen zu können, die sowieso bald auf mich zukommen. Ich spüre viel Lust und Interesse, mich diesen zu stellen.

Dazu kommt auch die Erkenntnis, wie wichtig der ganze Alterssektor ist – gesellschafts- und sozialpolitisch gesehen. Darin eine Funktion übernehmen und einen Beitrag leisten hat etwas ganz Faszinierendes an sich.

Eine Überlegung, die ich ganz wichtig finde, möchte ich anfügen: Ich komme von «pro juventute», der Stiftung, die für Kinder, Jugendliche und Familien zuständig ist. Da möchte ich nicht alles vergessen, was ich in den letzten vier Jahren dachte und erarbeitete. Wir dürfen nicht in eine Gesellschafts- und Sozialpolitik hineinkommen, die von Gruppenegoismen geprägt wird: zum Beispiel die Jungen gegen die Alten, die Alleinerziehenden gegen die traditionellen Familien. Ich bin überzeugt, dass letztlich alle verlieren, wenn man Gruppenegoismen gegeneinander auspielt. Ich möchte mich intensiv für die

betagten Menschen einsetzen – aber gleichzeitig berücksichtigen, dass es auch andere Gruppen mit berechtigten Ansprüchen in unserer Gesellschaft gibt. Ich glaube, dass wir Lösungen finden müssen, die für alle akzeptabel sind.

*Sie wohnen im Kanton Glarus, in Linthal. Warum? Hat dieser Ort für Sie eine Bedeutung, oder hat es Sie zufällig dorthin «verschlagen»?*

Ich bin kein Mensch, den es einfach irgendwohin «verschlägt». Verschiedene Faktoren haben bei der Wahl des Wohnortes eine Rolle gespielt: Als unsere Kinder im Kindergartenalter waren, wollten meine Frau und ich eine Rollenteilung erproben. Dies bedeutete, dass wir bescheidener leben mussten. Und so beschlossen wir, in unser Ferienhaus zu ziehen. Als die Kinder noch ganz klein waren, hatten wir schon Tiere – und es war für uns wichtig, dass wir am neuen Wohnort ebenfalls Tiere halten konnten. Wir hatten vor allem Schafe und Esel. Heute haben wir noch drei Esel – Familientiere –, die ab und zu auch von Kindergartenklassen oder Nachbarkindern besucht werden.

Doch nicht nur deswegen halten wir die Esel. Esel sind faszinierende Tiere. Man dichtet Ihnen zwar an, sie seien dumm und stur. Beides stimmt nicht. Sie sind sehr sorgfältig – und dies legt

## Martin Mezger

wurde am 11. August 1949 geboren und wuchs in der Stadt Zürich auf. Er studierte in seiner Vaterstadt und in Tübingen evangelische Theologie und Publizistik-Wissenschaft. Vor seinem Amtsantritt als Zentralsekretär von Pro Senectute war er Mitglied der Geschäftsleitung der Schweizerischen Stiftung «pro juventute» und Leiter des Fachdepartements. Er arbeitet auch in der Schweizerischen Unesco-Kommission mit und hat vielfältige Erfahrungen im Spitexbereich. Er ist verheiratet und hat drei Söhne im Alter von 18, 19 und 21 Jahren.

man ihnen als Sturheit aus. Wenn sie zum Beispiel von einem Feldweg auf eine Asphaltstrasse wechseln, wollen sie zuerst einmal wissen, was Asphalt ist, wie man darauf stehen kann. Esel haben vieles an sich, was wie ein Gegenbild zur heutigen Zeit wirkt: Sie sind sorgfältig, sie sind langsam, sie sind zuverlässig.

*Arbeiten Sie gerne – wenn ich jetzt an Ihre Vorliebe für das Verhalten der Esel denke – vor allem mit Menschen zusammen, die bedächtig sind, herumschauen, sich überlegen, nicht einfach irgend etwas machen?*

Sorgfalt, Achtsamkeit im Umgang miteinander – privat oder auch geschäftlich – scheint mir etwas ganz Wichtiges zu sein. Natürlich muss man in der heutigen Zeit auch rechnen, wirtschaften, auf Leistung pochen – auch und gerade in Sozialinstitutionen. Das heisst nicht einfach, immer lieb sein, alles loben, alles gut finden. Es heisst: Fair sein auch dann, wenn man eine Leistungsforderung stellen und Härte zeigen muss.

*Aus Ihrem Gesagten zu schliessen, sind Sie ein sehr bewusst handelnder Mensch. Haben Sie, da Sie ja auch das Land suchten in Linthal, eine besondere Beziehung zur Natur, zur Ökologie?*

Es ist für mich wichtig, nicht in einem einzigen Bereich zu leben. Ich brauche Spannungsgebiete, in denen ich lebe: Ich bin in der Stadt aufgewachsen, aber es bedeutet mir viel, auf dem Land zu leben, in einem alten Glarner Bauernhaus zu wohnen, wo nebenan der Bergwald beginnt. Ich möchte auch hier auf zwei Beinen stehen: Hier in Zürich arbeiten – ich brauche die Stadt, ich bin ein kultureller Mensch, schätze das Schauspielhaus, die Oper, das Kino. Doch daneben ist mir das Heimkommen in meine ländliche Umgebung ebenso wichtig. Ich brauche diese Spannung. Ich möchte nie sagen müssen, wo ich lieber lebe.

Zu meiner Einstellung zur Ökologie: Ich könnte nicht so leben, wie ich es tue, und mit der Natur, mit dem Land verbunden sein, wenn mir ökologische Anliegen nichts bedeuten würden. Ich glaube auch, dass man soziale und ökologische Anliegen nicht trennen darf. Es geht immer ums Leben – ums Überleben und ums Zusammenleben ...



**D**ie Pro-Senectute-Beratungsstelle Burgdorf organisiert seit Jahren am ersten Februarsonntag einen Konzert- und Theaternachmittag. Dieses Jahr wurden rund 220 Frauen und Männer an ihrem Wohnort abgeholt und von fünf Cars nach Büren an der Aare gebracht, wo sie vom Jodlerclub Meiglöggli herzlich empfangen wurden. Nach dem Konzert mit perfekt vorgetragenen Jodelliedern gelangte das Stück «Der entlehnte Jubilar» zur Aufführung. Was für ein befreiendes Gefühl, so recht von Herzen lachen zu können! Nach dem tosenden Applaus verging die Zeit beim schmackhaften, von den Jodlern zubereiteten und servierten Nachtessen nur allzu schnell. «Das isch jetz e schöne Sunndig gsi», lautete der einstimmige Kommentar auf der Heimfahrt.

Fotos: Stefan Wermuth

*... auch mit den älteren Menschen?*

Ja. Ältere Menschen gehören voll dazu, haben ihre legitimen Rechte und Bedürfnisse. Dies vergisst man heute oft in unserer Welt, wo das Wirtschaftliche eine so grosse Rolle spielt. Die Humanität einer Gesellschaft misst sich nicht zuletzt daran, wie sie mit Kindern, mit ihren schwächeren Gliedern umgeht. Eine Gesellschaft, in der Kinder, Behinderte und Betagte nicht mehr zu ihrem Recht kommen, würde mir Angst machen. Wir haben als Verantwortliche im sozialen Bereich wesentliche Aspekte in unsere Gesellschaft einzubringen und dürfen uns darum nicht ins letzte Glied stellen.

Herzlichen Dank für dieses Interview.

Interview: Franz Kilchherr

### Bern: «Ich pflege einen Angehörigen ... wo bleiben meine Bedürfnisse?»

Die Pro Senectute der Stadt Bern bietet zum dritten Mal einen fünfteiligen Kurs für Angehörige an, die einen betagten Menschen betreuen. Informationen,

Kurzreferate und Gruppengespräche sollen pflegenden Angehörigen ermöglichen, die Situation des hilfsbedürftigen Betagten und ihre eigene Rolle als Pflegeperson besser zu verstehen. Der Kurs beinhaltet die Themen Spitex, finanzielle Fragen, Gesundheit/Krankheit und Auswirkungen der Pflege Tätigkeit auf das Beziehungsnetz sowie die Bedürfnisse der Pflegenden.

Der Kurs beginnt am 28. Mai 1996 und kostet Fr. 170.–. Kursunterlagen können ab April bei der Pro Senectute, Beratungsstelle Calvinhaus, Marienstrasse 8, 3005 Bern, Tel. 031/352 83 04, bezogen werden.

RESIDENZ  
**BEAU RIVAGE**

**Ihr Wohnsitz im Alter**

Reservieren Sie sich in Gersau am Vierwaldstättersee eine neuere, unmöblierte, rollstuhlgängige **1½- oder 2½-Zimmer-Seniorenwohnung**

In kleiner, privater Residenz mit persönlicher Atmosphäre und Betreuung. Sehr schöne, ruhige, zentrale Lage mit See- und Bergsicht. Aufenthaltsraum, Lift, geheiztes Schwimmbad, Garten, Garage. Nähe Bus, Kurpark, Seepromenade, Dorfläden.

Verpflegung im hauseigenen, öffentl. Restaurant. Auf Wunsch: Wäschebesorgung, Wohnungsreinigung, Zimmerservice.

**Mietzins:** ab Fr. 890.– od. Fr. 1035.–/mtl. plus NK

**Verwaltung:** Barbara Thaddey-Wiget  
Tälstrasse 4, 6043 Adligenswil, Tel. 041/370 33 03

**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. 01/283 89 89, Fax 01/283 89 80

**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

<b>Aarau</b>	062/824 08 66
<b>Baden</b>	056/221 11 22
<b>Brugg</b>	056/441 06 54
<b>Frick</b>	062/871 37 14
<b>Lenzburg</b>	062/891 77 66
<b>Muri</b>	056/664 35 77
<b>Reinach</b>	062/771 09 04
<b>Rheinfelden</b>	061/831 22 70
<b>Wohlen</b>	056/622 75 12
<b>Zofingen</b>	062/752 21 61
<b>Zurzach</b>	056/249 13 30

**Aargauer Senioren-Auslandreisen**

22.–24.4.: Genua  
28.4.–3.5.: Sardinien  
11.–19.5.: Bayrischer Wald  
20.–23.5. Riviera Slowenien  
13.–17.6. Florenz  
Pfr. Martin Fiedler, Kirchstrasse 41, 5703 Seon, Tel. 062/775 04 04

**Appenzell AR 071/351 25 17**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Langen, Wandern  
**Herisau** 071/351 25 17  
**Heiden** 071/344 62 49  
**Speicher** 071/344 35 95

**Appenzell AI 071/787 31 55**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

**Baselland 061/927 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, Latein; EDV

**Pro-Senectute-Kurszentrum, St. Alban-Vorstadt 93:** Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Club de conversation française, English Conversation Club; Aquarellieren, Zeichnen, Bauernmalen, Flötenkurs, Kalligrafie, Perlenbäumchen, Gewürzstrüsschen, Seidenmalen; Gedächtnistraining, Gymnastik und Tanz, Selbstverteidigung u.a.

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

**Im Rankhof Haus Nr. 8:** Musizieren, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

**Kaserne Klybeckstr. 1b:** Englisch, English Conversations Club, Fotolabor, Jass-Treff Mo–Fr 14–17  
Mittagstisch 061/691 66 10

**Bern 031/352 35 35**

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

**Angebote Pro Senectute Kt. Bern**

30.6.–6.7.: Polysportive Ferienwoche in Sörenberg  
7.–14.9.: Wanderwoche im Engadin (Silvaplana)

**Informationen: 031/352 35 35**

**Bern-Stadt 031/351 21 71**

Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Senioren-Lauftreff

**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  
13.–20.9.: Ferienwoche für leicht pflegebedürftige Senioren in Gersau, Infos: 032/84 71 48 oder 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

**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.

3.4./1.5.: Oberhofen (Riderhalle)

3.4./1.5.: Biel (Union, 15 h)

11.4./2.5.: Brugg (Bahnhof)

15.4./13.5.: Bern (National)

16.4.: Burgdorf (Schützenhaus)

17.4.: Langenthal (Bären)

17.4.: Moutier (Suisse)

18.4.: Interlaken (Spycher)

24.4.: Spiez (Lötschbergzentrum)

25.4.: Sumiswald (Bären)

26.4.: Ins (Bären)

30.4.: Bern (Jardin)

**Freiburg 037/27 12 40**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen

**Genf 022/321 04 33**

Langlauf, Schwimmen, Turnen

**Glarus 055/640 40 32**

Schwimmen, Turnen, Wandern

**Graubünden 081/22 75 83**

(ab 16.4.: 081/252 75 83)

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

**Chur** 081/22 44 24

(ab 16.4.: 081/252 44 24)

**Ftan** 081/864 03 02

**Illanz** 081/925 43 26

**Samedan** 082/6 34 62

(ab 16.4.: 081/252 44 24)

**Thusis** 081/81 43 17

(ab 16.4.: 081/651 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**

Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7 041/210 03 25

**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

Ferien in Caslano:

10.–24.4.: für Personen aus Sursee, Willisau, Entlebuch, Wolhusen, Ruswil

**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 041/610 76 09**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

**Stans** 041/610 76 09

Gedächtnistraining, Englisch,

Italienisch, Französisch, Vorträge,

Exkursionen, Ferienwochen, Jassen

**Obwalden 041/660 57 00**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Tennis, Turnen, Wandern

**Sarnen** 041/660 57 00

div. Mittagstische im Kanton,

Gedächtnistraining

12.–14.6.: Sport- und

Begegnungstage in Engelberg

**Schaffhausen 052/624 80 77**

Langlauf, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff,

Turnen, Turnen im Heim,

Wandern

**Schaffhausen** 052/624 80 77

Seniorentreffpunkt, Herrenak-

ker 25: Singen, Spielen, Orche-

ster, Mittagstisch, Englisch, Italie-

nisch, Französisch, Handarbeit,

Kulturprogramm

Senioren Bühne 052/22 36 65

**Neunkirch** 052/61 17 88

**Schwyz 041/811 48 76**

Schwimmen, Turnen, Wandern

Kreis Einsiedeln 055/442 65 55

Kreis Goldau 041/810 00 48

Kreis March 055/442 65 56

Kreis Schwyz 041/811 39 77

**Solothurn 065/22 97 80**

Schwimmen, Tennis, Turnen,

Volkstanzen, Wandern, begleitete

Ferien, Mittagsclubs, Tanznach-

mittage, Jass- und Kegelnach-

mittage, Bildungsangebote: u.a.

Gedächtnistraining, Memoiren-

schreibkurse, Kochkurse, Kurse in

Erbrecht und Steuerfragen

Alter+Sport 061/701 65 41

**Balsthal** 062/391 16 61

**Breitenbach** 061/781 12 75

Bildungskurse 061/731 30 52

**Grenchen** 065/52 49 02

062/296 64 44/45

**Solothurn** 065/22 32 42

Bildungskurse 065/22 27 83

**St. Gallen 071/222 56 01**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

**Altstätten** 071/755 56 33

**Buchs** 081/756 41 59

Sprachkurse, Holzwerkstatt, Ge-

dächtnistraining, Töpfern, Kochen

für Männer, Malen, Bewegungs-

und Afterschulung

**Degersheim** 071/923 85 88

Verschiedene Kurse

- Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.–, Europa Fr. 34.–, übriges Ausland Fr. 40.–, inkl. MWSt). Meine Adresse finden Sie im Feld links.
- Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.

### Meine Adresse

Name	Name
Vorname	Vorname
Strasse/Nr.	Strasse/Nr.
PLZ/Ort	PLZ/Ort
Geburtsjahr	Geburtsjahr

4/96

Bitte in Blockschrift schreiben! Coupon senden an: ZEITLUPE • Verlag • Postfach 642 • 8027 Zürich.  
Telefonische Bestellungen: 01/283 89 00; Bestellungen per Fax: 01/283 89 10



**Gossau** 071/385 85 83  
Turnen, Sprachen, Gedächtnis-  
training, Wandern, Singen  
**Oberuzwil** 071/951 32 25  
Sprachen, Kochen, Literarischer  
Zirkel und andere Kurse  
071/951 60 41

**Rorschach** 071/841 17 87  
Diverse Aktivitäten  
(Unterlagen anfordern)  
**Sargans** 081/723 63 65  
gleiche Angebote wie bei Buchs  
**St. Gallen** 071/223 40 11  
Gymnastik, Kochen, Malen und  
Zeichnen, Familienkunde, Flöte,  
Gedächtnistraining, Autogenes  
Training, Familienkunde, Literatur  
und Poesie, Sprachen, Singen,  
Stricken–Sticken–Häkeln, Sonn-  
tagstreff, Senioren-Orchester,  
Betriebsbesichtigungen

SG-Ost: 071/223 40 44  
SG-Centrum: 071/223 40 45  
SG-West: 071/223 29 36  
**Uznach** 055/280 13 17  
**Uzwil** 071/951 34 96  
Sprachen, Gedächtnistraining,  
Nähen, Kochen, Atmen und  
Entspannen, Literarischer Zirkel,  
Instrumental-Gruppe  
**Wattwil** 071/988 52 62  
**Wil** 071/923 85 85  
Sprachen, Gedächtnistraining,  
Malen, Flötengruppe, Literarischer  
Zirkel und andere Kurse  
071/923 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** 071/622 51 20  
Schwimmen, Tanzen, Turnen,  
Wandern  
**Frauenfeld** 052/721 58 01  
Senioren-Tanzen (Hotel Blumen-  
stein), Senioren-Zyklus, Aktion P,  
Nachbarschaftshilfe, Gedäch-  
tnistraining (Rheinstrasse 6), Rad-  
fahren  
**Kreuzlingen** 071/672 77 78  
Senioren-Volkstanz im Zentrum  
Bären 071/672 40 84  
**Romanshorn** 071/461 20 90  
**Weinfelden** 071/622 51 20

**Uri** 041/870 42 12  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
Turnen, Wandern  
**Altdorf** 041/870 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** 028/22 93 20  
**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** 041/711 43 66  
Kurse und Veranstaltungen in den  
Bereichen Treffpunkte, Projekte,  
Alltag und Gesundheit, Haus in  
Küche, Spielen, Musik und Tanz,  
Computer, Gestalten, Literatur  
und Philosophie, Kultur, Ferien  
und Reisen, Sprachen, Natur,  
Wandern, Sportkurse, Schwim-  
men und Turnen (Halbjahres-  
Programme) 041/710 46 22

Sozialberatung:  
**Baar/Cham/Hünenberg/  
Steinhausen** 041/710 46 24  
**Menzigen/Neuheim/Ober-  
und Unterägeri** 041/711 70 33  
**Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/  
Walchwil** 041/710 46 23

**Zürich** 01/422 42 55  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen,  
Turnen, Velo, Walking, Wandern  
Eine Angebotsliste für Turnen und  
Gymnastik, für Schwimm-, Volks-  
tanz- und Wandergruppen sowie  
Langlauf kann telefonisch bestellt  
werden.

**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 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

**Der Lebensreigen –  
Senioren spielen Theater**  
Pro Senectute Kanton Zürich  
bietet einen Kurs an, der von  
den Erinnerungen und Lebens-  
geschichten der Teilnehmer/in-  
nen ausgeht und daraus einen  
Reigen von Szenen entwickelt.  
*10 Mittwoch-Nachmittage im  
Zentrum Karl der Grosse,  
Fr. 360.–, Anmeldung bis 15.4.  
bei Pro Senectute Kanton Zürich,  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich –  
Telefonische Auskunft:  
01/422 05 88 (Claudia Acklin)*

## Ein schönes Alter ist nicht selbstverständlich ...

Damit wir  
unsere  
vielseitigen  
Aufgaben  
wahrnehmen  
können, sind  
wir auf Ihre  
Unterstützung  
angewiesen.



Pro Senectute  
Schweiz, Zentral-  
sekretariat,  
Konto 80-8501-1