

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 4

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

Gesprächsrunden zur Hochaltrigkeit



Zum Abschluss unseres Jahresthemas 2014 «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft» laden wir zu fünf regionalen, öffentlichen Veranstaltungen ein. Prof. Dr. Ueli Mäder, Professor an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz, wird in einem Eingangsreferat das Thema analysieren. Die anschliessende Gesprächsrunde wird durch Christian Zeugin, Radio SRF 1, Gastgeber der Talksendung «Persönlich», geleitet. Die Veranstaltungen dauern ca. 1,5 Stunden und sind offen für alle Generationen. Beginn 19 Uhr, Eintritt frei, es ist keine Anmeldung erforderlich. Am Ende der Veranstaltungen sind alle zu einem Apéro und zum Gedankenaustausch eingeladen. Unsere Veranstaltungsorte: • Buchs AG, Gemeindesaal, Dienstag, 21. April • Bad Zurzach, RehaClinic, Mittwoch, 22. April • Baden, Kirchgemeindehaus, Donnerstag, 23. April • Stein AG, Saalbau, Dienstag, 28. April • Bremgarten, JoJo, Mittwoch, 29. April. Genauere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

E-Biken, Spanisch- und Computerkurse



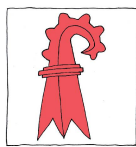
Kommen Sie zum Vortrag «Einfach etwas vergesslich oder Alzheimer?», der am 14. April um 14.15 Uhr im Betreuungszentrum Heiden stattfindet. Am 29. April Besuch der E-Bike-Fabrik Flyer in Huttwil BE – ein schöner Ausflug mit Probefahren! Im Quartierzentrum Selewie Herisau wird am 21. April ab 10.30 Uhr gekocht. Wenn Ihnen das alles Spanisch vorkommt: Am 26. März startet ein Spanischkurs für Anfänger/innen. In Herisau finden 3-stündige Computerworkshops statt: iPhone/iPad, Smartphone/Tablet Android sowie Computerspiele. Als längere Computerkurse bieten wir je einen Grundkurs für Windows 7 und Windows 8. Auskünfte, Kursprogramm und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags), Internet www.ar.pro-senectute.ch

Tauschen Sie Erinnerungen aus!



Am 10. April laden wir Sie ins Erzählcafé ein: Freuen Sie sich auf den Austausch von Erinnerungen! Kennen Sie die Neuerungen im Strassenverkehr? Diese sind Thema am Informationsnachmittag «Wie fahre ich» vom 14. April. Zu Hause passieren immer noch viele Unfälle: Im zweiteiligen Kurs ab 27. April lernen Sie, Gefahren zu vermindern. Suchen Sie als pflegende Angehörige tageweise Entlastung? Seit bald 15 Jahren bietet unser Tageszentrum Personen, die auf Begleitung und Unterstützung im Alltag angewiesen sind, individuelle Betreuung an (Dienstag bis Freitag). Informationen zu allen Angeboten finden Sie in der Tagespresse, jederzeit unter www.ai.pro-senectute.ch – oder rufen Sie uns an: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Mobil sein und bleiben



Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist heute einfach, bequem, günstig. Auf der Strasse und rund um den Bahnhof geht es aber recht hektisch zu und her. In einem Halbtageskurs vermitteln Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei praktische Informationen. Sie erhalten Tipps zum Schutz vor Taschendieben und lernen den Umgang mit Billettautomaten. Dazu erhalten Sie Informationen zu den jüngsten Neuerungen im Strassenverkehr. Kurs in Basel, Dienstag, 14. 4., 14–17.30 Uhr; Liestal, Donnerstag, 23. 4., 8.30–12 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung bis sieben Tage vor Beginn: Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 44.

Gemeinsam statt einsam



Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Und was muss drinstehen? Muss ich eines verfassen? Ein Notar gibt Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Nächste Veranstaltung mit Apéro: Dienstag, 21. April, 16 bis 17.30 Uhr, Raiffeisen-

bank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag pro Person: CHF 20.–. Anmeldung und Auskünfte: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: «Zwäg ins Alter» lädt ein zum Vortrag mit Hals-Nasen-Ohren-Spezialistin Dr. med. Arianne Baumann: Mittwoch, 6. Mai, 14–16 Uhr, Pro Senectute, Zentralstrasse 40, 2501 Biel. Zwei wunderbare Sinne stehen im Zentrum: Geschmack und Geruch. Sie hören, was sich beim Älterwerden verändert und wie Sie die Sinne pflegen können. Anmeldung bis 30. April, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Kommen Sie im Juni mit in eine erlebnisreiche Wanderwoche ins Münstertal! Ihr Zuhause ist der Landgasthof La Staila in Fuldera auf 1640m Höhe, eingebettet in prächtige Blumenwiesen. Ziele sind herrliche Wege in den Nationalpark, ins Münstertal und der benachbarte Vinschgau. Anmelden bis 17. April, Infos bei Leiter André Leopold, Telefon 033 442 14 25/079 311 19 93, Mail leopold.thun@hispeed.ch

Region Emmental-Oberaargau: Gemeinsam statt einsam in den Sonntag: Sonntagstreff jeweils am 1. und 3. Sonntag im Monat in Langenthal. Jassen in Burgdorf jeden ersten Donnerstag im Monat. Offenes Singen in Burgdorf, 8. April, 6. Mai, 3. Juni ab 14 Uhr. Tanzkurs in Urtenen-Schönbühl ab 10. März, eine Schnupperstunde ist gratis. Seniorentanznachmittage in Aarwangen jeden dritten Mittwoch, in Sumiswald jeden letzten Donnerstag im Monat. Sportkegeln in Sumiswald jeden Montag, 10 bis 11 Uhr. Auskunft: Telefon 062 916 80 95.

Der Frühling naht ...



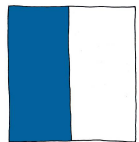
... und bald starten unsere regelmässigen Ausflüge der folgenden Gruppen: Velo, Elektrovelo, Wanderungen, Voralpenwanderungen, Walking und Nordic Walking. Machen Sie mit, und verlangen Sie unsere Flyer mit Detailangaben! Genauere Auskunft erhalten Sie beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Im Gleichgewicht



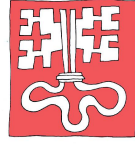
Spätestens wenn Sie bei alltäglichen Aufgaben ins Schwanken geraten und unsicher sind, sollten Sie mit dem Gleichgewichtstraining beginnen. Wer wegen Unsicherheit Situationen vermeidet, in denen Gleichgewicht gefordert wird, kommt in einen «Teufelskreis», die Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert sich weiter. Bei fehlender Bewegung geht Gleichgewicht schnell verloren. Im höheren Alter können Häufigkeit und Dramatik von Stürzen zunehmen. Mit gezielten Kraft- und Gleichgewichtsübungen trainieren Sie Ihre Standfestigkeit und beugen damit Stürzen vor! Pro Senectute Graubünden organisiert zusammen mit dem Gesundheitsamt Graubünden interessante Kurse und Veranstaltungen zum Thema «Gesundheitsförderung und Prävention»: Fachstelle Sport und Bewegung, Katrin Meier, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Badeferien mit Wasserfitness



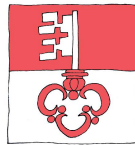
Geniessen Sie wunderschöne Urlaubstage an der Südostküste von Mallorca! Die Bucht von Canyamel liegt abseits der Tourismuszentren. Das Hotel Laguna mit seiner grosszügigen Gartenanlage und Terrasse steht direkt an einem breiten, feinsandigen Strand. Die Waldlandschaft der umliegenden Hügelzüge lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Für sportliche Aktivitäten werden das Bassin im Hotel und das Meer genutzt. Zwei Leiterinnen bieten ein vielseitiges Programm mit Wassergymnastik, Aquafit, Schwimmtechnik und Wasserspielen. Am Abend wird Unterhaltung geboten. Die Badeferien finden vom 14. bis 28. Juni (1 oder 2 Wochen) statt und kosten zwischen CHF 1210.– (Einzelzimmer, Landsicht, 21. bis 28. Juni) und 1795.– (Doppelzimmer, Meersicht vom 14. bis 28. Juni). Nicht inbegriffen sind Kosten für Annullierung, Reisezwischenfälle und Gepäck. Informationen/Anmeldung bis 14. April bei Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 99, Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Der Mahlzeitendienst bringt!



Eine Fahrt ins Tessin am 12. April. Ein Ausflug nach Zug am 18. April. Computer-Aufbaukurs – 4x ab 20. April, iPad-Aufbaukurs 20. und 27. April. Steuerklärungsdienst für Menschen ab ungefähr sechzig Jahren durch unsere Fachleute. Wandersaison: Monatlich zwei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen – bestellen Sie unser Programm! Mahlzeitendienst für Menschen ab sechzig Jahren, Langzeitpatienten, Menschen mit Behinderung und Wöchnerinnen, die nicht selbst kochen können. Für CHF 15.– erhalten Sie ein feines Menü (Voll- oder Leichtkost, Diabetes, vegetarisch), die Mahlzeiten werden im Kantonsspital in Stans zubereitet und durch unsere Helfer/innen montags und donnerstags fixfertig zugestellt. Informationen/Anmeldungen für alle Dienstleistungen und Aktivitäten: 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

Unsere Hilfe für Sie



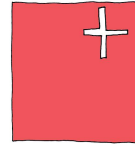
Wussten Sie schon, dass wir Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung unterstützen? Wenn Sie im AHV-Alter sind, kein Wohneigentum besitzen sowie keine Aktien oder ausländische Wertschriften, dann melden Sie sich bei unserer Sozialberaterin Miriam Schriber für eine Terminvereinbarung, Telefon 041 661 00 40 (Kosten je nach Vermögen). Gut ein- und durchschlafen zu können, ist ein grosser Segen: Im Kurs mit Stefanie Husmann am 21. und 28. April lernen Sie, wie dies gelingen kann. Als Aufbaukurs empfehlen wir Ihnen das «Autogene Schlaftraining» am 5. und 12. Mai. Einen spannenden Informationsnachmittag zum Mountainbiken bieten wir am 14. April an. Sich leichter bewegen im Alltag: Lernen Sie am 23. April verschiedene Übungen kennen, die Ihnen die täglichen Aktivitäten erleichtern. Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Obwalden, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Probleme mit dem iPhone oder PC



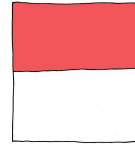
Haben Sie auch beobachtet, wie selbstverständlich und kompetent unsere Jugendlichen mit PC, Laptop, iPhone oder Handy umgehen? Besitzen Sie auch so ein tolles Gerät, sind aber unsicher bei der Bedienung? Am Mittwoch, 25. März, können Sie in lockerer Atmosphäre viel lernen: Jugendliche Spezialist/innen helfen bei der Lösung Ihrer Probleme mit Handy, Smartphone, iPhone, iPad oder Laptop. Weitere Kurse zum Thema in unserer Senioren-Agenda. Auskunft/Anmeldung bei Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35, www.sh.pro-senectute.ch

Mit Schwung in den Frühling



Region Innerschwyz: Freie Plätze in diesen Kursen: Autogenes Schlaftraining – ein ganzheitlicher Weg zur nächtlichen Regeneration; Pensionsvorbereitung – das Alter und die Geldfrage; Ahnenforschung und Familiengeschichte; Elektrovelo-Kurs. Nordic Walking: Geniessen Sie die Natur in der Gruppe. Nordic Walking ist ein toller Gesundheitssport, der Herz und Kreislauf in Schwung bringt, ein Kurs beginnt am 24. März in Ibach. Wandern ist gesund und fördert die Vitalität. Entdecken Sie in einer ungezwungenen Gemeinschaft die Schönheiten der Natur – Wandergruppen in Küsnacht, Schwyz und Steinen. Informationen und Detailprogramme bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27.

Pensionierung in Sicht



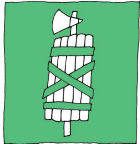
Sie stehen vor der Pensionierung und wollen sich auf diese neue Herausforderung vorbereiten. Pro Senectute organisiert im Sommer und Herbst in Solothurn, Olten und Dornach Pensionierungsseminare. Erfahrene Referent/innen berichten zu den Themen Finanzen, Recht, Lebensgestaltung und Gesundheit. Es lohnt sich, sich frühzeitig mit diesen Fragestellungen

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

auseinanderzusetzen. Firmen können ihre Arbeitnehmenden anmelden. Informationen: www.so.pro-senectute.ch und beim Sekretariat Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59.

Die Anlaufstelle für Altersfragen



Mit Fragen rund ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder als Angehörige.

Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet: www.sg.pro-senectute.ch – oder rufen Sie bei einer der sechs Regionalstellen an: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheintal T. 071 844 05 16, Rheintal-Werdenberg-Sarganserland Telefon 071 757 89 00, Zürichsee-Linth Telefon 055 285 92 40, Wil-Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

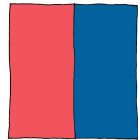
Alt und Jung im Klassenzimmer



Durch den gesellschaftlichen Wandel ist das Zusammenleben von Kindern und älteren Menschen nicht mehr so selbstverständlich. Wir wollen einen Beitrag zur Förderung der Beziehungen zwischen Alt und Jung leisten. Bei «Generationen im

Klassenzimmer» unterstützen Freiwillige Lehrpersonen im Unterricht und ermöglichen so den Dialog verschiedener Altersgruppen im Klassenzimmer. Pro Senectute Thurgau sucht Freiwillige, die während zwei bis vier Stunden pro Woche eine Klasse begleiten. Der Auftrag wird in Absprache mit der Lehrperson erstellt. Wir betreuen die Freiwilligen, bieten Weiterbildung und Erfahrungsaustausch. Informationen unter Telefon 071 626 10 89 oder www.tg.pro-senectute.ch

Kurse im Tessin



Ab April: Italienischkurs für Anfänger/innen und Kurse auf verschiedenen Niveaus. Einzelinformatik- Lektionen: eine Stunde à CHF 60.–, Datum und Zeit nach Absprache. Informatikkurse: Digitale Fotografie und Bildbearbeitung, 10 Lektionen. Tanztee im Restaurant Patrizietta in Losone am 31. März und 28. April ab 14.30. Gemeinsames Essen in Restaurants des Locarnese am 19. März und 16. April. Nach Ostern werden die meisten Kurse weitergeführt – interessiert? Rufen Sie uns an: Centro Regionale, Muralto, Frau Fux, Telefon 091 759 60 20. Das Centro Lamone hat spannende Tombola- sowie Tanztee-Nachmittage immer dienstags im Programm. Tagesausflüge und kulinarische Anlässe, PC- und Handysupport für Senior/innen sowie moderate Bewegungsangebote warten auf Sie! Infos: Telefon 091 950 85 42, Héloïse Denti verlangen (Italienisch/Französisch), Mail cdsa.lamone@prosenectute.org

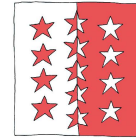
Unser Kursangebot



Früher wurde geklebt, heute geklickt: Digitale Fotobücher bieten mehr Möglichkeiten als traditionelle Fotoalben, doch das

Resultat ist nicht automatisch besser. Damit ein solches Buch Freude macht, sollte man einige Gestaltungsregeln beachten. Unsere Kursleiterin Andrea Zraggen zeigt Ihnen an zwei Nachmittagen, worauf es ankommt. Der Kurs findet am 14. und 21. April von 14 bis 16 Uhr in der Höflistube in Altdorf statt (Anmeldeschluss 8. April). Oder möchten Sie mehr über Ernährung im Alter erfahren? Das informative Referat von Sarah Föhn findet am 24. April von 14 bis 15.30 Uhr statt (Anmeldeschluss 16. April). Infos unter www.ur.pro-senectute.ch oder bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12.

Im Frühling in die Toscana



Busreise nach Marina di Pietrasanta: Geniessen Sie vom 4. bis 9. Mai das Meer, die Landschaft und Kultur der Toscana – begleitet von

einer Mitarbeiterin von Pro Senectute und einer Pflegefachfrau! Doppelzimmer CHF 870.–/Einzelzimmer CHF 950.–. Inbegriffen: Reise im Prestige***Car, Halbpension im 3*Hotel (2 Minuten vom Strand), Mittagessen auf der Hin- und Rückreise, Führungen, Bootsfahrt, Weinprobe. Zusätzliche Kosten: Eintritte/Billette und persönliche Ausgaben. Infos/Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch

Inserate



HÖGG

LIFTSYSTEME
HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoeglift.ch

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!
7 Jahre Erfahrung, über 5'000 eingebaute Türen



Magic Bad

Auskunft und Beratung
www.Badewannentue.ch
Tel: 076-424 40 60

Mehr Bewegung hilft gegen Stürze



Im Rahmen der Gesundheitstage vom 20. bis 22. März im Casino Zug präsentiert Pro Senectute Kanton Zug ihre Angebotspalette und testet die Besucher/innen auf ihre Standfestigkeit. Bei Menschen ab 65 Jahren sind 80 Prozent aller unfallbedingten Sportverletzungen auf Stürze zurückzuführen, im Haus und der Umgebung sogar 85 Prozent. Solche Ereignisse können das Leben massiv verändern und im schlimmsten Fall zum Verlust der Handlungsfähigkeit und Mobilität führen. An unserem Stand können die Besucher/innen mit einem einfachen Test erfahren, ob sie sturzgefährdet sind. Dazu wird ein Trainingsprogramm für zu Hause abgegeben. Weiter erhalten Sie Informationen zu diversen Bildungs-, Sport- und Beratungsangeboten. Der Eintritt ist frei. Kommen Sie vorbei! Informationen: Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Hilfe beim Zügeln und Packen



Wohnungswechsel? Wir helfen Ihnen. Planen Sie einen Umzug in eine neue Wohnung oder ins Altersheim? Wir organisieren und koordinieren Ihre «Züglete» und begleiten Sie, bis Sie im neuen Zuhause eingerichtet sind. Unsere erfahrenen und einfühlsamen Mitarbeitenden stehen mit Rat und Tat zur Seite. In einem ersten Gespräch besprechen wir mit Ihnen und eventuell mit Ihren Angehörigen, welche Arbeiten in die Planung einbezogen werden müssen und wer für welche Aufgaben verantwortlich ist: administrative Aufgaben wie Wohnungskündigung, Telefon und Post umleiten, Strom, Wasser abmelden usw.; Einpacken am alten Ort; Organisieren des Transportes und allfälliger Entsorgungen; Auspacken und Einräumen am neuen Ort. Packhilfe: Sie planen keinen Umzug, möchten aber Hilfe beim Aussortieren, Räumen, Entrümpeln einzelner Zimmer, Estrich usw.? Wir empfehlen Ihnen dafür unsere Packhilfe. Gerne beraten wir Sie über Möglichkeiten und Kosten: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 44.

Haben Sie schon vorgesorgt?

Verschaffen Sie sich einen Überblick und wählen Sie Ihren Leitfaden.



DOCUPASS

Das Vorsorgedossier mit folgenden Dokumenten und Formularen:

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

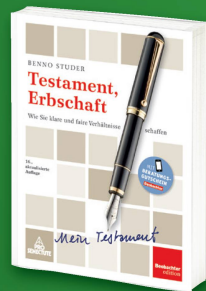
CHF 19.- (inkl. MwSt)



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



Bestelltafel

DOCUPASS

Preis

CHF 19.00

Exemplare

Einsenden an:

Pro Senectute Schweiz
Lavaterstrasse 60
Postfach
8027 Zürich

Letzte Dinge regeln

CHF 39.90

Testament, Erbschaft

CHF 45.00

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____