

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**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:** 04.05.2026

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

# Pro Senectute

## Alter und Migration



Seit 2013 läuft ein Pilotprojekt für ältere türkische Migrant/innen, entwickelt von Pro Senectute Aargau und HEKS AG/SO. Regelmässige Bewegungsangebote und Informationsnachmittage sollen Integration und Information der älteren Migrationsbevölkerung verbessern. Vorerst werden diese Angebote in Döttingen und Buchs durchgeführt. Mit den Bewegungsangeboten wird ein präventiver Gedanke verfolgt: Im Vergleich zur schweizerischen Bevölkerung haben ältere Migrant/innen wegen körperlicher Berufsbelastungen häufiger gesundheitliche Probleme. Sie sind ökonomisch schlechter abgesichert und sozial schlechter eingebettet. Wegen sprachlicher Probleme verfügen Migrant/innen zudem nicht ausreichend über Informationen über das Alter. Nach erfolgreichem Abschluss und positiver Auswertung des Pilotprojektes Ende 2015 kann das Angebot auf weitere Gemeinden und Migrantengruppen ausgedehnt werden. Denkbar sind auch Café-Treffs, Ausflüge und weitere Informationsbereiche. Auskünfte: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)

## Sneeschuhtouren im Mondlicht



«Gemeinsam die Woche beginnen» heisst ein neues Angebot in Heiden: Jeden Montag starten wir um neun Uhr mit einem gemeinsamen Spaziergang in die Woche. Ebenfalls in Heiden wird einmal pro Monat zusammen gekocht und gegessen, wie auch im Quartiertreffpunkt «Selewie» in Herisau. Am 5. März findet dort zum ersten Mal das «Gsondheitskafi» statt. In Herisau und Heiden bieten wir Vorträge zum Thema «Blasenschwäche – das verschwiegene Leiden» an. Im Katholischen Kirchgemeindehaus Herisau wird am 31. März um 14 Uhr zum Thema «Einfach etwas vergesslich oder Alzheimer?» referiert. In Herisau startet der Kurs «Spielen fürs Gedächtnis». Ausserdem finden wieder verschiedene Computerkurse statt (Fotobuch und Bildbear-

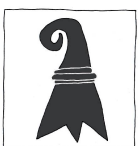
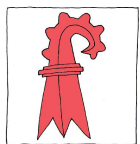
beitung, Workshop Smartphone/Tablet Android). Wenn genügend Schnee liegt, empfehlen wir unsere Sneeschuhtouren (Tagestouren, Vollmondtouren). Wie immer im Winterhalbjahr zeigt das Reprisenkino «KiNomo!» in Heiden am Dienstagnachmittag Filme. Am letzten Donnerstag im Monat wird im Tanzcafé Herisau zu Livemusik getanzt. Auskünfte, Kursprogramm und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet [www.ar.pro-senectute.ch](http://www.ar.pro-senectute.ch)

## Sport, Spiel und Spass



Kennen Sie noch nicht alle Funktionen Ihres iPhones oder iPads? Der zweiteilige Kurs findet am 4. und am 11. März gleichzeitig in Appenzell und Obereggen statt. Alle Jassbegeisterten treffen sich am 13. März im Restaurant Krone in Gonten zum beliebten «Jass mit Spass». Wir besuchen am 24. März das Atelier der Appenzeller Künstlerin Haviva Jacobsen: Erkunden Sie mit der Künstlerin den Entstehungsort ihrer Werke in der Kunsthalle Ziegelhütte. Gönnen Sie sich etwas Gutes: Sport, Spiel und Spass kennen kein Alter. Bei unseren Aktivitäten steht die Freude an der Bewegung und am Zusammensein im Mittelpunkt. Informationen zu allen Angeboten und Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und im Internet unter [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) – falls Fragen zum Älterwerden Sie beschäftigen, rufen Sie uns an: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Rundum erneuert



Seit Jahren präsentiert Pro Senectute beider Basel die Informationen zu unseren Kursen und Dienstleistungen im Akzent Magazin. Wir beschreiben darin etwa unsere Aquafit-Kurse, unsere Führungen und Vorträge, die Sozialberatung, den Hilfsmittel Shop + Service und viele andere Dienstleistungen. Neue Leser/innen staunen in

der Regel über das breite und vielfältige Angebot: Da bleibt die Qual der Wahl. Rund 26 000 Personen haben in den letzten zweieinhalb Jahren einen unserer Kurse besucht oder eine Dienstleistung bezogen. Ihnen allen wollten wir die Übersicht über unser Angebot erleichtern und haben das Akzent Magazin rundum erneuert. Lernen Sie unsere Zeitschrift kostenlos zur Probe kennen: Telefon 061 206 44 44, Mail [info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)

## Unterstützung bei der Steuererklärung



**Region Bern:** Für Menschen ab 60 Jahren füllen Mitarbeitende des Steuerklärungsdienstes die Steuererklärung 2014 sorgfältig und diskret aus oder überprüfen sie auf ihre Richtigkeit. Tarife: ab CHF 70.– je nach Zeitaufwand und steuerbarem Vermögen, für Bezüger/innen von Ergänzungsleistungen CHF 40.– pauschal. Informationen zu diesem Service erhalten Sie bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03 oder Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch)

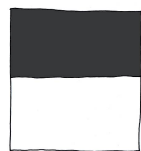
**Region Biel/Bienne-Seeland:** Lernen Sie mit unserem iPhone-Aufbaukurs vom 9. bis 23. März, Ihr Gerät besser zu nutzen. Im Kurs «Bewegtes Gedächtnis» vom 3. bis 24. März regen Sie spielerisch Ihr Gedächtnis an – auch Körper, Seele und Geist profitieren. Alle Jahre wieder: die Steuerklärung. Kompetente Fachleute erledigen dies gerne für Sie. Informationen erhalten Sie bei Telefon 032 328 31 11 oder 032 328 31 12.

**Region Berner Oberland:** Wollen Sie den Einstieg in die Multimedia-Welt wagen? An unseren kostenlosen Infoveranstaltungen am 16. März oder am 8. Juni helfen wir Ihnen bei der richtigen Computerkurswahl. Vorher empfehlen wir, im Workshop «Fit für den Kurs» Ihren Computer auf den neusten Stand bezüglich Updates, Virenschutz usw. zu bringen. Infos bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch) oder Internet [www.region-beo.ch](http://www.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Zwei Tage Bewegen + Begegnen über dem Bieler-

see am 27. und 28. April im Hotel Twannberg mit vielen Sport- und Spielmöglichkeiten wie Aquafitness, Tanzen, Nordic Walking, Wandern, FitGym usw. Verlangen Sie dazu das Detailprogramm bei Pro Senectute Konolfingen, Telefon 031 790 00 10, Mail [konolfingen@be.pro-senectute.ch](mailto:konolfingen@be.pro-senectute.ch) – und alle unsere Angebote finden Sie auch in unserer Zeitschrift «dynamisch sympathisch», die Sie bei Telefon 062 916 80 90 bestellen können.

### Entdecken Sie unsere Angebote!



Das neue Programm für die Velo- und Wandertouren ist ab dem 1. März erhältlich. Oder begeistern Sie sich eher für einen Kochkurs oder Kochtreff? Im April startet der Feldenkrais-Kurs «Bewusstheit durch Bewegung». Für alle Musikliebhaber/innen organisieren wir am 17. Juni einen Besuch des Freiburger Kammerorchesters: Die Eintrittskarten sind an unserem Empfang erhältlich. Wir bieten auch iPad- und iPhone-Kurse an sowie Hilfe bei den ersten Schritten mit PC, Internet und E-Mail. Auskunft erhalten Sie beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)

### Tanzen Sie mit uns in den Frühling!



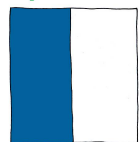
Rechtzeitig zum Frühlingsanfang präsentieren wir den traditionellen Tanznachmittag 60+ als ersten saisonalen Kulturhöhepunkt am 11. März in Ennenda. Das Orchester Evergreen aus Winterthur spielt mit bekannten Ohrwürmern zum Tanz auf, und die charmanten Taxitänzer «Happy Bones» sorgen dafür, dass alle Damen ausgiebig zum Tanzen kommen. Unser Helferinnenteam sorgt mit feinen Brötli, Kuchen und mit einer grossen Getränkeauswahl für Speis und Trank. Herzlich eingeladen zu diesem Nachmittag sind alle tanz- und musikbegeisterten Senior/innen. Wegen der Unkosten beträgt der Eintritt CHF 10.–. Informationen: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20.

### Wintersonne im Bündnerland



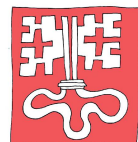
Lassen Sie sich von unseren Schneeschuhtouren und Winterwanderungen faszinieren, und lernen Sie die winterliche Landschaft in und um Graubünden von ihrer schönsten Seite kennen. Im Bündner Paradies für Wintersportler gibt es jede Menge zu entdecken: Wiesen mit funkelnden Raureifkristallen, das Glitzern der Wintersonne oder Spuren heimischer Waldbewohner zwischen verschneiten Tannen und Lärchen. Begleitet werden Sie auf gut ausgesuchten Routen von unseren vom Bundesamt für Sport ausgebildeten Erwachsenensportleiter/innen. Sie alle haben grosse Erfahrung und organisieren die Touren mit viel Liebe zum Detail. Die Programme gibts kostenlos bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 844 850 844, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), Internet [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Psychische Gesundheit im Alter



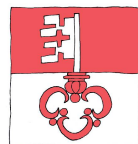
Die jährliche Fachtagung im SPZ in Nottwil findet am Dienstag, 24. März, zum Thema «Psychische Gesundheit im Alter» statt und steht allen Interessierten offen. Jede dritte Frau und jeder sechste Mann über 65 Jahren leiden an psychischen Problemen wie z.B. depressiven Symptomen. Häufig treten psychische Erkrankungen zusammen mit anderen Beschwerden auf, etwa (chronischen) körperlichen Einschränkungen. Eine psychische Erkrankung bedeutet oft Hilflosigkeit und Abhängigkeit. Was kann ich für mein persönliches psychisches Gleichgewicht tun? Wie können Warnsignale frühzeitig erkannt werden? Auf welche Hilfe dürfen ältere Menschen mit Depressionen zählen? Solche Fragen werden aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und diskutiert. Nebst Kurzreferaten von Expert/innen gibt es im zweiten Teil eine Podiumsdiskussion mit Fachpersonen und Betroffenen. Die Veranstaltung dauert von 13.30 bis 17 Uhr, Eintritt CHF 50.– inklusive Pausenverpflegung und Apéro. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 93.

### Die Wandersaison beginnt ...



... am 26. Februar mit einer Wintertour ab Habkern BE. Ab März werden monatlich jeweils am Dienstag zwei unterschiedlich anspruchsvolle Wanderungen angeboten. Kurse: Kunstwerke besser verstehen, 4x ab 26. Februar. Freude am Philosophieren, 4x ab 23. Februar. Leben und Trauer, Montag, 2. und 9. März. Jasskenntnisse auffrischen, 3x ab 2. März. Besuch Fabrik Fahnac am 2. März. Vortrag Numerologie, Zahlenmystik am 3. März. Besuch im Militärmuseum Kriens am 8. März. Neuerungen im E-Banking am 11. März. Unsere Senior/innendreh Scheibe bietet soziale Kontakte und Vernetzung: Kantonsbewohner/innen ab 55 Jahren können persönliche Dienstleistungen anbieten und/oder beziehen (immer freitags von 9 bis 11 Uhr, Telefon 079 699 07 02, Mail [info@seniorendreh-scheibe-nw.ch](mailto:info@seniorendreh-scheibe-nw.ch)). Informationen und Programme gibt es bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 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)

### Neues und Bewährtes



Haben Sie unser Programm schon durchgeblättert? Gerne senden wir es Ihnen zu oder informieren Sie auf [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) im Internet. Neu bieten wir z.B. einen Android-Tablet-Grund- und Fortsetzungskurs an. Oder den Vortrag zur Budgetplanung: Es ist nie zu spät zu lernen, wie ein Budget erstellt wird und wie Kosten- und Schuldenfallen erkannt werden. Unser Beckenbodentraining mit Birgit Stadler startet am 2. März, 4x am Montagmorgen. Am 11. März beginnen wieder unsere beliebten Kurzwanderungen im Sarneraatal, zweimal monatlich am Mittwoch. Kennen Sie LachYoga noch nicht? In der Schnupperlektion am 12. März lernen Sie, wie Lachen Körper und Psyche stärkt. Pro Senectute Obwalden, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail [info@ow.pro-senectute.ch](mailto:info@ow.pro-senectute.ch)

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

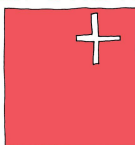
# Pro Senectute

## Sicher gehen – Schritt halten



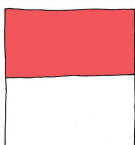
Schritt halten kann nur, wer auch «Sicher gehen» kann! Ein Sturz kann zu Hilflosigkeit und Abhängigkeit führen, aus der Sie vielleicht nur schwer wieder herausfinden. Beugen Sie deshalb vor, und besuchen Sie einen Sturzprophylaxe-Kurs. Mit gezielten Übungen lernen Sie dort, wieder Vertrauen in sich und Ihren Körper zu fassen. Kurse: ab 29. April in Neunkrich, ab 13. März in Schaffhausen. Anmeldung: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30.

## Mobil sein und bleiben



**Region Ausserschwyz:** Trauer ist ein langer Prozess, dem wir im Kurs Raum geben, denn Trauer wird nur durch Trauern besser. Und wir haben noch viele weitere Kurse zu bieten: Japanisch lernen – eine Einführung in Kultur und Sprache. Apple iMac für Ein- und Umsteiger/innen. Im Internet verkaufen mit Ricardo. Pensionierung – wie gestalte ich meinen neuen Lebensabschnitt? Bewusster leben durch richtiges Atmen. Im Erzählcafé zu verschiedenen Themen diskutieren oder sich im Lese-Forum mit einem tollen Buch auseinandersetzen. Überzeugend und sicher auftreten in Alltagssituationen. Elektrovélo fahren in Gruppen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Verkehrsverbund unterwegs – mobil sein und bleiben. Sicher mit dem Rollator unterwegs – Rollator-Fahrschule. Aqua Body Dance – sich im Wasser zu heissen Rhythmen bewegen. Wieder mal Tanzen mit Linedance oder Everdance. Bestellen Sie dazu das Programm von Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen, Telefon 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

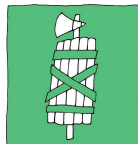
## Kurse für die digitalen Medien



Benötigen Sie Hilfe beim Einstieg in neue digitale Medien? Möchten Sie den Computer sowie das Internet kennenlernen, Texte erstellen und bearbeiten oder ein Fotobuch der letzten Ferien gestalten? Bei

Pro Senectute Kanton Solothurn sind Sie richtig: In unseren Kursen werden Senior/innen in aller Ruhe und Schritt für Schritt zum Erfolg geführt. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. Die Kurse in Kleingruppen finden neu in unseren eigenen Kursräumen in Solothurn und Olten statt. Machen Sie den ersten Schritt, und melden Sie sich an: Kurse in Solothurn und Umgebung Telefon 032 626 59 79, in Olten und Umgebung Telefon 062 287 10 20 oder direkt über [www.so.pro-senectute.ch](http://www.so.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 und beraten Sie und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw. sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns unter [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – oder rufen Sie bei einer der sechs Regionalstellen an: Stadt St.Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach und Unterrheintal Telefon 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Tel. 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau/St.Gallen Land Tel. 071 388 20 50.

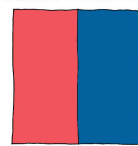
## Richtig handeln im Notfall



Erste Hilfe im Alltag: Nach unserem Kurs kennen die Teilnehmenden das BLS-AED-Schema (früher als GABI bekannt) und die Funktion von AED-Geräten (Automatische Externe Defibrillation). Nothilfe in verschiedenen Situationen sowie kleinere Wunden zu behandeln sind ebenfalls Themen des Kurses, der in Weinfelden am 4. März stattfindet. Kurs Patientenverfügung: In einer Patientenverfügung legen Sie fest, was im Hinblick auf Krankheit und Sterben mit Ihnen geschieht, wenn Sie nicht mehr selbst ent-

scheiden können; die Teilnehmenden an diesem Kurs können dank dem Gelernen eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag erstellen. In Kreuzlingen ist ein Kurs am Dienstag, 10. März, und in Weinfelden am Donnerstag, 19. März, geplant. Informationen gibt es bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch)

## Aktiv bleiben auch im 2015



Fit und gesund! Das Kursprogramm unter [www.pro-senectute.org](http://www.pro-senectute.org) (Angebote/Sport und Bewegung) bietet eine grosse Auswahl an Bewegungs- und Bildungsangeboten für deutschsprechende Senior/innen im Locarnese. Wichtige Austauschmomente sind die regelmässigen Veranstaltungen wie Gemeinsames Essen und Tanztee-Nachmittage. Für alle, die gerne das Tanzbein schwingen, findet neu das monatliche Tanztee-Treffen im Ristorante Patrizetta in Losone statt. Besuchen Sie unsere Internetseite, oder kontaktieren Sie für Infos oder Anmeldungen Frau Fux, Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20. Das Centro Lamone hat nebst Tagesausflügen und kulinarischen Anlässen, PC- und Handysupport für Senioren sowie spannenden Spielnachmittagen auch moderate Bewegungsangebote sowie Tanztee-Nachmittage im Programm. Infos unter Telefon 091 950 85 42, bitte Héloïse Denti verlangen (Italienisch/Französisch), Mail [cdsa.lamone@pro-senectute.org](mailto:cdsa.lamone@pro-senectute.org)

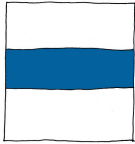
## Testament und Erbschaft



Am 6. März ab 14 Uhr findet in der Höflistube des Loftparks in Altdorf ein spannendes Referat zum Thema Testament und Erbschaft statt. Im Anschluss beantwortet der Referent, der Urner Rechtsanwalt Michael Meier, Ihre individuellen Fragen. Die Teilnahme kostet CHF 15.–, Anmeldeschluss ist am 27. Februar. Genaue Informationen zu diesem und zu weiteren Angeboten finden Sie im Internet unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) oder direkt bei der Geschäftsstelle Pro Senec-

tute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12.

### Entlastung bei der Steuererklärung



Schmerzt Ihnen auch der Kopf, wenn Sie wieder die Steuererklärung erledigen sollten? In diesem Fall bietet Ihnen der Steuerklärungs-

dienst von Pro Senectute Kanton Zug eine echte Entlastung – und dies bereits ab CHF 60.–. Unsere kompetenten und erfahrenen Steuerberater/innen füllen für Senior/innen mit überschaubaren finanziellen Verhältnissen die Steuererklärung aus und helfen mit, Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und unnötige Ausgaben zu vermeiden. Alle Mitarbeitenden sind ausgewiesene, oft pensionierte Fachleute im Bereich Finanzen oder Steuern. Für Informationen wenden Sie sich an Rosetta Rosamilia, Telefon 041 727 50 20, Mail [rosetta.rosamilia@zg.pro-senectute.ch](mailto:rosetta.rosamilia@zg.pro-senectute.ch)

### Steuererklärung kompetent begleitet



Fachkundige Steuerberater/innen nehmen sich Zeit für Sie und füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung 2014 aus.

Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungscenter statt, unter bestimmten Voraussetzungen kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Die Berater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich. Sie werden von uns sorgfältig ausgewählt und auf die Aufgabe vorbereitet. Selbstverständlich behandeln sie alle Angaben streng vertraulich. Eine kompetente Begleitung beim Ausfüllen der Steuererklärung lohnt sich in jedem Fall. Erkundigen Sie sich dazu unverbindlich beim Dienstleistungscenter in Ihrer Region: Unterland/Furttal Telefon 058 451 53 00; Limmattal/Knonaueramt Telefon 058 451 52 00; Zimmerberg Telefon 058 451 52 20; Pfannenstiel Telefon 058 451 53 20; Oberland Telefon 058 451 53 40; Winterthur & Umgebung/Weinland Telefon 058 451 54 00; Stadt Zürich Telefon 058 451 50 00.

# Haben Sie schon vorgesorgt?

Verschaffen Sie sich einen Überblick und wählen Sie Ihren Leitfaden.



### DOCUPASS

Das Vorsorge-dossier mit folgenden Dokumenten und Formularen:

Broschüre mit Leitfäden für das Ausfüllen der Vorsorge-dokumente und das Verfassen eines Testaments, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall, Vorsorgeauftrag und Vorsorgeausweis.

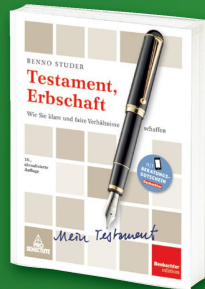
**CHF 19.- (inkl. MwSt)**



### Letzte Dinge regeln - Beobachter Edition

Selber bestimmen bis zum Schluss – dieser Ratgeber beantwortet alle Fragen, die sich mit Blick auf das Ende des Lebens oder in Zusammenhang mit einem Todesfall stellen.

**CHF 39.90 (inkl. MwSt)**



### Testament, Erbschaft - Beobachter Edition

Dieser Ratgeber schafft klare Verhältnisse. Wer sein Vermögen zu Lebzeiten verteilen oder als Erbe Bescheid wissen will, erfährt hier alles zur Nachlass- und Erbregelung.

**CHF 45.- (inkl. MwSt)**



Weitere Informationen finden Sie unter: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)



Bestelltalon	Preis	Exemplare	Einsenden an:
<input type="checkbox"/> DOCUPASS	CHF 19.00	_____	Pro Senectute Schweiz Lavaterstrasse 60 Postfach 8027 Zürich
<input type="checkbox"/> Letzte Dinge regeln	CHF 39.90	_____	
<input type="checkbox"/> Testament, Erbschaft	CHF 45.00	_____	
Name/Vorname _____			
Strasse _____			
PLZ/Ort _____			
Telefon _____			