Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
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

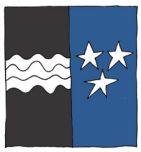
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 04.12.2025

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

Pro Senectute

Sportfest im Freibad Aarebrücke



Auf den Donnerstag, den 11. August (mit Verschiebedatum 18. August), laden wir Sie herzlich zum Sportfest von Pro Senectute Aargau ins Freibad Aarebrücke in Schinznach Bad ein. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit unterschiedlichen 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: Radtour aus verschiedenen Bezirken zum Austragungsort hin und zurück, Nordic-Walking-Touren und Schnupperlektionen, internationale Tänze, Everdance, Selbstverteidigung, Bogenschiessen, Minitrampolin, Aquafit, Beachvolleyball, Kubb (ein Wurf- und Geschicklichkeitsspiel), smovey – Bewegung mit Schwungringen und vieles mehr. Für einen Beitrag von CHF 5.– erhalten Sie den Eintritt ins Freibad inklusive sämtlicher Angebote sowie eine Wurst mit Brot oder ein Sandwich sowie 3 dl Mineral. Auskunft über die Durchführung am Vortag unter der Nummer 1600, Rubrik Sport. Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

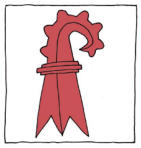
Alleinstehend, aber nicht allein

Am 30. Juni führen wir in Herisau das Tanzcafé mit Livemusik durch, nach dem Sommer starten wir wieder am 29. September. Einsamkeit und Trauer haben keine Sommerpause! Kehren Sie ein im Sonntagscafé, immer am letzten Sonntag im Monat von 13.30 bis 17 Uhr im Gemeinschaftszentrum Selewie an der Alpsteinstrasse 8a in Herisau. Oder kommen Sie zum Treffen «Alleinstehende Frauen – nicht allein» jeweils am letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr an der Gossauerstrasse 2 in Herisau. Das Trauercafé ist jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr in der Kulturwerkstatt an der Kasernenstrasse 39a in Herisau geöffnet. In Herisau starten Anfang August neue Englisch-Gruppen, am 24. August findet ein Computerworkshop zum Thema Fotobuch statt. Ein neuer Kurs «Spielen fürs Gedächtnis» startet am Mittwoch, dem 3. August, von 14 bis 16.30 Uhr an der Gossauerstrasse 2 in Herisau. Auf der Website www.ar.pro-senectute.ch sind unsere Angebote aufgeführt, Auskunft: Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pro-Senectute-Tagesstätte in Gontenbad entlastet pflegende Angehörige in ihrer anspruchsvollen Aufgabe; sie nimmt auch während der Sommermonate kurzfristig Gäste auf und bietet ein individuelles und vielseitiges Tagesprogramm. Unser Mahlzeitendienst liefert täglich preiswerte Mahlzeiten ins Haus: Das ausgewogene Tagesmenü unterstützt die Gesundheit und trägt viel zum Wohlbefinden bei. Anfang August wird das Erwachsenenbildungsprogramm für das zweite Halbjahr 2016 verschickt, beachten Sie darin die Aktivitäten von Pro Senectute! Einige Sportaktivitäten finden auch während der Sommerwochen statt. Informationen zu allen Angeboten finden Sie auf www.ai.pro-senectute.ch – gerne informieren wir Sie auch auf der Geschäftsstelle über unsere Dienstleistungen: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Kursprogramme und Jahresbericht



Die neuen Kursprogramme «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung» von Pro Senectute beider Basel für das zweite Halbjahr 2016 sind erschienen. Wir bieten ein vielfältiges Angebot, damit auch ältere Menschen glücklich, fit und gesund bleiben. 16 878 Kurslektionen Bildung und Sport wurden vergangenes Jahr in Baselland und Basel-Stadt besucht. Diese und weitere Zahlen im Jahresbericht der gemeinnützigen Stiftung zeigen: Ältere, in Selbstständigkeit lebende Menschen in den beiden Nachbarkantonen können seit bald 100 Jahren auf die Organisation für Menschen auf dem Weg zum und im Rentenalter zählen. So wurden zum Beispiel – zu einem wesentlichen Teil dank privaten Spenden – über 1,6 Millionen Franken finanzielle Unterstützung für Betagte in einer Notlage geleistet. Geschäftsleiterin Sabine Währen weiss: «Der Wert einer Gesellschaft misst sich an der Solidarität mit benachteiligten Menschen.» Unsere Kursprogramme und den Jahresbericht erhalten Sie unter Telefon 061 206 44 44, Mail info@bb.pro-senectute.ch

Aktionstag für mehr Sicherheit

Region Bern: Im Rahmen der Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» bieten wir am 1. September diverse Anlässe zum Thema Gleichgewicht an. Besuchen Sie den kostenlosen Aktionstag im Berner GenerationenHaus mit Fachreferat, Themenworkshops und einer Tai-Chi-Sequenz für alle Generationen zum Abschluss (Anmeldung erforderlich). Weitere Informationen, Anmeldungen und Kursprogramm bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03 oder Internet www.pro-senectute-regionbern.ch

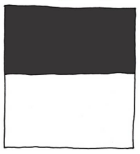
Region Biel/Bienne-Seeland: Am Aktionstag «Sicher stehen – sicher gehen» in Biel im Rahmen der Kampagne von Pro Senectute und bfu am 1. September bieten wir Ihnen kostenlose Referate und Bewegungsangebote zur Förderung von Gleichgewicht und Gangsicherheit. Sind Sie dabei? Detailprogramm und Anmeldung unter Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland: Stürze sind vermeidbar! Reservieren Sie sich am kostenlosen Aktionstag am 1. September eine Stunde für Ihr Wohlbefinden: Von 9 bis 14 Uhr erleben Sie auf dem Aarefeldplatz in Thun, dem Bahnhof gegenüber, wie Sie mit einfachen Übungen das Gleichgewicht verbessern, Sie lernen Nordic Walking, Geschicklichkeit auf Rädern oder Interessantes über Wandern und Wintersport. Eine Reservierung ist erwünscht: Telefon 033 226 70 70 oder Mail oberland@be.pro-senectute.ch

Verlangen Sie bitte unser neues Kursprogramm Juli bis Dezember 2016: Telefon 033 226 60 60.

Region Emmental-Oberaargau: Seien Sie mit uns «activ»! Sie finden in unserem neuen Programmheft Juli bis Dezember 2016 Angebote zu den Themen Alltag & Lebensgestaltung, Freizeit & Hobbys, Gesang, Musik & Tanzen, Entspannung, Fitness & Gesundheit, Bewegung in der Halle und in der Natur. In der Heftmitte zum Herausnehmen gibt es zudem ein aus dem ganzen Kanton Bern zusammengefasstes vielfältiges «activ in der Natur»-Programm. Die Broschüre ist zu bestellen unter Telefon 062 916 80 90.

Bewegung und Spass im Sommer



Entdecken Sie mit Gleichgesinnten und in Turnschuhen die Stadt Freiburg: Der Kurs «Bewegung im Sommer» beginnt am 15. Juli, und Sie können bis Ende September jeden Freitag daran teilnehmen. Entdecken Sie im August mit uns verschiedene Vita-Parcours-Strecken im Kanton! Zudem findet am 12. und am 13. Juli der Kurs «Klassische Musik hören und verstehen» in Freiburg statt, durchgeführt in Deutsch und Französisch. Das neue Aktivitätenprogramm ist ab Mitte Juli erhältlich und wird Sie mit vielen neuen Angeboten überraschen. Auskunft: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.pro-senectute.ch

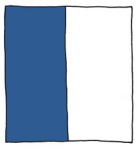
Tolle Wandertouren

Pro Senectute Glarus bietet Ihnen wieder vielfältige Wandertouren mit unterschiedlichen Anforderungen – eine gute Gelegenheit zum Entdecken landschaftlicher und touristischer Höhepunkte des Kantons, der Walensee-Region und Umgebung. Teilnehmen können Wanderbegeisterte aus der ganzen Schweiz. Erfahrene und ortskundige Wanderleitende organisieren und begleiten die Touren und vermitteln Ihnen zusätzlich spannende und interessante Anekdoten zu Gegend, Kultur und Geschichte. So werden alle Wanderungen zu einem erlebnisreichen und geselligen Freizeitvergnügen. Bestellen Sie unser Wanderprogramm unter der Telefonnummer 055 645 60 20 oder im Internet auf www.gl.pro-senectute.ch

Gesprächsgruppen für Betreuende

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen oder eines nahestehenden Menschen ist eine grosse, sinnvolle Aufgabe, erfordert aber auch Kraft und Geduld. Meist geschieht diese Arbeit unbemerkt, still und unentgeltlich – Tag für Tag, oft über Monate oder Jahre hinweg. Ein Gefühl der Unsicherheit und des Alleingelassenwerdens kann sich da einstellen, Ängste und Spannungen erschweren den Alltag. In den begleiteten Gesprächsgruppen von Pro Senectute Graubünden in Chur, Davos, Ilanz, Samedan, Susch und Thusis, zum Teil in Zusammenarbeit mit der Alzheimervereinigung Graubünden, kann man sich mit anderen Angehörigen austauschen. Themenspezifische Inputs von Fachpersonen zeigen zudem auf, wo Hilfe zu bekommen ist und wie man die eigenen Kräfte besser einteilt. Auskünfte erhalten Sie bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Neu: Spinning und Homöopathie



Das im Magazin Zenit 2/2016 von Pro Senectute Kanton Luzern eingeheftete Halbjahreskursprogramm «Impulse» von Bildung und Sport ist wieder vielfältig und attraktiv. Nebst schon bekannten bieten wir auch dieses Mal viele neue Kurse an, so etwa Spinning, einen Sport für jedes Alter. Dabei werden auf einem speziellen Spinning-Velo insbesondere Ausdauer und Kraft gefördert. Spinning ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training und wird in der Gruppe zu mitreissender Musik ausgeübt, wobei die Teilnehmenden die Intensität selber bestimmen. Erkältungen, Gelenkschmerzen, Grippe oder Verdauungsbeschwerden auf natürliche Weise behandeln: Im Kurs Homöopathische Hausapotheke 60+ erfahren Sie viel Wissenswertes über eine altersgerechte Alternative zur herkömmlichen Hausapotheke. Am zweiten Kurstag ist ein Ausflug in den Homöopathischen Garten SHI in Zug geplant. Spinning und Homöopathische Hausapotheke 60plus sind nur zwei von den über 500 Angeboten in unserem neuen Halbjahresprogramm, das am 5. Juli erscheint. Reservieren Sie sich also am besten schnell einen der begehrten Plätze: unter Telefon 041 226 11 99 oder direkt im Internet auf www.lu.pro-senectute.ch

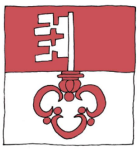
Entspanntes Lernen ohne Druck

Da sind Sie bei uns richtig! In unseren Sprachkursen, die Mitte September starten, steht ein angenehmes, genussvolles Arbeiten in lockerer Atmosphäre im Vordergrund. Unsere Kursleiterinnen bieten den Rahmen zum selbstbestimmten Lernen, etwa neu im Französisch-Konversationskurs. Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Besonders wichtig ist dies für Menschen, die nicht selbst kochen können. Deshalb richtet sich unser Mahlzeitendienst an Menschen ab sechzig Jahren, Menschen mit einer Behinderung, an Wöchnerinnen und Langzeitpatienten: Für CHF 15.– erhalten Sie ein feines Menü und haben die Auswahl zwischen mediterraner, glutenfreier, pürierter, vegetarischer Kost, Leichtkost oder Diabetes-Menüs, die Ihnen unsere Mitarbeitenden fixfertig vorbeibringen. Bewegung tut gut – nach den Sommerferien können Sie einen Einstieg in verschiedene Bewegungs- und Sportarten wagen: Gymnastik in fast allen Gemeinden, Wasserfitness in Stans und in Hergiswil, Volkstanz oder Line Dance. Neu sind Kurse in Tai-Chi und Sicherem Gehen. Anmeldung/Information: 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

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

30 Jahre Mahlzeitendienst

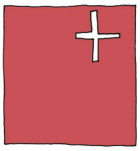


Dieses Jubiläum feiern wir: Am Samstag, 25. Juni, sind wir am Wochenmarkt in Sarnen und stellen Ihnen dieses Angebot vor. Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, und probieren Sie «eine Gabel voll». Göschenen-Andermatt-Hospental: Möchten Sie am 5. Juli mitwandern? Wer die nähere Umgebung vorzieht, trifft sich zweimal pro Monat zu einer Kurzwanderung im Sarneraatal, die nächste führt Sie am 29. Juni vom Städerried in Alpnachstad nach Alpnach Dorf. Ist Wasser Ihr Element? An zwei Nachmittagen sind Segeltouren auf dem Alpnachersee geplant. Melden Sie sich bei uns: Die Daten sind wetterabhängig und werden kurzfristig ausgeschrieben. Informationen zu allen Angeboten gibt es bei Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Ein unvergesslicher Segeltörn

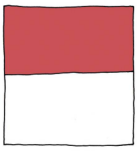
Ein Tag, den Sie bestimmt nicht so schnell vergessen werden: Sie segeln mit unserem erfahrenen Skipper Ueli Burkhard mit einer schönen Brise über den Bodensee (ab Hafen Romanshorn). Auf dem Boot geniessen Sie eine feine Vesper. Das Glitzern, die Ruhe und Weite des Sees locken Sie garantiert aus der Routine des Alltags und bringen Sie zum Träumen. Anmeldung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Mail claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch, Telefon 052 634 01 30.

Gemeinsame Ferien – das gönn ich mir!



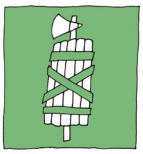
Region Ausserschwyz: Die gemütliche Wanderwoche in Adelboden mit Wanderleitung vom 9. bis 16. September oder die begleitete Ferienwoche in Flims vom 4. bis 11. September, Indian Summer in Finnisch Lappland bei Rentieren, Goldgräbern und Nordlichtern vom 2. bis 10. September. Einfach bequem geniessen: die begleiteten Tagestouren in die Natur oder einfach zum Shoppen mit PS-Mobile – wir holen Sie zu Hause ab und bringen Sie nach dem Ausflug wieder nach Hause. Monatliche Tageswanderungen mit unserer Wandergruppe Höfe. Unser abwechslungsreiches neues Programm erscheint Ende Juni, bestellen Sie es bei Pro Senectute Ausserschwyz, PF 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch oder Internet www.sz.pro-senectute.ch

Unterstützung bei Monatszahlungen



Pro Senectute Kanton Solothurn begleitet Sie im Rahmen unserer Dienstleistung «Administrativdienst» individuell, diskret und kostengünstig bei Ihren Zahlungen: Eine Seniorin oder ein Senior besucht Sie einmal im Monat zu Hause und sortiert für Sie die monatlichen Zahlungen. Unsere Experten bereiten den Zahlungsauftrag vor, fordern die Rückerstattungen bei den Krankenkassen und bei Sozialversicherungen an, führen einen Ordner mit Ihren Belegen und bereiten die notwendigen Unterlagen für die Steuererklärung vor. Interessiert? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Fachstelle Ihrer Region: Solothurn, Thal-Gäu Telefon 032 626 59 79; Grenchen und Umgebung Telefon 032 653 60 60; Olten-Gösgen Telefon 062 287 10 20; Dorneck-Thierstein Telefon 061 781 12 75. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Die Anlaufstelle für Altersfragen

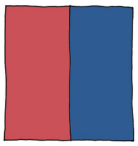


Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute immer an der richtigen Adresse! Ob als ältere Person oder als Angehörige. Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter www.sg.pro-senectute.ch – oder rufen Sie direkt an bei einer der sechs Regionalstellen: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheintal Tel. 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 von älteren Menschen nicht mehr so selbstverständlich. Mit dem Projekt «Generationen im Klassenzimmer» möchten wir einen Beitrag zur Förderung der Beziehungen zwischen den Generationen leisten. Dabei unterstützen Freiwillige regelmässig Lehrpersonen im Unterricht und ermöglichen so den Dialog von Alt und Jung im Klassenzimmer. Pro Senectute Thurgau sucht Freiwillige, die während zwei bis vier Stunden pro Woche den Unterricht in der Klasse begleiten. Der konkrete Auftrag wird jeweils in Absprache mit der Lehrperson erstellt. Wir betreuen die Freiwilligen, bieten Weiterbildung und Erfahrungsaustausch. Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 071 626 10 89 oder im Internet auf www.tg.prosenectute.ch

Die Sommerferien sind bald da!



Am Meer nella bella Italia oder in den Bergen? Liebe Senioren und Seniorinnen aus dem ganzen Land, es hat noch freie Plätze für begleitete Reisen und Aufenthalte von Pro Senectute Ticino e Moesano! Kommen Sie einfach mit! Schauen Sie sich das Ferienprogramm im Internet unter www.prosenectute.org an, oder wir stellen es Ihnen auch gerne zu. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter Telefon 091 912 17 17. Wie jedes Jahr machen einige Kurse und Veranstaltungen von Pro Senectute Muralto eine längere Sommerpause. Unser neues Kursprogramm 2016/17 für deutschsprechende Senior/innen ist ab Mitte August erhältlich und auf unserer Homepage zum Downloaden bereit. Für Fragen oder Anmeldungen verlangen Sie bitte Frau Fux, Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Telefon 091 759 60 20. Auguriamo a tutti buone vacanze!

Psychische Gesundheit im Alter

Das neue «Horizonte» von Pro Senectute Kanton Zug hat den Schwerpunkt «Psychische Gesundheit im Alter». Das Älterwerden stellt die Menschen vor viele neue Herausforderungen. Der Verlust von sinnstiftenden Aufgaben, der Tod naher Angehöriger und Freunde, Krankheiten und Einschränkungen, Abnahme der Gedächtnisleistung und zunehmende Einsamkeit und Abhängigkeit können zu Erschöpfungszuständen, Depressionen, Ängsten und psychosomatischen Krankheiten führen, schreibt Dr. med. Claudia Hess-Candinas, Leitende Ärztin des Ambulanten Psychiatrischen Dienstes des Kantons Zug. Betroffene und Angehörige schildern in sehr persönlichen Porträts, wie sie die Herausforderungen des Alters bewältigen. Fachleute zeigen Möglichkeiten zur Prävention, Behandlung und Selbsthilfe auf. «Horizonte» erscheint am 1. Juli. www.zg.pro-senectute.ch

Generationen wohnen gemeinsam

Ist Ihnen Ihre Wohnung oder Ihr Haus zu gross geworden? Haben Sie Freude am Kontakt zur jüngeren Generation? Wünschen Sie sich Unterstützung bei alltäglichen Arbeiten im Haus oder Garten? Dann ist «Wohnen für Hilfe» etwas für Sie: Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt Wohnpartnerschaften zwischen Senior/innen und Studierenden. Sie stellen ein Zimmer zur Verfügung und werden mit Gesellschaft und Unterstützung je nach Ihren Bedürfnissen entschädigt (keine Pflege und Betreuung). Studierende, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, erhalten als Gegenleistung eine Unterkunft. Die Wohnpartner/innen gestalten ihre Wohnpartnerschaft individuell nach persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Eine Generationenbeziehung bereichert den Alltag und erschliesst Neues. Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt und berät Sie bei der Vermittlung und steht auch nach Abschluss der Wohnpartnerschaft beratend zur Seite. Informationen: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00, www.pszh.ch

Inserat

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Selbstbestimmt

bis ans Lebensende und darüber hinaus.

Für beide zusammen nur 50.– statt 67.40

Letzte Dinge regeln Karin von Flüe
Selber entscheiden bis zum Schluss: Dieser Ratgeber beantwortet Fragen, die sich im Hinblick auf das Ende des Lebens oder im Zusammenhang mit einem Todesfall stellen.

224 S., 3. Auflage 2014
ISBN 978-3-85569-858-5

Testament, Erbschaft Benno Studer
Dem eigenen Willen Ausdruck geben, das Vermögen zu Lebzeiten verteilen oder als Erbe Bescheid wissen: Dieser Ratgeber zeigt, worauf Sie achten müssen.

280 S., 16. Auflage 2014
ISBN 978-3-85569-862-2

Bestellung: **Bestelltalon** oder **www.prosenectute.ch/de/shop/ratgeber**

Bestelltalon

☐	**Letzte Dinge regeln**	CHF 31.50
☐	**Testament/Erbschaft**	CHF 35.90
☐	**Beide zusammen**	CHF 50.00

(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Einsenden an: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich