

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 9

Rubrik: Pro Senectute : Dienstleistungen

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: 22.01.2025

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

Bildungsprogramm 2002/2003. Aktiv älter werden ist eine Herausforderung für alle. Die angebotenen Kurse dienen nicht nur der Bildung, sondern vermitteln auch Gemeinschaftserlebnisse. Nicht selten entstehen daraus lebendige Interessengruppen von älteren Menschen sowie persönliche Beziehungen und Freundschaften. Das Angebot von Pro Senectute umfasst alltagsbezogene, praktische Kurse, Gedächtnistrainings- und Informatikkurse, Lebenssinn-bezogene Kurse, Kreativkurse, Sprach- und Bewegungskurse. Jede Bezirksberatungsstelle organisiert und führt Kurse durch. Die Detailprogramme erhalten Sie bei Ihrer Bezirksberatungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70.

Täglicher Nachmittagstreff im Altersheim Gontenbad. Pro Senectute Kanton Appenzell AR organisiert seit Juni einen täglichen Nachmittagstreff im Altersheim Gontenbad. Zwischen 14 und 15 Uhr ist in der Cafeteria etwas los: Jung und Alt, Pensionäre und Besucherinnen treffen sich jeden Tag bei Kuchen und Kaffee zu einem Schwatz, zur Geselligkeit, zu einem Jässchen oder für ein anderes Spiel. Die Besucher und Besucherinnen sind herzlich willkommen. Das Heim öffnet sich für Begegnungen zwischen «Draussen und Drinnen», zwischen jüngeren und älteren Generationen. Helferinnen und Helfer von Pro Senectute führen den Nachmittagstreff durch. Sie bringen Impulse ins Heim, sind für ein Gespräch mit den Pensionären offen und tragen so dazu bei, dass die Begegnung zu einem «Generationentreff» wird.

• **Pro Senectute Seniorenchor Appenzell.** Am 22. August haben nach den Ferien die Chorproben wieder begonnen. Jeden Donnerstag von 14 bis 15.30 Uhr trifft sich die Sängerschar mit Rolf

Schädler im «Mesmerhaus» Appenzell. Das «Seniorenchörl» hat sich zu einem veritablen gemischten Chor von heute 95 Mitgliedern entwickelt. Was für eine Freude und welche Begeisterung werden durchs Singen ausgelöst! Kommen Sie doch einfach einmal.



• **Aqua-Fit in Herisau und Speicher.** Mit Aqua-Fit werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert. Es dient der Herz-Kreislauf-Prophylaxe, schont die Gelenke und vermittelt ein körperliches Wohlbefinden. Aqua-Fit aktiviert alle Muskelgruppen, und doch stellen sich keine übermässige Ermüdung und Verspannung der Muskulatur ein. Fürs Training wird eine spezielle Art Schwimmweste benötigt. Deshalb ist Aqua-Fit auch für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen geeignet. Der Kurs wird durch eine ausgebildete Aqua-Fit-Leiterin erteilt.

• **Englischkurs in Teufen.** Der Englischkurs für Anfänger und Anfängerinnen richtet sich an Personen im AHV-Alter, welche nur wenig oder gar keine Kenntnisse dieser Sprache haben. Sie lernen einen Grundwortschatz kennen sowie lesen und schreiben, ferner sollen Sie so rasch wie möglich miteinander reden können. Ebenso findet ein Englisch-Fortsetzungskurs in Herisau statt. Informationen und Unterlagen bei Pro Senectute Appenzell AR, Herisau, Telefon 071 353 50 34.



• **«Bildung, Sport und Bewegung sowie Geselliges».** Mit dem neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm bietet die Regionalstelle Oberland-West von Pro Senectute Kanton Bern eine breite Palette von Möglichkeiten, sich geistig und körperlich fit zu halten. Erstmals vorgesehen sind neben zahlreichen bewährten Angeboten Besuche in der Schweizerischen Landesbibliothek Bern und dem Spital Thun sowie die Veranstaltungen «Zu-

frieden älter werden», «Rund um den Heimeintritt», «Spitex: Hilfe und Pflege zu Hause». Bei den Kursen gibt es neu «Billettautomaten SBB-Teleguide Swisscom» und den Kochkurs «Vegetarische Vollwert-Ernährung». Die Angebote von Pro Senectute wollen es den Teilnehmenden ermöglichen, mit den gesellschaftlichen und technischen Veränderungen Schritt zu halten, dabei zu sein, dazuzugehören. Die Kurse und Veranstaltungen sind zudem Orte der Begegnung und der Kontakte. Das Programm erhalten Sie kostenlos bei Pro Senectute, Regionalstelle Oberland-West, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60 oder Mail oberland-west@be.pro-senectute.ch

• **Tanznachmittage und Volkstanz.** Sie tanzen gerne, finden jedoch im Alltag keine Gelegenheit dazu? Pro Senectute bietet regelmässig gesellige Tanznachmittage an: 2. September, 14.30 bis 17.30 Uhr im Gasthof Löwen in Grosshöchstetten und 26. September, 14.00 bis 17.30 Uhr im Landgasthof Bären in Sumiswald. Wenn Sie in Zukunft die Liste mit den Tanznachmittagen wünschen, rufen Sie uns an. Falls Sie internationale Volkstänze faszinieren, können Sie in Konolfingen, Walkringen oder Sumiswald in den laufenden Volkstanzkurs einsteigen. Wenden Sie sich an Bildung+Sport der Ämter Konolfingen, Signau und Trachselwald: Konolfingen, Tel. 031 791 22 85, Langnau, Tel. 034 402 38 13, und Huttwil, Tel. 062 959 80 48. • **Gentanz** wird auch in Burgdorf, und zwar am 10. September und am 15. Oktober von 14.30 bis 17.30 Uhr im Gasthof Landhaus. Es spielt die Tanzkapelle Gerber, Krauchthal.

• **Biel: Das neue Halbjahresprogramm** Oktober 2002 bis März 2003 ist fertig. Zusammen mit unseren Kurs- und Sportleitern und -leiterinnen, dem Seniorenrat und vielen Freiwilligen haben wir ein

reichhaltiges Angebot zusammengestellt. Wir freuen uns sehr, dass wir neben unseren bekannten Bildungs- und Sportangeboten auch völlig neue Ideen im Bereich Freizeit und Gesundheit präsentieren dürfen. So zum Beispiel einen Vortrag über Güter- und Erbrecht, einen Nothelferkurs speziell für Senioren, einen Kurs zum Thema «Feldenkrais» sowie die Gründung eines Senioren-Chores und die Durchführung von Spielnachmittagen für ältere Menschen. Das Halbjahresprogramm bestellen Sie direkt bei Pro Senectute Biel-Bienne, Telefon 032 328 31 11, oder übers Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch



• **Betreuen Sie pflegebedürftige ältere Menschen zu Hause?** Haben Sie vielleicht Ihre Eltern bei sich aufgenommen? Oder ist einer Ihrer Angehörigen an Alzheimer erkrankt? Dann kennen Sie bestimmt das Gefühl von Überlastung und zeitweiliger Überforderung: Keinen Moment mehr für sich zu haben, die eigenen Bedürfnisse zur Seite schieben – dies müsste nicht so sein! Pro Senectute Kanton Baselland unterstützt Sie, denn auch Sie haben ein Recht, neben der Betreuung Ihrer Angehörigen ein eigenes Leben zu führen und kleine «Verschnaufpausen» einzulegen. In unserer Tagesstätte in Liesetal können Sie pflegebedürftige Angehörige tageweise von kompetenten Fachpersonen betreuen lassen. Zum Tagesprogramm gehören sowohl geistige wie auch körperliche Aktivitäten. Lassen Sie sich entlasten, gönnen Sie sich ein paar freie Stunden! Weitere Informationen und persönliche Beratung erhalten Sie unter Telefon 061 927 92 33.



• **Ältere Menschen fotografieren,** Generationen untereinander und miteinander verbinden und gewinnen! Mit diesem Slogan lädt Pro Senectute Kanton Graubünden alle in der Schweiz und im Fürstentum

Liechtenstein wohnhaften Personen ohne Altersbeschränkung zu einem Fotowettbewerb ein. Der Enkel, der seine Grosseltern fotografiert, die junge Städterin, welche die alte Bauersfrau knipsen möchte, werden miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Das Thema des Wettbewerbs lautet «Gesehen – Vis – Visto: Ältere Menschen im Bild». Der Blick aufs Alter und die älteren Menschen zeigt viele verschiedene Bilder. Um diese Vielfalt einzufangen, sind fünf verschiedene Wettbewerbskategorien ausgeschrieben: Porträts von älteren Menschen – Arbeit im Alter – Generationen, Familie, Beziehungen – Sport und Hobbys im Alter – ungewöhnliche Situationen im Alter. Die besten drei Fotografien jeder Kategorie werden mit Geldpreisen prämiert (siehe Inserat auf Seite 66). • Die soeben erschienene Ausgabe unseres Kurs- und Veranstaltungsprogrammes widmet sich ebenfalls dem Thema «Fotografie». Im redaktionellen Teil wird eine spezielle fotografische Sparte, nämlich die Fotografie in der Polizeiarbeit, näher vorgestellt. Es finden auch Fotokurse statt; im Engadin bieten wir eine mit Wandern kombinierte Fotopirsch an. Gerne senden wir Ihnen das Kursprogramm, die Wettbewerbsauschreibung und Teilnahmeformulare: Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Tel. 081 252 75 83 und info@gr.pro-senectute.ch

Erleichterung im Alltag.

Der Hilfsmitteldienst von Pro Senectute Kanton Luzern erleichtert den Alltag von älteren behinderten Menschen und deren Angehörigen. Beim reorganisierten Dienst können diverse Hilfsmittel gegen Miete oder als Occasionskauf bezogen werden. Die Zusammenarbeit mit unserem Bereich Sozialberatung ermöglicht auf Wunsch die Abklärung der Mietkostenbeteiligung durch Krankenkassen,

UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER FÜR DIE KANTONE ZÜRICH-SCHAFFHAUSEN

Im Alter häufen sich die Beschwerden gegen widrige Lebensumstände. Wer im hohen Alter auf Betreuung und Hilfe angewiesen ist, erfährt eine manchmal belastende Abhängigkeit von Personen und Institutionen. Wenn nun entstehende Schwierigkeiten nicht mehr im gegenseitigen Gespräch gelöst werden können, müssen alle Beteiligten die Möglichkeit haben, bei einer kompetenten, für die spezifischen Probleme älterer Menschen qualifizierten Stelle Rat zu holen.

Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) bietet hier ihren Dienst an. Sie ist

- Anlaufstelle bei Spannungen und Konflikten aller Art,
- in erster Linie Schlichtungsstelle und um effiziente, unbürokratische Konsenslösungen bemüht.

In diesen Situationen kann die UBA helfen:

Die Beschwerdestelle hilft bei Konflikten

- in Heimen und Spitälern,
- im Spitexbereich,
- mit den Finanzen,
- mit den Krankenkassen,
- mit Versicherungen,
- mit der Wohnsituation,
- in der Familie.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA
Zürich-Schaffhausen

Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Telefon 01 463 00 11

Öffnungszeiten: Di bis Fr von 13.00 bis 17.00 Uhr

Mail beschwerdestellealter@bluewin.ch

Ergänzungsleistung oder Dritte. Unser Hilfsmitteldienst ist eine vom Bundesamt für Sozialversicherung anerkannte Mietstelle für Rollstühle. Dadurch haben AHV-Bezüger und -Bezügerinnen bei Bedarf Anspruch auf einen kostenlosen Rollstuhl. Neben dem Hilfsmitteldienst gehört auch der Mahlzeitendienst für die Stadt Luzern sowie die beiden Gemeinden Kriens und Horw zu unserem Dienstleistungsbereich «Hilfen zu Hause». Wir geben Ihnen gerne Auskunft über Tel. 041 360 07 70 od. Mail hzh@lu.pro-senectute.ch



Schnupperwoche Seniorsport. In der Woche vom 2. bis 6. September öffnen alle Sportgruppen von Pro Senectute Kanton Nidwalden ihre Türen. Personen ab ungefähr 55

Jahren mit Freude an Bewegung sind herzlich eingeladen, die Sportangebote von Pro Senectute unverbindlich und gratis kennen zu lernen. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, die Türen stehen allen offen. Das Programm der Schnupperwoche wird in verschiedenen Lokalblättern publiziert. Es umfasst Turnen, Aqua-Fitness, Walking, Wandern, Velofahren, Volkstanz, Fitness und Tai Chi. Alle Bewegungsangebote werden von qualifizierten Seniorsport-Leiterinnen durchgeführt. Also hingehen, mitmachen und herausfinden, was dem persönlichen Geschmack entspricht! Vielleicht ergibt sich daraus Zugang zu einer regelmässigen körperlichen Betätigung in einer Gruppe oder einem Kurs. Die Geschäftsstelle von Pro Senectute

Kanton Nidwalden gibt über Telefon 041 610 76 09 gerne weitere Auskünfte.



Kochen für Männer. Dieser Kurs mit Antoinette Hartmann hat begeisterte Besucher gefunden. Er wird fortgesetzt, – neue Teilnehmer sind willkommen – am 16., 23., 30. Oktober und 6. November. Dauer jeweils von 9.45 bis 13.30 Uhr. Anmeldeschluss: 13. September. • Körperliche und geistige Beweglichkeit üben mit Birgit Stadler ab Mittwoch, 16. Oktober, jeweils 14 bis 15.20 Uhr, 10-mal. Anmeldeschluss: 23. September. • Auch nach den Sommerferien finden begleitete Wanderungen und Velotouren statt. Weiterhin auf dem Programm stehen Volkstanz und Walking. Unsere Bürozeiten: Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr, Telefon 041 660 57 00, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen. Unsere Beratungsstelle erreichen Sie über Telefon 041 661 00 40. Ausführliche Informationen über Pro Senectute Kanton Obwalden und unsere Angebote und Aktivitäten erhalten Sie auch im Internet www.ow.pro-senectute.ch



Tagung Hohes Alter, 24. September 2002, im Casino Schaffhausen. Das Thema der «Langlebigkeit» und die zunehmenden Abhängigkeiten im fortgeschrittenen Alter werden auf der einen Seite eine grosse gesellschaftliche Herausforderung darstellen. Andererseits kann es aber auch eine kulturelle Chance sein, welche wir alle ergreifen können. Die farben- und klangreiche Palette der Referatsthemen und die ausgewiesenen Fachleute im Bereich des hohen Alters werden eine breite Vielfalt eines jüngeren und älteren Publikums ansprechen. Wussten Sie im Übrigen, dass im hohen Alter vor allem die Gefühlswelt wieder stark in den Vordergrund rückt? Deshalb erwarten Sie musikalische Leckerbissen, welche in uns Gedanken, Bilder, Visionen, Ge-

fühle, Hoffnungen, Ängste erzeugen. Im Mittelpunkt der Tagung stehen die kompetenten Äusserungen von Menschen im hohen Alter. Haben Sie Interesse? Tagungsprogramme unter Telefon 052 634 01 01.

Region Ausserschwyz.

Nach der Sommerpause beginnen in Lachen verschiedene Kurse in Italienisch, Englisch, Spanisch, Gedächtnistraining sowie Computerkurse. Am 12. September findet in Lachen ein Kurs Bancomat und Zahlungsverkehr statt. Nebst wichtigen Informationen können Sie den Bancomaten praktisch ausprobieren. Der Kurs «Rücken, Beckenboden, Haltung» beinhaltet 12 Lektionen und beginnt am 10. September in Freienbach. Märchenwelt für Grossmütter, -väter und Grosskinder ist ein neues Angebot, das am 23. Oktober (5 Nachmittage) startet. Eine Erwachsenenbildnerin sowie eine therapeutische Puppenspielerin begleiten Sie durch den Kurs. Informationen und Programme sind erhältlich bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

• **Region Innerschwyz.** Am 3. September sind Sie zu einem Referat in Schwyz eingeladen zum Thema «Gesundheit im Alter». Ab 10. September findet in Seewen ein Kurs «Rückengerechtes Verhalten» statt. Sie lernen, wie man im Alltag, im Haushalt und in der Pflege von kranken Personen den Rücken schonen kann. Ab 16. Oktober lädt Sie ein Mentaltrainer in Ibach zu 7 Lektionen «Autogenes Training» ein. Wer Grundkenntnisse im Spiel der Sopran-, Alt- oder Tenor-Flöte hat, kann ab 30. Oktober im Kurs «Zusammenspiel mit der Blockflöte» das Ensemble-Spiel üben. «Geschichten, die mein Leben schrieb» werden in der autobiografischen Schreibwerkstatt ab 4. November in Schwyz gesammelt und aufge-

FOTOWETTBEWERB



Gesehen - Vis - Visto
Ältere Menschen im Bild

PRO SENECTUTE
GRAUBÜNDEN

Ältere Menschen fotografieren, Generationen untereinander und miteinander verbinden und . . . gewinnen!

Preissumme: Fr. 15'000.-

**Einsendeschluss: 31. Jan. 2003
Prämierung: April 2003**

**Wettbewerbsausschreibung und Teilnahmeformulare zu beziehen bei:
Pro Senectute Graubünden, Chur,
Tel. 0844 850 844**

**Danke an:
Stadt Chur
Kulturförderung, Kanton Graubünden
AG Buchdruckerei Schiers, Schiers
Südostschweiz Print AG, Maienfeld
Café Badilatti, Zuoz**

schrieben. Gemeinsam mit dem KV Schwyz wird ab 17. Oktober eine «Einführung in die Informatik» angeboten. Mit dem Vortrag «Alzheimer und andere Demenz-Erkrankungen» am 18. November wird in Schwyz eine Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige von Demenz-Erkrankten gestartet. Informationen und Detailprogramm bei Beratungsstelle Schwyz, PF 442, 6431 Schwyz, Tel. 041 811 39 77, oder über Mail info@sz.pro-senectute.ch

• **Freizeit Ferien und Sport.** Vom 28. September bis 5. Oktober wird eine begleitete Senioren-Ferienwoche durchgeführt. Geniessen Sie eine unvergessliche Woche in Lugano. Zwei Begleitpersonen sorgen für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden. Ab Mitte August startet im Hallenbad in Feusisberg zusätzlich zu Innerschwyz erstmals für die Region Ausserschwyz ein Aqua-Fit-Kurs. Ab 2. Septem-

ber startet die neue Walking-Gruppe Innerschwyz in Ibach zum Herbst-Winter-Kurs. Detailprogramme und Auskünfte erteilt die Fachstelle Alter+Sport, Postfach 328, 6431 Schwyz, Telefon 041 811 48 76 (Frau Schuler), Mail info@sz.pro-senectute.ch

Dankeschön-Tag für unsere Ehrenamtlichen und Freiwilligen. Zum ersten Mal in der Geschichte von Pro Senectute Kanton Thurgau sind alle für die Organisation tätigen Personen zu einem Dankeschön-Tag eingeladen. Das UNO-Jahr der Freiwilligenarbeit ist zwar längst vorbei, für die kantonale Pro-Senectute-Familie steht die Freiwilligenarbeit aber jedes Jahr im Zentrum ihres Wirkens. Was wäre aus Pro Senectute geworden, wenn sich nicht von allem Anfang an ehrenamtlich und freiwillig Tätige in den Dienst der älteren Menschen im Kanton gestellt hätten? Und

wo wäre sie heute, wenn nicht gegen 900 Personen freiwillig oder ehrenamtlich das Räderwerk dieser Organisation in Gang halten würden? Da darf es doch einmal ein besonderes Geschenk für alle geben. Deshalb lädt der Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Thurgau zu einem schönen Fest ein. Nicht mit Pomp und Trara, aber voller Würde, Fröhlichkeit und Lust.

Lernfestival 2002 Tai-Chi- und Englisch-Lektionen zum Nulltarif! Lernen Sie Tai Chi/ Qigong kennen, jeweils dienstags und/oder donnerstags, 10. und 12. September, von 16.15 bis 16.45 Uhr. Besuchen Sie jeweils montags, dienstags, donnerstags und/oder freitags, 9./10. und 12./13. September, von 17.00 bis 18.00 Uhr eine Gratislektion Englisch für Anfänger/-innen. Ort: Zug, Saal Herti-Forum, General-Guisan-Strasse 22. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und müssen nichts mitbringen. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Dies ist eine Aktion im Rahmen des 3. Schweizerischen Lernfestivals. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Str. 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail info@zg.pro-senectute.ch

«Hilflose Helfer? Bis hierhin ... und wie weiter?» Eine Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige. Wenn Menschen, die einem nahe stehen, an die Grenzen ihrer Selbstständigkeit gelangen, ist das meist eine grosse Herausforderung für das Umfeld. Viele Fragen müssen geklärt werden. Wer aus dem nächsten Kreis kann welche Hilfestellung übernehmen? Für welche Zeitdauer stellt sich jemand zur Verfügung? Oder wie viel kostet professionelle Unterstützung? Wenn Sie sich als Angehörige oder Bezugsperson in diesem Spannungsfeld befinden und sich mit anderen austauschen würden, gibt Ihnen die Ge-

sprächsgruppe die Möglichkeit dazu. Während sechs Treffen werden wir auf folgende Themen näher eingehen und Erfahrungen dazu austauschen: Persönliche Situation; Entlastungsdienste und Hilfsangebote zu Hause; Heime und Institutionen für Betagte; Finanzen, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung; Zuständigkeiten und Notfallsituationen. Teilnehmende: Angehörige und Bezugspersonen von allein stehenden Betagten. Daten: jeweils Donnerstagabend 18 bis 20 Uhr, 12. September, 10. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2002 sowie 9. Januar und 13. Februar 2003. Ort: Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 1. Stock, 8032 Zürich. Anmeldung: bis Montag, 2. September 2002. Kosten: die Teilnahme ist unentgeltlich. Auskunft und Anmeldung: Katharina Gottlieb, Stadtärztlicher Dienst, Walchestrasse 33, 8035 Zürich, Tel. 01 216 43 81,

oder Claudia Nicolussi, Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 91.

• **Velo- und Badeplausch im Wallis.** Vom 16. bis 20 September können velointeressierte Senioren und Seniorinnen im Wallis eine abwechslungsreiche Woche verbringen. Vom Ausgangspunkt Zürich werden die Velos nach Martigny verschickt. Von dort führt die Tour nach Saillon. Das Thermal- und Ferienparadies Saillon ist Ausgangspunkt für tägliche Ausfahrten im Haupttal des Wallis. Erholung, Entspannung, Kultur und Natur rahmen die sportliche Betätigung ein. Die Touren führen mehrheitlich durch flaches Gelände und sind bei regelmässigem Training gut zu bewältigen. Hotelunterkunft in Saillon; CHF 1050.–. Auskunft: Ernst Wenger, Tel. 055 240 36 82; Anmeldung: Heidi Frei, Sihlwaldstrasse 18, 8135 Langnau a. A. ■

INSERAT

Högg Liftsysteme mit den grenzenlosen Möglichkeiten.

Qualität gepaart mit einem dezenten und zeitlosen Design, massgeschneiderte Lösungen (z.B. Deckenlift-Konzepte) sowie ein optimales Preis-/Leistungsverhältnis machen die Högg Treppenlifte besonders attraktiv. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen.



Högg Liftsysteme AG

Bürgstrasse 15, CH-9620 Lichtensteig
Tel. 071 987 66 80, Fax 071 987 66 89
www.hoegg.ch



Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu
 Sitzliften Rollstuhlliften Aufzügen

Name/Vorname

Strasse/Nr.....

PLZ/Ort

Telefon

Zeitlupe

SCHÖNE FERIEN



NATURFREUNDEHOTEL WILDHAUS



Toggenburg, sonnenlichte Landschaft, Churfürsten und Säntis laden ein zum Wandern, Klettern, Biken, Baden.
Naturfreundehotel Wildhaus, familienfreundlich mit viel Platz zum Runtrollen, Sonnenterrasse, feines Zmorgenbuffet.
 1 Woche HP ab Fr. 420.– pro Person oder ZF ab Fr. 64.– pro Person.
 Telefon 071 998 68 68,
 E-Mail nzz@naturfreunde.ch
 www.naturfreundehotel.ch

Herbst- und Neujahrsreisen

Neujahrs-Kreuzfahrten

Panamakanal 21.12. – 5.1.2003
 ab Fr. 4900.– bzw. 6900.–

Herbst-Kreuzfahrten

Aktionen 2 für 1

Detailprogramme erhalten Sie bei Accotrail AG,
 Merkurstrasse 5, 8910 Affoltern a.A., info@acco.ch
 Telefon 01 761 67 18 Fax 01 761 94 07

Ferien- und Kulturreise Südtürkei 5. – 12.10.2002

«Auf den Spuren des Apostels Paulus» ab Fr. 1930.– (mit Badeferienmöglichkeit)

Karibik-Kreuzfahrten

(mit Badeferienmöglichkeit)



ACCOTRAVEL INTERNATIONAL



- 7 Tage Halbpension für Senioren im Doppelzimmer ab Fr. 574.–
- Jasswoche 12. bis 19. Okt. 2002 ab Fr. 625.–
 30. Nov. bis 7. Dez. 2002 ab Fr. 625.–
- Gruppenpreise auf Anfrage
- Alle Zimmer mit Dusche oder Bad/WC, Radio, Telefon und TV
- Südzimmer mit Balkon und Blick zu den Churfürsten – Lift im Haus
- Warmwassersprudelbad, Sauna und Solarium
- Grosser Panoramawintergarten

Hotel Toggenburg, 9658 Wildhaus,
 Tel. 071 998 50 10, Fax 071 998 50 11



Haus Luegisland 6313 Finstersee ZG

Wanderwoche einmal anders

- zu Bäumen auf Zuger Hügeln
- zu meinen eigenen Wurzeln

Daten: Sa, 28.9. bis Sa, 6.10.2002
 Sa, 6.10. bis Sa, 13.10.2002

Kosten: Fr. 630.–, alles inbegriffen

Leitung: Verena Müller, Erwachsenenbildnerin

Detailprogramm auf Anfrage
 oder unter www.kraftort-luegisland.ch

Ferien- und Erholungshaus Luegisland,
 6313 Finstersee, Telefon 041 757 18 18



Wandern am Fusse des Matterhorns

Geführte Wanderungen unter kundiger Leitung in herrlicher Bergwelt, vorzügliche Küche, eigener Bahnanschluss.

Im Winter herrliche Schneeschuh-Wanderungen.

Zwischensaison: 21. bis 29. Sept., 29. Sept. bis 5. Okt.
 ab CHF 620.– pro Woche und Person inkl. Halbpension.

Naturfreunde-Hotel Zermatt, Daniela und René Zimmermann,

Telefon 027 967 27 88, Fax 027 967 60 29,
 E-Mail: naturfreunde.zermatt@spectraweb.ch