

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 12

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

Die **Beratungsstellen** von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der **Kantonalen Geschäftsstellen** sind neben den Kantonsnamen aufgeführt. Die **Geschäfts- und Fachstelle** befindet sich in Zürich: Pro Senectute Schweiz, Geschäfts- und Fachstelle, Lavaterstr. 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

Pro Senectute Kt. Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit
Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfedienst

Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Alter+Sport: Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern.

Aarau	062 837 50 40
Baden	056 203 40 80
Brugg	056 441 06 54
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

Pro Senectute Kt. Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

Pro Senectute Kt. Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern
Oberegg 071 891 31 27

Pro Senectute Kt. Baselland 061 927 92 33

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

Hilfen zu Hause: Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88.

Mahlzeitendienst (Fertigmenüs) **Tagesstätte Liestal** 061 922 05 05

Bildung und Sport: Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung.

Sportkurse (z.B. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf).

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfaktionen und Selbsthilfgruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden.

Laufental 061 761 13 79

Pro Senectute Kt. Basel-Stadt 061 272 30 71

Hilfen zu Hause:

Mahlzeitendienst: Hauslieferung von Fertigmenüs

Reinigungs- und Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

Waschdienst: Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

Soziale Dienste: Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

Bildung und Sport:

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

Pro Senectute Kt. Bern 031 921 11 11

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

Bern-Stadt 031 351 21 71
Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71
Führungen: in Museen und Bibliotheken.

Kurse: Computer, Internet, franz. Konversation, Geistige Fitness/ Gedächtnistraining, Selbstverteidigung, Neue deutsche Rechtschreibung, Conversation française, Zufriedenheit im Älterwerden, Patienten legen, Aquarellmalen

Interessenpflege: PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis.

Biel 032 322 75 25

Bis 17.12.: «Poesie in Wort und Bild», Ausstellung Joke Mollet-Blomkwist in der Seniorengalerie, Mittagstisch, Sonntags-Club, Tanznachmittage, Mini-Tennis, Tennis, Gemeinsam Musizieren

Burgdorf 034 422 75 19

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

Infos: 034 422 75 19

Interlaken 033 822 30 14

Jura bernois 032 481 21 20

Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85

Walking, Wandern. Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

Laupen 031 747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

Langenthal 062 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 654 61 61

Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031 381 22 77

Signau

3550 Langnau 034 402 38 13

Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

Tanznachmittage:

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 28.12.), Biel (Union, 1.12.), Burgdorf (Landhaus, 14.12.), Interlaken (Kursaal, 16.12.), Langenthal (Bären, 15.12.), Lyss (Post, 9.12.), Oberhofen (Riderhalle, 1.12.), Spiez (Lötschbergzentrum, 29.12.), Sumiswald (Bären, 16.12.), Worb (Kirchgemeinhaus, 8.12.)

Pro Senectute Kt. Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle
Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg
026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele

Alter und Sport:

Langlauf, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

Pro Senectute Kt. Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Pro Senectute Kt. Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

Pro Senectute Kt. Graubünden 081 252 75 83

Beratung und Auskünfte zu Altersfragen: für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen
Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

Chur 081 252 44 24

081 252 67 32

Ftan 081 864 03 02

Ilanz 081 925 43 26

Samedan 081 852 34 62

Thusis 081 651 43 17

Pro Senectute Kt. Jura 032 481 21 20

Laufdonnerstage, Volkstanzen, Turnen, Tanznachmittage, diverse Ferienwochen

Pro Senectute Kt. Luzern 041 210 03 25

Soziale Beratung und Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Beratungsstellen:

Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Emmen/

Emmenbrücke 041 268 09 60

Kriens 041 319 39 39

Littau 041 259 88 88

Ebikon 041 440 77 10

Hochdorf 041 910 68 08

Sursee 041 921 69 67

Willisau 041 970 40 20

Schüpfheim 041 484 20 33

Fachstelle für Gemeinwesen-

arbeit 041 970 40 20

Hilfen zu Hause, Mahlzeiten-

dienst 041 210 10 70

Hilfsmitteldienst 041 360 14 17

Bildung + Sport 041 210 01 80

Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.

Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken- und Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung.

Begleitete Gruppen/begleitete Ferien:
Wandern, Langlauf, Walking,
Schwimmen.

Handarbeitsstube 041 310 59 82
Wohnheim Eichhof

Tanznachmittag 041 930 37 83
Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Senioren Bühne
Luzern, Seniorenchor, Senioren-
Mandolinenorchester, Senioren-
Orchester

Pro Senectute Kt. Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen,
Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velo-
fahren, begleitete Ferien, Ge-
dächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032 861 43 00

La Chaux-de-Fonds 032 913 20 20

Le Locle 032 931 37 76

Neuchâtel 032 724 56 56

Pro Senectute Kt. Nidwalden 041 610 76 09

Stans 041 610 76 09
Seniorenzentrum Stans: div. Kurse,
Sprachkurse, Vorbereitung auf
Pensionierung, Vorträge, Exkur-
sionen, Preisjassen, Schach
Ortsgruppen in den Gemeinden:
Veranstaltungen, Mittagstisch,
Jassen usw.

Alter + Sport: Turnen, Schwimmen,
Volkstanz, Wandern, Tennis, Velo-
fahren, Badefahrten, Wander-
ferien, Langlauf

Ambulante Dienstleistungen: Mahl-
zeitendienst, Fusspflege, Dienst, Roll-
stuhl taxi, betreute Ferienwochen
Sozialberatung 041 610 25 24

Pro Senectute Kt. Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser-
gymnastik, Tanzen, Tennis,
Turnen, Walking, Wandern
Sozialberatung 041 661 00 40
Mahlzeitendienst, Mittagstisch in
jeder Gemeinde, Gedächtnis-
training, Badefahrten, Jassmeister-
schaft, Sportferien, betreute Ferien

Pro Senectute Kt. Schaffhausen 052 634 01 01

Langlauf, Schwimmen/Wasser-
gymnastik, Volkstanz, Lauffreizeit,
Turnen, Turnen im Heim, Senio-
rentennis, Velofahren, Wandern
Schaffhausen 052 634 01 03
Seniorentreffpunkt: Vorstadt 54
052 634 01 03

Singen, Spielen, Orchester,
Mittagstisch, Englisch, Italienisch,
Spanisch, Handarbeit, Kultur-
programm, begleitete Wander-
wochen, Gedächtnistraining,
Vorbereitung auf die Pensionie-
rung, Literaturkreis, Seniorenrat,
Selbsthilfegruppe Parkinson

Senioren Bühne 052 634 01 05

Senioren f. Senioren 052 634 01 05

Merishausen 052 653 15 63

Neuhausen a. Rhf. 052 672 38 30

Klettgau 052 681 17 88

Thayngen 052 649 36 12

Pro Senectute Kt. Schwyz 041 811 48 76

Alter und Sport: Turnen, Turnen im
Heim, Wandern, Velofahren, Was-
sergymnastik, Volkstanz, Langlauf,
Ski alpin

Bildung und Animation: Gedächtnis-
training, Lesezirkel, Kulturplausch,
Seniorenchor, EDV-Kurse, (Früh-)
Pensionierungskurse, Pensionie-
rung als Frau, Kurs für pflegende
Angehörige

Ferien: betreute Ferien, Wanderferien

Einsiedeln/Höfe 055 442 65 55

March 055 442 65 56

Schwyz/Brunnen 041 811 39 77

Arth-Goldau/Küssnacht
041 810 00 48

Pro Senectute Kt. Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupper-
kurs, Wellness und Gedächtnis,
Volkstänze, Rückenfit, Walking,
Turnen, Wassergymnastik, Felden-
krais, Tennis, Rad

Bildung: Zahlungsmittel per Post,
PC-Einstieg und -Fortsetzung, In-
ternet, PC-Einzelunterricht, Blei-
bende Geschenke, Kochkurs für
Frauen und Männer, Fotografieren,
Wie lege ich meine Ersparsnisse an,
Meine Eltern werden alt, Philosophie,
Jassen, Französisch-Konversation,
Englisch-Konversation, Gedächtnis-
training, Graphologie, Beckenbodentraining,
Kurse zur Vorbereitung auf die Pen-
sionierung, Schulungen Haushelferin
Spitex

Aktivitäten: Gesellschaftliche Akti-
vitäten, Mittagstische, Volkstanz-
ferien, Wanderferien
032 622 27 83

Hilfen zu Hause: Ambulante Diens-
te Spitex: Grundpflege, Kranken-
pflege, hauswirtschaftliche Hilfen,
Mahlzeiten-, Besuchs- und Reini-
gungsdienst

Thierstein, Breitenbach
061 783 91 55

Dorneckberg, Seewen
061 913 02 10

Kleinfölz 061 771 01 66

Dornach 061 701 82 87

Sol. Leimental 061 721 70 66

**Arbeitsvermittlung Senioren in Ak-
tion:** Hauswirtschaftliche Hilfen,
kleine Reparaturen, Besuchsdienst,
Umzugshilfe, administrative Hilfen
Olten 062 297 13 84
Solothurn 032 623 49 83

Sozialberatung: Regelung von
Heimfinanzierungen, Beratung
von Angehörigen. Familienrats-
sitzungen, Regelung Finanzierung
der Hilfen zu Hause, finanzielle
Fragen, finanzielle Hilfen, Informa-
tionsvermittlung, Vermittlung von
Treuhänddiensten

Solothurn 032 622 32 42

Grenchen 032 652 49 02

Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61

Breitenbach 061 781 12 75

Olten-Gösgen, Olten
062 296 64 44

Dorneck-Thierstein,

Breitenbach 061 781 12 75

Pro Senectute Kt. St. Gallen 071 222 56 01

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,
Turnen, Wandern

Altstätten 071 755 56 33

Gymnastik, Kochen für Männer,
Malen, Gedächtnistraining, Spra-
chen, Senioren-Orchester, Senio-
ren-Ferien, Wander- und Velotou-
ren, Tanznachmittag, Literatur

Buchs 081 756 41 59

Sprachkurse, Aquarellmalen, Singen,
Aqua-Fitness, Beckenbodentraining,
Zilgri, PC-Einführungskurse und
Aufbaukurse, Internet-Kurse,
Gedächtnistraining, Velo- und
Wandergruppen, Ferienwoche

Degersheim 071 371 17 13

Flawil 071 393 10 71

Gossau 071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnis-
training, Wandern, Singen, Ferien,
Fussreflexmassage, Malen,
PC- und Internetkurse

Oberuzwil 071 951 32 25

071 951 60 41

Sprachen, Kochen, Literarischer
Zirkel und andere Kurse

Rorschach 071 844 05 10

Beratungen durch den Sozial-
Dienst; Vermittlung von Spitex-
Haushilfen; Aktivitäten: z.B.

Turnen, Schwimmen, Wellness,
Spazieren, Sprachgruppen, Bil-
dungs-Matinée, Computer- und
Internetkurse, Gedächtnistraining,
Kochen für Männer, Collagen,
Singen, Jassen, Mittagstische,
Ferienwochen

Sargans 081 723 63 65

gleiche Angebote wie bei Buchs

St. Gallen 071 227 60 00

Abenteuer Alter, Autogenes Train-
ing, Betriebsbesichtigungen, Flö-
ten, Gedächtnistraining, Gym 60,
Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie,
Kochkurse, Kontaktgruppe für
Frauen, Literatur und Poesie, Ma-
len und Zeichnen, PC-Einführung-
skurse, PC-Aufbaukurse, PC-Inter-
netkurse, Senioren-Orchester,
Singen, Sprachkurse, Schwim-
men, Turnen, Velofahren,
Wanderungen

Uznach 055 285 92 40

Seniorenrat: Vorträge, Tanzen,
Jassen, Fasnacht usw.
Sprachkurse, Gedächtnistraining,
Kochen, Seniorenferien, Volks-
tanz, Minitennis, Wandern und
Wanderferien, Turnen, Schwim-
men, Wassergymnastik

Uzwil 071 951 34 80

071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung,
Nähen, Kochen, Atmen und
Entspannen, Literarischer Zirkel,
Instrumental-Gruppe

Wattwil 071 988 52 62

Turnen, Badegymnastik «Aqua fit»,
Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

Wil 071 913 87 88

Sprachen, Gedächtnisaktivierung,
Malen, Flötengruppe, Literarischer
Zirkel und andere Kurse, Infothek

Pro Senectute Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Bellinzona 091 825 92 92

Blenio Riviera e Leventina
091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia
091 751 31 31

Lugano 091 911 73 85/87

Balerna 091 695 51 40

Moesano 091 827 37 37

Centri diurni terapeutici:

Bellinzona 091 825 05 30

Locarno 091 751 13 30

Lugano 091 971 26 62

Balerna 091 695 51 45

Pro Senectute Kt. Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe,
Bläsergruppe, Gedächtnistraining,
Gesprächsgruppen, Senioren-Or-
chester, Senioren-Zyklus, Turnen,
Schwimmen, Velofahren, Volks-
tänzen, Wandern, Aqua-Fit, Eng-
lisch-Kurse, Keyboard-Unterricht,
PC-Kurse, Seniorenferien, Selbst-
verteidigung
Frauenfeld 052 721 58 01
Kreuzlingen 071 672 77 78
Romanshorn 071 461 20 90
Weinfelden 071 622 51 20

Fortsetzung siehe Seite 60

Diakonieverband Ländli



**Erholung für Leib, Seele
und Geist am Ägerisee**

Ferien

Einmalige Lage im voralpinen Ägerital (750 m.ü.M.).
Herrliche Wanderrouten, Seebad, gratis Ruderboote,
komfortable Zimmer ab CHF 75.00 inkl. Vollpension.

Erholung

Modernes Gesundheitszentrum mit vielseitigem Thera-
pieangebot, Arzt und Krankenschwestern im Haus,
Diäten, Hallenbad, Andachten, Seelsorgemöglichkeit.

Information und Reservation: Kur- und Ferienhaus Ländli
6315 Oberägeri, Telefon 041 754 91 11, Fax 041 754 92 13

30 Jahre Alter+Sport im Appenzellerland

Gegen 1300 Turnerinnen und Turner im Alter von 60 Jahren und mehr machen in den beiden Halbkantonen Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden aktiv mit bei «Alter+Sport». 900 von ihnen fanden sich am 4. November zur Jubiläumsveranstaltung in Gais ein; 30 Jahre «Alter+Sport» gab es zu feiern.

Überwältigt vom grossen Echo, den die Jubiläumsfeier auszulösen vermochte, zeigte sich die A+S-Bereichsleiterin Helen Niedermann. Von den 1300 aktiven Sportlern/innen wollten es sich 900 nicht nehmen lassen, an der Veranstaltung teilzunehmen. Im Grunde genommen nicht überraschend, konnte sie ihnen doch bestätigen: «Bewegung und Begegnung sind grosse Werte, die Sie ja regelmässig pflegen!»

Weltweit einzigartig

Die Festansprache hielt der frühere Ausserrhoder Landammann und heutige Präsident der Eidgenössischen Sportkommission, Hans Höhener aus Teu-

fen. Er bedankte sich vor allem bei den vielen Freiwilligen und Idealisten, die sich für die Sache des Sportes einsetzen. Ohne sie könne Pro Senectute und «Alter+Sport» ihre Aufgabe, die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern, nicht annähernd so gut erfüllen. Er lobte das Konzept von «Alter+Sport»: Es ermöglichte es, dass sich die Aktion zu einer sportlichen Breitenbewegung entwickeln konnte. Das Konzept sei wohl weltweit einmalig. Namens der Eidgenössischen Sportkommission und des Schweizerischen Olympischen Verbands dankte er den Verantwortlichen auf allen Stufen ausdrücklich für ihr Engagement. Er gab den Anwesenden und auch denen, die nicht dabei waren, folgende Erfahrung zu bedenken: «Wir spüren oft erst dann, was uns Bewegung und Beweglichkeit bedeuten, wenn wir darin eingeschränkt sind!»

Vielfältiges Sportangebot

Von Emil Hersche, dem Geschäftsleiter von Pro Senectute AI, erfuhr man, dass überall in Innerrhoden, wo eine Turnhalle steht, es auch mindestens eine Alterssportgruppe gibt. Markus Gmür, Geschäftsleiter von Pro Senectute AR – sie hatte die Jubiläumsveranstaltung organisiert –, zeigte sich nicht nur erfreut über die zahlreich erschienenen Perso-

nen, sondern auch über die Vielfalt der bei «Alter+Sport» angebotenen Sportarten. Dies würde das immer noch herumgeisternde verstaubte Bild vom Altersturnen widerlegen. Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tanzen, Tennis, Schwimmen und Wassergymnastik sowie Turnen im Heim stehen Personen über 60 Jahren im Appenzellerland zur Auswahl.

Ein Teil davon wurde den Gästen der Jubiläumsveranstaltung auf der Bühne dargeboten: Die teils in hohem Alter vollbrachten turnerischen Leistungen wurden gebührend bewundert. A+S-Gruppen aus Speicher-Teufen, Gonten, Urnäsch, Rehetobel, Gais und Herisau zeigten, dass mit Vernunft betriebener Sport das Wohlbefinden auch in vorgerücktem Alter zu steigern vermag. Selbst Technomusik kann dafür eingesetzt werden, traten doch die Urnäsher zusammen mit Kindern auf und gebrauchten diese Musik als generationenverbindendes Element. Und dies mit sichtlichem Vergnügen.

30 Jahre dabei

In Gais wurden fünf A+S-Leiterinnen und vierzehn Teilnehmerinnen besonders geehrt: Sie waren von Anfang an dabei, machen also bereits seit 30 Jahren mit. zk

Fortsetzung von Seite 59

Pro Senectute Kt. Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern
Altdorf 041 870 42 12

Pro Senectute Kt. Waadt 021 646 17 21

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche
Lausanne 021 646 17 21

Pro Senectute Kt. Wallis 027 322 07 41

Sekretariat Oberwallis
027 946 13 14

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern; Kurse: Gedächtnistraining, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84
Brig 027 922 93 20
Gampel 027 932 24 48
Martigny 027 721 26 41
Montagnier 027 776 20 78
Monthey 024 475 48 47
Saxon 027 744 26 73
Sierre 027 455 26 28
Sion 027 322 07 41
St-Maurice 024 485 23 33
Susten 027 473 14 10
Visp 027 946 13 14

Pro Senectute Kt. Zug 041 727 50 50

Aktivitäten, Bildung und Sport: Veranstaltungen, Lebensfragen, Treffpunkte, Dienstleistungen, Alltag und Gesundheit, Haus und

Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Wandern und Sport
Auskünfte: 041 727 50 55
Sozialberatung:
Baar/Cham/Hünenberg/
Steinhausen 041 727 50 52
Menzingen/Neuheim/Ober-
und Unterägeri/Risch/Rotkreuz
041 727 50 53
Zug/Oberwil/Walchwil
041 727 50 54

Pro Senectute Kt. Zürich 01 422 42 55

www.zh.pro-senectute.ch,
via E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte,

Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur:
Haushilfe, Mahlzeitendienst
Alter+Sport 01 422 42 55
Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai Chi/Qi Gong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien
Affoltern a. A. 01 761 37 63
Bülach 01 860 55 60
Meilen 01 923 23 33
Rüti 055 251 33 26
Schlieren 01 730 59 52
Thalwil 01 720 45 15
Uster 01 905 19 90
Wetzikon 01 931 50 70
Winterthur 052 269 24 24
Zürich-Stadt/Bäckerstrasse
(1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47
Zürich-Stadt/Forchstrasse
(6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91