

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
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: 13.01.2026

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

Steuererklärungsdiens.

Pro Senectute Kanton Aargau offeriert einen Steuererklärungsdiens 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. Personen, die wegen Liegenschaften oder Wertschriftenanlagen sehr aufwendige Steuerhältnisse haben, werden an Banken oder Treuhänder verwiesen. Die anfallenden Kosten variieren nach Zeitaufwand und steuerpflichtigem Einkommen und Vermögen. Für EL-Bezüglerinnen und -Bezügler entstehen in der Regel keine Kosten. Alle Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene, meist pensionierte Fachleute, durch Pro Senectute Kanton Aargau ausgewählt und geschult. • Kursprogramm 1. Halbjahr 2006: Aktiv älter werden ist eine Herausforderung an alle. Die angebotenen Kurse dienen nicht nur der Bildung, sondern vermitteln auch Gemeinschaftserlebnisse. Nicht selten entstehen daraus lebendige Interessengruppen sowie persönliche Beziehungen und Freundschaften. Das Angebot von Pro Senectute umfasst eine Vielzahl interessanter Themen. Informationen erteilt Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstr. 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Alzheimer-Angehörigen-gruppe Herisau.

Für die Angehörigen von Menschen mit Demenz bietet die Alzheimervereinigung, Sektion St. Gallen/Appenzell, ab Februar in Herisau regelmässige Treffen an. Für viele der Angehörigen, die zu Hause einen demenzkranken Mitmenschen betreuen oder im Heim besuchen, bedeutet die Begegnung

mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Ermutigung. Erzählen, Zuhören, Erfahrungen austauschen, Fachfragen diskutieren unter Leitung einer Fachperson – all dies kann helfen, die anspruchsvolle Pflege und Betreuung besser zu bewältigen. Die Gruppenleitung obliegt Frau Rita Gross, Fachfrau für validierende Pflege mit viel Erfahrung in der Begegnung mit Demenzerkrankten. Das erste dieser Treffen findet am 13. Februar statt, 14.30 bis 16.30 Uhr im Alterszentrum Heinrichsbach, Herisau, Auskunft: Telefon 071 891 62 49. • Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung. Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden berät und hilft AHV-Rentnerinnen und -Rentnern beim Ausfüllen von einfachen Steuererklärungen. Die fachkundigen und speziell für diese Aufgabe geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zu Ihnen nach Hause. Meist genügen ein bis zwei Besuche. Das Angebot gilt auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. Personen mit umfangreicheren Wertschriftenverzeichnissen oder fremdvermieteten Liegenschaften empfehlen wir den Beizug einer Bank oder eines Treuhänders. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuerformulare richten sich nach Zeitaufwand und individueller finanzieller Situation. Anmeldung: Telefon 071 353 50 30.



Handykurs. Im November 2005 wurden elf Seniorinnen und Senioren von Jugendlichen aus der kirchlichen Jugendarbeit in die Kniffe rund um das Handy eingeführt. Ein weiterer Kurs findet im Mai statt. • Ältere Menschen stehen oft ratlos vor den Billettautomaten. Für das erste Quartal 2006 ist eine Informationsveranstaltung für die Automaten der SBB geplant. • Im neuen Jahr werden wieder Computerkurse auf der Windows XP- und Office-XP-Oberfläche angeboten. Im März bietet der Grund-

kurs für Einsteiger Einblick in die Handhabung des Computers sowie den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Im Aufbaukurs im Mai steht das projektorientierte Arbeiten mit Word sowie der Umgang mit Grafiken und Bildern der eigenen Digitalkamera im Vordergrund. • «Weisst du noch, das waren noch Zeiten...» Das Erzählcafé, welches im Herbst 2005 erstmals durchgeführt wurde, stiess auf grosses Interesse. Das Projekt wird weitergeführt und startet am 20. Januar mit dem ersten Erzählnachmittag im neuen Jahr. • «Kino ab 60» zeigt Filme aus vergangenen Zeiten und Filme über das Älterwerden. Pro Halbjahr sind zwei Veranstaltungen vorgesehen. Hätten Sie Lust, als freiwillige Helferin oder als freiwilliger Helfer in diesem Projekt mitzuarbeiten? Melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns. • Bewegung und Sport: Nebst den regelmässigen Angeboten finden Sie im neuen Jahr Kurse wie Yoga, Nordic Walking und SIE+ER – Gesunde Bewegungs- und Entspannungsgymnastik für Paare. Beachten Sie auch die Informationen in der Tagespresse. Natürlich sind wir auch für Sie da bei Fragen rund ums Thema Älterwerden. Gerne informieren wir Sie ausführlich über unsere Dienstleistungen. • SIMA steht für Sicherheit im Alter. Anfang März startet das Training, welches gezielt Selbstständigkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter fördert. Am 20. Januar wird ein Schnuppernachmittag zum SIMA-Training angeboten. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, gerne entgegen, Telefon 071 788 10 21.



Dank an Spenderinnen und Spender. Anfang Oktober 2005 startete Pro Senectute Baselland wieder ihre grosse Herbstsammlung. Pro Senectute hilft, wenn Einsamkeit und Not den Alltag bestimmen, wenn Fra-

gen zum Alter und Älterwerden auftauchen, und bietet mit verschiedenen Dienstleistungen Unterstützung im Alltag. Wir danken allen Spenderinnen und Spendern für ihre grosszügigen Beiträge im Rahmen der Herbstsammlung. Wir erachten ihre Unterstützung als einen starken Vertrauensbeweis und als ein Zeichen der Verbundenheit mit unseren Tätigkeiten. In einer Zeit, in der eine wachsende Zahl von Organisationen Spendenaufrufe lanciert, sind wir – und insbesondere die älteren und bedürftigen Menschen im Kanton Basel-Landschaft – besonders dankbar, dass Sie an Pro Senectute Baselland gedacht haben. Zum Erfolg der Herbstsammlung tragen seit Jahren unzählige Helferinnen und Helfer bei, die freiwillig während zahlloser Stunden auf Pro Senectute Baselland und deren Dienstleistungen zu Gunsten älterer Menschen aufmerksam machen. Auch ihnen danken wir herzlich. Ohne ihren Einsatz wäre unsere Herbstsammlung nicht derart erfolgreich.



Pro Senectute Region Bern. Lust, die Winterwelt einmal auf andere Art zu entdecken? Neu bieten wir Schneeschuhtouren an. Eine gute Grundkondition ist Voraussetzung. Die Ausrüstung kann bei der Leitung gemietet werden. Die Touren zum Gurnigel am 11. Januar, nach Prés d'Orvin am 25. Januar oder in den Jura am 8. Februar, können bei Pro Senectute Region Bern gebucht werden. Bestellen Sie das Detailprogramm. • Gratisschnupperlektion in Pilates: Das Training nach J. Pilates hat zum Ziel, den Körper als Einheit von innen nach aussen zu fördern, um ihn stark, widerstandsfähig und flexibler zu machen. Das Körperbewusstsein und die Haltung werden verbessert. Die Gratisschnupperlektion findet am 12. Januar von 10.30 bis 11.30 Uhr statt. Anmeldungen bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03.

Biel/Bienne-Seeland. Wohl fühlen und Gesundheit: Unter diesem Titel bietet Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland verschiedene Kurse an. Sie erfahren an unserem Kurs «Autogenes Training», wie Sie mit Stress, Angstzuständen, Schmerzen, Nervosität oder Schlaflosigkeit anders umgehen können. In unserem Atemkurs lernen Sie, den eigenen Atem wahrzunehmen und zu lenken. So können Sie Verspannungen lösen, Ihre Gefühle und Gedanken beruhigen. Lachen Sie gerne, dann sind Sie im Kurs «Heute schon gelacht ...?» richtig. Sie lernen verschiedene Übungen kennen, die Ihnen helfen, das eigene Lachen wieder zu finden und zu pflegen. Diese Kurse sind Balsam für Ihr Wohlbefinden. Faszinierend ist, dass Sie die Übungen überall und jederzeit einsetzen können. Weitere Auskunft erteilen Ihnen gerne die Beratungsstellen in Biel, Tel. 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch.

Berner Oberland: Ab Mitte Januar starten folgende Kurse neu: Englisch in Thun und Interlaken, Französisch, diverse PC-Kurse, Gedächtnistraining, Fitness und Bewegung, Handy, Feldenkrais, Hatha-Yoga, Tai Chi und Qigong. Montag, 20. Februar: Wie sieht meine Erbfolge aus? (Kurz-)Referate und Antworten auf Ihre Fragen: Wie regle ich meine Erbfolge, meinen Nachlass? Natur, Genuss, Geselligkeit und Wohlbefinden durch Wandern, Langlauf, Walking oder Nordic Walking. Verlangen Sie unsere separaten Programme der Wandergruppen Interlaken, Thun, Saanenland. Ab Februar bieten wir Ihnen wieder unseren Steuerklärungsdienst. Fachleute füllen Ihre Steuererklärung aus. Rufen Sie uns an zur Vereinbarung eines Termins. Verlangen Sie unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Telefon

033 226 60 60, Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 226 60 69, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Emmental-Oberaargau. Winterwanderwoche vom 14. bis 21. Januar in Pertisau am Achensee in Tirol. Anmeldung und Auskunft: Frau Therese Masshardt, Fraubrunnen, Telefon 031 767 77 61, Natel 079 327 40 65, oder per Mail th.masshardt@bluewin.ch • Langlaufwanderungen mit Ausbildung Klassisch und Skaten für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Langlaufteam begleitet Sie. 17. Januar und 17. Februar in Heimenschwand, 14. Februar in Saanenland. • Langlauf-, Nordic-Walking- und Winterwanderwoche in Pontresina: Freie Plätze in der Woche vom 21. bis 28. Januar. Verlangen Sie die Detailprogramme bei der Regionalstelle Thun, Telefon 033 226 60 67, oder unter der Mailadresse b+s.oberland@be.pro-senectute.ch • Genogramm/Geschichten, die das Leben schrieb. Ab 31. Januar, dreimal, 14 bis 17 Uhr in Langnau. Ziel: Im Nachspüren der Vergangenheit erarbeiten Sie die Lebensgeschichte, ein wertvolles Dokument für nachfolgende Generationen. Das Genogramm: Die wichtigen Daten für die Altersbetreuung (Demenz). Auskunft und Anmeldung: Frau S. Schöni, diplomierte Gerontologin, Telefon 079 750 58 53, Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Langenthal, Telefon 062 916 80 95. • Erzählcafé: 19. Januar, 16. Februar, 9.15 bis 11 Uhr in Langnau. Am Erzähltisch wird über Gestern und Heute diskutiert, die geistige wie soziale Kompetenz gefördert, und es können neue Kontakte geknüpft werden. Auskunft/Anmeldung: Frau S. Schöni, dipl. Gerontologin, Telefon 079 750 58 53, oder Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Langenthal, Telefon 062 916 80 95. • Das neue Kursprogramm Bildung + Sport ist erschienen. Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bildung, Langenthal, Telefon 062 916 80 95.

WINTERSPORTANGEBOTE IN DER ZENTRALSCHWEIZ

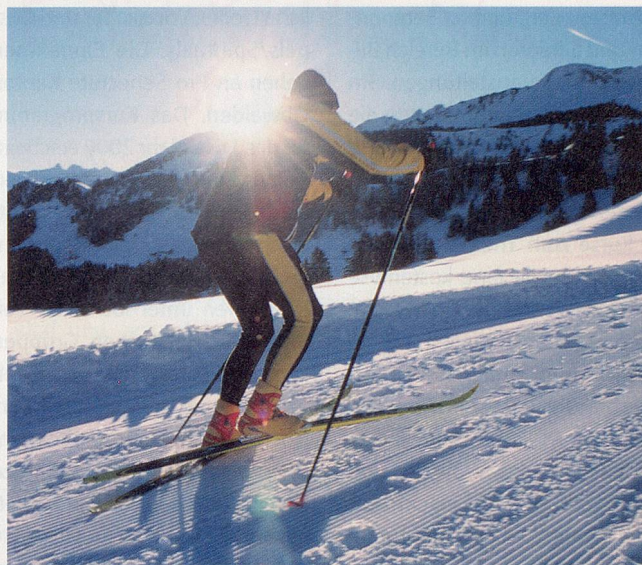


BILD: EMANUEL AMMON/AURA

Pro Senectute LU, NW, OW, SZ, UR, ZG

Der Winter hat für die sportliche Betätigung einen ganz besonderen Reiz. Die tief verschneite Natur kann hier ganz anders wahrgenommen und erlebt werden. Die Wintersportangebote sind in den einzelnen Zentralschweizer Kantonen sehr unterschiedlich. Damit möglichst viele Wintersportler und -sportlerinnen vom breiten Programm profitieren können, publiziert Pro Senectute einen gemeinsamen Prospekt für die Innerschweiz. Langlauf, Schneeschuhwanderungen, Winterwanderungen, Skifahren alpin sowie Wintersportwochen sind darin aufgeführt. Ersichtlich sind auch die Adressen für nähere Informationen und Anmeldungen. So können sich die Wintersport Treibenden einen Überblick verschaffen über ihre bevorzugten Aktivitäten. Die Prospekte können auf den Pro-Senectute-Geschäftsstellen der beteiligten Kantone Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Uri und Zug bestellt werden. Die Telefonnummern finden Sie auf dem Faltblatt ganz vorne in diesem Heft.

Neues Kursprogramm von Pro Senectute Kanton Freiburg für Januar bis Juni 2006 erschienen. Sport: Pro Senectute bietet über 150 Kurse in den Bereichen Sport, Bildung und Freizeitgestaltung für Seniorinnen und Senioren in allen Regionen des Kantons. Nordic Walking in Düringen, Plaffeien und Kerzers, Walking in Freiburg und Villars-sur-Glâne. Aquagym in Tentlingen und neu in Freiburg, Pont-la-Ville und Marsens. Beckenbodenkurs in Düringen und Freiburg. Wanderprogramm neu in Murten (Seebezirk), Wanderungen im Freiburgerland oder in den Vor-

alpen. Bildung und Animation: Sprachen, Informatik, Thermalbad in Schönbühl, Yoga in Freiburg und Murten, Jassen, Singen, Theater, Gesprächsgruppe für Frauen, Denk-Treff 60 plus. • Wir suchen freiwillige Helfer, die ältere Menschen bei Spaziergängen in verschiedenen Regionen des Kantons begleiten würden. Rufen Sie uns an, wenn Sie interessiert sind. Verlangen Sie das neue Kursprogramm auf unserem Sekretariat, Telefon 026 347 12 40.



Starke Partnerschaft. Seit Jahresbeginn unterstützt die Graubündner Kantonbank

Pro Senectute Kanton Graubünden in ihrem Engagement zugunsten der Bündner Seniorinnen und Senioren im Bereich Bildung und Veranstaltungen. Im neuen Kursprogramm bieten die Graubündner Kantonalbank und Pro Senectute Kanton Graubünden gemeinsam verschiedene Kurse zum Thema Geld und Finanzen sowie eine kostenlose und unverbindliche Finanzberatung an. Nebst diesen neuen Dienstleistungen finden sich auch viele bewährte Kurse im Angebot: Sprachen, PC- und Handykurse, Feldenkrais, Yoga, Zilgri und Gleichgewichtsschulung im Bereich Gesundheit und Prävention sowie Malkurse, Gedächtnistraining, Kochen und verschiedene Spielkurse. Die Kurse finden an unterschiedlichen Orten im ganzen Kanton Graubünden 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



Vortragsreihe. Anfang 2006 findet eine interessante Vortragsreihe mit dem Herzwiler Arzt Dr. Hugo Ziswiler statt. An vier Montagnachmittagen werden aktuelle Themen aus spezieller Sicht des Alters behandelt, und zwar: Herzkrankheiten (16. Januar), Rheuma (23. Januar), Verwirrtheit (30. Januar), Parkinson (6. Februar). Anmeldungen und Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, Telefon 041 610 76 09. Unsere Wintersportangebote haben wir in einem gemeinsamen Prospekt mit den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen LU, OW, SZ, UR, ZG zusammengefasst; beachten Sie dazu bitte den Kasten auf Seite 65.



Dreikönigskonzert zugunsten von Pro Senectute Kanton Obwalden. Das Cantus-Vocal-Ensemble Kerns singt am

Sonntag, 8. Januar, um 17.30 Uhr in der Kollegikirche Sarnen kirchliche Lieder, Volkslieder und Gospels/Spirituals. Die Einnahmen gehen an Pro Senectute Kanton Obwalden. Das Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2006 erscheint Anfang Januar. Am 11. Januar startet die Langlaufsaison. Jeden Mittwoch bis Mitte März findet im Langis/Glaubenberg ein begleitetes Langlaufen unter fachlicher Leitung statt. In kleinen Gruppen kann die Lauftechnik erlernt, aufgefrischt und verfeinert werden. Noch bis zum 30. Dezember nehmen wir Anmeldungen für den Haushaltkurs für Männer entgegen. Dieser Kurs beginnt am 31. Januar. Über alle Aktivitäten und über unsere weiteren Angebote in Sport, Bildung, Sozialberatung, Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst und Fusspflege-dienst geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Unsere Adresse: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags. Unsere Wintersportangebote haben wir in einem gemeinsamen Prospekt mit den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen LU, NW, SZ, UR und ZG zusammengefasst; beachten Sie dazu bitte den Kasten auf Seite 65.



Neue Agenda. Unsere neue Seniorenagenda für das erste Halbjahr 2006, mit dem vollumfänglichen Kursangebot in Sport und Bildung, ist ab Dezember erhältlich. Das Angebot besticht durch attraktive Angebote. Im Sport haben wir neu im Programm: Alt und Jung im Wald. Kindergartenkinder, Seniorinnen und Senioren gestalten gemeinsam verschiedene Aktivitäten im Wald. Nordic-Walking-Ausflüge im Winter und im Frühling erweitern unser gefragtes Nordic-Walking-Angebot. Das beliebte «Bewegte Erlebnis» wird nun auch in die Regionen des Kantons hinausgetragen. Die Bildungskurse sind

erweitert worden durch folgende Angebote: Mediterrane Küche (Kochkurs), Aquarellmalen und Kulturspezialitäten. Die Städtereise führt uns diesmal im Mai nach Budapest. Haben wir Sie «gwunderig» gemacht? Dann fordern Sie unsere neue Agenda an bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.



Region Ausserschwyz.

Die Seniorensprachkurse Englisch, Italienisch und Spanisch auf verschiedenen Kenntnisstufen beginnen Ende Januar. Gleichzeitig starten die Kurse Philosophiezyklus, Psychologie, Yoga, Beckenbodenkurs, Tai Chi Chuan, Dr. Schüssler Mineralstoffe, Breuss-Massage, Rücken-schulung/Fussreflexzonen-Massage. Im Kreativbereich finden die Kurse Aquarell/Ölmalen, Patienten legen, Blockflötenspiel, Maskenschnitzen, Scherenschnitt statt. Neu an Computerkursen sind: Fotoalbum mit Powerpoint erstellen, Digitale Fotobearbeitung. Am 17. Januar, 14 Uhr, erzählt im Pfarreiheim Gerbi in Lachen Dr. Herbert Bruhin über die Eindrücke seiner 14-tägigen Reise in den Iran. Pro Senectute Kanton Schwyz, Region Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, oder www.sz.pro-senectute.ch

Innerschwyz. Unser neues Kursprogramm 2006 ist soeben erschienen. Es locken zahlreiche neue und auch altbewährte Weiterbildungsangebote. Kurstitel wie Glücksmomente, Manne-chochkurs, mit AT entspannen, Tierparkwoche, Schottische Tea Time, Fusspflege, Kulturgruppen-Ausflüge und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Wer das Programm noch nicht erhalten hat, kann es bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27 bestellen.

Alter+Sport. Die Wintersportangebote haben wir in einem gemeinsamen Prospekt mit den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen LU, NW, OW, UR und

ZG zusammengefasst; beachten Sie dazu bitte den Kasten auf Seite 65.



Neu: Bildbearbeitung am Computer.

Diese Kurse vermitteln die Fertigkeiten, um Fotos und Text einzuscannen und Fotos aus einer digitalen Kamera auf dem PC zu speichern. Im Fotobearbeitungsprogramm lernen Sie die Grundfunktionen, um die Formate anzupassen und die Fotoqualität zu verbessern. Kursbeginn 24. Januar oder 15. März in Lostorf. Im Jasskurs für Anfänger lernen Sie die Grundlagen, um beim Schweizer Nationalspiel mitmachen zu können. Dieser Kurs beginnt am Nachmittag des 23. Januar im Kursraum der Regionalstelle Olten. Wer gerne alleine oder mit andern tüfelt, erhält am Mittwoch, 22. Februar, die Gelegenheit, an einem Kursnachmittag den Einstieg in das trendige Zahlenrätsel Sudoku zu lernen. Detailprogramm und Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Regionalstelle Olten-Gösgen, Telefon 062 297 13 84.



Neues Kursprogramm. Im

Januar erscheint das neue Kursprogramm für den Frühling und Sommer 2006 bei Pro Senectute Rheintal. Kursprogramme wie auch weitere Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Rheintal, Telefon 071 757 89 00 oder unter der Mailadresse rheintal@sg.pro-senectute.ch



Vorlesungszyklus zu Mozarts 250. Geburtstag. Mit

Dr. Rudolf Bossard, Luzern. Pro Senectute Kanton Zug veranstaltet zum 250. Geburtstag des vielleicht grössten Komponisten, der je gelebt hat, einen Vorlesungszyklus. Der Musikwissenschaftler Dr. Rudolf Bossard, Luzern, beleuchtet an drei Abenden drei spannende Aspekte zu Leben und Werk Mozarts. Die Vorträge werden durch Musikbeispiele bereichert. In der ersten Vorlesung

geht es um Mozarts Persönlichkeit, gespiegelt in seiner Korrespondenz, die gleichzeitig viel verrät und verschweigt. In der zweiten Vorlesung steht die Kirchenmusik im Zentrum, namentlich jene aus der Wiener Zeit; es wird dabei nicht ausschliesslich vom unvollendeten Requiem die Rede sein. Die dritte Vorlesung stellt dann einen Gipfelpunkt der Instrumentalmusik vor, Mozarts Klavierkonzerte. Sie stehen, wenngleich sie nicht losgelöst von historischen Entwicklungen zu sehen sind, in der Musikgeschichte einzigartig da. Vorlesung 1: Mozarts Persönlichkeit im Spiegel seiner Briefe. Montag, 23. Januar, 18 bis 19 Uhr, CHF 40.–. Anmeldung bis 6. Januar. Vorlesung 2: Die geistliche Musik der Wiener Zeit. Montag, 20. Februar, 18 bis 19 Uhr, CHF 40.–. Anmeldung bis 3. Februar. Vorlesung 3: Mozarts Klavierkonzerte. Montag, 6. März, 18.00 bis 19.00 Uhr, CHF 40.–. Anmeldung bis 17. Februar. Anmeldungen bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, oder Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch Die Wintersportangebote haben wir in einem gemeinsamen Prospekt mit den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen LU, NW, OW, SZ und UR zusammengefasst; siehe Kasten auf Seite 65.

Wir helfen Ihnen beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung. Wären Sie dankbar für Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung? Wir helfen Ihnen gerne. Fachkundige Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit für Sie und füllen die Formulare für die Staats- und Gemeindesteuer sowie für das Wertchriftenverzeichnis aus. Die von uns ausgewählten Fachpersonen aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich wissen über das Thema Steuern von A bis Z Bescheid. Absolute Diskretion ist bei uns selbstverständlich: Alle

Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungszentren statt. Unter bestimmten Bedingungen kommen unsere Beraterinnen und Berater auch zu Ihnen nach Hause. Unser Steuerklärungsdienst richtet sich an Einzelpersonen sowie Paare im AHV-Alter. Die Preise richten sich nach steuerbarem Einkommen und Vermögen. Rufen Sie uns an, wir vermitteln Ihnen gerne einen Termin und informieren Sie darüber, welche Unterlagen Sie für die Beratung mitbringen oder bereithalten sollten. Über die genauen Kosten gibt Ihnen Ihr Dienstleistungszentrum gerne Auskunft. Die Adresse des Dienstleistungszentrums Ihrer Region erfahren Sie bei Pro Senectute Kanton Zürich unter Telefon 058 451 51 00. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Pro Senectute Sport. Jahr für Jahr bewegen sich Tausende von älteren Menschen unter der Leitung von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen und -Leitern in den verschiedensten Sportstunden oder Bewegungsangeboten und tun damit etwas ganz Wichtiges für ihre Gesundheit: Denn: Regelmässige Bewegung und Sport sind die wichtigste biologische Altersvorsorge. Und obwohl dieses Wissen in der Schweiz stark verbreitet ist und trotz der vielen und verschiedenen Angebote, bewegen sich Frau und Herr Schweizer zu wenig. Damit wir mithelfen können, diesen Missstand zu ändern, braucht Pro Senectute stets neue Leiterinnen und Leiter für die verschiedensten Sportarten, die in einem dreitägigen Grund- und einem viertägigen Fachkurs bestens auf ihre verantwortungsvolle Leitungstätigkeit vorbereitet werden. Interessierte Personen können bei der Fachstelle Pro Senectute Sport das Kursprogramm verlangen. Telefon 044 283 89 89 oder Mail alter+sport@pro-senectute.ch

*Immer müde, schwindlig,
unkonzentriert, vergesslich?*

Endlich Knoblauchdragées ohne Geruch!

Allvita lindert solche Arteriosklerose-Beschwerden: mit Knoblauch, einheimischem Weissdorn und echtem Herzgespann!

Knoblauch ist gesund!

Seit Jahrtausenden bleiben Menschen, die viel Knoblauch essen, vital und gesund bis ins hohe Alter. Heute ist auch wissenschaftlich abgeklärt, warum: Die scharf riechende Knolle soll z.B. die Blutfettwerte senken und das Zusammenballen von Blutplättchen eindämmen. Konzentration und Gedächtnis können sich wieder verbessern.

Endlich: Niemand riecht etwas!

Ja, wenn nur nicht der ganze Mensch nach Knoblauch riechen würde!

allvita bringt die Lösung: Seine Dragées lösen sich erst im Dünndarm auf. Das verhindert jeden unangenehmen Geruch aus dem Mund oder auf der Haut. Mit **allvita** können Sie die Vitalkraft von Knoblauch nutzen, ohne dass Ihre Mitmenschen die Nase rümpfen!

Bärlauch: Frühlingspower aus der Natur

Das alles gilt auch für den Bärlauch, den wilden Knoblauch, der in den ersten Frühlingswochen überall aus dem Boden spriesst. Seine saftig-grünen Blätter werden schonend getrocknet und als Pulver den **allvita**-Dragées beigelegt. In so konzentrierter Form soll sich Bärlauch günstig auf Blutzirkulation und Blutdruck auswirken.

Weissdorn/Echtes Herzgespann: Gut für das Herz

Diese beiden Heilpflanzen stärken das Herz und bringen willkommene Linderung bei nervösen Herzbeschwerden und Herzklopfen. Das Echte Herzgespann ist auch unter dem Namen Löwenschwanz bekannt.

Vier kraftvolle Heilpflanzen in einem Dragée

allvita enthält diese vier altbewährten Heilpflanzen in einer idealen Kombination. Äusserst angenehm zum Einnehmen und völlig ohne unliebsame Knoblauchdüfte!

Schon nach wenigen Tagen merken Sie mit **allvita** einen deutlichen Unterschied: Sie fühlen sich rundum vitaler und gesünder. Alles dank den natürlichen Kräften dieser erprobten Heilpflanzen.

allvita ist rezeptfrei in Ihrer Drogerie oder Apotheke erhältlich (Bitte lesen Sie die Packungsbeilage!). Sie können wählen zwischen einer Monatspackung mit 140 Dragées oder einer Kurpackung mit 420 Dragées.

allvita: Weniger Beschwerden und neue Vitalität!



Tentan AG, Ramllinsburg