

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 11

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: 05.04.2026

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

Pro Senectute

Eine Flussreise auf der Seine



Kommen Sie mit Pro Senectute Aargau auf eine aussergewöhnliche Reise! Von Sonntag, 20. August, bis Sonntag, 27. August

2017, bieten wir eine kombinierte Kultur- und Veloreise auf der Seine an. Der Bus bringt Sie nach Paris, von wo die Reise auf der Excellence Royal, einem kleinen, eleganten Grandhotel, bis zur Côte Fleurie weitergeht. Wahlweise kann das Kultur- oder Veloprogramm gebucht werden. Die Teilnehmenden bestimmen, ob sie die idyllischen Landschaften der Normandie mit dem Fahrrad erkunden oder die kulturellen Perlen auf Ausflügen und Besichtigungen entdecken wollen. Erholende Stunden auf dem Schiff ergänzen die erlebnisreichen Tage. Eine Reisebegleitung und zwei Radsportleitende von Pro Senectute Aargau sind während der gesamten Reise mit an Bord. Diese Flussreise ist auch ideal als Gruppenreise. Anmeldeabschluss ist der 30. November 2016, Platzzahl beschränkt, Preise ab CHF 1688.–. Informationen: Telefon 062 837 50 70 oder Mail info@ag.pro-senectute.ch

Sicher durch den Winter



Am 2. November startet in Herisau unser Workshop «Umstieg auf Windows 10».

Am Montag, 7. November, findet im Haus Vorderdorf

in Trogen um 15 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Verständigungstraining für Menschen mit Hörproblemen statt. Ebenfalls am 7. November beginnt in Heiden der Kurs «Spielen fürs Gedächtnis». Die Nachmittage können einzeln besucht werden und kosten CHF 5.–. Trittsicher durch den Winter – wie kann ich Stürzen vorbeugen? Antworten und Tipps erhalten Sie am Mittwoch, 23. November, um 19.30 Uhr im Spital Heiden. Alleinstehende Frauen treffen sich am Donnerstag, 24. November, ab 14 Uhr bei Pro Senectute Herisau. Und am 24. November wird ab 14 Uhr im Tanzcafé in der Kulturwerkstatt Herisau getanzt. Das «Sonntagscafé» hat am 30. Oktober von 10.30 bis 14 Uhr im Gemeinschaftszentrum Selewie in Herisau geöffnet. Bestellen Sie

das Programm auf der Geschäftsstelle. Auf www.ar.prosenectute.ch sind alle unsere Angebote aufgeführt. Auskunft: Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

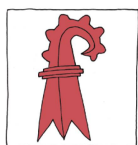
Gemeinsames Erinnern im Erzählcafé



Alle Männer sind ab dem 2. November in Appenzell und ab dem 3. November in Oberegg zum beliebten

Kochkurs eingeladen: In entspannter Atmosphäre werden dort schmackhafte Menüs gekocht und genossen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mit der Senioren-Stobete bringen wir am Sonntag, 6. November, Heiterkeit in trübe Novembertage: Geniessen Sie Musik, Tanz und den Seniorenchor im Hotel Hecht in Appenzell. Zum Erzählen laden wir Sie am 18. November ins Erzählcafé ein: Freuen Sie sich auf gemeinsames Erinnern mit weiteren Interessierten. Ein Tipp für kalte Wintertage: Unser Mahlzeitendienst liefert täglich frische und preiswerte Mahlzeiten ins Haus. Die ausgewogene Ernährung unterstützt Wohlbefinden und Gesundheit. Infos in der Tagespresse und auf www.ai.pro-senectute.ch – Rückfragen und Anmeldung: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Akzente setzen



Es kursieren viele Hiobsbotschaften, wonach die guten alten Tageszeitungen am Ende und Bücher bald nur noch digital erhältlich seien. Derweil gibt es nach wie vor eine Vielfalt von Zeitschriften für jeden Geschmack. Neben der Zeitlupe, die mit Gehaltvollem, Spannendem, Unterhaltendem und Nützlichem für Menschen mit Lebenserfahrung aufwartet, ist das «Akzent Magazin» die ideale Ergänzung für Menschen im Raum Basel. Das «Akzent Magazin» ist die Zeitschrift für Kultur, Gesellschaft und Geschichte der Region, herausgegeben von Pro Senectute beider Basel. Auf rund vierzig Seiten beleuchtet ein unabhängiges Redaktionsteam jeweils ein frei gewähltes Thema, aktuell

zum Beispiel «Bürgerliches Basel». Kulturtipps, eine Dialektkolumne, neu die Porträtsseite «Menschen mitten unter uns» sowie die Buchbesprechung «(Wieder)gelesen für Sie» ergänzen den Inhalt. Im Serviceteil erfahren Sie mehr über die aktuellen Angebote von Pro Senectute beider Basel. Das «Akzent Magazin» kostet 48 Franken im Jahresabonnement Inland bei sechs Ausgaben im Jahr. Unser Geheimtipp: Verschenken Sie das «Akzent Magazin» im Abo! Gwundrige können ein unverbindliches Probeexemplar bestellen. Kontakt: Telefon 061 206 44 77, Mail info@akzent-magazin.ch

Gewusst wie!



Region Bern: Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Muss ich eines verfassen? Ein Notar gibt während rund einer

Stunde Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Veranstaltung mit Apéro am Donnerstag, 10. November, 16 bis 17.30 Uhr im GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Unkostenbeitrag CHF 20.–. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

Region Biel/Bienne-Seeland: Wird Ihr Tagesablauf manchmal von der Blase gesteuert? Im Vortrag «Meine Blase – ein Tabu» (nur für Frauen, mit französischer Übersetzung) erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Gewohnheiten ändern und den Beckenboden stärken, und Sie lernen Ursachen und Hilfsmittel kennen. 28. Oktober, 14 bis 16 Uhr, Zentralstrasse 40, Biel, Anmeldung Telefon 032 328 31 11.

Region Berner Oberland: Wissen wie... man sich mit dem Auto auf der Strasse richtig verhält, wie sich Computer und Mobiltelefone bedienen lassen, wie Sie die richtige Langlauftechnik erlernen oder warum eine Fotovoltaik-Anlage bei einem der grössten Schweizer Saatguthersteller, der Eric Schweizer AG, steht. Ende Oktober und Anfang November starten interessante Kurse und Veranstaltungen. Telefon 033 226 70 70, www.region-beo.ch

Region Emmental-Oberaargau: «Sicher stehen – sicher gehen»: Mit gezielten Bewegungsübungen lassen sich Kraft, Koordi-

nation und Reaktionsfähigkeit erhalten. Die Gangsicherheitskurse in Burgdorf, Konolfingen und Langenthal werden von Erwachsenen sportleiter/innen mit Zusatzausbildung in Sturzprävention geleitet. Auskunft bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Singen Sie mit am 2. November oder jassen Sie am 3. November im Wohnpark Buchegg in Burgdorf. Auskunft: Telefon 062 916 80 90.

Starten Sie mit uns in den Winter ...



...und entdecken Sie die vielfältigen Angebote, zum Beispiel Gymnastikkurse, Zumba-Gold, Japanisches Heilströmen, Kochkurse und die neuen Kurse Antara und Shibashi! Zudem sind Winterflyer für das Schneeschuh- und Langlaufprogramm ab November bei uns erhältlich. Auch im Herbst/Winter treffen sich die Walking-/Nordic-Walking-Gruppen jede Woche. Wir bieten im ganzen Kanton Mittagstische an – geniessen Sie ein Mittagessen mit Gleichgesinnten! Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40, Mail info@fr.prosenectute.ch

Podiumsveranstaltung «Klischee Alter»



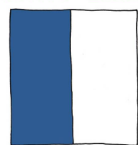
Keine Lebensphase ist stärker von Klischeevorstellungen geprägt und grösseren Veränderungsprozessen unterworfen als die Jahre ab sechzig. Wir beobachten einen revolutionären Wertewandel, der viel Bewährtes auf den Kopf stellt. Nicht umsonst nannte der Soziologe Peter Gross seinen letzten Buchtitel «Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?». Moderatorin Esther Girsberger wird mit ihren prominenten Gästen dem Klischee «Alter» auf den Grund gehen: mit Landammann Rolf Widmer, der ehemaligen Kommunikationschefin der Swissair Beatrice Tschanz, dem Soziologen und Autor Peter Gross und der Musiklegende und Unternehmerin Betty Legler. Betty Legler wird den Anlass zudem musikalisch bereichern. Podium am 16. November um 19 Uhr in der Aula der Kantonsschule Glarus, freier Eintritt. Informationen: Pro Senectute Glarus, Telefon 055 645 60 20.

Singen kennt kein Alter



Wenn die über hundert Sänger/innen des gemischten Bündner Seniorenchors Canziano! und der 15-jährige Hackbrettspieler Joshua Broger zusammen musizieren, machen sie das mit viel Herz und aus Liebe zur Appenzeller Folklore und zum Chorgesang. Die Konzerte im Oktober werden zu Sternstunden: Chur (23. 10., 17 Uhr, Theater Chur), Trin GR (29. 10., 19.30 Uhr, Mehrzweckhalle beim Schulhaus), Teufen AR (30. 10., 16 Uhr, Hotel Linde). Und wenn beim monatlichen offenen Singen in Chur unter Leitung von Rico Peterelli beliebte Volkslieder, Schweizer Musikhits, schöne Evergreens und Folksongs aus aller Welt erklingen, ist klar: Überall auf der Welt hat die Musik dieselbe Sprache und verbindet Generationen – auch im Bündnerland! Das nächste offene Singen findet am 27. Oktober ab 14 Uhr im Loësaal in Chur statt. Auskunft: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.prosenectute.ch, www.gr.prosenectute.ch

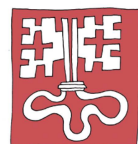
Messe «Zukunft Alter»



Vom 11. bis 13. November rücken bei der Messe «Zukunft Alter» auf dem Messegelände Luzerner Allmend diverse Themen rund ums Älterwerden in den Mittelpunkt. Die Pro-Senectute-Organisationen der Zentralschweiz heissen Sie am Stand Nr. 302 herzlich willkommen: Sie erfahren an jedem Messetag von 10 bis 18 Uhr Interessantes rund um das von Pro Senectute Schweiz entwickelte Vorsorge-dossier Docupass sowie über die kostenlose und diskrete Sozialberatung von Pro Senectute in der Zentralschweiz. Was beinhaltet das Vorsorge-dossier? In welchem Alter soll ich Vorsorgeabklärungen treffen? Weshalb ist die Hinterlegung eines Vorsorge-dossiers wichtig? Was ist eine Patientenverfügung? Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt: Mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag haben Sie vorgesorgt, damit Ihr eigener Wille auch weiterhin zählt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

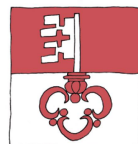
Informationen zur Messe «Zukunft Alter» auf dem Messegelände der Luzerner Allmend unter www.lu.prosenectute.ch

Ab Oktober: jeden Monat FilmCafé



Unsere Filme: Donnerstag, 20. Oktober: «Giulias Verschwinden»; Donnerstag, 17. November: «Honig im Kopf»; jeweils 14.30 Uhr, Kantonsbibliothek, Eintritt frei. Lesen mit eBook am Donnerstag, 20. Oktober. Preisjassen jeweils am Mittwoch, 19. und 26. Oktober. Neuerungen im E-Banking der NKB am Mittwoch, 26. Oktober. Auf der Suche nach dem idealen Smartphone – Vortrag am Montag, 24. Oktober. Heilathmen – die sechs heilenden Laute am Montag, 24. und 31. Oktober. «Dr heimä bliibe»: eine Informationsveranstaltung zu Angeboten und Dienstleistungen, welche die Begleitung und Pflege zu Hause erleichtern, am Dienstag, 15. November, von 19 bis 20.30 Uhr im Spritzenhaus Stans. Die beteiligten Organisationen: Pro Senectute, Spitex, Rotes Kreuz, Alzheimervereinigung, Begleitgruppe für Schwerkranken und Sterbende. Karten lesen leicht gemacht: Einführung ins Kartenlesen mit zwei Theorie- und einem Praxisnachmittag. Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, 041 610 76 09.

Mit Kopf, Herz und Hand



Haben Sie Lust, Fleck um Fleck mit Ölfarben ein Bild aufzubauen und entstehen zu lassen? Im Kurs «Zeichnen und Malen» mit der bekannten Künstlerin Doris Windlin finden Sie auf unkomplizierte Weise Zugang zum Malen mit Ölfarben (Start am 4. November). Philosophie haben wir im November im Programm. Anmeldungen für beide Kurse bis 24. Oktober. Ist eher das iPad/iPhone Ihr Ding? Am 11. November lernen Sie den Einsatz mit der iCloud. Wie Sie WhatsApp mit dem Smartphone nutzen, erfahren Sie im Kurs am 25. November. Englisch-Kon-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 70

Pro Senectute

versation, SBB-Schulung für mobile Fahrplanabfragen und Ticketkäufe sind weitere Angebote. Am 2. November findet die zweitletzte Kurzwanderung in diesem Jahr statt: eine Rundwanderung in Flüeli-Ranft. Unsere Angebote sind auf www.ow.prosenectute.ch zu finden. Pro Senectute Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.prosenectute.ch

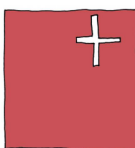
Tanzen Sie sich frei!



Tanzen verbindet Körper und Geist. Auf natürliche, beschwingte Weise werden Beweglichkeit und Koordination gefördert.

Tanzen hält jung und pflegt die Seele. Pro Senectute Schaffhausen hat ein grosses Angebot an unterschiedlichen Tanzformen wie Everdance, Volkstanz und Line Dance für Personen ab 55 Jahren. Wir empfehlen Ihnen auch unser neuestes Angebot: fünf Tanzrhythmen. Die Schritte sind nicht vorgegeben, Sie bewegen sich frei. Verschiedene Musik führt Sie durch unterschiedlichste Bewegungsqualitäten: vom Runden, Fliessenden über den klaren Ausdruck ins Loslassen. Achtsame Bewegungen erneuern Kraft und Geist. Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, Internet www.sh.pro-senectute.ch

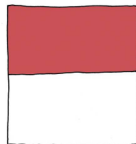
Interessantes fürs letzte Quartal



Region Innerschwyz: Unsere Angebote umfassen einen Workshop Patientenverfügung (Docupass), einen Vortrag von Dr. Reto Wehrli mit dem Thema «Selbst- und Fremdbestimmung – Entscheidungen rund ums Lebensende» und einen Ausflug nach Beromünster mit Besuch der Kunstaussstellung im ehemaligen Landesender. Im Bereich Gesundheit stehen im Monat November ebenfalls spannende Vorträge bereit, unter anderem zu Erster Hilfe und zur Ernährung. Möchten Sie in Zukunft flexibel unterwegs sein? Dann besuchen Sie unseren Kurs Fahrplan und Ticketshop zum Jahresende. Bestellen Sie Detailprogramme zu allen unseren Angeboten! Informationen und Anmeldungen: Pro-Senectute-Beratungsstelle

Innerschwyz, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27 oder Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Lust zum Tanzen?



Am Senioren-Tanznachmittag in Egerkingen zu Livemusik zu tanzen, beschwingt: Unter den Tänzern/-innen ergeben sich interessante Begegnungen, die Atmosphäre ist ungezwungen und lädt dazu ein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu tanzen. Der Anlass findet jeweils am letzten Mittwoch im Monat von 14 bis 17 Uhr statt. Informieren Sie sich über die genauen Tanzdaten unter www.so.prosenectute.ch oder bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Solothurn, Telefon 032 626 59 79 (Susanne Rickli).

Leben mit Demenz im Linthgebiet



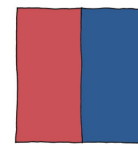
Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter und kann alle treffen. Diese Diagnose verunsichert die erkrankten Personen genauso wie die Angehörigen, Freunde und Bekannte. Es braucht deshalb Unterstützung und Begleitung während des gesamten Krankheitsverlaufs. Im Linthgebiet gibt es verschiedene Fachorganisationen, welche Dienstleistungen im Demenzbereich anbieten und sich dafür zum Netzwerk Demenz zusammengeschlossen haben. An der Veranstaltung für Menschen mit Demenz, Angehörige und Interessierte am Samstag, 19. November, von 10 bis 12.30 Uhr im Begegnungszentrum Uznach (Oberer Stadtgraben 6) möchte das Netzwerk Ihre Fragen beantworten, die regionalen Angebote aufzeigen und mit Ihnen in die Diskussion kommen. Für alle Fragen rund ums Älterwerden ist www.sg.prosenectute.ch zuständig oder die sechs Regionalstellen: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheinthal Telefon 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.

Themennachmittag «Schlaf»



Was hat ein guter Schlaf mit der Lebensqualität zu tun? Weshalb fühlen Sie sich nach einem tiefen Schlaf fitter? Was steuert der Schlaf zu unserer Konzentration bei? Wie kann ein gesunder Schlaf sogar die Gewichtsreduktion unterstützen? Mehr Lebensqualität durch guten Schlaf: Gestützt auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse geben Ihnen die beiden Fachreferentinnen Barbara Droth und Cristina Staub einen Einblick in Zweck und Wirkung des Schlafs. Sie zeigen Ihnen praktische Anwendungen und geben gute Tipps, wie Sie Ihren Schlaf optimieren können. Im Anschluss an die Referate laden wir Sie gerne zu einer kleinen Erfrischung ein. Der Themennachmittag findet am Donnerstag, dem 27. Oktober, von 14 bis 16 Uhr im Kurszentrum der OdA GS Thurgau, Marktplatz 1 in Weinfelden, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung zwingend unter Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

Sport und Bildung für Deutschsprachige



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet im Locarnese nebst Sportangeboten wie Rückengymnastik, Pilates, Sanftes Training, Bewegung mit Musik, Zumba oder Yoga auch viele Bildungskurse an wie Italienisch auf verschiedenen Stufen oder Gedächtnistraining. Diverse Tagesausflüge mit einer Italienischlehrerin sind geplant, um die italienische Sprache in der Praxis umzusetzen. Der nächste Tanzteenachmittag im Ristorante Patrizietta findet am 25. Oktober statt und das gemeinsame Essen am 17. November: Wir freuen uns auf eine grosse Anzahl Gäste. 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 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Kursprogramme in italienischer Sprache sind erhältlich unter Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Nutzen Sie unseren Mahlzeitendienst!



Eine vollwertige Ernährung ist besonders im Alter wichtig und trägt viel zu Gesundheit und Wohlergehen bei. Unser Mahlzeiten-

dienst ist eine ausgewogene Alternative für ältere Menschen, die vorübergehend oder langfristig nicht mehr selber kochen können. Die Menüs werden von der Lenzburger Firma Traitafina geliefert und aus ausgewählten Rohstoffen frisch zubereitet, in Schalen verpackt und pasteurisiert. Am Mittwochmorgen bringt unsere freiwillige Mitarbeiterin die Mahlzeiten zu den Kunden nach Hause, wo die Schalen einfach im heissen Wasserbad oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Das wöchentliche Angebot umfasst sechs verschiedene Menüs der Linien Normalkost, leichte Vollkost, Diabeteskost sowie vegetarische Mahlzeiten. Auch ein Monatshit ist dabei und ein spezielles Gericht der Saison. Informationen bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch

Wir helfen Ihnen beim Umziehen



Beziehen Sie bald eine neue Wohnung? Planen Sie den Umzug in ein Alters- und Pflegeheim? Wir organisieren und koordinieren alles rund um Ihre «Züglete» und begleiten Sie, bis Sie im neuen Zuhause eingerichtet sind. Der Umzug an einen neuen Ort ist schon aufregend genug: Sie lassen Vertrautes zurück und beginnen an einem anderen Ort einen neuen Lebensabschnitt. Deshalb nehmen wir Ihnen alles Organisatorische ab. Wir koordinieren Ihren Umzug von A bis Z: vom Einpacken Ihres Zügelguts über Reinigung, Entsorgung und Wohnungsabgabe bis zum Auspacken und Einräumen am neuen Ort. Auch Administratives wie Wohnungskündigung, Telefon und Post umleiten, Strom und Wasser abmelden erledigen wir gerne für Sie. Benötigen Sie zusätzlich Hilfe beim Aussortieren von Dokumenten oder Kleidern, beim Entrümpeln Ihrer Wohnung oder beim Einpacken kostbarer Gegenstände? Dafür sind unsere Mitarbeitenden der Packhilfe gerne für Sie da. Rufen Sie uns an: Telefon 058 451 51 61.

Trumpf, Stich und Match!



Jass-Set und gratis Jassteppich für nur CHF 29.-

Jassen ist der Inbegriff für Gemütlichkeit und Beisammensein mit der Familie oder mit Freunden.

Es verbindet Generationen, hält geistig fit und weckt den Ehrgeiz. Jassen kann man bis ins hohe Alter. Jassen ist Trumpf!

Bestellung: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich oder kundenbestellung@pro-senectute.ch



Bestelltalon

	Ex. Jass-Sets à	CHF 29.-
(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)		

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

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