

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 1-2

**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:** 24.02.2026

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



## Steuererklärungsdienst

**2005.** Viele ältere Menschen wünschen Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung. Pro Senectute Kanton Aargau offeriert einen Steuererklärungsdienst für ältere Menschen ab 60 Jahren. Ziel ist es, die Steuererklärungen optimal auszufüllen, Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und so unnötige Umtriebe sowie Ausgaben zu verhindern. Kompetente Berater und Beraterinnen füllen die Steuererklärung – in der Regel bei der Seniorin/beim Senior zu Hause – aus und stehen den Auftraggebenden fachkundig zur Seite. Personen, die wegen Liegenschaften oder Wertschriftenanlagen sehr aufwendige Steuerhältnisse haben, werden an Banken oder Treuhänder verwiesen. Die anfallenden Kosten variieren je nach Zeitaufwand und steuerpflichtigem Einkommen und Vermögen. Für EL-Bezügerrinnen und -Bezüger entstehen in der Regel keine Kosten. Alle Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene, meist pensionierte Fachleute, durch Pro Senectute Aargau ausgewählt und geschult. Weitere Informationen zum Steuererklärungsdienst erteilt: Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



## Im kommenden Jahr

werden Computer-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene auf der Windows-XP- und Office-XP-Oberfläche angeboten. Im Februar und März bietet der Grundkurs Einblick in die Handhabung des Computers sowie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Daneben werden spezifische Kurse fürs Outlook (Adressverwaltung, Kalender, Mails) und die Bearbeitung von Digitalbildern am PC angeboten. Der Auffrischkurs im April gewährt PC-Anwendern die Möglichkeit, das projektorien-

tierte Arbeiten mit Word kennen zu lernen, ebenso den Umgang mit dem Internet. • Der Einführungskurs ins Krafttraining konnte erfolgreich abgeschlossen werden. Ein grosser Teil der Teilnehmenden wird weiterhin Krafttraining betreiben. • Achtzehn Seniorinnen und Senioren wurden von sechs Jugendlichen aus der kirchlichen Jugendarbeit in die Kniffe rund um das Handy eingeführt. Der gegenseitige Austausch zwischen Jungen und Älteren wurde allseits als sehr bereichernd empfunden. Das Kennenlernen der Grundfunktionen wie Telefonieren, Nummern speichern und verwalten sowie der Umgang mit SMS-Mitteilungen war das Ziel dieses Einführungskurses. Ebenso konnte auf individuelle Themen wie Einstellungen oder Profile eingegangen werden. Im Februar/März wird der Grundkurs wiederholt. Wenige Plätze sind noch frei. • Das Tageszentrum im Gontenbad richtet sein Angebot an Personen, welche noch nicht stationärer Pflege bedürfen, jedoch auf Pflege und Betreuung angewiesen sind. Sie finden hier die Gelegenheit, soziale Kontakte zu pflegen, erfahren individuelle Aktivierung, Beschäftigung und Unterhaltung. Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen und Problemen rund ums Thema «Älter werden». Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere verschiedenen Dienstleistungen. Beachten Sie bei allen Kursen auch die Informationen in der Tagespresse. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhodens, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, stets gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.



## Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung.

Ist die Steuererklärung richtig ausgefüllt? Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhodens berät und hilft beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen für Rentnerin-

nen 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. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhodens, Telefon 071 353 50 30.



## Alle Jahre wieder:

Sie können Ihre Steuererklärung bei Pro Senectute Region Bern von kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ausfüllen lassen. Wir kommen auch zu Ihnen nach Hause oder füllen die Steuererklärungen an einem Stützpunkt oder bei uns im Büro aus. Dieses Angebot gilt ausschliesslich für Menschen ab 60. Kosten: CHF 70.– die erste Stunde, jede weitere halbe Stunde CHF 20.–. Für EL-Beziehende wird eine Pauschale von CHF 40.– verrechnet. Auskunft und Anmeldung bei Hugo Leiser, Telefon 079 275 83 88 (Mo, Mi und Fr, 14 bis 18 Uhr) oder Mail [h.leiser@bluewin.ch](mailto:h.leiser@bluewin.ch) – Prospekte und Anmeldetalon können Sie auch bestellen bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31. Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch) Das Einzugsgebiet von Pro Senectute Region Bern umfasst die Stadt Bern und die Amtsbezirke Bern, Laupen, Seftigen (ohne Gemeinde Wattenwil) und Schwarzenburg sowie die Gemeinde Meikirch.

**Biel Bienne-Seeland.** «Schneeschuhe können für CHF 15.– beim Leiter gemietet werden ...» Diese Aussage finden Sie in unserer Ausschreibung zum Schnupperkurs für Schneeschuhlaufen. Am 1. Februar und/oder 15. Februar 2005 können Sie nach Lust und Laune durch eine verschneite, unberührte Gegend bei Prés-d'Orvin

wandern. Ein Schneeschuh-Profi wird Ihnen die nötige Technik vermitteln. Speziell dafür entwickelte Schuhe verhindern, dass Sie im Schnee einsinken. Gerne laden wir Sie ein, sich bis spätestens 18. Januar 2005 bei uns anzumelden. Selbstverständlich senden wir Ihnen auch unser vielseitiges Kursprogramm kostenlos zu. Pro-Senectute-Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch) oder in Lyss, Tel. 032 384 71 46, Mail [seeland@be.pro-senectute.ch](mailto:seeland@be.pro-senectute.ch)

**Emmental-Oberaargau.** Möchten Sie mehr über unsere Region erfahren, besuchen Sie uns auf der Homepage unter [www.pro-senectute.region-eo.ch](http://www.pro-senectute.region-eo.ch). • Unsere Beratungsstelle in Langnau i.E. zieht um: ab Januar 2005 finden Sie uns an der Burgdorfstrasse 25, 3550 Langnau i.E. • Tanznachmittage für Senioren: 19. Januar, 14 bis 17 Uhr, Sonnensaal, Herzogenbuchsee. 27. Januar, 14 bis 17.30 Uhr, Landgasthof Bären, Sumiswald. Weitere Informationen: Pro Senectute Langenthal, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

**Thun, Berner Oberland.** Am 27. Januar in Interlaken und am 24. Februar in Thun können Sie die Bibliothek kennen lernen. Wie Sie Ihr Lieblingsbuch finden oder Medien suchen am Computer und vieles mehr. Neu findet in Interlaken der Kurs «Wir geben Ihnen Halt!» statt. Durch Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Swiss-Ball helfen wir, Stürze zu vermeiden. Beckenboden-Gymnastikkurs in Interlaken: Blasenschwäche muss nicht sein. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert für Frauen jeden Alters zum Vorbeugen und Behandeln von Blasenschwächen. Neu ab 3. Februar in Thun ein Kommunikationskurs für Eltern, Söhne und Töchter, die sich und andere besser verstehen möchten. «Verstehen und verstanden werden». Verlangen Sie das Kurs- und Veranstaltungspro-



gramm kostenlos bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 67, Fax 033 226 60 69 oder Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) • Steuererklärung ausfüllen: Sind Sie unsicher beim Ausfüllen der Steuererklärung? Pro Senectute Berner Oberland lässt Sie da nicht im Stich. Fachleute füllen Ihre Steuererklärung für Sie aus. Pro-Senectute-Regionalstelle Thun, Tel. 033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken Telefon 033 822 30 14.



**Steuererklärung.** Ist Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung zu mühsam oder zu kompliziert? Brauchen Sie fachliche Unterstützung? Unsere Steuerberaterinnen und -berater sind kompetente Fachkräfte. Sie füllen Ihre Steuererklärung bei Ihnen zu Hause oder auf unseren Beratungsstellen aus – vertraulich, diskret und preiswert. • Neues Kursprogramm: Bestellen Sie gratis das aktuelle Kursprogramm Bildung/Sport. Neben den beliebten Handy- und Informatikkursen sowie Wander-, Aquafitness- und Turngruppen werden auch Kurse in Digitalfotografie und Internet-Banking angeboten. Schnupperlektionen sind nach Absprache möglich. • ps-talk: Im Gespräch mit dem ehemaligen Verdingbub «Turi» Honegger. Am 26. Januar, 19.30 Uhr, wird der aus Zeitung und Fernsehen bekannte Journalist Arthur Honegger aus seinem Leben als Verdingbub erzählen und Einblick in ein unrühmliches Stück Schweizer Geschichte geben. (Museum BL, Liestal, Anmeldung ist nicht erforderlich.) Kontakt: Telefon 061 927 92 33, Mail [info@bl.pro-senectute.ch](mailto:info@bl.pro-senectute.ch), [www.bl.pro-senectute.ch](http://www.bl.pro-senectute.ch)



**Neues Kursprogramm** von Pro Senectute Kanton Freiburg für Januar bis Juni 2005 erschienen. Pro Senectute bietet über 150 Kurse in den Bereichen Sport, Bildung und Freizeitgestaltung für Seniorinnen und

Senioren in allen Regionen des Kantons Freiburg. Verlangen Sie das neue Kursprogramm auf unserem Sekretariat. Neue Adresse: chemin de la Redoute 9, 1752 Villars-sur-Glâne 1, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch). Neu im Angebot sind Natelkurse in Freiburg und Matran, Aquagym in Courtepin, Indoorcycling in Tentlingen, Walking in Bulle. Möchten Sie wieder einmal Tennis spielen und sich anschliessend bei einem gemütlichen Jass entspannen? Wir bieten Ihnen diese Möglichkeit neu im Tenniscenter in Bödingen. Rufen Sie uns an.



**Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm** von Pro Senectute Kanton Graubünden ist erschienen. Prof. François Höpfinger äussert sich in einem Interview im redaktionellen Teil über die Ergebnisse seiner Forschungsarbeit zum Thema «Traditionelles und neues Wohnen im Alter». Ein Vortrag vom Leiter der Bauberatungsstelle von Pro Infirmis Graubünden orientiert praxisnah, wie Anpassungen im Wohnbereich dazu beitragen, dass ältere Menschen länger selbstständig in ihrem Haus oder ihrer Wohnung leben können. Mobilität ist auch im Alter wichtig: Im Rahmen des Projektes «mobil sein – mobil bleiben» finden in Chur drei Kurstage «Öffentlicher Verkehr für SeniorInnen» statt. Kurse für Sprachen, Computeranwendung, Handybedienung, Schach spielen, Malen oder Denkfiness finden an verschiedenen Orten im Kanton statt. Gerne geben wir weitere Auskunft oder senden Ihnen das ausführliche Programm zu. Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)



**Aktive Betätigungen im Freien auch in der kalten Winterzeit:** Schneeschuhwandern, Langlauftreff und Langlauf-

## KEINE ANGST VOR DEM STEUERFORMULAR

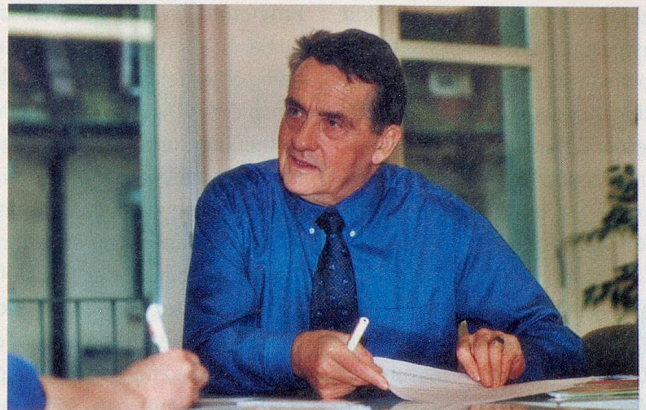


BILD: CORINA RENGGLI

### Pro Senectute hilft beim Ausfüllen

Dieser Tage erhalten alle Schweizer Haushalte wieder das dicke Couvert vom Steueramt: Steuerformular, diverse Verzeichnisse und Listen gilt es auszufüllen und samt diverser Unterlagen fristgerecht einzureichen. Eine umfangreiche Wegleitung gibt Auskunft über Vorgehensweise, Berechnungs- und Abzugsmöglichkeiten.

Häufig fühlen sich vor allem ältere Menschen von den Formularen und von der Wegleitung überfordert. Für sie gibt es in vielen Kantonen die Möglichkeit, sich von speziell geschulten und meist ehrenamtlich tätigen Pro-Senectute-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern beim Ausfüllen der Steuererklärung helfen zu lassen. Verschiedene Kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten auch Steuerklärungskurse an als Hilfe zur Selbsthilfe.

Auskunft, wo Sie Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung erhalten, gibt Ihnen die Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern finden Sie vorne in diesem Heft.

Hinweise auf Steuerklärungsdienste von Pro Senectute finden Sie auch auf diesen Seiten (58 bis 61) der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen.

skatingkurs. Wir senden gerne Infos und Programme. Interessante Kursangebote: Feldenkraismethode, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Computerkurse. Verlangen Sie unser Bildungsprogramm. Tolle Ferienangebote im 2005: Langlaufen im Goms (Münster) vom 23. bis 29. Januar, Wandern in Saas Almagell vom 20. bis 27. August oder Jassen, Spazieren und gut Essen im Tessin (Contra) vom 13. bis 22. April. Zu allen Ferienangeboten gibts Detailprogramme. Wir sind für Sie da, rufen Sie uns an. Telefon 041 610 76 09 (8 bis 11 Uhr), Pro Senectute Kanton Nidwalden, Stans.



### Neue Angebote im Halbjahresprogramm 2005.

Neu wird am 22. Februar 2005 jeweils am Vormittag und am Nachmittag ein halbtägiger Kurs für das Ausfüllen des Steuerformulars angeboten. Zusätzlich wird erläutert, wie die Steuererklärung am Computer ausgefüllt werden kann. Neu wird auch die Möglichkeit geboten, sich den Banco-maten erklären zu lassen und an diesem zu üben sowie den bargeldlosen Zahlungsverkehr kennen zu lernen. Gedächtnistraining, Malen, PC-Kurse sowie ein Kurs Digitales Fotografieren stehen wiederum auf dem Pro-



gramm. Die Daten für die Wanderferien in Arosa und die Sommerferienwoche in Flims sind festgelegt. Das Detailprogramm sowie Auskunft und Prospekte zu allen Angeboten sind erhältlich bei der Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, vormittags.

**Das Angebot von Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch, Gaiserwald) umfasst die Bereiche Spitex-Haushilfe, Sozialberatung und Aktivitätsmöglichkeiten in Gruppen und Kursen. Im Angebot finden Sie auch die unterschiedlichsten Gruppenaktivitäten und Kurse. So bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ferner fin-

den sich u.a. Englisch-, Mal-, Informatik- und Handy-Kurse im Programm. Weiter werden die Kurse «Kochen im Seniorenhaushalt», «Gemeinsames Blockflötenspiel», «Qigong», «Gedächtnistraining», und «Sicheres Autofahren» angeboten. Für die einzelnen Kurse werden ab sofort Anmeldungen entgegengenommen. • In der Spitex-Haushilfe klärt die Spitex-Leiterin die individuellen Bedürfnisse der Kunden ab und sucht eine geeignete Spitex-Haushelferin. Zum Spitex-Angebot gehört auch der Nähservice (Gossau/Andwil), der Mahlzeiten, der Coiffeur-, Fusspflege- und der Fahrdienst für Seniorinnen und Senioren. • In der Sozialberatung erhalten Sie kostenlos Informationen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pro Senectute

Gossau und St. Gallen Land wünschen Ihnen für das Jahr 2005 alles Gute, und wir freuen uns, Ihnen auf verschiedene Fragen des Alters Auskunft zu geben und/oder Prospektbestellungen entgegenzunehmen. Sie erreichen uns unter Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch/gossau

**Neue Senioren-Agenda 2005.** Unsere neue Agenda 2005 mit dem vollumfänglichen Kursangebot ist ab sofort wieder erhältlich. Das Angebot besticht aufs Neue mit attraktiven Angeboten und Aktivitäten. So zum Beispiel im Sport: Spezialwoche zum Uno-Jahr des Sportes unter dem Thema «Kopf, Herz und Hand». Eine Kombination von Bewegung, bewegtem Gedächtnis- und Kreislauftraining. Die Bildungskurse sind erweitert worden mit «Autofahren, aber sicher», ein Auffrischkurs, mit dem «Virenkurs» bei Computern und der Digital/Analogfotografie mit einem Profi. Bei den Kulturreisen sind die Höhepunkte die Städtereise nach Lissabon und eine Donaukreuzfahrt in Begleitung einer bekannten Jazzband. Fordern Sie unverbindlich die neue Agenda an unter Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.

**Region Ausserschwyz.** Winterzeit, Zeit, Neues zu lernen oder Altbekanntes aufzufrischen. Die Anmeldungen für Französisch, Spanisch, Italienisch und Englisch in verschiedenen Klassen nehmen wir noch gerne entgegen. Machen Sie Gebrauch von unseren Computerkurs-Angeboten. Die Standardkurse beginnen Ende Januar und dauern bis Anfang April. Laufend führen wir Wochenkurse für Einsteiger, Windows, Word, Internet, Excel durch. Neu ist ein Nachmittagskurs Zehn-Finger-Schreibsystem im Programm. Weiter im Nachmittagsprogramm finden Sie Steuererklärung am PC ausfüllen,

Digitale Fotowelt und Telebanking. Philosophie-Zirkel, Yoga, Meditation, Do-In, Dr. Schüssler-Mineralstoffe, Psychologie im Alter, Ölmalen/Aquarell, Ober-tonsing, Blockflötenspiel, Verkehrsregeln, Jassen sind weitere Angebote, die Ende Januar beginnen. Zum Reisebericht von Herbert Bruhin, durch Irian Jaya, Indonesien, im Pfarreiheim Gerbi, Lachen, am 25. Januar, lädt der Kulturplausch alle Interessierten ein. Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder www.sz.pro-senectute.ch  
**Region Innerschwyz.** Die Kulturgruppe «Kastanie» besucht am 12. Januar die Monet-Ausstellung im Kunsthaus Zürich und am 15. Februar die St. Jakobsellerei, Schuler-Weine, in Seewen. Am 17. Januar beginnt der Kurs «Kunst und Technik des Erzählens» für autobiografisches Schreiben, und am 28. Januar startet der neue «English-Club» für Fortgeschrittene. Anmeldung bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

**Bildung und Kurse ab Januar 2005.** Pro Senectute Kanton Thurgau bietet in Frauenfeld, Kreuzlingen, Romanshorn und Weinfelden Weiterbildung für Seniorinnen und Senioren an. Neben den Sprachkursen Englisch und Italienisch sind auch «technische» Weiterbildungsangebote im Programm. PC-Kurse für Anfänger und Vertiefungskurse für Fortgeschrittene, Handy-Kurse, Sicher Autofahren, und neu die Handhabung der Digitalkamera. Die Bewegungsangebote von Feldenkrais über Yoga und Qigong bis zur Sturzprophylaxe werden von jüngeren und älteren Senioren gerne besucht und fördern die Erhaltung der Selbstständigkeit. Informationen über die Kursangebote erhalten Sie unter Telefon 052 721 05 25 (nur vormittags). • Ferienangebote 2005: Die Sportleiterinnen und Sportleiter von Pro Senectute

INSERAT

## Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer

### MINERAL BEAUTY SYSTEM®

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen, pflegenden Inhaltsstoffen



ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei  
ISO 9002 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die nachhaltige, gesunde und sehr schonende Pflege jeder Haut, von Jung bis Alt; ideal verträglich bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Badeprodukte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives COVERDERM® 24h Abdeck-Make-up & Kompaktpuder

Lassen Sie sich kostenlos beraten oder fordern Sie gratis Unterlagen an



GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF

ESTA Trading GmbH

Sonnemattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen | Tel. 061 421 30 44 | Fax 061 421 30 53

Messepräsenz | GESUND/MUBA | Messe Basel | 18. - 27.2.2005



Kanton Thurgau haben auch dieses Jahr ein attraktives Angebot zusammengestellt. Ski-Alpin-Ferien in Flims vom 6. bis 13. März, Bergwanderwoche Davos vom 9. bis 16. Juli und die Velowoche von Passau nach Wien vom 13. bis 20. August. Ebenfalls geplant sind je eine Wellnesswoche im Tirol, und zwar im Juni in Fiss und im September in Leutasch. Die betreuten Ferien für ältere Seniorinnen und Senioren finden dieses Jahr in Weggis vom 21. bis 28. August statt. Nähere Auskünfte über diese Aktivitäten erhalten Sie unter Telefon 071 622 51 20.

**Kleine und grosse Träume.** Traumseminar mit lic. phil. Marianne Steinemann. Wir alle träumen jede Nacht, meistens in Bildern oder ganzen Geschichten, zuweilen aber auch in ausformulierten Sätzen. Ob Träume nur Schäume sind, hängt von unserer Einstellung und unserem Umgang mit ihnen ab. Wir können sie unbeachtet wieder vergehen oder in unserem Herzen mitleben lassen. Dann werden wir sie als nährend, wegweisend oder auch warnend erleben. Es lohnt sich, die Traumsprache zu lernen, träumen wir doch, um «unseres Herzens Gedanken» zu erfahren. 4 Doppelstunden, Freitag 14 bis 16 Uhr, 4. bis 25. Februar, CHF 220.–, Anmeldung bis 21. Januar an Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

**Jetzt an die Steuererklärung denken.** «Darf ich die Zahnarztrechnung an den Steuern abziehen? Muss ich die Ergänzungsleistung versteuern? Ist meine IV-Rente steuerpflichtig?» Dies sind nur einige Fragen, die der Steuerklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich Jahr für Jahr in persönlichen Beratungen beantwortet. Ausgesuchte freiwillige Fachpersonen unterstützen ältere Menschen beim Aus-

füllen der Steuererklärung. Stadt Zürich Telefon 044 421 51 91; Zimmerberg Telefon 058 451 52 20; Oberland Telefon 044 931 50 70; Pfannenstil Telefon 044 925 05 75; Unterland/Furttal Telefon 058 451 53 00; Winterthur und Umgebung Telefon 052 269 24 24; Limmattal/Knonaueramt Telefon 044 762 50 20. • Betreuung und Pflege rund um die Uhr: visit bietet Spitexleistungen für alle an. Die Dienstleistung richtet sich an Menschen jeden Alters, die zu Hause professionell gepflegt und individuell betreut werden möchten. visit entlastet pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn für kurze oder längere Zeit. Kinder werden gehütet und rundum versorgt, wenn die Mutter krank ist. Die Fachpersonen von visit, eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich, begleiten Sie auch zum Arzt oder zu Therapien. Informationen unter: Dienstleistungszentrum Zimmerberg, visit – Spitexleistungen für alle, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 40. • Horgen: Tag der offenen Tür. Das Dienstleistungszentrum Zimmerberg lädt Interessierte ein, die Fachstelle für alle Altersfragen in Horgen kennen zu lernen. Das Team freut sich auf Besucherinnen und Besucher und zeigt ihnen die Pro Senectute-Dienstleistungen. Diese reichen von Sozialberatung, Treuhand- und Steuerklärungsdienst über visit-Spitexleistungen bis zu Projekten wie Generationen im Klassenzimmer sowie Angebote der Ortsvertretungen und des Sportes in den Gemeinden der Region Zimmerberg. Herzlich willkommen am 22. Januar 2005 von 10 bis 17 Uhr im Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Schinzenhof, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 20.

**SWISS TXT**

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



## Schlaflos?

Die Revue SCHWEIZ, das Magazin für Freizeit, Kultur und Natur, unternimmt 10-mal jährlich eine Entdeckungsreise durch die Schweiz. Grossformatige Bilder, interessante Reportagen und zahlreiche Ausflugs- und Wandertipps für jeden Geschmack zeigen die vielen Schönheiten unseres Landes hautnah.



Für Aufgeweckte.

■ Ich will die SCHWEIZ neu entdecken und bestelle ein **Probeabonnement**:  
3 Ausgaben für nur CHF 25.– statt CHF 38.40 (im Einzelverkauf)  
Preis inkl. Versand und Porto

Vorname
Name
Strasse
PLZ, Ort
Telefon

Wir freuen uns auf Ihre Abobestellung:  
Revue SCHWEIZ, Rathausgasse 20a, 4500 Solothurn, oder Telefon 032 623 16 33,  
Fax 032 623 50 36, schweiz@rothaus.ch, www.revueschweiz.ch

**Die Welt vergessen. Die Schweiz entdecken.**