

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 9

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: 20.01.2026

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

Pro Senectute

Bleiben Sie neugierig!



Haben Sie sich auch schon bei solchen Bemerkungen ertappt: «Da komme ich nicht mehr mit», «Dafür bin ich zu alt», «Das ist nichts mehr für mich»? Wenn wir klein sind, wollen wir alles untersuchen und ausprobieren. Wir sind neugierig darauf, was die Welt zu bieten hat, und erleben Neues und Interessantes. Je älter wir jedoch werden, umso mehr verlieren wir unsere Neugierde und damit die Aussicht darauf, Neues zu erleben. Neugierde und Interesse sind aber Eigenschaften, die Menschen auszeichnen, die auch im Alter aktiv und flexibel sind. Unser Gehirn muss trainiert werden. Unser aktuelles Kursangebot bietet Ihnen Neues und Interessantes in verschiedenen Bereichen. Egal, ob Sie eine einmal erlernte Sprache «aufmöbeln» möchten, ein Instrument lernen, Ihre Kleider in Zukunft selber nähen oder ein neues Bewegungsangebot kennenlernen wollen. Kursprogramm und Informationen: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch/bildung

Neue Kurse, Workshops und Treffs



Im September starten in Herisau Englischgruppen (Einsteiger, Fortgeschrittene) und Computerkurse: Windows 10 für Fortgeschrittene am 7. September, Workshop E-Book am 19. September und Workshop CD-Brennen am 28. September. Am 1. September findet das Trauercafé von 17 bis 18.30 Uhr in der Kulturwerkstatt Herisau statt, am 8. September wird gleichorts über die Trauer beim Tod von eigenen Kindern gesprochen. Das Sonntagscafé öffnet seine Türen am Nachmittag des 25. Septembers im Treffpunkt Selewie in Herisau. Am 24. September findet in Herisau ein Vortrag «Leben mit Demenz» statt. Eine Gruppe allein-stehender Frauen trifft sich am 29. September in Herisau zum Austausch. Das Tanzcafé Herisau startet nach den Sommerferien am 29. September. Unsere Gruppen turnen in fast jeder Gemeinde.

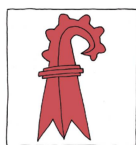
Programm bei der Geschäftsstelle, Angebote auch auf www.ar.pro-senectute.ch, Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden, Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Bewährtes und Neues im Angebot ...



...auch im zweiten Halbjahr 2016! So sind der Besuch des Landesarchivs und ein Augen-Workshop zum ersten Mal im Programm. Die beliebten Gesprächsnachmittage über Kunst gehen in Oberegg in die nächste Runde. Am 8. September sind Sie zum Info-Nachmittag Sturzprävention «Sicher stehen – sicher gehen» ins Fitness-Center eingeladen. Am Weiterbildungsnachmittag vom 13. September können Sie theoretische und praktische Autofahrkenntnisse auffrischen. Am 28. September werden Interessierte im Bahnhof Appenzell ins Billettlösen am Automaten eingeführt. Beachten Sie die Veranstaltungshinweise in der Tagespresse. Fragen zu allen Dienstleistungen nimmt Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, vormittags gerne entgegen: Telefon 071 788 10 20. Alle Kurse und Aktivitäten finden Sie auf www.ai.prosenectute.ch

Hilfe beim Zügeln



Der Umzug von den eigenen vier Wänden in die Altersresidenz oder ins Alters- und Pflegeheim bedeutet nicht nur viel organisatorischen Aufwand. Wer den eigenen Haushalt auflöst, ist auch emotional gefordert, gibt ein Stück Unabhängigkeit auf. Ähnlich verhält es sich, wenn erwachsene Kinder das Haus oder die Wohnung der Eltern räumen müssen. Pro Senectute beider Basel hilft Älteren und ihren Angehörigen, den Umzug oder die Räumung gut über die Bühne zu bringen. «Wir bieten das ganze Dienstleistungspaket an vom unverbindlichen Beratungsgespräch zu Hause bis zur Endreinigung mit Wohnungsübergabe», sagt der zuständige Mitarbeiter Christoph Ritter. Wir arbeiten mit seriösen Firmen der Region zusammen.

Die Preise sind laut Christoph Ritter die marktüblichen und liegen im Mittelfeld. Das Angebot laufe gut, «Tendenz steigend»: «Die Kundschaft schätzt den guten Ruf von Pro Senectute.» Tel. 061 206 44 77, Mail service@bb.pro-senectute.ch

Zwäg ins Alter



Region Bern: Regelmässige Bewegung und soziale Aktivitäten im Alltag sind wichtig, um bis ins hohe Alter gesund und selbst-

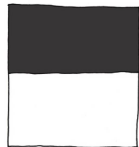
ständig zu bleiben. Körperlich mobil und geistig fit zu sein, ist Lebensqualität. «Zwäg ins Alter» bietet Unterstützung und Stärkung der Gesundheit, mit kostenloser Gesundheitsberatung und Veranstaltungen rund um Gesundheitsförderung im Alter. Infos: Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: «Besser leben mit Schmerzen» – Einladung zur Veranstaltung im Spital Aarberg, 30. August, 15.30 bis 17.30 Uhr. Eine Fachfrau von «Zwäg ins Alter» vermittelt Wissen und Anregungen zur Gesundheitsförderung, und Fachfrauen der Rheumaliga Bern zeigen Möglichkeiten bei Rheuma und chronischen Schmerzen auf. Ohne Anmeldung, Auskunft Telefon 032 328 31 80.

Region Berner Oberland: Gangsicherheitskurse «Sicher stehen – sicher gehen»: Stürze sind nicht nötig! Fördern Sie Gleichgewicht und Kraft und stärken Sie damit Ihre Gangsicherheit: Lernen Sie die lustvollen «3x3 Übungen», sie sind einfach und im Alltag gut integrierbar! Wir bieten Kurse ab September in Meiringen, Frutigen, Matten bei Interlaken und Thun – melden Sie sich an unter Telefon 033 226 70 70, oder informieren Sie sich auf www.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: Aktionstag «Sicher stehen – sicher gehen»: Im Rahmen der schweizerischen Kampagne bieten wir am Donnerstag, 1. September, an verschiedenen Standorten Anlässe zum Thema Gleichgewicht an. Mit Bewegungsübungen lernen Sie, Kraft, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. Sie erhalten zudem Informationen zum Thema Sturzprävention. Programm bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10, Mail konolfingen@be.pro-senectute.ch

Gehen Sie fit durch den Sommer!



Lernen Sie die Stadt Freiburg auf eine aktive Art in Turnschuhen kennen – jeden Freitag bis Ende September. Oder entdecken Sie unsere Wander- und Velotouren durch die schönsten Regionen des Kantons. Zudem sind wir während des ganzen Sommers mit Walking- und Nordic-Walking-Gruppen und unserem neuen Angebot «Vita-Parcours in Begleitung» unterwegs. Schliessen Sie sich uns an! Unser neues Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos erhältlich. Nach dem Sommer starten wieder unsere Gymnastikkurse, wie auch die neuen Kurse Antara und Shibashi! Ausflüge, Kurse und Angebote warten auf Sie, es ist für alle etwas dabei! Auskunft bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.prosenectute.ch

Alles zum Docupass



Die Dokumentenmappe Docupass von Pro Senectute ist im vergangenen Jahr neu überarbeitet worden und besteht aus Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, einem Vorsorgeauftrag sowie einem Vorsorgeausweis. Die beigelegte Informationsbroschüre erläutert den Inhalt ausführlich. Leider wird oft ein Docupass angeschafft, der dann schnell in einer Schublade verschwindet. Deshalb führt Pro Senectute Glarus regelmässig Workshops in Kleingruppen von fünf bis sechs Personen durch, um beim Ausfüllen behilflich zu sein. Viele Menschen schätzen das Bearbeiten in einer Gruppe und die Gewissheit, dass alles richtig ausgeführt ist. Workshop-Termine und Informationen bei Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20.

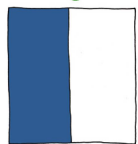
Die Sommerferien sind vorbei



Es geht wieder los: Unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» fürs 2. Halbjahr 2016 ist erschienen! Dieses Mal ist es der Surselva, dem Bündner Hochtal zwischen Oberalppass und Flims, gewid-

met. Wir haben eine bunte Palette mit mehr als zwanzig Kursen und Veranstaltungen exklusiv für die Senior/innen in der Surselva organisiert. Selbstverständlich und in gewohnt grosser Auswahl bieten wir auch im übrigen Teil Graubündens Kurse, Veranstaltungen, Ausflüge, Sportgruppen und gesellige Anlässe an, so z. B. in Almens, Klosters, Haldenstein, Valendas, Sent, St. Moritz und vielen weiteren Ortschaften. Rufen Sie uns heute noch an und bestellen Sie Ihr persönliches «envista»: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.prosenectute.ch, www.gr.prosenectute.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunft



Haben Sie ein rechtliches Problem? Wünschen Sie eine juristische Kurzberatung? Pro Senectute Kanton Luzern bietet am ersten Dienstag des Monats allen Menschen ab sechzig Jahren die Möglichkeit, sich juristisch beraten zu lassen. Abwechselungsweise geben drei Luzerner Anwälte kostenlos Auskunft und zeigen Ihnen in einer maximal zwanzigminütigen Beratung Wege für das weitere Vorgehen auf. Die Beratungen finden in der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern am Bundesplatz 14 in Luzern statt. Eine Anmeldung über Telefon 041 226 11 88 oder Mail info@lu.pro-senectute.ch ist erforderlich, um Wartezeiten zu vermeiden und eine optimale Vorbereitung des Anwalts zu gewährleisten. Die nächsten Termine, jeweils 15 bis 18 Uhr: Dienstag, 3. November und – statt des 1. Dezembers – Montag, 30. November. Termine auf www.lu.pro-senectute.ch, Rubrik Angebote/Unentgeltliche Rechtsauskunft.

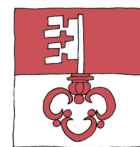
Neu: Besuchs- und Begleitdienst



Grundkurs für iPad/iPhone am Montag, 5./12. September, Grundkurs für Mac am Montag, 5./12./19. und 25. September. Beeren, essbar oder giftig? am Mittwoch, 7. September. Besuch im Bundeshaus am Mittwoch, 14. September. Neuer Tai-Chi-Kurs ab 20. Oktober. Möchten Sie regelmässig be-

sucht oder begleitet werden? Fühlen Sie sich oft einsam und vermissen einen Austausch? Wären Sie froh um Begleitung zum Einkaufen, zum Arzt oder beim Spazieren? Suchen Sie eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit, die viel Freude bringt? Möchten Sie einem älteren Menschen Zeit und Aufmerksamkeit schenken? Dann ist unser neues kostenloses Angebot des Besuchsdienstes etwas für Sie – wir freuen uns über Ihren Anruf. Vorankündigung Referat und Podiumsdiskussion «Würdevoll leben – würdevoll sterben»: 14. Oktober, 14 Uhr, im Saal Turmatt-Schulhaus Stans. Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.prosenectute.ch, Internet www.nw.prosenectute.ch

Yoga, Gehirnjogging...



Das Herbstprogramm mit Bildungs- und Sportangeboten ist erschienen. Wir starten mit dem Yoga-Einführungskurs am 24. August – melden Sie sich bitte rasch an. Ab September bieten wir weitere interessante und neue Kurse, zum Beispiel «Sicher gehen, sicher stehen», Weiterbildung im Strassenverkehr, Gehirnjogging, Beckenboden, Trommelworkshop, E-Reader/E-Books oder den Vortrag «Is(s)t im Alter alles anders?» zu altersgerechter Ernährung. Zu iPhone/iPad steht ein Grundkurs im Programm, ebenso ein Kurs für den Umgang mit iCloud. Facebook und Twitter sind im Oktober ein Thema, WhatsApp im November. Verlangen Sie unser Programm: Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.prosenectute.ch, www.ow.prosenectute.ch

Kommen Sie in die Computerial!



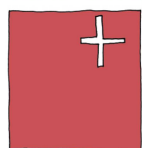
Einmal pro Monat haben Sie die Möglichkeit, verschiedenste Probleme mit Ihrem PC zu bewältigen. Unsere Computerial überlascht immer wieder mit interessanten Themen und Referaten: Im September erhalten Sie etwa Tipps und Tricks zu

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

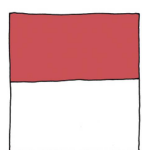
Google und YouTube, im Oktober geht es um die SBB (Billettkauf mit PC und Smartphone, Fahrplan für unterwegs). Die Treffen finden jeweils am ersten Dienstag im Monat von 14 bis 16.30 Uhr statt. Programm unter: Mail sekretariat@computeria-schaffhausen.ch, Telefon 052 625 57 17 oder 052 634 01 35.

Unser Bildungs- und Sportprogramm



Innerschwyz: Wir starten im August mit einem Englisch-Anfängerkurs, auch Vorträge zu Homöopathie/Schüsslersalze, Zahnarztbesuch im Alter und weitere Gesundheitsthemen sind im Angebot. Oder möchten Sie Ihre Notfallkenntnisse auffrischen? Neu führen wir in unseren eigenen Kursräumen Kurse zu iPhone, iPad und Android-Smartphone durch. Oder haben Sie Lust auf einen Ausflug? Wir besuchen unter anderem den früheren Landessender Beromünster und den Bruno-Weber-Park. Natürlich sind auch unsere Wandergruppen das ganze Jahr unterwegs. Programm, Informationen Anmeldungen: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, PF 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Fit durch Bildung



Die Sommerferien sind vorbei, schöne Erinnerungen bleiben! Vielleicht möchten Sie die Sprache des Ferienlandes erlernen? In unseren Englisch-, Französisch-, Italienisch- oder Spanischkursen steht angenehmes, genussvolles Lernen in lockerer Atmosphäre im Vordergrund. Oder möchten Sie Ihre Ferienfotos digital bearbeiten? Bei Pro Senectute Kanton Solothurn erhalten Sie Unterstützung mit digitalen Medien, mit Computer und Internet. In aller Ruhe und Schritt für Schritt werden Sie zum Erfolg geführt. Oder halten Sie Ihre Ferienerinnerungen in einem selbst gemalten Bild fest: Dazu haben Sie bei uns beim Malen mit Öl oder Acryl Gelegenheit. Machen Sie den ersten Schritt, und melden Sie sich an: Telefon Olten 062 287 10 20 oder direkt über www.so.prosenectute.ch

Die Anlaufstelle für Altersfragen



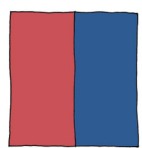
Mit Fragen rund ums Alter sind Sie bei Pro Senectute an der richtigen Adresse! Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos. Sie finden uns bei www.sg.pro-senectute.ch oder auch telefonisch: Stadt St. Gallen 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 und Toggenburg Telefon 071 913 87 87, Gossau und St. Gallen Land Telefon 071 388 20 50.

Tanztheater-Workshop in Frauenfeld



In diesem fünfteiligen Workshop sprechen nicht nur Stimmbänder und Gesichter. In verschiedenen Konstellationen kreieren wir, ausgehend von Alltagsbewegungen, Gesten, Bildern, Texten oder Objekten, kurze szenische Vorgänge rund ums Thema Reisen. Wir spielen mit Erlebtem und Imaginärem, dichten bewegte Geschichten und erzählen von Wegen. Einzelne szenische Bilder hängen wir am Ende der Unterrichtseinheit aneinander und staunen, was sonst noch so alles spricht, während wir im Spiel versinken. Durch sorgfältig angeleitete Aufgaben in Raum, Zeit und Kraft halten wir unseren Geist wach, weich und lebendig. Das Tanztheater findet freitags ab 23. September bis 11. November statt, in Frauenfeld von 9.15 bis 11.15 Uhr, in Romanshorn 14 bis 16 Uhr. Kosten CHF 250.-, Auskunft: Mirjam Bühner, Telefon 079 823 47 08, Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

Neue Kurse für Deutschsprachige



Ab Ende August ist das neue Programm da! Pro Senectute Ticino e Moesano bietet im Locarnese nebst Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba und

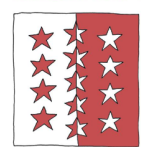
Yoga auch viele Bildungskurse: Italienisch verschiedene Stufen, Gedächtnistraining und neue Kurse für die Mobilität, etwa wie Sie mit einem Rollator wieder mobiler und selbstständiger werden. Verschiedene Tagesausflüge mit einer Italienischlehrerin sind geplant, um die italienische Sprache in der Praxis zu üben. Neu: Lektüre und Konversations-treffen in einem gemütlichen Tea Room. Details und Programme finden Sie unter www.ti.pro-senectute.ch (deutsche Sprache anklicken). Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muraltto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Das neue Kursprogramm ist da



Sie finden Grundkurse für Smartphone, Kurse zur Benutzung der iCloud, und Sie erfahren mehr über den Umgang mit Facebook, Twitter und Co. Sie lernen, mit dem PC eigene Gruss- oder Einladungskarten herzustellen oder ihr Zugbillet bequem zu Hause zu kaufen. Sprachkurse, Malen und Zeichnen, Pilates-Training, Fotografieren, Jassen... oder lernen Sie im Wurstkurs, wie man selbst eine Wurst herstellt: Wissenswertes zum Fleisch und zu dessen Verarbeitung. Neu sind auch ein Nordic-Walking-Treff mit Rückengymnastik und für die geistige Fitness ein Kurs für Gedächtnistraining. Einmal im Monat findet neu ein Schachtreff statt, wo Sie ihre Hirnzellen auf spielerische und gemütliche Weise auf Trab halten können. Programme/Auskunft: Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch

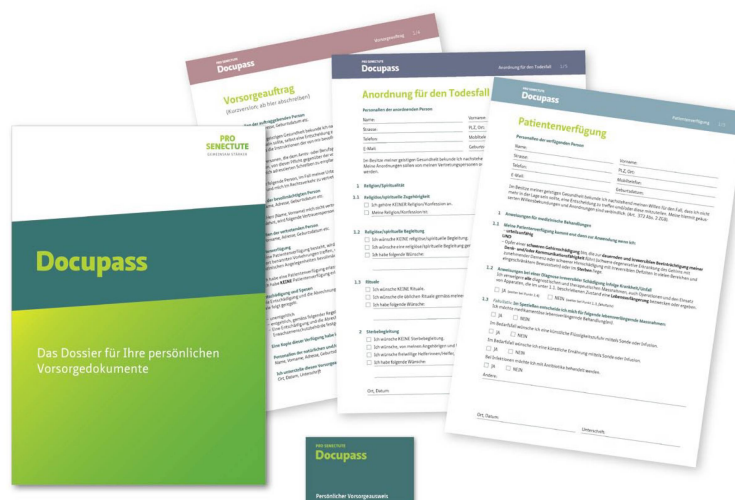
Tanzen auf dem La-Poste-Platz in Visp



Wie wäre es mit einem Ausflug ins Oberwallis zum Tanz? Nach dem grossen Erfolg 2014 sind Sie auch dieses Jahr eingeladen, mit anderen Senior/innen, mit erwachsenen Kindern, Enkelinnen und Urenkeln, Freundinnen und Bekannten im Herzen von Visp zu tanzen. Am Sams-

Mein Wille geschehe!

Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem **DOCUPASS** von Pro Senectute.



tag, 3. September, von 11 bis 17 Uhr begleitet Sie unsere Live-Tanzband durch den Tag, und Freiwillige stellen sich als Tanzpartner zur Verfügung. Das musikalische Rahmenprogramm bietet Unterhaltung auch für Nichttanzende, und regionale Anbieter verwöhnen Sie mit Raclettes und Grilladen zu vernünftigen Preisen. Pro Senectute führt diesen Anlass mit der Gemeinde Visp und der Gesundheitsförderung Wallis durch. Scheint wider Erwarten die Walliser Sonne nicht, findet der Tanz im Foyer des Kultur- und Kongresszentrums La Poste statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nutzen Sie den öffentlichen Verkehr: Wenn Sie mit der Matterhorn-Gotthard-Bahn, Postauto Wallis, der Leuk-Leukerbad-Bahn und Regionalpals anreisen, ist Ihr einfaches Billett gegen Vorweisung des Solidaritätsbadges auch für die Rückfahrt gültig. Preis: CHF 5.- (Solidaritätsbadge), Programm Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch

Feines, gesundes Essen an die Haustür



Einkaufen und das tägliche Kochen sind nicht in jeder Lebenssituation selbstverständlich. Unser Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag, wenn Sie eingeschränkt mobil sind, sich zu Hause von Ihrem Spitalaufenthalt erholen oder aus anderen Gründen Ihre täglichen Einkäufe nicht erledigen können. Wenn Sie in der Stadt Zürich oder in Winterthur wohnen, bringen Ihnen unsere Verträge/innen mehrmals pro Woche gesunde, schmackhafte Mahlzeiten an Ihre Haustür. Diese werden täglich frisch und schonend zubereitet, sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar und müssen nur aufgewärmt werden. Unsere Verträge/innen sind oft auch wichtige Bezugspersonen: Die meisten sind seit Jahren für ihre Kundinnen und Kunden unterwegs. Durch ihre Erfahrung kennen sie Vorlieben und Wünsche, bieten auf Wunsch Hilfeleistung beim Ausfüllen des Menüplans an oder nehmen sich Zeit für einen Schwatz. Bestellungen und unverbindliche Beratung: Stadt Zürich Telefon 058 451 50 03, Stadt Winterthur Telefon 058 451 54 25, Informationen und Online-Bestellungen www.pszh.ch/mzd

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

- Patientenverfügung
- Testament
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeausweis
- Vorsorgeauftrag
- Informationsbroschüre

Bestellen Sie Ihren **DOCUPASS** noch heute!

Mehr Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz unter Telefon **044 283 89 89** oder online auf **docupass.ch**

Bestellitalon



Ex. Gesamtpaket DOCUPASS
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

à CHF 19.-

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

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon: