

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 12

**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>**

**Ferienprogramm 2003.** Gruppenferien – begleitet und betreut von bewährten Ferienleitungen –, bei denen der persönliche Kontakt untereinander einen hohen Stellenwert hat, organisiert Pro Senectute Kanton Aargau seit vielen Jahren. Das Programm 2003 verspricht neben traditionellen Erholungsferien in den beliebtesten Feriendestinationen der Schweiz auch Angebote für aktivere Senioren wie zum Beispiel Ski-, Langlauf-, Velo-, Wander-, Walking- und Tenniswochen zur Auswahl. Für all jene Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, bietet Pro Senectute auch spezielle Behindertenferienwochen an. Wenn Sie nicht gerne auswärts übernachten und doch einen Tag Ferienstimmung geniessen möchten, sind Tagesausflüge das Richtige. Die Ferienprogramme 2003 können bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, oder über Tel. 062 837 50 70 bestellt werden.

**Schneeschuhwandern im Appenzellerland.** Pro Senectute Kanton Appenzell A.Rh. bietet im Winter 2002/03 geführte Schneeschuhwanderungen an. Die 2- bis 4-stündigen, leichten bis mittelschweren Wanderungen führen in die verzauberte Winterlandschaft des Appenzellerlandes. Als besonderes Erlebnis sind zudem Vollmond- und Abendwanderungen mit anschliessendem Fondueplausch vorgesehen. Schneeschuhwandern ist ein erholsames und faszinierendes Freizeiterlebnis! Die Handhabung der Schneeschuhe ist leicht erlernbar. Voraussichtliche Daten: 14. und 28. Dezember 2002, 11. und 25. Januar, 8., 15. und 22. Februar, 8. März 2003. Die definitiven Daten werden kurzfristig aufgrund der Schneeverhältnisse bestätigt oder neu festgelegt. Schneeschuhe können in beschränkter Anzahl gemietet werden. Anmeldung und Auskunft (Angebote für Gruppen auf Anfrage): Fritz und Erika Wiederkehr,

## «FREUT EUCH DES LEBENS»



### Zweite Auflage des beliebten Liederbuchs von Pro Senectute

Das bekannte und beliebte Liederbuch «Freut euch des Lebens» ist neu in einer aktualisierten und erweiterten Auflage erschienen.

In Liedern spiegeln sich Kultur und Lebenskreis in einer grossen Vielfalt wider. Mit dem Lieder-

buch «Freut euch des Lebens» will Pro Senectute zum Singen – in allen Lebensphasen – anregen. Für die Auswahl der zwölf neuen Lieder standen wieder folgende Kriterien im Vordergrund: gute Singbarkeit, musikalische Qualität und ursprüngliche Form. Die Originaltexte wurden soweit wie möglich berücksichtigt. Mit Gesangsstücken in französischer, italienischer und romanischer Sprache trägt das Liederbuch auch der Sprachenvielfalt der Schweiz Rechnung.

Das Liederbuch, mit praktischer Spiralbindung, ist in zwei Ausführungen erhältlich: in der handlichen Normalausgabe (11×16,5 cm), ideal für unterwegs, und in der Grossdruckausgabe (17×24,5 cm). Die Preise betragen für die Normalausgabe CHF 13.50 und für die Grossdruckausgabe CHF 21.50 (exkl. Porto und Verpackung). Das Liederbuch können Sie mit dem unten stehenden Talon bestellen oder per Telefon 01 283 89 13 (Zeitlupe, Ursula Karpf), Fax 01 283 89 10 oder Mail [zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)

## BESTELLTALON

Ich bestelle folgende Pro-Senectute-Liederbücher:

**Ex. Normalausgabe**  
(11×16,5 cm, Spiralbindung) **CHF 13.50**

**Ex. Grossdruckausgabe**  
(17×24,5 cm, Spiralbindung) **CHF 21.50**

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ 12-2002

Einsenden an: Zeitlupe, Liederbuch, Postfach 642, 8027 Zürich.  
Versand und Rechnung durch Pro Senectute (plus Versandkosten).

Oberschwarz, 9108 Gonten, Tel. 071 794 14 68 oder bei Pro Senectute, Alter + Sport, Helen Niedermann, Asylstrasse 20, 9410 Heiden, Telefon 071 890 03 82.

**Pro Senectute Appenzell bittet zum Tanz.** Nachdem in Appenzell unser Seniorenchor begeisterten Anklang gefunden hat und mittlerweile fast hundert Seniorinnen und Senioren mitmachen, möchten wir auch zum Tanzen einladen. Wir planen in nächster Zeit regelmässige Tanznachmittage in Appenzell. Nebst dem gewohnten Gesellschaftstanz sollen auch Appenzeller Volkstänze zum Zuge kommen. Tanzen erhält die Beweglichkeit und fördert das seelische Wohlbefinden. Wer sich für die Teilnahme in einer Tanzgruppe interessiert, melde sich bei Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Tel. 071 788 10 20, an. Wir erteilen Ihnen auch gerne mehr Information.

**Das neue Kursprogramm Bildung+Sport von Pro Senectute Region Bern für das erste Halbjahr 2003 ist ab 4. Dezember erhältlich!** Unter dem Haupttitel «Übergänge» spannen wir in den Begegnungen und Veranstaltungen einen weiten Bogen: zum Beispiel vom Eintritt ins Leben – Besuch der Geburtsabteilung der Uni-Frauenklinik Bern – bis hin zu schwierigeren Themen wie dem Umgang mit unheilbarer Krankheit mit einer Besichtigung der «Station für Palliative Medizin» im Haus Oranienburg. Selbstverständlich bieten wir Interessierten auch eine grosse Palette von neuen und bewährten Bildungs- und Sportangeboten an. Das Team von Bildung+Sport Region Bern steht Ihnen für alle Fragen und Anliegen rund um das Kursangebot von Pro Senectute zur Verfügung. Kommen Sie unverbindlich vorbei, wir beraten Sie gerne: Donnerstag, 12.12.02, 14 bis 16 Uhr; Dienstag 7.1.03, 9 bis 11 Uhr; Dienstag, 1.4.03, 14 bis 16

Uhr. Das Kursprogramm ist gratis erhältlich über Tel. 031 351 21 71 oder bildungundsport@be.pro-senectute.ch

**Thun, Oberland-West:** Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm Januar bis Juni 2003 ist da! Eine breite Palette von Angeboten in den Bereichen Information, Bildung, Sport und geselligen Aktivitäten erwartet Sie. Bereichern Sie Ihren Alltag und bestellen Sie das Programm kostenlos bei Pro Senectute Oberland-West, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Tel. 033 226 60 60 oder Mail oberland-west@be.pro-senectute.ch – Wir freuen uns auf Sie.

**Der etwas andere Weihnachtswunsch!** Sie wissen nicht, was Sie sich von Ihren Angehörigen zu Weihnachten wünschen sollen. Warum lassen Sie sich nicht einen Kurs schenken? Im neuen Jahr beginnen folgende Kurse: Word-Kurs, Einführungskurs für Hörgeräteträger/-innen, Abseh- und Hörgerätetrainingskurs, Umgang mit dem eigenen Handy, Gedächtnistraining, gesundheitsorientiertes Krafttraining oder ein Brotback-Kurs. Haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Dann melden Sie sich bei den Pro-Senectute-Beratungsstellen: Konolfingen, Telefon 031 791 22 85, Langnau, Telefon 034 402 38 13, und Huttwil, Tel. 062 959 80 48.

**Musik liegt in der Luft!** Sobald im Restaurant Union in Biel die Tanzmusik zu spielen beginnt, bleibt niemand sitzen. Der Tanznachmittag am ersten Mittwoch im Monat hat Tradition und ist bei Romands und Deutschschweizern sehr beliebt. Andere ziehen das Volkstanzen vor. Hier begeistern unsere Leiterinnen die Tänzerinnen und Tänzer mit variantenreichen Gruppentänzen aus aller Welt. Auch beim Seniorenchor und -orchester Biel dreht sich alles um die Welt der Musik. Bei wöchentlichen Treffen wird ge-

sungen, gespielt und manches aufgefrischt, was einst zum musikalischen Alltag der Teilnehmenden gehörte. Sie sehen, Musik ist Trumpf bei Pro Senectute Biel. Weitere Information: Telefon 032 328 31 11 oder Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

**Tanznachmittage** gibt es auch im Gasthof Landhaus in Burgdorf: Einmal pro Monat spielt an einem Dienstag von 14.30 bis 17.30 Uhr die Tanzkapelle Gerber, Krauchthal. Tanzen Sie am 10. Dezember, 14. Januar und 11. Februar.

 **Alzheimer-Beratung Baselland** – Informationsstelle für Demenzerkrankungen. Betreuen Sie eine an Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung leidende Person? Haben Sie Fragen zum Thema Alzheimer oder zu einer anderen Demenzerkrankung? Suchen Sie Entlastungsmöglichkeiten für eine/n Alzheimer-Patienten/in? Bei all diesen Fragen und noch vielen weiteren kann unsere Beratungs- und Informationsstelle weiterhelfen. Wir geben telefonisch Auskunft über Krankheitsverlauf und Symptome, zeigen Betreuungsmöglichkeiten auf und beraten Sie – nach Voranmeldung – gerne auch in einem persönlichen Gespräch. Wir informieren über Hilfe und Pflege zu Hause, über geeignete (teil)stationäre Einrichtungen sowie andere Unterstützungsmöglichkeiten und vermitteln Adressen von Fachstellen und weiterführenden Institutionen. Beratung und Auskunft erhalten Sie bei der Alzheimer-Beratung Baselland, c/o Pro Senectute Kanton Baselland, Bahnhofstrasse 4, 4410 Liestal, oder über Telefon 061 927 92 32, Mo und Do 8.30 bis 11.30 Uhr (übrige Zeiten via Telefonbeantworter).

 **Gesehen – Vis – Visto: Ältere Menschen im Bild.** Der von Pro Senectute Kanton Graubünden im August lancierte Fotowettbewerb ist in vollem

Gange. Noch besteht für schnell Entschlossene die Möglichkeit, daran teilzunehmen. Einsendeschluss ist am 31. Januar 2003. Teilnahmeberechtigt sind alle in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhaften Personen ohne Altersbeschränkung. In den fünf Wettbewerbskategorien «Porträts von älteren Menschen» – «Arbeit im Alter» – «Generationen, Familie, Beziehungen» – «Sport und Hobbys im Alter» – «ungewöhnliche Situationen im Alter» winken attraktive Preise im Gesamtwert von CHF 15 000.–. Der Wettbewerb wird von der Stadt Chur, der Kulturförderung Kanton Graubünden und verschiedenen Sponsoren unterstützt. Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Chur, Telefon 081 252 75 83.

 **Anspruch auf einen kostenlosen Rollstuhl** haben bei Bedarf alle AHV-Bezüger und -Bezügerinnen. Zu beziehen ist das Hilfsmittel zum Beispiel bei Pro Senectute Kanton Luzern, da unsere Organisation eine vom Bundesamt für Sozialversicherung anerkannte Mietstelle für Rollstühle ist. In unserem Depot bieten wir zudem verschiedene weitere Hilfsmittel an. Unser Hilfsmitteldienst erleichtert den Alltag von älteren, behinderten Menschen und deren Angehörigen. Kostenbeteiligungen durch die Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung sind ebenso möglich wie die Kostenbeteiligung resp. -übernahme für einzelne Hilfsmittel für Bezüger und Bezügerinnen von Ergänzungsleistungen zur AHV. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Luzern, Hilfsmitteldienst, Tel. 041 360 14 17, oder bei den regionalen Beratungsstellen.

 **Kursangebote bei Pro Senectute Rheintal.** Zur geistigen Herausforderung bietet Pro Senectute Rheintal Englischkurse, einen Literaturkurs, Memoiren schreiben und auch Com-

puterkurse an. Musikbegeisterte können sich am Blockflötenkurs erfreuen oder im Seniorenorchester musizieren. Für Bewegung und Geselligkeit sorgen Aquafit-Kurse, Gymnastik für Senioren, Volkstanzen in der Gruppe und einmal pro Monat der Tanznachmittag. Die Kreativität kommt beim Aquarellmalen, Mandalamalen, Ausdrucksmalen oder beim Töpfern zum Zuge. Für Gesundheit und Wohlbefinden gibt es die Beckenbodengymnastik, Yoga, ein Heilkräuterkurs oder ein Schönheitskurs für Frauen. Auch ein Handykurs und ein Kochkurs für Männer und Autofahren im Seniorenalter stehen auf dem Programm. Im Frühling geht es wieder los mit Velo- und Wandertouren, und auch die Ferienwoche im Tessin ist vorbereitet. Und um nichts davon zu vergessen, bietet Pro Senectute Rheintal einmal im Monat den Gedächtnisclub an. Weitere Informationen bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten SG, 071 757 89 08.

 **Handykurse.** Kommunikation hat in unserer Zeit neue Dimensionen erreicht, auch im Bereich der Mobiltelefonie. Für viele Senioren und Seniorinnen nimmt der Stellenwert eines Handys zu, sobald sie Vertrauen im Umgang mit ihrem Mobiltelefon gewonnen haben. Das Natel übernimmt dann vielfach eine Sicherheitsfunktion. Viele ältere Menschen fühlen sich mit Handy für Notsituationen gewappnet und bewegen sich sicherer, wenn sie draussen sind. Diese Erkenntnis hat Pro Senectute Kanton Solothurn dazu bewogen, zusammen mit einem Fachmann für Sicherheitsfragen Kurse anzubieten, in welchen es darum geht, die Funktionen eines Handys kennen zu lernen. Das Ausmass der Anmeldungen auf unsere Ausschreibungen hat uns sehr überrascht und gefreut. Wir haben unsere Angebote erweitert und mittlerweile fünf Handykurse durch-

Fortsetzung auf Seite 58

geführt, für welche viele positive Rückmeldungen bei uns eingegangen sind. Mitte Dezember 2002 erscheinen unsere neuen Kursprogramme für die Regionen Solothurn und Olten. Wir bieten darin weitere Handykurse an. Informationen erhalten Sie über Telefon 032 622 27 83. • Weitere aktuelle Angebote für die Region Olten-Gösigen: Seniorentanz in Olten am 18. und 27. Dezember von 14 bis 17 Uhr; Jassen am 9. Dezember von 14.30 bis 17 Uhr; SKIP-BO am 6. und 20. Dezember von 14.30 bis 17 Uhr; Literaturclub, Kulturkreis, Pétanque, auf Anfrage. Informationen erhalten Sie über Tel. 062 297 13 83.

**In Innerschwyz** wendet sich ab 9. Januar der Kurs «Das grosse Vergessen – und ICH mitten drin» an pflegende und begleitende Angehörige von Alzheimer-Patienten. Ab 13. Februar kann man sich an zwei Anlässen über das «Ausfüllen der Steuer-

erklärungen» mit und ohne PC informieren. «So lese ich mein Horoskop» lernen Senioren im Astrologie-Grundkurs ab 26. Februar. Am 13. März startet die Vortragsreihe «Heilige, Brauchtum und Legenden» mit Fachmann Othmar Betschart. Ab 25. März kann im «Gedächtnistrainingskurs» das Gehirn spielerisch trainiert werden. Detailprogramme bestellen Sie bitte bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz über Tel. 041 811 39 77 oder Mail [angela.zimmermann@sz.pro-senectute.ch](mailto:angela.zimmermann@sz.pro-senectute.ch)

**Ausserschwyz.** Wie jedes Jahr im Dezember organisiert der Kulturplausch die Besichtigung einer Kirche in der Region Ausserschwyz. Am 12. Dezember um 14 Uhr referiert Albert Jörger über die Kunstgeschichte der Kirche Wollerau. – Das Kursprogramm für das erste Semester 2003 wartet auf mit neuen Angeboten wie Selbstverteidigung für Senioren,

Tai-Chi Chuan, Neuerungen im Verkehrswesen, Freut Euch des Essens, Philosophie-Zirkel, In die Märchenwelt eintauchen usw. Das Kursprogramm ist erhältlich bei der Beratungsstelle Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch)

**Alter+Sport:** Der Winter steht vor der Tür, und die Schneesportangebote sind bereitgestellt. Das Schneeschuh-Wandern beginnt am 7. Januar. Bis zum 4. Februar sind vier Wanderungen durch die weisse Landschaft – abseits von Pisten und Wegen – vorgesehen. Der 11. Langlaufplausch startet am 2. Januar und beginnt mit zwei Schnupperkursen. Ebenfalls sehr beliebt ist die Langlauf-Woche in Münster vom 27. Januar bis 1. Februar. Der alpine Skiplausch vom 11. Februar auf dem Hoch-Ybrig rundet das vielseitige Winterangebot ab. Detailprogramme erhalten Sie bei Pro Senectute Kan-

ton Schwyz, Alter + Sport, Telefon 041 811 48 76, Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch). Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

**Wer kommt mit?** Pro Senectute Kanton Thurgau organisiert auch diesen Winter wieder verschiedene Ferienangebote, zum Beispiel vom 6. bis 9. Dezember vier stimmungsvolle Tage in Appenzell als Einstieg in die Adventszeit. Langlauf in S-chanf vom 26. Januar bis 2. Februar für Anfänger und Anfängerinnen, Wiedereinsteiger und Könnerrinnen, und vom 17. bis 24. März Alpin-Skiferien für den Genuss-Skifahrer in Flims. Alle Angebote werden von durch Pro Senectute ausgebildete Fachleiter und Fachleiterinnen begleitet. Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20 oder [info@tg-pro-senectute.ch](mailto:info@tg-pro-senectute.ch) • Wer sucht eine neue Herausforder-

INSERAT



Die oszillierenden Aufsätze sorgen für Sicherheit vor Verletzungen und Verbrennungen. Modellieren oder Kürzen der Finger- und Zehennägel.



Entfernen von Hornhaut, Schwielen, abgestorbener harter Haut, Hühneraugen und Dornwarzen.



Kürzen der Zehennägel. Form und Körnung der speziellen Pediküre-Feile erleichtern das Bearbeiten harter oder dicker Nägel.



Crèmes für Körper und Gesicht wirksam einmassieren. Eine Massage entspannt die Muskeln und aktiviert die Blutzirkulation.

## Oszillierendes Pflegesystem

### Maniküre, Pediküre und Massage

*für Diabetiker geeignet!*





6-teilig **129.-**



12-teilig **199.-**

Oszillierend  
NICHT ROTIEREND!

Schweizer Fabrikat

**Bestellcoupon**

Name/Vorname: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**OSCILIM easy** (6-teilig) CHF 129.- inkl. Versandkosten    
  **OSCILIM easy** (12-teilig) CHF 199.- inkl. Versandkosten

...ung? Haben Sie Freude an Bewegung und Begegnung und verfügen Sie bereits über eine Portion Fachkenntnisse in Ihrer Lieblingssportart? Im Februar 2003 beginnt der nächste Ausbildungskurs für angehende Seniorsportleiter und -sportleiterinnen im Bereich Turnen, Velofahren, Wandern oder Aqua-Fitness. Themen, Inhalte und Zielrichtungen orientieren sich am Basis-Lern-Lehrmittel der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen. Sind Sie interessiert? Dann rufen Sie uns an Telefon 071 622 51 20.

**Tanzen ist gesund!** Tanzen ist gut für Körper und Geist. Tanzen fördert die Beweglichkeit, die Kondition und Koordination sowie das Gedächtnis. Beim Tanzen können auch neue Freundschaften entstehen. Pro Senectute Ticino e Moesano bietet Volkstanzkurse an in Castione, Losone, Lugano und Solduno. Dabei werden einheimische sowie ausländische Volkstänze eingeübt und ausgeführt, insbesondere Volkstänze aus England, Griechenland, Deutschland, Frankreich, Israel, Rumänien, Bulgarien, Jugoslawien, den USA etc. Die Kurse haben Anfang Oktober begonnen und dauern bis Juni 2003. In Lugano und Losone lädt Pro Senectute Ticino e Moesano auch zum Thé Dansant ein. Zwischen Oktober und Juni haben die Tanzfans einmal im Monat Gelegenheit, sich bei Musik und Tanz zu treffen und etwas für ihre Fitness zu tun. Nähere Informationen (auch in deutscher Sprache) erhalten Sie bei Pro Senectute Ticino e Moesano, Lugano, Tel. 091 912 17 17, Mail [info@ti.pro-senectute.ch](mailto:info@ti.pro-senectute.ch)

**Langlauf und Winterwandern** mit Pro Senectute Kanton Uri: Vom 12. bis 18. Januar 2003 wird in Zuoz im Sporthotel Wolf eine Ferienwoche organisiert. Anmelden können sich Langläufer und Wanderfreudige

direkt bei Ernst Püntener, Flüelerstrasse 81, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 18 15. Er erteilt Ihnen gerne auch weitere Auskünfte.

**(K)ein bisschen weiser.** Philosophische Einstimmung in die Jahre der Ernte. Wir gehen auf Spurensuche bei grossen Denkern und Denkerinnen und machen Ausflüge in die Welt der Lyrik und der Philosophie. Wir begegnen dabei Persönlichkeiten wie Hermann Hesse, Laure Wyss, Max Frisch und Simone de Beauvoir. Jeweils dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr vom 21. Januar bis 11. Februar 2003. Mit Werner Fritschi, Publizist und Bildungsanimotor. Das Kursgeld beträgt CHF 220.-. Dieser Kurs findet bei Pro Senectute Kanton Zug statt, wo Sie sich bis 3. Januar 2003 anmelden können. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

**Sport und Spass im Schnee.** Die Wintersaison 2003 steht vor der Tür. Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine breite Palette an Ferienwochen im Schnee. Langlaufen, Skifahren oder Schneeschuhlaufen unter kundiger Leitung stehen auf dem Programm: Vier verschiedene Langlaufwochen für geübte und weniger geübte Langläuferinnen und Langläufer im Engadin (Celerina), im Tirol (Seefeld) und im Goms (Münster). Herrliche Skigebiete warten auf die Gäste der Skiwochen im Wallis (Champoussin), in der Waadt (Villars) und im Tirol (Hochgurgl). Wers gemütlicher haben will, geniesst die Natur auf Schneeschuhwanderungen im Toggenburg oder in Savognin. Verlangen Sie die ausführlichen Prospekte mit Anmeldeunterlagen bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Postfach, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Tel. 01 421 51 51, Fax 01 421 51 21. ■

INSERAT

# Die Gesundheit neu erleben.



Jetzt mit  
Sauna  
Kombi-Eintritt

Thermalbad Zurzach AG  
Postfach 32  
CH-5330 Zurzach  
Tel. 056/265 28 28  
Fax 056/265 27 09

THE SPA  
MEDICAL WELLNESS CENTER  
BAD ZURZACH

Das Zurzacher Thermalwasser ist ein wahrer Jungbrunnen. In der grosszügigen Badelandschaft mit vier Becken finden Sie wohlige Entspannung. Lassen Sie sich im 34 - 36 Grad warmen Thermalwasser einfach treiben und in den neuen Sprudelanlagen herrlich angenehm massieren.

Der neue Kombi-Eintritt mit Sauna öffnet Ihnen zudem jetzt auch die Türen zur einzigartigen Erlebnis-Nasszone unseres SPA Medical Wellness Center. Bleiben Sie gesundheitlich auf der Höhe. Geniessen Sie die Kraft unserer Quelle.

