

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

#### **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:** 31.01.2026

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

**Sportliche Aktivitäten im Freien.** Die ersten warmen Sonnenstrahlen verlocken die Menschen, mehr Zeit draussen zu verbringen. Wie wäre es mit einem regelmässigen Walking-training? Das aktive Gehen, ergänzt durch Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ein ideales Training für ältere Menschen. Erkunden Sie gerne die nähere und weitere Umgebung und erfreuen sich am Zusammensein mit anderen? Dann wäre die Teilnahme an einer der Wandergruppen etwas für Sie, denn wandern ist mehr als Bewegung, wandern ist letztlich Gesundheitstherapie für Körper und Geist. Ist jedoch Velofahren Ihr Hobby, dann schlagen wir Ihnen die Teilnahme an einer unserer gut vorbereiteten Velotouren vor. Zu allen Angeboten erhalten Sie detaillierte Programme bei Ihrer Beratungsstelle oder bei Pro Senectute Kanton Aargau, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70.

**Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung.** Ist die Steuererklärung richtig ausgefüllt? Pro Senectute berät und hilft beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen für Rentnerinnen und Rentner. Die Hilfe wird von speziell für diese Aufgabe geschulten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet. Das Angebot gilt selbstverständlich auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. In der Regel genügen ein bis zwei Hausbesuche. Die Kosten richten sich nach Zeitaufwand und finanzieller Situation. Für Bezugserinnen und Bezugser von Ergänzungsleistungen ist der Dienst gratis. • Administrative Begleitungen. Mindestens einmal pro Monat kommt eine Helferin oder ein Helfer von Pro Senectute auf Besuch

## SWISS TXT

Neuigkeiten und Service von Zeitlupe und Pro Senectute im Teletext ab Seite 570.

und hilft bei administrativen Arbeiten wie zum Beispiel Rechnungen kontrollieren und ausfüllen der Zahlungsaufträge, abrechnen von Krankheitskosten mit der Krankenkasse usw. Pro Senectute Kanton Appenzell AR führt keine Beistandschaften – aber mit unserer Dienstleistung kann oft vermieden werden, dass überhaupt eine Beistandschaft errichtet werden muss. • Weiter sind aktuelle Kurse im Angebot wie Aqua-Fit, Beckenbodentraining, Englisch- oder Computerkurse, Fahrkurse usw. Details sind auch im Internet abrufbar unter [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

**Reprisenkino in Heiden.** Am 21. Januar 2003 ist das Reprisenkino im Kino Rosental in Heiden (mit Verspätung) gestartet. Zweimal pro Monat werden Filmklassiker gezeigt. Die Filme beginnen jeweils um 14.00 Uhr. Der Eintritt kostet CHF 12.–. Das Programm: 4. März: Frühstück bei Tiffany mit Audrey Hepburn • 18. März: Casablanca mit Ingrid Bergmann, Humphrey Bogart • 1. April: Ein seltsames Paar mit Jack Lemon, Walter Matthau • 15. April: Lawrence of Arabia mit Omar Sharif, Anthony Quinn • 29. April: Goldrush mit Charlie Chaplin • 13. Mai: Charlys Tante mit Heinz Rühmann, Walter Giller • 27. Mai: Bäckerei Zürcher mit Margrit Rainer, Emil Hegetschweiler • 10. Juni: Der Herr mit der schwarzen Melone • 24. Juni: Frankie und seine Spiessgesellen • 8. Juli: Don Camillo und Peppone mit Fernandel.

### Steuererklärungsdienst von Pro Senectute Region

**Bern.** Wir sind zuständig für die Gebiete Bern-Land und Bern-Stadt sowie die Amtsbezirke Laupen, Seftigen und Schwarzenburg und bieten bereits in der dritten «Saison» den Steuererklärungsdienst an. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen füllen die Steuererklärung entweder bei Ihnen zu Hause oder an einem gut erreichbaren Stützpunkt aus.

Dieses Angebot ist sehr beliebt, erhalten doch vor allem Senioren und Seniorinnen mit einem kleinen Budget die Möglichkeit, ihre Steuererklärung günstig von einer kompetenten Person ausfüllen zu lassen. Die Kosten fürs Ausfüllen betragen CHF 70.– die erste Stunde, jede weitere halbe Stunde CHF 20.–. Für EL-Bezüger und -Bezügerinnen CHF 40.– pauschal. Gilt es, umfangreichere Steuererklärungen (Immobilien, Wertschriften etc.) auszufüllen, empfehlen wir den Bezug eines Treuhandbüros. Auskunft und Anmeldung bei Herrn Hugo Leiser, Telefon 079 275 83 88 (Mo, Mi und Fr, 14 bis 18 Uhr) oder per Mail [h.leiser@bluewin.ch](mailto:h.leiser@bluewin.ch). Prospekte sind bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 32, oder Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch) erhältlich.

**Sommerprogramm 2003.** Vor wenigen Tagen ist unser Sommerprogramm 2003 mit einem interessanten und vielfältigen Angebot erschienen. Wir hoffen, dass auch Sie sich davon angezogen fühlen und dass Sie Lust bekommen haben, an einer Wanderung oder einem anderen Anlass teilzunehmen. Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an eine der Pro-Senectute-Beratungsstellen der Ämter Konolfingen (Tel. 031 791 22 85), Signau (Tel. Langnau 034 402 38 13) oder Trachselwald (Telefon Huttwil 062 959 80 48).

**Apfelblüte im Südtirol!** Verbringen Sie mit uns eine herrliche Wanderwoche vom 22. bis 29. April 2003 im Hotel Südtirolerhof in Lichtenstern a. Ritten. Geniesen Sie in einer aufgestellten Gruppe die zauberhafte Landschaft des Südtirols und die gastfreundliche Lebensart seiner Einwohner. Pro Senectute Burgdorf + Fraubrunnen freut sich auf Ihre Teilnahme. Nähere Auskunft erhalten Sie bei Frau Therese Masshardt, Bernstrasse 12, 3312 Frau-

brunnen. Tel. / Fax 031 767 77 61, Mail [th.masshardt@bluewin.ch](mailto:th.masshardt@bluewin.ch)

**Biel ab 60 – aber sicher!** Unter dem Patronat von Pro Senectute und mit Unterstützung der Sozial- und Gesundheitsdirektion Biel findet am Donnerstag, 27. März 2003, im Kongresshaus unserer Stadt der erste Bieler Alterskongress statt. Dieser Anlass soll helfen, dass sich ältere Menschen mit ihren Anliegen Gehör verschaffen können. Organisation und Durchführung liegen daher über weite Strecken in den Händen von Freiwilligen der Generation 60+ und des Seniorenrates der Pro Senectute von Biel. Kurzreferate beleuchten am Vormittag aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln das Thema «Sicherheit im Alter». Am Nachmittag werden die Themen in Workshops vertieft und abschliessend in einem Podiumsgespräch zusammengefasst. Wir alle freuen uns schon heute, Sie bei uns begrüssen zu dürfen. Weitere Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Biel-Bienne über Telefon 032 328 31 11 oder via Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)

 **Tanzen Sie gerne** oder möchten Sie einmal hinter die Kulissen einer Brauerei schauen? Das neue Kursprogramm für Sport und Bildung von Pro Senectute Kanton Baselland macht es möglich – lassen Sie sich verführen! Zu den allseits beliebten Informatik- und Sprachkursen sowie Wander-, Aqua-Fitness- und Turngruppen sind neue Veranstaltungen und Kurse hinzugekommen. Es sind dies unter anderem: Besichtigungen der Feuerwehr Baselland, der Brauerei Ziegelhof und des St.-Jakob-Stadions, ein Stil- und Schminkkurs sowie Gesellschaftstanzen in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Fromm. Bestellen Sie jetzt kostenlos unser Kursprogramm per Telefon 061 927 92 34 oder Mail [bildung@bl.pro-senectute.ch](mailto:bildung@bl.pro-senectute.ch) oder [sport@bl.pro-senectute.ch](mailto:sport@bl.pro-senectute.ch)

**Im Frühjahr** beginnen bei Pro Senectute Kanton Freiburg Kurse und Aktivitäten in den folgenden Bereichen: Informatikkurse für die Textverarbeitung (Word) sowie Internet und E-Mail. Ebenfalls werden Informatik-Ateliers für Word, Excel und Power Point angeboten. Im Informatik-Treffpunkt stehen Ihnen freiwillige Betreuer für Fragen zur Verfügung. Im Monat März und April spielen Senioren für Sie Theater in den folgenden Orten: Uebersstorf, Heitenried, Gurmels, Alterswil und Bösingen. Verlangen Sie den Spielplan. Ende April beginnen Walking-Treffen (sportliches Marschieren) in Freiburg, Murten und Bulle. Ebenfalls beginnen die Wanderungen im Sense-, See- und Geyerbezirk. In den Senioren-Tennis-Kursen (Freiburg, Bulle, Murten) können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene Freude an der Bewegung und am Spielen haben. Das Programm kann gratis angefordert werden bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Tel. 026 347 12 47 oder via Internet [www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)

**Die Bilderausstellung** «Der Blick auf die Berge» ist noch bis am Freitag, 28. März, in der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Graubünden an der Alexanderstrasse 2 in Chur zu sehen. Gezeigt werden Bergbilder aus dem gleichnamigen Kurs. Diese Bilder der Kursteilnehmenden und der Kursleiterin Ruth-Nunzia Preisig sollen einerseits dazu anregen, brachliegende Fähigkeiten wieder hervorzuholen, und anderseits Mut machen, Neues auszuprobieren. Der Malkurs «Blick auf die Berge» wird ab Ende April wiederum durchgeführt. Das aktuelle Kursprogramm mit dem redaktionellen Thema «Volksmusik» kann bestellt werden bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, über Telefon 081 252 06 02 oder per Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)

Fortsetzung auf Seite 58

## SENIORENTANZNACHMITTAGE IM KANTON BERN



ZVG

Seit vielen Jahren organisiert Pro Senectute im Kanton Bern an verschiedenen Orten Seniorenanznachmittage, die sich sehr grosser Beliebtheit erfreuen. Bereits im Herbst erkundigen sich jeweils viele Interessentinnen und Interessenten bei der kantonalen Geschäftsstelle nach den Tanzprogrammen für das nächste Jahr. So können die Daten in der eigenen Agenda bereits rot angestrichen werden!

Die Tanznachmittage werden von den Pro-Senectute-Beratungsstellen organisiert und durchgeführt. Eine fachkundige Person begleitet die Tänzerinnen und Tänzer durch den Nachmittag. Ob zu Evergreens, Oldies, Rock 'n' Roll oder «ländlicher Musik für Junggebliebene», ob in Reconvilier, Bern, Interlaken oder Burgdorf, das Programm bietet für jeden Geschmack etwas.

Die einen besuchen die Nachmittage mit ihren Partnern oder Bekannten, um bei geselligem Zusammensein das Tanzbein zu schwingen. Andere lassen uns wissen, dass sie sich für eine Dame oder einen Herrn schick machen, da der Anlass auch Gelegenheit bietet, neue Bekanntschaften zu schliessen. Leider seien an den Seniorenanznachmittagen die Männer «Mangelware», berichtet uns eine Tänzerin: «Das Tanzen zu Live-Musik aus früheren Jahren macht aber trotzdem grossen Spass!»

Das Programm der Seniorenanznachmittage im Kanton Bern senden wir Ihnen gerne zu: Es kann bestellt werden bei Pro Senectute Kanton Bern, Bolligenstrasse 94, Postfach 488, 3065 Bolligen-Station, Telefon 031 921 11 11. Ihre Adresse kann in der Kundendatei aufgenommen werden, so erhalten Sie das Programm künftig automatisch zugestellt.

### An folgenden Daten und Orten wird im März im Kanton Bern getanzt:

- Montag, 3. März, 14 bis 17 Uhr, Gasthof Löwen, Grosshöchstetten (Pro Senectute Konolfingen)
- Mittwoch, 5. März, ab 14.30 Uhr, Restaurant Union, grosser Saal, Biel (Pro Senectute Biel-Bienne)
- Mittwoch, 5. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Riderhalle, Oberhofen (Pro Senectute Oberland-West)
- Samstag, 8. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Restaurant du Midi, Reconvilier (Pro Senectute Jura bernois)
- Dienstag, 11. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Gasthof Landhaus, Burgdorf (Pro Senectute Burgdorf)
- Donnerstag, 20. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Kursaal Nordeingang, Interlaken (Pro Senectute Interlaken)
- Donnerstag, 20. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Restaurant Post, Lyss (Pro Senectute Seeland)
- Freitag, 21. März, 14.00 bis 17.00 Uhr, Quartierzentrum Tscharnergut, Bern (Pro Senectute Region Bern)
- Samstag, 22. März, 14.30 bis 17.00 Uhr, Restaurant du Midi, Reconvilier (Pro Senectute Jura bernois)
- Dienstag, 25. März, 14.00 bis 17.00 Uhr, Hotel Restaurant Jardin, Bern (Pro Senectute Region Bern)
- Mittwoch, 26. März, 14.00 bis 17.00 Uhr, Sonnensaal, Herzogenbuchsee (Pro Senectute Oberaargau)
- Mittwoch, 26. März, 14.30 bis 17.30 Uhr, Lätschbergzentrum, Spiez, (Pro Senectute Oberland-West)
- Donnerstag, 27. März, 14.00 bis 17.30 Uhr, Landgasthof Bären, Sumiswald (Pro Senectute Amt Trachselwald)

**U**Der «SeniorInnen-Bildungskreis» Amt Sursee und Umgebung führt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern einen Impulsnachmittag zum Thema «Schenk deinen Jahren Leben» durch. Im katholischen Pfarreiheim in Sursee werden am 17. März 2003 zwischen 14.00 und 16.30 Uhr nützliche Impulse und Anregungen vermittelt. Frau Heidi Roth, Radiojournalistin (der Zeitlupe-Leserschaft auch bekannt als Leiterin der beliebten Museumstage), wird über Möglichkeiten referieren, wie wir im dritten Lebensabschnitt unseren Jahren Leben schenken können. Der anschliessende Austausch bietet Gelegenheit, darüber nachzudenken, wie zum Beispiel das eigene Leben vertieft oder Fröhlichkeit gepflegt werden können. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 970 40 20.

**E**in reichhaltiges Kursangebot steht auch im Frühjahr 2003 bereit. Neu sind ein Augentraining und ein Beckenbodentraining auf dem Programm. Daneben bieten wir wiederum PC-Kurse in Alpnach und in Engelberg, Gedächtniskurse in Sarnen und Alpnach, je einen Kurs Geistige und körperliche Beweglichkeit üben, Seidenmalen sowie Malkurse an. In Vorbereitung sind Einführungen in die neuen Info-Points der SBB (Selbstbedienungs-Stationen). Ausführliche

Kursprogramme und Prospekte für unsere weiteren Angebote wie Sozialberatung, Reinigungsdienst, Fusspflegedienst, Mahlzeitendienst, Ferienwochen, begleitete Badefahrten und sportliche Aktivitäten sind auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, erhältlich.

**V**ielfältige Angebote gibt es im neuen Kursprogramm 2003. Im Kurs «Entspannung im Alltag» werden einfache Dehn- und Atemübungen sowie leicht erlernbare Massagegriffe vermittelt. Diese helfen, sich für den Alltag zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. «Sicherheit im Alltag – Stürze vermeiden» ist ein weiteres neues Angebot von Pro Senectute Rheintal SG. Im «Schönheitskurs für Frauen» lernen die Teilnehmerinnen, durch gepflegtes Aussehen ihre Persönlichkeit besser ausdrücken zu können. Beim «Ausdrucksmalen» können die Gefühle mit Farbe ausgedrückt werden, ohne sie kommentieren zu müssen. Die eigene Mitte zu finden, hilft auch das «Mandala malen». Mandalas sind Bilder in Kreisform, wie sie die Natur zum Beispiel in Blumen zeigt. Unter dem Motto «Hightech ohne Stress» wird der Kurs «Handy und SMS» angeboten. Neu ab Februar 2003 sind die geführten Spaziergänge von ein bis zwei Stunden, die jeden ersten Freitag

im Monat stattfinden. Weitere Informationen und Anmeldungen bei Pro Senectute Rheintal in Altstätten, Telefon 071 757 89 08.

**N**eue Senioren Agenda 2003. Die halbjährlich neu erscheinende Senioren-Agenda beinhaltet das ganze Angebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen in übersichtlicher Form. Im Bereich Bildung bieten wir PC- und Internetkurse, Börsen- und Anlagestrategiekurse, Sprach-, spezielle Kochkurse und «Umgang mit dem Handy» an. Unser Wohlfühlprogramm wurde mit einer multifunktionellen Gymnastik ergänzt. Die laufenden Kurse wie Atem-, Augentraining, Fuss- und Gehschulung oder Beckenbodentraining wurden ausgebaut. Neu sind unsere Gesundheitskurse mit Heilkräuterkunde und der homöopathischen Hausapotheke. Auch unsere Kurreisen sind viel versprechend! Eine Reise nach Prag oder eine Mittelmeerkreuzfahrt sind in unserem Programm, das weitere Leckerbissen bei den Ferienangeboten beinhaltet, fordern Sie es an! Im Bereich Sport gehören Wandern, Velofahren, Turnen, Walking, Volkstanz und Aqua-Fit zum festen Angebot. Neu dazu kamen die Sportkurse: «Denken und Bewegen», Hata Yoga, «Gehen, aber sicher», moderne Gymnastik, Kartenlesen, Selbstverteidigung, Pétanque, Sicherheitskurs für Velofahrer, Golfkurs und Tischtennis. Unter dem Stich-

wort «Aktionen rund ums Feld» werden mehrheitlich bestehende Sportarten in einem neuen Mantel angeboten. In den Sommermonaten planen wir einen Outdoor-Plausch mit verschiedenen Sportangeboten im Freien. Weitere Informationen für Bildung über Tel. 052 634 01 53, für Sport über Tel. 052 634 01 03.

**S**enioren bewegen Generationen – das Begegnungsfest in Olten vom 30. August 2003. Die positiven Rückmeldungen und der Erfolg des Sportfestes vom Sommer 1999 in Olten hat Pro Senectute Kanton Solothurn dazu bewogen, einen weiteren Anlass in dieser Grösse auf die Beine zu stellen. Der Anlass 2003 unter dem Motto «Senioren bewegen Generationen» möchte die Generationen verbinden, damit gemeinsam etwas bewegt werden kann. Die Angebote sind deshalb bewusst darauf ausgerichtet, alle Altersgruppen mit einzubeziehen und auch generationenübergreifende Bewegungsangebote umzusetzen. Durchführungsort aller Vorführungen und Sportangebote ist die Stadthalle Olten. Wir erwarten eine grosse Anzahl von bewegenden und beweglichen Senioreninnen und Senioren (zirka 1000 Mitwirkende) sowie eine ebenso grosse Anzahl interessierter Angehöriger und hoffentlich eine grosse «Fangemeinde»! Weitere Informationen zu diesem Anlass

INSE RATE

**DELWA STAR®**

In Switzerland and Worldwide 

Mittels pulsierender Wärme-Therapie können Sie Ihre Prostataprobleme einfach und bequem zu Hause kurieren. Eine bewährte Methode aus vergangener Zeit, wurde mit modernster Mikro-Elektronik auf den neusten Stand gebracht. Klinische Tests weisen eine Erfolgsquote von bis zu 80 % auf.



## Prostata-Leiden? Delwa Star H+P



Erhältlich  
in Apotheken.  
**Vertrieb:**  
ZEWA AG  
6052 Hergiswil  
[www.zewa.com](http://www.zewa.com)  
[info@zewa.com](mailto:info@zewa.com)  
Art. 61210  
CE

**ZEWA GROUP**

IN DER ZEWA GROUP  
IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE



**Gehbehinderte im Kanton Zürich fahren Taxi zu stark ermässigtem Tarif!**

**PROMOBIL**  
einfach hinfahren

[www.promobil.ch](http://www.promobil.ch) oder Tel. 01 278 90 00

erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Ressort Sport, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn, Telefon 032 622 38 53.

**+ In Innerschwyz** lernen Sie ab 26. Februar im Kurs «Das verrät mein Horoskop» die Bedeutung von Planeten, Zeichen, Häusern und Elementen kennen. Lesen Sie selber in Ihren Sternen, was sie über Ihre Charakterzüge und Eigenheiten aussagen. Am 13. März startet die Vortragsreihe «Heilige, Brauchtum, Legenden» mit dem Radiomann Othmar Betschart. Ab 25. März haben Sie Gelegenheit, Ihr Gedächtnis mit spielerischen Übungen und viel Spass zu trainieren. Detailprogramme bestellen Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz über Tel. 041 811 39 77 oder per Mail angela.zimmermann@sz.pro-senectute.ch

**Region Ausserschwyz:** Im Creativ-Center in Lachen beginnen wieder neue Computerkurse: Einstieg in die Computer-Welt, Internet-Grundkurs, Bildbearbeitung und Scannen, Steuererklärung am PC ausfüllen, Telebanking. In einem Nachmittagskurs lernen Sie, mit dem Handy einfach und sinnvoll umzugehen. In Einsiedeln findet unter der Leitung von Maria Gisler der Kurs Atem und Bewegung statt. Im März starten die Kurse Qigong (Anfänger, Fortgeschrittene) sowie Sehtraining – Augen-Fitness. Im Töpfekurs können Sie Ihre eigenen Werke gestalten. Im Kochkurs für Senioren holen Sie den Frühling in die Küche und bereiten einfache schmackhafte Gerichte zu, die Sie zusammen geniessen können. Der Kulturplausch lädt ins Gemeinschaftszentrum Freienbach ein, wo das Senioren-Theater St. Gallen das Lustspiel in drei Akten «Wellness über alles» aufführt. Programme sind erhältlich bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 255, 8853 Lachen, über Telefon 055 442 65 55 oder Mail lachen@sz.pro-senectute.ch

**Alter+Sport:** Die Winteraktivitäten sind zu Ende, der Frühling ist im Anmarsch. Ab 17. März startet deshalb die Walking-Gruppe in Ibach, neue Aktive sind willkommen. Ebenso starten sieben regionale Gruppen mit der Wandersaison. Im Hallenbad Feusisberg sind bei der Wassergymnastikgruppe und beim Schwimmkurs noch einige Plätze frei. Detailprogramme sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Tel. 041 811 48 76, Mail info@sz.pro-senectute.ch Weitere Informationen im Internet: [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)



**Aktive Ferienerlebnisse** mit Pro Senectute: Skifahren, Bergwandern, Wellness. Pro Senectute Kanton Thurgau organisiert auch in diesem Jahr wieder verschiedene Ferienangebote: zum Beispiel vom 16. bis 23. März Ski-Alpin-Ferien in Flims. Für Wiedereinsteiger und Könnerinnen einfach ein Genuss! Bergwanderferien in Santa Maria vom 28. Juni bis 5. Juli, Wellness im Tirol vom 6. bis 13. Juli oder 14. bis 21. September, Veloferien zum Jungen Inn vom 16. bis 22. August oder drei Bergwanderstage am Voderrhein/Lugnez. Alle Angebote werden durch von Pro Senectute ausgebildete Fachleiter und -leiterinnen geführt und begleitet. Interessierte melden sich bitte bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Tel. 071 622 51 20, Mail info@tg.pro-senectute.ch



**Bilder-Ausstellung 2003** im Saal Herti-Forum Zug. Mitglieder unserer Aquarell- und Ölmalgruppen freuen sich, Ihnen ihre Bilder zeigen zu können. Wir laden Sie freundlich zum Apéro und zur Ausstellung ein. Eröffnungsapéro: Mittwoch, 19. März 2003, 14 bis 15 Uhr. Öffnungszeiten: Mittwoch, 19. März, von 14 bis 19 Uhr. Donnerstag bis Samstag, 20. bis 22. März, 10 bis 19 Uhr. Sonntag, 23. März, von 10 bis 16 Uhr. Pro Senectute Kanton Zug, Saal Herti-Forum, General-Gui-

san-Strasse 22, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail: info@zg.pro-senectute.ch



**«visit» – das neue Informationsmagazin** von Pro Senectute Kanton Zürich. Das neue Magazin «visit» löst die bisherige Zeitschrift ALTER+Zukunft ab. Die erste Ausgabe ist vor wenigen Tagen erschienen. Artikel über Sport und Gesundheit, selbstständiges Wohnen zu Hause, Informationen über Sozialversicherungen und andere sozialpolitische Entwicklungen machen «visit» zu einem informativen Magazin. Unterhaltung bringen Lese- und Reisetipps, Interviews mit interessanten Zeit- und Altersgenossen, eine Leseraktion mit «Schnäppchen» zu interessanten Preisen und ein Rätsel mit einem Hotelaufenthalt als Gewinn. «visit» ist farbig, gut lesbar und zeitgemäß gestaltet und erscheint viermal im Jahr. Das Abonnement für ein Jahr kostet 20 Franken. Bestellen Sie Ihre kostenlose Probenummer unter Tel. 01 421 51 24.

**Fit im Sattel mit Velofahren.** Halten Sie sich fit mit Velofahren auf unseren regelmässig ab März stattfindenden Touren im ganzen Kanton Zürich. Belohnen Sie sich mit einer unserer attraktiven Velo Tourenwochen. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm zusammengestellt: Aaretour von Meiringen nach Bern vom 13. bis 15. Mai; neu: Neusiedlersee vom 16. bis 23. Mai; neu: Holland mit Schiff und Velo vom 31. Mai bis 6. Juni; Donautour vom 12. bis 20. Juni; Maintour vom 15. bis 21. Juni; neu: Ticino-Tour vom 25. bis 30. August; Velo- und Badeplausch im Wallis vom 25. bis 30. August. Prospekte mit Anmeldeunterlagen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01 421 51 51, Fax 01 451 21 21.

**Jetzt an die Steuererklärung denken.** Darf ich denn die hohe

Zahnarztrechnung bei den Steuern abziehen? Muss ich die Ergänzungsleistungen versteuern? Ist meine IV-Rente steuerpflichtig? Dies sind nur einige Fragen, die der Steuerberatungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich Jahr für Jahr in persönlichen Beratungsgesprächen beantwortet. Vor allem ältere Menschen haben beim Ausfüllen der Steuererklärung Mühe. Hier helfen die Berater und Beraterinnen des Steuerberatungsdienstes von Pro Senectute Kanton Zürich. Anmeldungen für eine persönliche Steuerberatung werden ab sofort über Telefon 01 421 51 51 entgegengenommen.



**Ausbildung zur Senioren-Tanzleiterin** oder zum Senioren-Tanzleiter. In der Schweiz werden in über 200 Seniorengruppen unter kompetenter Anleitung Volkstänze aus aller Welt getanzt. Jedes Jahr bietet Alter+Sport von Pro Senectute einen schweizerischen Fachkurs für die Ausbildung von Tanzleiterinnen und Tanzleitern an. In diesem insgesamt sechs Tage dauernden Kurs werden die theoretischen Grundlagen zur Tanzpraxis vermittelt. Im anschliessenden Praktikum in einer Tanzgruppe wird die Theorie umgesetzt. Zusätzlich muss vor oder nach diesem Ausbildungsteil der Grundkurs absolviert werden, in welchem mit erwachsenenbildnerischen Methoden Wissen über ältere Menschen und das Älterwerden vermittelt und erarbeitet wird. Voraussetzungen für diese Ausbildung sind: gute persönliche Tanzfertigkeit, Vorkenntnisse im Volkstänzen sowie Einfühlungsvermögen, Geduld und die Bereitschaft, sich für ältere Menschen zu engagieren. Der Kurs 2003 beginnt am 21. März in Luzern. Auskunft und Unterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 98 80, [this.fehrlin@pro-senectute.ch](mailto>this.fehrlin@pro-senectute.ch)