

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 7-8

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: 04.05.2026

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

Pro Senectute

Ein Sportfest im Freibad



Auf den Donnerstag, den 13. August (Verschiebedatum 20. August), laden wir Sie wieder herzlich zum Sportfest von Pro Senectute Aargau ins Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad ein. Wir bieten ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit verschiedenen Bewegungs- und Sportarten zum Schnuppern. Eine Festwirtschaft und attraktive Tombolapreise runden das Angebot ab. Verbringen Sie einen Tag voller Freude und Bewegung in ungezwungener Atmosphäre! Unser Angebot: Wanderung oder Radtour aus den verschiedenen Bezirken zum Austragungsort hin und zurück, Nordic-Walking-Touren und Schnupperlektion, Internationale Tänze, Everdance, Selbstverteidigung, Bogenschiessen, Minitrampolin, Aquafitness, Beachvolleyball, Kubb (ein Wurf- und Geschicklichkeitsspiel), smovey – Bewegung mit Schwungringen, Infostand «Clever unterwegs!» der bfu u.v.m. Im Beitrag von CHF 5.– sind der Eintritt ins Freibad und alle Angebote inbegriffen sowie eine Wurst mit Brot oder ein Sandwich und 3 dl Mineral. Auskunft über die Durchführung am Vortag unter Nummer 1600, Rubrik Sport. Informationen bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Sommerzeit ist Wanderzeit



Im Quartierzentrum Selwie wird am 2. Juli unser drittes Gesundheitscafé durchgeführt. Am Donnerstag, 27. August, um 19.30 Uhr findet der Auftakt zur Eröffnung des Trauercafés Hinterland statt: Dr. Daniel Büche hält einen Vortrag zum Thema Trauer in der alten Stuhlfabrik an der Kasernenstrasse 39a in Herisau. Die Sommerzeit bietet sich an für Wandern und Velofahren: Unsere Bergwandergruppe wandert am 8. Juli über den Gamser Rugg; eine einfache Velotour wird am Nachmittag des 15. Juli ab Herisau durchgeführt. Unser neues Kursprogramm mit den detaillierten Angaben für die Angebote zwischen August und Januar erscheint im Juli. Programm, ge-

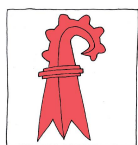
naue Zeiten und Anmeldungen: Telefon 071 353 50 30 (vormittags) oder im Internet unter www.ar.pro-senectute.ch

Auch im Sommer für Sie da!



Die Pro-Senectute-Tagesstätte in Gontenbad nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind – ein vielfältiges Programm bringt Abwechslung. Unser Mahlzeitendienst liefert täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus; die ausgewogene Ernährung unterstützt die Gesundheit und trägt viel zum Wohlbefinden bei. Einige Sportaktivitäten finden auch während der Sommerwochen statt. Auf www.ai.pro-senectute.ch informieren wir über das aktuelle Angebot. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm verschickt: Beachten Sie die Aktivitäten von Pro Senectute fürs zweite Halbjahr 2015! Gerne informieren wir Sie auch auf der Geschäftsstelle über unsere Dienstleistungen: Ihre Anfragen nimmt das Sekretariat von Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags unter Telefon 071 788 10 20 gerne entgegen.

Aktiv bleiben im Sommer



Für Juli und August haben wir ein attraktives Sommerferienprogramm zusammengestellt. Und noch sind da einige Plätze frei. Die verschiedenen Sport- und Bewegungsangebote finden draussen und drinnen statt. In angenehm kühlen Räumen und auf der Schützenmatte gibt es verschiedene Fitnesskurse, in der Grün 80 Tanzkurse und in den Langen Erlen Walking-Angebote. Darüber hinaus organisieren wir auch diesen Sommer Digitalkamerakurse: Auf einer Exkursion lernen Sie die Technik der Landschafts- und Makrofotografie kennen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bestellen Sie das Detailprogramm unter Telefon 061 206 44 66 oder www.bb.pro-senectute.ch

Geniessen Sie die schöne Natur!



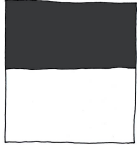
Region Bern: Mach mit – sei fit! Möchten Sie Ihren PC oder Ihr iPhone besser kennenlernen? Mit Gleichgesinnten geführte Ausflüge unternehmen? Oder mit einem Lateinkurs oder in unseren Denk-Cafés dem Geist Gutes tun? Daneben bieten wir auch noch ein Bewegungsprogramm, das von Line Dance, Minitrampolin, Zumba und Outdoorsport alles das beinhaltet, was Freude bereitet und fit hält. Das Programm erhalten Sie unter Telefon 031 359 03 03 oder auch im Internet unter www.pro-senectute-regionbern.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Planen Sie Veranstaltungen für Seniorengruppen? Rund ums Thema «Älterwerden – gesund und selbstständig bleiben» können Sie unsere spezialisierten Pflegefachfrauen von «Zwäg ins Alter» als Referentinnen engagieren. Themen könnten sein: Wenn das Denken zu denken gibt, Lieber schlafen als Schäfchen zählen, Sicher stehen – sicher gehen. Genauere Informationen erhalten Sie unter Telefon 032 328 31 80. Die Angebote von «Zwäg ins Alter» sind kostenlos.

Region Berner Oberland: Die Natur im Berner Oberland geniessen und gleichzeitig Kopf und Körper trainieren: beispielsweise beim Gedächtnistraining in der Natur, beim poetischen Spaziergang oder bei unseren neuen Langlauftouren. Dies sind nur drei neue Angebote zum «gluschtig machen». Mehr davon in unserem Kursprogramm, das Anfang Juli erscheint. Wir senden es Ihnen gerne zu: Telefon 033 226 70 70, www.pro-senectute.region-beo.ch

Region Emmentaler-Oberaargau: Wir bieten wieder viele Angebote wie etwa Wandertage in Crans-Montana vom 30. August bis zum 5. September, wöchentliche Velotouren, Automobilität in Langnau am 14./21./28. Oktober, Tanzkurs für Anfänger in Urtenen-Schönbühl ab 13. Oktober. Weitere Anlässe: Offenes Singen, Spielgruppe in Burgdorf, Tanznachmittage in Aarwangen und Sumiswald. Auskünfte und unsere neue «dynamisch sympathisch»-Zeitschrift erhalten Sie unter Telefon 062 916 80 90.

Auch im Sommer Lust auf Bewegung?



Entdecken Sie verschiedene Angebote, und gehen Sie fit durch den Sommer! Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive

Art in Turnschuhen kennen, und machen Sie mit beim intergenerationellen Kurs! Eine Wanderung, ergänzt durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen: Dieses Angebot gibt es von Juli bis September jeden Freitag und bei jeder Witterung. Entdecken Sie zudem unsere Wander- und Velotouren durch die wunderschönen Regionen unseres Kantons: Lassen Sie sich begeistern, und geniessen Sie sportliche Aktivitäten an der frischen Luft und in guter Gesellschaft! Zudem sind während des ganzen Sommers Walking- und Nordic-Walking-Gruppen unterwegs: Kommen Sie mit! Das neue Programm Sport, Bildung und Freizeit ist ab Mitte Juli erhältlich. Auskunft bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

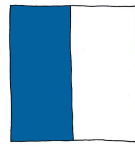
94 Künstlerinnen und Künstler



Pro Senectute Graubünden setzt mit dem Kunstprojekt unter dem Titel «ARTEVITA – Kunst und Handwerk von Seniorinnen und Senioren» auf den Wagemut

und die Neugierde kreativer älterer Menschen. Sie hat Hobbykünstler/innen ab 55 Jahren aufgefordert, ihre Arbeiten aus den Sparten Malerei, Skulpturen und Objekte aus Ton der Öffentlichkeit zu zeigen. Über hundert Senior/innen aus allen Landesteilen haben ihre Dossiers eingereicht. Eine Ausstellungskommission hat die Kunstwerke bewertet, eine Auswahl getroffen und eine Ausstellung gestaltet, die vor Ideenreichtum nur so sprüht. Die kreative Vielfalt ist gewaltig! Besuchen Sie die Ausstellung im Kulturhaus Rosengarten in Grüşch: vom 11. Juli bis zum 7. August, jeweils von 14 bis 17 Uhr, montags geschlossen. Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail artevita@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

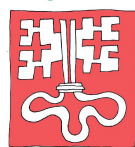
Neu: Scherenschnitte und Fechten



Das mit der Zenitausgabe 2/2015 erscheinende Halbjahresprogramm von Bildung und Sport ist wieder vielfältig und attraktiv:

Nebst bekannten werden auch neue Kurse angeboten, so etwa Fechten. Fechten ist ein Sport für jedes Alter und für Männer wie Frauen geeignet. Dabei werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Feinmotorik ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Fechten ist dank der Schutzkleidung, der klaren Regeln und der Fairness eine der sichersten Sportarten der Welt. Mit der Gestaltung von Scherenschnitten wird neu ein ganz altes Handwerk angeboten: Hier können Sie kreativ arbeiten. Mit Schere und Japanmesser gilt es in einem ersten Schritt, Papierbilder nach Vorlagen zu erstellen. Im zweiten Schritt lernen Sie eigene Ideen aufzuzeichnen, auszuschneiden und zu verwirklichen. Fechten und Scherenschnitte sind nur zwei von über 500 Angeboten in unserem Kursprogramm, das am 7. Juli erscheint. Reservieren Sie sich einen der begehrten Plätze unter Telefon 041 226 11 96, oder buchen Sie direkt unter www.lu.pro-senectute.ch im Internet.

Entspannt lernen ohne Leistungsdruck?

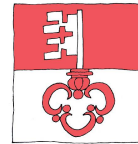


Dann sind Sie bei uns richtig! In unseren Sprachkursen steht angenehmes Arbeiten in lockerer Atmosphäre im Vordergrund.

Unsere Kursleiterinnen bieten den Teilnehmenden den Rahmen zum selbstbestimmten Lernen der Sprache; neu führen wir auch wieder einen Französisch-Kurs durch. Begleitete Ferien in Brig vom 6. bis 13. September für Senior/innen, die noch selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Jass-Ferien vom 14. bis 17. September in Aeschi bei Spiez, hoch über dem Thunersee: Eingeladen sind jassfreudige Senior/innen, aber auch solche, die nicht jassen möchten. Wallfahrt nach Rheinau am Sonntag, 28. Juni. Solothurn und die Zahl 11, Stadtführung am Samstag, 29. August. Für alle diese Anlässe ist eine Anmel-

dung erforderlich: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch oder Internet www.nw.pro-senectute.ch

Attraktive Wanderungen



Die nächste Wanderung führt am 30. Juni zur Grossen Scheidegg und Schwarzwaldalp. Und am 14. Juli wandern wir zur

Rugghubelhütte ob Engelberg. Wer die nähere Umgebung vorzieht, trifft sich zweimal pro Monat zu einer Kurzwanderung im Sarneraatal: Die nächste findet nach der Sommerpause am 26. August statt und führt auf dem alten Melchtalerweg von St. Niklausen nach Sachseln. Profitieren Sie von unserem Mahlzeiten-dienst: Wir bieten ihn in allen Gemeinden des Sarneraats an. Unsere unentgeltliche Sozialberatung berät alle Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen fachkundig bei diversen Anliegen: Terminvereinbarung mit Sozialarbeiterin Miriam Schriber unter Telefon 041 661 00 40. Wir informieren Sie über alle Angebote: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Radfahren hält mobil und macht Spass



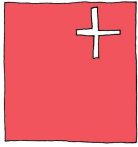
Radfahren schont Ihre Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Eine tägliche Runde auf dem «Drahtesel» stärkt zudem Ihr

Herz und die Gefässe. Im Verbund können Sie diese grossartige Sportart bei Pro Senectute Schaffhausen pflegen: Wir haben ein fantastisches Angebot an Radtouren im und rund um das wunderschöne Schaffhauserland – mit Rheinlandschaft und Randengebiet. Unsere versierten Veloleiter bringen Sie sicher und auf guten Wegen an Orte, die Sie noch nie gesehen haben. Fordern Sie unsere Velotour-Broschüre an unter Telefon 052 634 01 30 oder per Mail sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

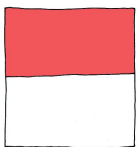
Beschwingt durch den Sommer



Region Ausserschwyz: Dank dem Kurs E-Ticketing das iPad und das Tablet noch produktiver nutzen, Fahrpläne suchen und auch

gleich das Billett aufs iPhone laden. Die Fotosammlung und Filme digital bearbeiten oder ein lustiges Fotobuch erstellen. Sich im Wasser beschwingt bewegen mit Aqua Body Dance. Eine Art zu leben im Philosophiezirkel. Tanzen im Line Dance oder Everdance. Pensionierung – wie gestalte ich mein neues Leben? Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse mit Defibrillator. Ein Augen-spaziergang oder einfach richtig atmen? Schon lange kein Instrument mehr gespielt? Musizieren Sie mit uns! In einer SAC-Hütte übernachten, Pétanque spielen oder gemütlich segeln. Oder kommen Sie mit in unsere Ferienwochen! Das ausführliche Programm über unsere vielfältigen Aktivitäten bestellen Sie bei Pro Senectute Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

Zeit schenken und Freude bereiten



Sein Wissen und seine Fähigkeiten für die älteren Menschen einzusetzen und sich freiwillig zu engagieren, ist eine Bereicherung des Alltags für die begleitende Person und die Freiwilligen. Pro Senectute Kanton Solothurn bietet verschiedene Angebote, in denen man sich freiwillig betätigen kann. So können Sie beispielsweise einen älteren Menschen begleiten und dazu motivieren, sich wieder mehr zu bewegen. Sie bringen damit zusätzlich Abwechslung in seinen Alltag. Oder Sie können sich auch im Klassenzimmer engagieren und so den Unterricht bereichern und den Austausch und das Verständnis zwischen den Generationen fördern. Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Weiterbildung, Versicherungsschutz und Spesenentschädigung. Melden Sie sich bei uns: Telefon 032 626 59 56, Mail info@pro-senectute.ch

Die Anlaufstelle für Altersfragen



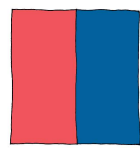
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder als Angehörige: Wir informieren, beraten, vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, etwa als Kursleiter, Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns bei www.sg.pro-senectute.ch und diesen Regionalstellen: Stadt St. Gallen 071 227 60 00, Rorschach und Unter- rheintal 071 844 05 16, Rheintal-Werden- berg-Sarganserland 071 757 89 00, Zürich- see-Linth 055 285 92 40, Wil-Toggenburg 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land 071 388 20 50.

Wanderwoche im Wallis



Erleben Sie vier unvergessliche Wandertage im Wallis vom Sonntag, 27. September, bis Freitag, 2. Oktober. Anita Ackermann, Wanderleiterin Erwachsenensport esa, begleitet Sie ab dem Thurgau. Ihr Ferienort Grächen liegt auf 1600 m malerisch auf einer Sonnenterrasse über dem Mattertal. Das Bergdorf mit 1300 Einwohnern bietet ein lebendiges Kontrastprogramm zum Nachbarort Zermatt. Sie logieren im Hotel Hannigalp***S und unternehmen mit Walliser Wanderleiter/innen abwechslungsreiche Touren in verschiedenen Stärkeklassen in dieser wunderbaren Landschaft. Die Kosten pro Person betragen CHF 870.– im Doppelzimmer, CHF 970.– im Einzelzimmer. Auskunft und Anmeldung: Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.pro-senectute.ch oder Anita Ackermann, Telefon 079 560 36 57.

Bald sind Sommerferien



Das neue Ferienprogramm für Senior/innen von Pro Senectute Ticino e Moesano finden Sie ab sofort unter der Internetadresse www.prosenectute.org, oder Sie bestellen es unter Telefon 091 912 17 17. Unsere

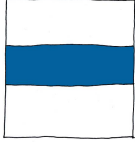
kompetenten Freiwilligen begleiten Sie auf allen diesen attraktiven Reisen und Aufhalten am Meer in Alassio, Gabbice Mare, Lido di Jesolo oder in die Berge mit Wanderungen und interessanten Exkursionen. Wie jedes Jahr machen Pro Senectute Muralto sowie verschiedene unserer Kurse und Veranstaltungen eine Sommerpause. Der letzte Tanztee vor den Ferien findet am Dienstag, dem 30. Juni, im Restaurant Patrizietta in Losone statt: Dort gibt es Livemusik mit unserem Keyboarder Gigi ab 14.30 Uhr, der Eintritt kostet CHF 5.–. Alle über 60-Jährigen sind herzlich willkommen. Für Fragen oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Frau Fux im Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20. Das Centro Lamone wartet auf Sie mit verschiedenen Aktivitäten, mit den Tanztee-Nachmittagen oder einem täglichen gemeinsamen Mittagessen. Informationen erhalten Sie unter Telefon 091 950 85 42 oder per Mail an cdsa.lamone@prosenectute.org

Probieren Sie unsere Mahlzeiten!



Unser Mahlzeitendienst stellt eine ausgewogene Alternative für alle dar, die vorübergehend oder langfristig nicht mehr selber kochen können. Die Menüs werden uns von der Firma Traitafina in Lenzburg geliefert, sie werden nach ernährungsphysiologischen Grundsätzen zusammengestellt, aus ausgewählten Rohstoffen frisch zubereitet, in Schalen verpackt und pasteurisiert. Am Mittwochmorgen bringt eine Mitarbeiterin von Pro Senectute die Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause. Die Schalen können ganz einfach im heissen Wasserbad oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Sie wählen, wie viele Mahlzeiten pro Woche Sie bestellen möchten. Das wöchentliche Angebot umfasst sechs Menüs der Linien Normalkost, leichte Vollkost, Diabeteskost sowie vegetarische Mahlzeiten; auch ein Monatshit und ein spezielles Gericht der Saison sind dabei. Informationen bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch

Unterstützung beim Umzug



Die eigenen vier Wände zu verlassen, ist nicht nur ein psychisch belastender Schritt, sondern auch mit viel Arbeit verbunden. Pro

Senectute Kanton Zug hilft Personen ab sechzig Jahren deshalb beim Wohnungswechsel oder dem Übertritt ins Heim. Dabei werden alle oder ein Teil der Aufgaben rund ums Zügeln, von der Wohnungskündigung bis zur -abgabe, übernommen. Dazu gehören beispielsweise das Sortieren, Ein- und Auspacken, Entrümpeln, Einrichten, aber auch das Erledigen der anfallenden administrativen Arbeiten. Auskünfte zu den Tarifen und Konditionen erteilt Ihnen gerne Rosetta Rosamilia, Leiterin Soziale Dienste, Telefon 041 727 50 20 oder Mail rosetta.rosamilia@zg.pro-senectute.ch

Hier bekommen Sie Hilfe zu Hause



Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Ob stundenweise, tagsüber oder

nachts, rund um die Uhr oder temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen – wir sind gerne für Sie da, damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir unterstützen Sie in der Haushaltsführung, in den Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Diskretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrene und gut ausgebildetes Personal. Sämtliche Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet, wenn sie ärztlich verordnet sind. Mit den fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Telefon 058 451 51 51, Mail perle@pszh.ch, Internet www.pszh.ch/perle

Mein Wille geschehe

Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie für diesen schweren Augenblick vor und entlasten Sie Ihre Angehörigen. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.



Der DOCUPASS ist die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Anordnung für den Todesfall
- Anleitung für ein Testament
- Vorsorgeausweis
- Ausführliche Informationsbroschüre

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute.

Mehr Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89 oder auf www.docupass.ch.



Bestelltalon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung

_____ Ex. Gesamtpaket(e) DOCUPASS à Fr. 19.–
(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

Name / Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Einsenden an:

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich