

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 92 (2014)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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**

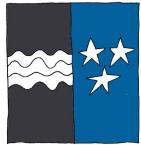
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

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

# Pro Senectute

## Im Aargau wurde viel gestrickt



18 340 Mützchen entstanden letztes Jahr allein im Kanton Aargau für «Das Grosse Stricken». Dieses tolle Resultat hat viel zum schweizweiten Erfolg der Aktion beigetragen. Die Mützchen wurden mit viel Liebe von Einzelpersonen, Gruppen von Pro Senectute Aargau sowie Bewohner/innen von Seniorenzentren gestrickt. Ob wir 5 oder über 2000 Mützchen erhielten: Wir haben uns über jedes Päckli, jede Tasche, jede Schachtel gefreut und immer wieder über die Kreativität der Stricker/innen gestaunt. Bei den Heimen und den Pro-Senectute-Aargau-Gruppen animierte ein kleiner Wettbewerb erfolgreich zum Mitmachen: Das Siegerheim hat 2070, die Siegergruppe 2550 Mützchen gestrickt. Die Gewinner/innen dürfen sich auf einen gemütlichen Nachmittag freuen. Eine Dame hat während des ganzen Jahres beim Fernsehen gestrickt und über 1800 Mützchen abgegeben. Und das Stricken geht an vielen Orten weiter! Wir freuen uns auf eine neue Rekordbeteiligung 2014 zugunsten des Einzelhilfefonds von Pro Senectute. Vielen Dank an alle, die mitmachen!

## Zwäg is Alter



Unsere Gesundheitsfachfrau führt Workshops zum Thema Patientenverfügung durch, und zwar in Heiden am 10. März, in Teufen am 11. März und in Herisau am 12. März. Am 6. März erhalten Sie Tipps für einen unfallfreien Frühlingsputz. Im Rahmen von «Zwäg is Alter» finden die folgenden Veranstaltungen statt: Am 19. März «Im Gleichgewicht bleiben» in Herisau, am 25. März «Standfest – mit beiden Beinen auf dem Boden» in Waldstatt. Am 17. und 20. März startet die Yoga-Gruppe in Herisau. Im Bereich Computerkurse haben Sie die Auswahl aus den Grundkursen Windows 7 und 8, Internet und E-Mail, Fotobuch und Bildbearbeitung. Ebenfalls starten wieder Englischgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene – Gratisschnuppern erwünscht. Im Reprisenkino in Heiden zeigen wir im März «Hiver nomade – Winternomaden» und «The Bodyguard».

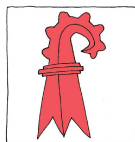
Auskünfte und Anmeldung zu den Angeboten unter Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Sport, Spiel, Spass für jedes Alter



Das Erzählcafé am 7. März hat «Innerrhoder Alpen am Säntis» zum Thema. Erinnern Sie sich, und bringen Sie Ihre Erlebnisse mit. Besitzen Sie iPhone oder iPad und kennen nicht alle Funktionen? Der zweiteilige Kurs beginnt am Mittwoch, 12. März. Jassbegeisterte treffen sich am 14. März im Restaurant Krone in Haslen zum beliebten «Jass mit Spass». Gönnen Sie sich etwas Gutes: Bei unseren Angeboten stehen das gesellige Zusammensein und die Freude an Bewegung und körperlicher Betätigung im Zentrum. Informationen zu allen Angeboten und Aktivitäten unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) und auch in der Tagespresse. Bei Fragen rund ums Älterwerden rufen Sie uns an: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Steuererklärung und Frühlingsputz



Seit Mitte Februar sind unsere kompetenten Steuerberater/innen wieder im Einsatz, die pro Jahr mehr als 2000 Steuererklärungen ausfüllen. Gerne übernehmen wir diese Arbeit für Sie. Natürlich bieten wir auch in diesem Jahr wieder den Frühlingsputz an oder übernehmen Reinigungen im Dauerauftrag: wöchentlich oder alle zwei oder vier Wochen. Möchten Sie mehr über unsere Dienstleistungen erfahren? Rufen Sie uns an: Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 44.



## Gemeinsam statt einsam



**Region Bern:** Mediation zur Konfliktklärung: Seit Oktober 2010 bieten wir Mediation für Senior/innen und ihre Angehörigen als Beratungsangebot. Ab 2014 kostet Mediation CHF 150.– bis CHF 250.– pro Sitzung. Abklärungen und Vorgespräche sind in der Regel kostenlos. Weitere Informationen

unter [www.pro-senectute-regionbern.ch/fileadmin/user\\_upload/PS\\_BE/Region\\_Bern/PDFs/Mediation.pdf](http://www.pro-senectute-regionbern.ch/fileadmin/user_upload/PS_BE/Region_Bern/PDFs/Mediation.pdf) oder bei Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Entdecken Sie Ihre kreative Seite mit dem Besuch eines Aquarellmalkurses in Biel! Für unsere tanzfreudigen Senior/innen: Während des Umbaus des Dancings finden unsere Tanznachmittage im Wintergarten des Restaurants Florida statt. Alle Jahre wieder: die Steuererklärung. Kompetente Fachleute erledigen dies gerne für Sie. Infos oder Terminvereinbarungen: Telefon 032 328 31 11 oder 032 328 31 12.

**Region Berner Oberland:** Neue Kurse im ersten Halbjahr 2014 sind BrainFit60+, Entrümpeln befreit, diverse Sprach- und Bewegungskurse. Besichtigungen: Kernser Original-Pasta, Kerns OW, und Alpthornbau Bernatone, Habkern. Programme erhältlich unter Telefon 033 226 60 60, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Unser Kurs Denken + Bewegen im Gleichgewicht ab 27. Februar in Burgdorf. Zumba in Münsingen. Line Dance in Burgdorf, laufend neue Kurse. Wöchentliche Schneeschuhtouren. Auskunft: Telefon 031 790 00 10. Gemeinsam statt einsam in den Sonntag: Sonntagstreff mit angeregten Gesprächen, Jassen, Spazieren und zusammen Mittagessen – am ersten und dritten Sonntag im Monat von 10 bis 14 Uhr im Parkhotel, Weststrasse 90 in Langenthal. Sind Sie dabei? Auskunft bei Telefon 062 916 80 90.

## Neue Kurse und neues Programm



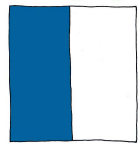
Das Programm für Velo- und Wandertouren gibts ab dem 1. März. Zudem bieten wir iPad- und iPhone-Kurse an, auch erste Schritte mit PC, Internet und E-Mail. Gymnastikgruppen finden Sie in allen Bezirken. Neue Kurse wie Muskelentspannung und autogenes Training in Heitenried ab dem 18. März und in Tafers ab dem 21. März. Weiter: Qigong in Salvenach, Life-Kinetik in Heitenried (Gratisschnupperlektion am 27. Februar) oder Zumba Gold. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

## Hilfe für Pflegenden und Betreuende



Die Entlastung und Unterstützung von pflegenden und betreuenden Angehörigen im Alltag ist uns ein wichtiges Anliegen. Dank ihnen wird der Wunsch vieler Menschen, bis zum Lebensende im gewohnten Umfeld zu verbleiben, erst möglich. Kaum eine andere Tätigkeit ist so vielschichtig, emotional und körperlich beanspruchend, aber auch fordernd und befriedigend. Oftmals ist es schwierig, sich abzugrenzen. Diese bewundernswerte Arbeit unterstützen wir mit unserem Entlastungsdienst für pflegende und betreuende Angehörige. Unsere geschulten Mitarbeitenden übernehmen die regelmässige oder punktuelle Begleitung, erbringen aber keine pflegerischen oder hauswirtschafterischen Dienstleistungen. Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da! Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

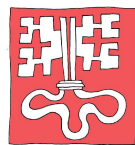
## Fachtagung zur Angehörigenpflege



In der Schweiz werden weit mehr als die Hälfte der pflegebedürftigen älteren Menschen zu Hause betreut. Rund achtzig Prozent der Betreuungsaufgaben übernehmen Angehörige. Diese anspruchsvollen Aufgaben können sehr belastend sein. Es braucht Entlastungsangebote für pflegende Angehörige und eine gezielte Begleitung und Unterstützung durch Fachleute. Die Betroffenen sollten Entlastung und Unterstützung frühzeitig annehmen können. Diese und andere Themen werden an der Tagung von Pro Senectute Kanton Luzern beleuchtet. Es referieren und diskutieren: Dr. phil. Bettina Ugolini, Universität Zürich, Rosmarie Strahberger, Leiterin Fachbereiche Spitex Obwalden, und Christine Egerszegi, Ständerrätin FDP/AG. Die Veranstaltung soll allen Fachpersonen der Altersarbeit sowie Angehörigen Möglichkeiten aufzeigen, wie die wertvollen und in mehrerer Hinsicht unbezahlbaren Ressourcen pflegender Angehöriger erhalten und gefördert werden können. Die Tagung findet am Donnerstag, 27. März, 13.30 bis 17 Uhr

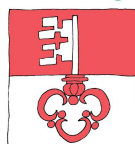
im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil statt und richtet sich an alle Interessierten. Die Teilnahmegebühr (inkl. Apéro) beträgt CHF 50.- (Tageskasse). Informationen/Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Jürg Lauber, Bundesplatz 14, 6003 Luzern.

## Eine Drehscheibe für Ältere



Die im Oktober eröffnete Senior/innen-Drehscheibe Nidwalden ist erfolgreich gestartet. Bis heute haben sich rund vierzig Personen gemeldet, die eine Dienstleistung beziehen möchten, und rund dreissig Personen, die eine Dienstleistung anbieten. Die ersten «Verknüpfungen» wurden getätigt, erste positive Rückmeldungen haben uns erreicht. Sehr gesucht sind Begleitungen und Besuche. Hier ist das Projektteam für weitere Angebote dankbar. Sie erreichen uns am Dienstag von 14 bis 16 Uhr und am Freitag von 9 bis 11 Uhr am St.-Klararain 1, 6370 Stans, Telefon 079 688 07 02, Mail [info@seniordrehscheibe-nw.ch](mailto:info@seniordrehscheibe-nw.ch). Weitere Angebote: eine Führung durch das Fussballstadion «Swissporarena» am 12. März, Fotografieren mit Digitalkamera ab dem 13. März (3x), Gedächtnistreff am 17. März, Computeraufbaukurs ab dem 20. März (4x), Im Auto sicher ans Ziel mit GPS am 25. März. Anmeldung erforderlich: Pro Senectute Nidwalden, St. Klararain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

## Mit Gleichgesinnten zusammen sein



Haben Sie unser Programm durchgeblättert? Falls Sie keines erhalten haben, senden wir es Ihnen gerne zu, oder Sie können sich auf [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) informieren. Sind Sie an neuen Technologien interessiert? Wir bieten einen Grund- und Fortsetzungskurs zum iPad und einen Grundkurs zum iPhone an. Verbessern Sie mit uns Ihre «Kopf-Fitness»: Der Kurs Gehirnjogging findet jeweils mittwochs ab 12. März statt (4x). Haben Sie Freude am Denken und Hinterfragen? Dann sind Sie in unserem Philosophiekurs ab dem 24. März richtig. Die beliebten Kurzwan-

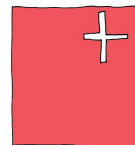
derungen im Sarneraal haben ebenfalls wieder gestartet und finden vierzehntäglich am Mittwochnachmittag statt. Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

## Tanzen oder Englisch lernen



Tanzen (Line Dance, Tanzen ohne Partner, Everdance und Volkstanz): Tanz ist die charmanteste Art, Gymnastik zu betreiben. Die körperliche Übung wird nicht als Anstrengung empfunden. Tanz ist ein gutes Mittel, um Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewicht zu fördern. Erlernen, Planen und Umsetzen teils komplexer Bewegungsabläufe bilden Selbstvertrauen und unterstützen ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Neuste Erkenntnisse weisen auch auf erfolgreiche Hirntätigkeit hin und somit auf spassvolles Hirntraining. Lernen Sie Englisch, und erfahren Sie mehr über Grossbritannien: Robert Fawcett bietet Personen auf Englisch-Konversations-Level die neue Möglichkeit, die Sprache zu üben und zu verbessern. Gleichzeitig lernen Sie Grossbritannien kennen, das Land hinter der Sprache, Menschen, Kultur und Geschichte. Es gibt viel Interessantes zu hören, zu lesen und hauptsächlich zu diskutieren. Informationen: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35 oder 30.

## Neue Kurse und Angebote



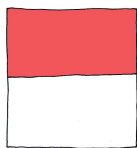
**Region Ausserschwyz:** Jetzt wieder aktuell: die Steuererklärung am PC ausfüllen. Für technisch Interessierte neu Windows 8 für Einsteiger und Office-Refresher oder iPad und iPhone entdecken. Was tun bei einer Autopanne, und wie werden die Ketten richtig montiert? Schreiben, Lesen oder Diskutieren – das Leben aufgeschrieben oder das Erzählcafé bieten Gelegenheit dazu. Pilates, Beckenboden- und Rücken-training, Augentraining oder Yoga halten fit. Tanzen mit Everdance, selber musizieren oder lustvoll werken in unserer

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

# Pro Senectute

Kreativwerkstatt. Ideen auf Papier oder Leinwand bringen im Malkurs. Mit der Modeschau sich modisch auf den Frühling und Sommer vorbereiten. Schnuppern Sie Schneeluft im Schneeschuhkurs, oder bewegen Sie sich im Nordic Walking oder im Wasserfitness. Turnen in einer Turngruppe in Ihrer Gemeinde oder mit unserer Wandergruppe monatlich die Natur geniessen. Elektrovelofahren macht Spass. Programm: Pro Senectute Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

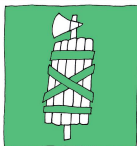
## Hilfe, die Monatszahlungen!



Sie wünschen bei den Monatszahlungen Unterstützung? Dann sind Sie bei Pro Senectute Kanton Solothurn an der richtigen

Adresse: Im Rahmen unserer neuen Dienstleistung «Administrativdienst» begleiten wir Sie individuell, diskret und kostengünstig. Sie kommen entweder mit Ihren Rechnungen einmal im Monat in die regionale Fachstelle, oder ein Senior besucht Sie zu Hause. Wir sortieren für Sie die monatlichen Zahlungen, bereiten den Zahlungsauftrag vor, fordern die Rückerstattungen bei Krankenkassen und bei Sozialversicherungen an, führen einen einfachen Ordner mit Ihren Belegen und bereiten die notwendigen Unterlagen für die Steuererklärung vor. Interessiert? Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Fachstelle: Solothurn, Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79; Grenchen und Umgebung Telefon 032 653 60 60; Olten-Gösgen Telefon 062 287 10 20; oder Dorneck-Thierstein unter Telefon 061 781 12 75. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

## Ihre Fachstelle für Altersfragen



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Ausfüllen der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen? Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Weiter bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u. v. m. Sie finden

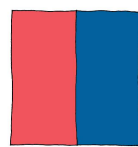
uns an den folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie Telefon 071 227 60 00 an, oder informieren Sie sich im Internet unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Unsere Computer- und Sportkurse



Computer und Multimedia: Machen Sie mit uns die ersten Schritte, oder bauen Sie auf Ihrem Wissen auf. Wir bieten Anfängern und Könnern Grund- und Spezialkurse sowie Vertiefungsworkshops an. Ab Februar starten folgende Kurse: PC Grundwissen, Aufbau, E-Mail, Internet, Picasa-Bildbearbeitung und iPad. Es gibt viele Gründe, Sport zu treiben! Unser attraktives Angebot bringt Sie nach der Winterpause wieder in Schwung. Im Frühling empfehlen wir attraktive Wander- und Velotouren sowie Nordic-Walking-Kurse und -Treffs. Die diesjährige Velotourenwoche führt vom 27. August bis 3. September vom Engadin nach Verona (Anmeldeschluss ist der 30. April). Anmeldung/Auskunft: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 80, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Schöne Aussichten auf das neue Jahr



Ab Frühling finden zahlreiche Kurse statt: Italienisch für Anfänger, Erste Schritte am PC mit Windows 8, Freies Malen im Atelier u. v. m. Der Tanztee findet wie immer in Losone statt, im Hotel Belvedere, 25. Februar ab 14.30 Uhr. Das nächste gemeinsame Essen findet am 13. März statt. Details und Programme unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) (Formazione e corsi anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache sind bei Pro Senectute erhältlich, Telefon 091 912 17 17. Der Punto d'incontro in Lugano organisiert mit dem Verein Atte vom 17. bis 20. Februar die intergenerationalen Filmtage «Guardando insieme» im Kino Forum in Bellinzona. Interessante Debatten und ein Generationenaustausch warten auf Sie! Mehr Informationen er-

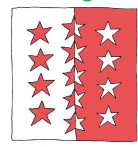
halten Sie unter Telefon 091 960 07 15, Mail [puntoincontro@prosenectute.org](mailto:puntoincontro@prosenectute.org)

## Stunden, die ans Herz gehen



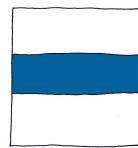
Im März stehen bei Pro Senectute Kanton Uri wieder tolle Angebote am Start. Schwingen Sie Ihr Tanzbein zu bekannten Evergreens mit den Kursleiterinnen Helene Cocchi und Heidi Schilling! Mit Qi-gong und Yoga können Sie es etwas ruhiger angehen lassen. Am 24. März und 7. April können Sie Musik erklingen lassen: Bringen Sie Ihr Instrument oder Ihre Stimme ins Haus der Volksmusik, und spielen Sie zusammen mit anderen Musikbegeisterten! Wir versprechen Ihnen ein spannendes Erlebnis und Stunden, die ans Herz gehen. Infos zu allen Angeboten unter Telefon 041 870 42 12 oder [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch)

## Frühling an der Adria



Busreise nach Opatija in Kroatien: Geniessen Sie vom 5. bis 10. Mai den Kontrast zwischen Meer und Bergen, die wunderschönen Parkanlagen, die historischen Gebäude und Sehenswürdigkeiten an der Adria – und entdecken Sie die kroatische Gastfreundschaft. Begleitet wird die Reise von einer Mitarbeiterin von Pro Senectute Oberwallis und einer Pflegefachfrau. Das kostet im Doppelzimmer CHF 819.–, im Einzelzimmer CHF 915.–. Inbegriffen: Halbpension im Viersternhotel, Mittagessen auf Hin- und Rückreise, erfahrene Reisebegleitung. Der Bus steht der Gruppe für die fakultativen Ausflüge kostenlos zur Verfügung. Zusätzliche Kosten: Eintritte/Billette und persönliche Ausgaben. Infos und Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail [sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch](mailto:sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch)

## Echte Hilfe bei der Steuererklärung



Schmerzt Ihnen auch der Kopf, wenn Sie das Wort «Steuererklärung» nur schon hören? Vor allem, wenn Sie daran denken, dass Sie diese schon bald erledigt haben sollten? Dann sind Sie bei Pro Senectute

Kanton Zug genau richtig: Unsere kompetenten und erfahrenen Steuerberaterinnen und -berater füllen für Senior/innen in überschaubaren finanziellen Verhältnissen die Steuererklärung aus und helfen dabei mit, die erlaubten Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und unnötige Umtriebe und Ausgaben zu vermeiden. Alle unsere Berater/innen sind ausgewiesene und oftmals pensionierte Fachleute im Bereich Finanzen oder Steuern. Für alle Fragen und Informationen wenden Sie sich bitte an Gaby Blättler, Telefon 041 727 50 61 oder Mail [gaby.blaettler@zg.pro-senectute.ch](mailto:gaby.blaettler@zg.pro-senectute.ch)

### Treue Hände gesucht



Sind Sie pensioniert? Verfügen Sie über freie Zeit und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich? Und

möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die bereit sind, ältere Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit den Sozialversicherungen und dem Steueramt zu unterstützen. Wir bieten: Individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung, regelmässigen Erfahrungsaustausch, dazu Weiterbildungsangebote und eine Spesenentschädigung. Anlässlich eines persönlichen Gesprächs erfahren Sie Näheres über diese Aufgabe. Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns schon auf Ihren Anruf. Für alle neuen Freiwilligen führen wir Grundschulungen durch: Stadt Zürich/Region Zimmerberg 26./27. 5. und 17./18. 11. in Zürich (Informationen dazu erhalten Sie bei Susanne Keller oder Stefan Müller, Telefon 058451 5000). Winterthur und Umgebung, Weinland, Unterland/Furttal, Oberland und Limmattal/Knonaueramt am 26./27. 2., 4./5. 6. und 5./6. 11., jeweils 13.30 bis 17.30 Uhr in Wetzikon. Auskünfte Winterthur: Eva Derendinger, Telefon 058451 5448; Unterland und Furttal: Brigitte Täschler, Telefon 058451 5306; Oberland: Hanna Urech, Telefonnummer 058451 5384; Limmattal/Knonaueramt: Tanja Zimmermann, Telefon 058451 5200).



«Ich möchte niemandem zumuten, so wichtige Schriftstücke wie meine DOCUPASS-Vorsorgebestimmungen langfristig für mich aufzubewahren oder gar bei mir zu Hause danach suchen zu müssen. Deshalb überzeugte mich die Online-Hinterlegung bei Evita sofort.»



# DOCUPASS Online-Hinterlegung als logische Ergänzung

#### DOCUPASS-Vorsorgedossier

Die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorgedokumente mit allen Informationen und Formularen: **Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag, Testament, inkl. Vorsorgeausweis** und Beratung an 130 Standorten.

CHF 19.– (exkl. Verpackung/Porto)

#### Infos und Bestellung:

[www.docupass.ch](http://www.docupass.ch), Tel. 044 283 89 92

#### Evita-Gesundheitsdossier

Ermöglicht Gesundheitsdaten und Dokumente online zu speichern und rund um die Uhr abzurufen. Im Ernstfall ist es wichtig, dass Ihre Bestimmungen zuhänden sind. Die flexible Verwaltung der Zugriffsrechte mit Ernstfall-Login auf dem Vorsorgeausweis z.B. für Spitäler, machen Evita zur idealen Ergänzung zum DOCUPASS in Papierform.

CHF 58.– (Abo 2 Jahre Mindestdauer)

**DOCUPASS**  
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente  
Ein Angebot von Pro Senectute

**evita**  
Das elektronische Gesundheitsdossier  
Ein Service der Swisscom