

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 1-2

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

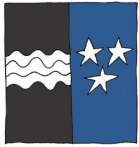
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

Steuererklärung leicht gemacht



Die Steuererklärung einfach, schnell und kompetent ausfüllen – viele Senior/innen machen von diesem unkomplizierten Angebot Gebrauch. Unser Steuerklärungsdienst ermöglicht dies Personen ab sechzig Jahren in überschaubaren finanziellen Verhältnissen. Erfahrene und kompetente Mitarbeitende besuchen Sie in der Regel zu Hause und füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Unsere Mitarbeitenden werden sorgfältig auf ihre Aufgabe vorbereitet und haben das notwendige Fachwissen. Sie erledigen ihre Aufgabe diskret und verschwiegen. Die Tarife sind moderat und orientieren sich an der aufgewendeten Zeit und an Einkommen und Reinvermögen der Steuerpflichtigen. Wir helfen Ihnen gerne! Auskünfte: Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, www.ag.pro-senectute.ch

Standfest durch den Winter



Computerkurse in Herisau: Am 12. Februar findet unser Workshop «Update auf Windows 10» statt. Am 17. Februar lernen Sie den Umgang mit E-Books, am 29. Februar informieren wir über sinnvolle Dateiverwaltung. Am 24. Februar startet der Kurs «iPhone/iPad für Einsteiger/innen». Bei guten Schneeverhältnissen führen wir geführte Schneeschuhwanderungen (Halbtages-, Ganztages- und Vollmondtouren) sowie Langlaufnachmittage durch. Sie können in unseren regelmässigen Gruppen Englisch und Spanisch lernen und üben. In Bühler findet am Vormittag des 28. Januar der Vortrag «Standfest» statt: Sie lernen da einfache Übungen zur Erhaltung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit kennen und Stolperfallen zu vermeiden. Am 4. Februar startet, ebenfalls in Bühler, ein Gleichgewichtstraining. Im Quartiertreffpunkt Selewie in Herisau kochen Senior/innen am 26. Januar, 9. und 23. Februar gemeinsam für Gäste. Details zu allen diesen Angeboten erfahren Sie im Kursprogramm von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden auf

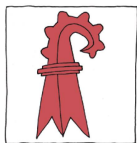
www.ar.pro-senectute.ch oder über Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Gedächtnstraining einmal anders



Die Broschüre «Erwachsenenbildung» wurde in alle Haushalte im Kanton verteilt. Sie finden darin auch unser Halbjahresprogramm und unsere Angebote – wie beispielsweise Everdance: Bei dieser Tanzform werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Somit ist kein Tanzpartner nötig; der Tanz zu bekannter Musik erfreut sich grosser Beliebtheit. Möchten Sie Gedächtnstraining einmal anders kennenlernen? Wir bieten ab dem 16. Februar ein auf Ihre Situation abgestimmtes Übungsprogramm auf dem Notebook; das Notebook kann zur Verfügung gestellt werden, Erfahrungen am PC sind nicht nötig. Informationen zu allen Angeboten und Aktivitäten finden Sie im Internet unter www.ai.pro-senectute.ch und in der Tagespresse. Für Rückfragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Wir füllen Ihre Steuererklärung aus!



Anfang Februar ist es wieder so weit: Es gilt die Steuererklärung auszufüllen! Unsere kompetenten Steuerberater/innen übernehmen diese Arbeit gerne für Sie. Das Angebot richtet sich an alle über 60-jährigen Personen mit Wohnsitz in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft. Wir verlangen dafür einen nach dem steuerbaren Einkommen und Vermögen abgestuften Unkostenbeitrag. Selbstverständlich übernehmen wir die Beratungskosten für Menschen mit niedrigen Einkommen. Sind Sie interessiert, oder möchten Sie mehr erfahren? Ab Montag, 8. Februar, können Sie uns anrufen: Pro Senectute beider Basel, Telefon 061 206 44 55 (Mo, Di, Do, Fr, von 9 bis 12 Uhr, ausser an der Fasnacht).

Machen Sie mit uns Musik!



Region Bern: Steuerklärungsdienst für Menschen ab sechzig Jahren: Unsere frei tätigen Mitarbeitenden füllen Ihre Steuererklärung 2015 sorgfältig und diskret aus oder überprüfen sie. Tarife: ab CHF 70.– je nach Zeitaufwand und Vermögen, für Bezüger/innen von Ergänzungsleistungen pauschal CHF 40.–. Infos bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch

Region Biel/Bienne-Seeland: Vortrag zum Thema «Gut und günstig essen im Kleinhaushalt», 24. Februar von 14 bis 16 Uhr, Anmeldung unter Telefon 032 328 31 11. Café Santé: Sie sind herzlich eingeladen, sich am 12. Februar, 11. März und 8. April bei Kaffee und Kuchen über Gesundheitsthemen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich spielerisch zu bewegen – jeweils 14.30 bis 17 Uhr, Langzeitpflegeheim Schlössli Biel, Telefon 032 328 31 82.

Region Berner Oberland: Unser Seniorenorchester ist ein Projekt zusammen mit dem Verein Pro Senectute Frutigland. Musikinteressierte, die mitspielen möchten (Streich-, Blas-, Perkussionsinstrumente), melden sich bis Ende Februar unter Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch. Ein Treffen ist für April geplant, Probenstart im September.

Region Emmental-Oberaargau: Die Schneeschuhangebote für Sie: Langlauftage im Obergoms vom 7. bis 13. Februar. Vier Tage Schneeschuhlaufen im Saastal vom 23. bis 26. Februar – Anmeldungen bitte sofort. Oder sind Sie an unseren wöchentlichen Schneeschuhtouren interessiert? Bestellen Sie die Detailprogramme bei PS Sport, Telefon 031 790 00 10. Unsere neue «dynamisch-sympathisch»-Zeitschrift mit vielen Angeboten und Berichten erhalten Sie unter Telefon 062 916 80 95.

Pro Senectute Freiburg 60+



Entdecken Sie mit uns neue Aktivitäten im neuen Jahr! Für Musikliebhaber findet der Kurs «Klassische Musik hören und verstehen» statt. Oder begeistern Sie sich für einen Koch-, Sprach- oder Make-up-Kurs?

Bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit aktiv, und entdecken Sie die Gymnastik- und Spinninggruppen, Aquafitness oder den traditionellen internationalen Volkstanz. Zudem organisieren wir Schneeschuh- und Langlauftouren. Brauchen Sie Hilfe mit der Steuererklärung? Rufen Sie uns an, gerne vereinbaren wir einen Termin. Auskunft beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240, Mail info@fr.pro-senectute.ch, Internet www.fr.pro-senectute.ch

Im Langlaufparadies Glarnerland



Auf der paradiesischen Langlaufloipe «Töditritt» in Glarus Süd geniessen Sie die herrliche Winterlandschaft in traumhaftem Bergpanorama. Pro Senectute Glarus bietet für alle Langlaufbegeisterten, ob Profi oder Neueinsteiger, unter der fachkundigen Leitung von Annavreni Marti wiederum einen Langlaufkurs an. Langlaufen ist eine ausgezeichnete Sportart, um Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsabläufe zu trainieren. Nach einer Einführung in die Lauftechnik geht es für rund eineinhalb Stunden in den Teilnehmenden angepasstem Tempo auf die Loipe mit ausgewogener Topografie. Neben dem Bewegen steht der Genuss und nicht die Geschwindigkeit im Vordergrund. Der Langlaufkurs findet an vier Nachmittagen ab Ende Januar statt. Anmeldung und Auskunft unter Telefon 055 645 60 20.

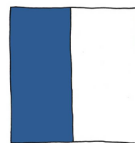
Frisch gewagt ist halb gewonnen



«Wenn man Menschen im fortgeschrittenen Alter fragt, was sie in ihrem Leben am meisten bereuen, kommt oft die Antwort: Was ich nicht gemacht habe. Was ich nicht gewagt habe.» Diese Worte schreibt Ernst Bromeis, Wasserbotschafter und Grenzschwimmer («Das blaue Wunder») in seinem Vorwort zu unserem Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista». Also nichts wie los, liebe Seniorinnen und Senioren, wagen Sie den Schritt und probieren Sie Neues aus: Unser Programm mit vielen interessanten Angeboten bietet die perfekte Plattform dafür. Besuchen Sie

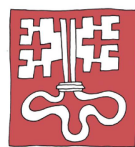
eine der Veranstaltungen zum Thema Wasser, lernen Sie eine Fremdsprache, werden Sie fit am Computer, beginnen Sie mit Line Dance! Bestellen Sie «envista» bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail kurse@gr.pro-senectute.ch, Internet www.gr.pro-senectute.ch

Steuererklärung ohne Probleme



Das Ausfüllen der Steuererklärung ist für viele ältere Menschen eine grosse Belastung. Unser Steuerklärungsdienst schafft in solchen Fällen wertvolle Erleichterung. In den Beratungsstellen Luzern, Emmen oder Willisau füllen pensionierte Fachpersonen für Menschen im AHV-Alter zu moderaten Preisen die Steuererklärung aus. Die Kosten betragen je nach Einkommens- und Vermögenslage CHF 30.– bis 400.–. Bei besonders aufwendigen Erklärungen verrechnen wir zusätzlich einen Stundentarif von CHF 100.–, Mitglieder des Gönnervereins Club sixtysix erhalten zehn Prozent Rabatt. Telefonisch werden Ihre Personalien aufgenommen (Willisau Telefon 041 972 70 60, Luzern 041 319 22 88, Emmen 041 268 60 90). Dann erhalten Sie eine schriftliche Terminbestätigung. Dieser liegen Datum, Zeit sowie eine Auflistung der benötigten Unterlagen bei.

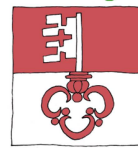
Unsere aktuellen Kurse



Wickel und Kompressen am Dienstag, 19. Januar. Im Reich der poetischen Maschinen am Donnerstag, 21. Januar. Mit iPad/iPhone verreisen am Montag, 25. Januar. Dem Gedächtnis auf der Spur am Mittwoch, 27. Januar. Weltreligion Christentum am Donnerstag, 28. Januar. Operette «Maske in Blau» am Samstag, 30. Januar. Schach für Anfänger/innen ab Montag, 18. Januar. Kernkraftwerk Gösgen am Freitag, 19. Februar. Beginnen Sie das neue Jahr sportlich! Sie können jederzeit in die laufenden Angebote einsteigen: Gymnastik/ Turnen, Volkstanz, Line Dance, Wandern und Schneeschuhtouren. Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den Kursen Wasserfitness, Sicheres Gehen, Qigong.

Bis Anfang März führen wir jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour durch. Begleitete Ferien im Frühling, 26. April bis 3. Mai in Kreuzlingen, begleitete Ferien im Herbst, 6. bis 13. September in Maienfeld, Jassferien 2. bis 9. Juni in Wildhaus, Veleferien 22. bis 26. August, Wanderferien 27. August bis 3. September in Arosa. Infos: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch

Unser Angebot für Sie



Bald finden Sie unser Halbjahresprogramm in Ihrem Briefkasten. In verschneiter Landschaft winterwandern oder schneeschuhwandern: Dies können Sie wieder mit unseren bewährten Wanderleitern. Alle Angaben finden Sie im Programm oder auf unserer Homepage. Im Gleichgewichtskurs ab 3. März lernen Sie, wie Sie Ihr Gleichgewichtsgefühl verbessern und dadurch mehr Sicherheit gewinnen. Die Computerkurse beginnen am 17. Februar: In Kleingruppen lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen das Programm Word kennen. Im Einführungskurs Internet/E-Mail erfahren Sie unter anderem, wie Sie E-Mails verfassen, versenden und ein Adressbuch erstellen. Am 24. Februar beginnt der Kochkurs für Männer in Engelberg. Gut ein- und durchschlafen findet an zwei Nachmittagen ab dem 24. Februar statt. Melden Sie sich frühzeitig an! Informationen: Pro Senectute Obwalden, www.ow.pro-senectute.ch, Mail info@ow.pro-senectute.ch, Telefon 041 660 57 00.

Von Everdance bis Volkstanz



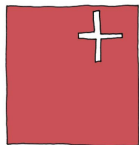
Keine andere Tätigkeit kann so viel Spannung und Angst abbauen wie die in Körperbewegung umgesetzte Musik. Ob Everdance, Line Dance, Volkstanz oder 5 Tanz-Rhythmen – in allen Tanzformen erfahren Sie über die Musik und die rhythmischen Bewegungen Zufrieden-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

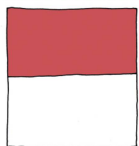
heit, Anerkennung und Bestätigung. Verspannungen lösen sich, und ein gutes Körpergefühl setzt ein. Zudem ist es eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen und das Miteinander zu pflegen. Probieren Sie es aus: Pro Senectute Schaffhausen, Telefon 052 634 01 30, Mail sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch, Internet www.sh.pro-senectute.ch

Interessante Angebote für Sie!



Innerschwyz: Unser neues Bildungs- und Sportprogramm ist da. Wir bieten neben diversen Englisch- und Italienischkursen unter anderem Qigong, Yogayama und Gehirntraining an. Neu starten wir mit einem Angebot «Ernährung im Alter», «Improvisationstheater» und «Humor im Alltag». Oder wie wäre es mit Ausdrucksmalen? Im Sport bieten wir die beliebten Kreistänze und Line Dance an sowie Nordic Walking und Wandern. In Brunnen ist ein Kurs in ProBalance-Gleichgewichts- und Gehirntraining zur Sturzprophylaxe ausgeschrieben. Informationen/Anmeldungen: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, PF 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Gute Vorsätze umsetzen



Die Vermeidung von Stürzen ist ein Hauptthema im eben erschienenen Kursprogramm. Wir bieten verschiedene Pro-Balance-Trainingskurse: Mit gezielten Übungen werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft verbessert. Damit erhalten Sie Sicherheit beim Gehen und wahren Ihre Bewegungsfreiheit im Alltag. Das Kursprogramm enthält wieder verschiedene Angebote, die Ihnen beim Einstieg in neue digitale Medien helfen. Zudem bieten wir diverse Sprachkurse, Yoga oder Tai-Chi, Tanzangebote oder Workshops für das Ausfüllen der Vorsogedokumente an. Verwirklichen Sie Ihre guten Vorsätze, und machen Sie mit! Anmeldung für Kurse in Solothurn und Umgebung Telefon 032 626 59 79, Olten und Umgebung Telefon 062 287 10 20, online über www.so.pro-senectute.ch

Ihre Anlaufstelle für Altersfragen



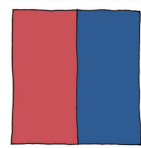
Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute an der richtigen Adresse! Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z. B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung sind kostenlos: www.sg.pro-senectute.ch – oder bei einer der Regionalstellen: Stadt St. Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach und Unterrhein 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.

PC- und Tablet-Grundwissen



Nutzer/innen der Betriebssysteme Windows 7/8 und 8.1 können das kostenlose Upgrade auf Windows 10 herunterladen. Pro Senectute Thurgau bietet Ihnen Kurse für PC- und Tablet-Grundwissen (geeignet für Anfänger/innen) sowie für den Umstieg. Kurse PC-Grundwissen in Frauenfeld ab 3. Februar (8x2 Lektionen), in Weinfelden ab 9. Februar (8x2 Lektionen), in Kreuzlingen ab 16. Februar (5x3 Lektionen), in Diessenhofen ab 17. Februar (5x3 Lektionen) und in Bischofszell ab 27. April (8x2 Lektionen). Der Umsteiger-Kurs wird in Frauenfeld am 20. Januar, Münchwilen am 10. März, Kreuzlingen am 22. März, Diessenhofen am 23. März, Bischofszell am 18. Mai und Amriswil am 20. Mai angeboten. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Thurgau, Telefon 071 626 10 83, Internet www.tg.pro-senectute.ch

Ferien im Schnee oder am Strand



Ab Januar bietet Pro Senectute Ticino e Moesano in Locarno die Wiederholung verschiedener Kurse und Aktivitäten aus der Herbst- und Winterzeit an. Neu starten ab Mitte Januar ein Italienisch-Kurs für

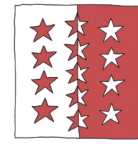
Anfänger/innen sowie ein Kurs zur Bewegung mit Musik und der Gratiskurs der SBB «ÖV-Ticket mit dem Tablet lösen». Informationen und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute Ticino e Moesano, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Details und Programm unter www.pro-senectute.org (Formazione e corsi anklicken). Lust auf Reisen oder Ferien? Im Schnee oder am Strand? Ab Februar ist das neue Programm Vacanze in italienischer Sprache erhältlich. Kontaktieren Sie uns, es lohnt sich! Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Neues Jahr – spannende Kurse



Erstmals steht ein iPhone/iPad-Grundkurs im Programm und ein Grundkurs für die Bedienung eines Computers. Sie können sich aber auch kreativ betätigen, beim Malen und Zeichnen, Ausdrucksmalen oder Bilderrahmen gestalten mit Naturmaterialien. Für alle, die sich gerne bewegen, bieten wir wieder unsere Qigong-Kurse, Everdance und neu auch Pilates. Auch die beliebten Sprachkurse sind wieder im Programm: Englisch und neu Italienisch für die Ferien. Sicher ist auch etwas für Sie dabei! Programme/Auskunft bei Pro Senectute Uri, Gitschenstr. 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, www.ur.pro-senectute.ch

Wintersporttag im Lötschental

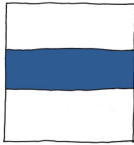


Skifahren und Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern und Skitouren in einem der schönsten Alpentäler bietet der Kantonale Wintersporttag von Pro Senectute Valais-Wallis am 24. Februar. Einheimische Guides begleiten die Gruppen und geben Informationen zu Natur, Talschaft und Brauchtum im Lötschental. Preis je nach Sportart CHF 45.– bis CHF 79.–. Inbegriffen: Kaffee und Gipfeli, Mittagessen, Loipenpass bzw. Skitageskarte, Transport Wiler-Blatten retour, Guides, Apéro. Auch «Üsserschwii» sind herzlich willkommen! Infos und Anmeldung: Telefon 027 948 48 50, Mail sekretariat.oberwallis@vs.pro-senectute.ch – Anmel-

Singen Sie sich jung!

derung als Einzelperson oder Gruppe bis Montag, 25. Januar.

Das neue «Horizonte» ist da!



Wie wäre es mit einem Sprachkurs oder einer Velotour? Wollen Sie aktiver werden, sich mit Gleichgesinnten an der frischen

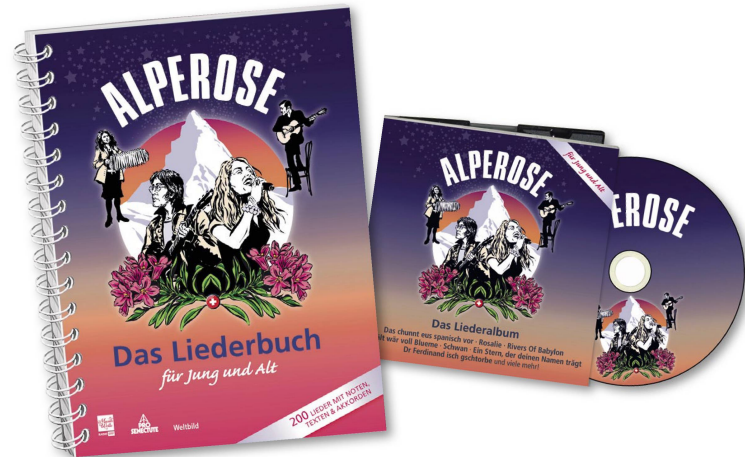
Luft bewegen oder Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In unserer Zeitschrift «Horizonte» finden Sie viele Kursangebote aus den Bereichen Bildung, Kultur, Sport, Gesundheit und Bewegung. Dazu gibt es alle wichtigen Informationen und Kontaktdaten für individuelle Beratungen oder Unterstützung bei Ihnen zu Hause. In dieser Ausgabe informieren wir Sie ausserdem mit spannenden Artikeln zum Thema Demenz im Alter, wie man sich schützt und wo Betroffene Unterstützung erhalten. Bestellen Sie «Horizonte» kostenlos bei Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch

Kompetente Begleitung



Fachkundige Steuerberater/innen nehmen sich Zeit für Sie und füllen mit Ihnen zusammen Ihre Steuererklärung 2015 aus.

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



Die beliebtesten Volkslieder, Schweizer Hits, sowie Evergreens und Folksongs aus aller Welt sind im Liederbuch «Alperose» vereint. Bei einer Auswahl von 200 Liedern ist für jeden musikalischen Geschmack und jedes Alter etwas dabei.

Auf der CD «Alperose – das Liederalbum» finden Sie eine Auswahl der 22 schönsten Lieder aus dem Liederbuch.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Singen!



Bestellatalon

Ex. des Liederbuches
à CHF 24.90
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

Ex. der CD
à CHF 19.95
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

Bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich
info@prosenectute.ch, prosenectute.ch/shop

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Ihre Bestellung wird vom Liederbuch-Partner Weltbild ausgeführt.