

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 5

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

Angebote rund um den Docupass



Der Vorsorgeauftrag als ein neues Instrument des Erwachsenenschutzrechts stösst zunehmend auf Interesse. Seit der Einführung des neuen Kindes- und Erwachsenenschutzrechts bietet Pro Senectute Kanton Aargau zweiteilige Kurse zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag an. Waren zu Beginn 2013 die Kurse zur Patientenverfügung sehr gut und die Kurse zum Vorsorgeauftrag schlecht gebucht, haben letztere mittlerweile stark zugelegt. Im neu überarbeiteten und gestalteten Docupass, dem Vorsorgegedossier von Pro Senectute, sind die Mustertexte für den Vorsorgeauftrag angepasst worden. Die neuen Vorlagen bieten nun eine kurze und eine ausführliche Formulierung, sind noch unterstützender und werden gerne genutzt. An verschiedenen Veranstaltungen informieren wir regelmässig mit Referaten, Präsentationen und Diskussionen über die neuen gesetzlichen Möglichkeiten und den Docupass. Für die Organisation einer Veranstaltung oder für eine persönliche Beratung kontaktieren Sie bitte unsere Sozialberatung, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch, Internet www.ag.pro-senectute.ch

Neu: Sonntagscafé in Herisau



Neu: Am 24. April und am 29. Mai findet im Gemeinschaftszentrum «Selewie» Herisau nachmittags das «Sonntagscafé» statt. Und am 28. April und 26. Mai nachmittags treffen sich in Herisau alleinstehende Frauen zum Erfahrungsaustausch. Am 26. April (Gais) und am 10. Mai (Herisau) finden Vorträge zum Thema Blasen-schwäche statt. Am 28. April und am 26. Mai tanzen wir nachmittags zu Livemusik Standardtänze im «Tanzcafé» Herisau. Ebenfalls in Herisau findet jeweils am Montag um 17 Uhr Line Dance statt. Am 30. Mai wird der regionale Volkstanz-nachmittag in Teufen durchgeführt. In unserem Kursprogramm und auf www.ar.pro-senectute.ch sind alle unsere Angebote aufgeführt wie etwa auch Computerkurse, Sprachen, Yoga, Turnen, Wandern

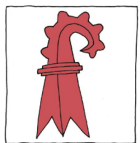
usw. Das Kursprogramm kann auf dem Sekretariat von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden bestellt werden: Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Adieu, Frühjahrsmüdigkeit!



Der Tätigkeitsbericht 2015 liegt dem «Appenzeller Volksfreund» vom 14. April bei, weitere Exemplare sind auf der Geschäftsstelle zu beziehen. Vertreiben Sie die Frühjahrsmüdigkeit, und starten Sie sportlich in die Saison – Sie sind in all unseren Gruppen herzlich willkommen! Die Wandergruppen in Appenzell und Oberegg laden regelmässig zu Halbtageswanderungen ein. Haben Sie Freude an der Bewegung im Wasser, so sind Sie beim Aquafitness richtig. In den Yoga-Lektionen steht die Entspannung im Mittelpunkt, bei Everdance werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt, und in den Turn- und Gymnastikstunden wird viel Wert auf Beweglichkeit und Koordination gelegt. Informationen zu allen Aktivitäten finden Sie in der Tagespresse und unter www.ai.pro-senectute.ch – für Rückfragen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Tablet-Kurse neu auch in Liestal



Computer, Handy oder Digitalfotografie: Seit über 15 Jahren bietet Pro Senectute beider Basel Kurse zur Handhabung digitaler Geräte an. Sie erfreuen sich anhaltend grosser Beliebtheit. «Ohne Internetzugang geht heute fast gar nichts mehr», sagt Annette Stöcker, Abteilungsleiterin des Kursangebots Akzent Forum von Pro Senectute beider Basel. Der Umgang mit dem mobilen Tablet-Computer sei «besonders einfach zu erlernen», so Stöcker, «auch für jene, die Vorbehalte gegenüber der schönen neuen digitalen Welt haben». Ab April werden neu auch Tablet-Kurse tagsüber in Liestal durchgeführt. Wer selbst kein Tablet besitzt und einen Ba-

sis- oder Aufbau-Kurs besucht hat, kann während der Öffnungszeiten Tablets in den Pro-Senectute-Kurszentren in Liestal und in Basel kostenlos benützen. Fragen können auf Anmeldung mit einer Fachperson vor Ort besprochen werden. Infos und Auskunft: Telefon 061 206 44 66 oder www.akzent-forum.ch

Twitter, Instagram, WhatsApp und Co.



Region Bern: Wie speichere ich Termine auf meinem Smartphone? Wie funktioniert Twitter? Wie chatte ich gratis über WhatsApp? Solche Fragen beantworten Ihnen die Jugendlichen der Jugend-Job-Börse Bern und zeigen Ihnen die Funktionen auch gleich auf Ihrem eigenen Gerät (bitte mitbringen!): 14. September, 26. Oktober, 23. November, Berner Generationen-Haus, Kollekte mit Richtpreis CHF 10.– pro 20 Minuten, Anmeldung: Jugendamt Checkpoint, Mail daniela.wernli@bern.ch oder Telefon 031 321 60 48.

Region Biel/Bienne-Seeland: Die diesjährige SBB-Reise führt Sie am 11. Mai in die «Brasserie des Franches-Montagnes» in Saignelégier, eine regionale Brasserie, die köstliches Bier herstellt. Danach gemeinsames Mittagessen vor Ort. Diese Reise wird von pensionierten SBB-Mitarbeitenden und dem Seniorenrat von Pro Senectute begleitet. Infos erhalten Sie unter Telefon 032 328 31 11, Anmeldeschluss 30. April.

Region Berner Oberland: Wir sind an der 3. Infomesse für SeniorInnen vom 30. April von 9 bis 15 Uhr im Lötschbergzentrum in Spiez vertreten. Es gibt da über vierzig interessante Aussteller und Kurzreferate zu altersspezifischen Themen. Informationen finden Sie auch unter www.spiez-60plus.ch/seniorenmesse-2016/

Region Emmental-Oberaargau: Sicher stehen – sicher gehen: Infoveranstaltung mit Referaten von Fachpersonen am 26. April in Konolfingen, 27. April in Rüdtilgen-Alchenflüh, je 14 bis 16 Uhr. Anschliessend können Sie einen Gangsicherheitskurs besuchen, wo Sie einfache und leicht in den Alltag integrierbare Übungen lernen. Auskunft bei Pro Senectute in Langenthal, Telefon 062 916 80 90.

Entdecken Sie unsere Angebote!



Das neue Wander- und Veloprogramm ist jetzt erhältlich – geniessen Sie diese sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft und in guter Gesellschaft. Starten Sie frisch in den Frühling, und lassen Sie sich von unserem neuen Schminkkurs begeistern – am Donnerstag, 21. April, in unseren Kursräumen. Dort bieten wir neu die Kurse Shibashi (Meditation in Bewegung) und Qigong an. Auskunft beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 1240, Mail info@fr.pro-senectute.ch

Golfkurs im schönen Glarnerland



Immer mehr ältere Menschen machen Golf zum Hobby. Die kurzweilige Sportart mit viel Bewegung in freier Natur eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen. Der Golfplatz in Engi ist mit seinen kurzen Distanzen und dem herrlichen Bergpanorama am Fusse des Freiberges Kärpf für den Einstieg in diese faszinierende Sportart ideal. Im Grundkurs von Pro Senectute Glarus werden nach einer Einführung in die Spielregeln und Informationen zur Ausrüstung alle Schläge auf dem Platz gezeigt und geübt. Geleitet werden diese Kurse von einem kompetenten J+S-Golfsportleiter. Kurskosten ab CHF 160.– pro Person inkl. Schläger und Bälle. Informationen/Anmeldung: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 6020, Internet www.gl.pro-senectute.ch

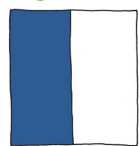
Pro Senectute – lokal verankert



Der ältere Mensch und seine Angehörigen stehen bei uns im Mittelpunkt. Mit den Beratungsstellen in Chur, Davos, Ilanz, Samedan, Susch und Thusis sind wir im ganzen Kanton präsent und gut verankert. Tagtäglich dürfen wir in Begegnungen mit Jung und Alt erfahren, dass Pro Senectute Graubünden als *das Dienstleistungszentrum* für Altersfragen wahrgenommen wird. Wir setzen alles daran, sinnvolle

Altersarbeit zu leisten, die sich an den Bedürfnissen älterer Menschen und ihrer Angehörigen orientiert. Mit unserer Sozialberatung schaffen wir Perspektiven, mit Generationenprojekten verbinden wir Jung und Alt, mit Kursen und Veranstaltungen vermitteln wir Wissen und schaffen soziale Kontakte, und mit Sport- und Wandergruppen sind Senior/innen im ganzen Kanton aktiv. Rufen Sie uns an, wenn unsere Dienstleistungen Sie interessieren: Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 7583, Mail info@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch

Begleitete Ferienwoche im Tirol



Auch dieses Jahr laden wir Senior/innen, die noch zu Hause wohnen, körperlich recht selbstständig sind und allenfalls von Angehörigen betreut werden, aber nicht ohne fremde Hilfe ein paar Tage wegzönnen, zu einer begleiteten Ferienwoche ins Tirol ein. Auf dieser Reise vom Sonntag, 4., bis Sonntag, 11. September, nach Serfaus werden sie von Helferinnen nach ihren individuellen Bedürfnissen unterstützt. Serfaus ist der perfekte Ausgangspunkt für viele Aktivitäten. Das gemütliche, familiäre und moderne Viersternhotel Gabriela liegt ausgezeichnet – weniger als 100 Meter von der Talstation der Komperdell-Seilbahn entfernt. Inbegriffen im Preis von CHF 1090.– bzw. 990.– (Einzel-/Doppelzimmer) sind Begleitung, Zimmer, 7 Tage Vollpension, Hin- und Rückreise mit Car sowie die Benützung aller Bergbahnen Serfaus-Fiss-Ladis. Informationen bei Pro Senectute Kanton Luzern, Fachstelle Gemeinwesenarbeit, Telefon 041 226 11 81, Mail fachstelle.gwa@lu.pro-senectute.ch, Anmeldeschluss ist am 2. August.

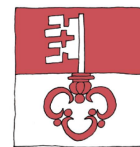
Selbstbestimmt vorsorgen



Infoveranstaltung zum Vorsorgeauftrag und weiteren Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge am 19. April um 19 Uhr. Online-Shopping: Vortrag, Montag, 18. April. Mithilfe von iPhone/iPad verreisen am Montag, 18. April. Android Smartphone

Grundkurs am Montag, 25. April. Erdstrahlen, Wasseradern, Elektrosmog: Vortrag am Montag, 25. April. Mobil sein und bleiben: am Dienstag, 26. April. Basel à la carte: Stadtführung am Samstag, 30. April. Umgang mit Facebook, Twitter & Co.: Montag, 2. Mai. WhatsApp mit Smartphone: Montag, 9. Mai. Kanu-Einsteigerkurs: An drei Vormittagen (4./11./25. Mai) führen wir Sie auf dem Vierwaldstättersee ins Kanufahren ein. Wir paddeln im Einer-Seekajak und im offenen Zweier-Kanadier (Indianer-Kanu) und lernen die Paddeltechniken kennen. Anmeldung/Informationen bei Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 7609, Mail info@nw.pro-senectute.ch, www.nw.pro-senectute.ch

Draussen mit Gleichgesinnten



Ab 26. April starten unsere Mountainbike-Touren. Am 21. April präsentiert Ihnen der Tourenleiter die Routen – für diesen Informationsnachmittag melden Sie sich bitte telefonisch bis zum Vortag um 11 Uhr an. Sind Sie lieber mit Wanderschuhen unterwegs? Zweimal im Monat, jeweils dienstags, treffen sich interessierte Wanderer. Die nächste Wanderung führt am 26. April zum Sonnenberg in Luzern – verlangen Sie das detaillierte Wanderprogramm. Möchten Sie die Grundlagen des Minigolf kennenlernen? An drei Dienstagnachmittagen ab dem 17. Mai erhalten Sie Tipps und Tricks aus erster Hand in der Minigolfanlage Sarnen. Melden Sie sich bitte frühzeitig an! Jeweils freitags gibt unsere erfahrene Tennislehrerin Lektionen, Einstieg jederzeit möglich. Pro Senectute Obwalden, Telefon 041 660 57 00, Mail info@ow.pro-senectute.ch, www.ow.pro-senectute.ch

Mobil sein und bleiben



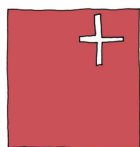
Im Alltag sicher unterwegs sein – wie wichtig das ist, wissen wir alle. Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher. Doch die Hektik auf der Strasse oder die

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

Pro Senectute

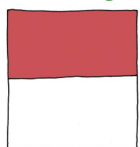
neuen Billettautomaten verunsichern viele. In unserem Kurs werden Grundlagen vermittelt, um mit dem ÖV sicher unterwegs zu sein. Experten der SBB, der Verkehrsbetriebe Schaffhausen VBSH und der Polizei vermitteln dabei Inhalte wie Billettautomaten bedienen, Neuerungen im Strassenverkehr, Schutz vor Taschendiebstahl – und mit welchen Billetten man am besten im Tarifverbund reist. Pro Senectute Schaffhausen berät Sie gerne: Telefon 052 634 01 35, Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch, Internet www.sh.pro-senectute.ch

Ihr persönliches Aktivprogramm



Region Innerschwyz: Unsere Bildungs- und Sportkurse 2016 sind auf ein grosses Interesse gestossen. Demnächst starten neue und interessante Angebote. «Englisch für Reisen und Ferien» ist die ideale Ferienvorbereitung, um einfache Gesprächssituationen am Ferienziel zu meistern. In den Kursen «Humor im Alltag» und «Improvisations-Theater» lernen Sie, Situationen mit Humor und Schlagfertigkeit zu meistern. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, der Spass steht im Vordergrund. Mit der Lancierung der Kampagne sichergehen.ch und Ihrer Teilnahme an unserem breit gefächerten Sportprogramm sorgen Sie für sich für mehr Sicherheit im Alltag. Infos/Anmeldungen: Pro Senectute, Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Als Bewegungskoch Zeit schenken



Sein Wissen und seine Fähigkeiten für ältere Menschen einzusetzen und sich freiwillig zu engagieren, ist eine Bereicherung für die begleitete Person und für die Freiwilligen. Mit dem Einsatz als Bewegungskoch motivieren Sie einen älteren Menschen, sich wieder mehr zu bewegen, und bringen damit zusätzlich Abwechslung in seinen Alltag. Durch die individuelle Bewegungsförderung sollen ältere Menschen Sicherheit in ihren Alltagbewegungen erlangen, das Sturz-

risiko soll minimiert und soziale Isolation vermindert werden. Wir bieten Möglichkeiten zur Weiterbildung sowie Versicherung und Spesenentschädigung. Melden Sie sich, wenn Sie sich freiwillig engagieren möchten: Pro Senectute Kanton Solothurn, Telefon 032 626 59 59, Mail info@so.pro-senectute.ch

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, etwa als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungs- 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 an bei einer der sechs Regionalstellen: Stadt St.Gallen Telefon 071 227 60 00, Rorschach/Unterrheintal 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.

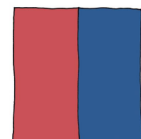
Mach-mit-Anlass in Frauenfeld



Pro Senectute Thurgau organisiert für Sie einen vielseitigen Nachmittag mit tollem Unterhaltungsprogramm. Geniessen Sie das attraktive Bühnenprogramm mit unseren Tanzgruppen und dem gemischten Chor 60 plus aus Frauenfeld! Machen Sie mit, und schwingen Sie vergnügt das Tanzbein, oder singen Sie fröhlich zu bekannten Liedern! Ferner können Sie Ihr Geschick bei speziellen Übungen testen. Beim geführten Rundgang durch den Outdoor-Bewegungspark Frauenfeld erfahren Sie, wie Sie die öffentlichen Geräte der Anlage für die körperliche Ertüchtigung nutzen. Zur Stärkung und für das Gesellige bieten wir Kuchen, Kaffee und Getränke. Neugierig? Der Mach-mit-Anlass findet

am Mittwoch, 18. Mai, von 13.30 bis 16.30 Uhr im St. Niklaussaal am Klösterliweg 6 in Frauenfeld statt. Jung und Alt sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Reservieren Sie sich das Datum.

Ferienstimmung im Tessin



Pro Senectute Ticino e Moesano bietet neben den Sport- und Bildungskursen für deutschsprachige Senior/innen auch Ferienaufenthalte im In- und Ausland: Am Meer, an Thermalorten oder in den Bergen. Die Reisen werden begleitet und sind auf Senior/innen zugeschnitten. Das Ferienprogramm erhalten Sie unter www.prosenectute.org oder bei Telefon 091 912 17 17. Melden Sie sich an: Es het, solangs het! Die meisten Kurse werden im Frühling bis zur Sommerpause weitergeführt oder neu organisiert. Natürlich erwarten wir Sie auch zahlreich beim monatlichen Tanztee und beim gemeinsamen Essen im Restaurant Patrizietta in Losone. Verlangen Sie Infos und Flyers beim Centro Regionale der Pro Senectute in Muralto: Frau Fux, Telefon 091 759 60 20, gibt gerne Auskunft.

Neue Kurse und Sportangebote



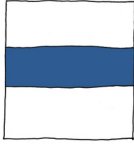
Wie jedes Jahr im Frühling starten die Wandergruppe und die Velogruppe ihre Aktivitäten. Die Sommerwanderungen finden jeweils am Dienstag statt und die Velo- und E-Bike-Touren am Mittwoch. Ein Fahrsicherheitskurs E-Bike steht am 19. Mai auf dem Programm und verleiht Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Flyer. Möchten Sie bessere Fotos machen? Unser eintägiger Fotografiekurs am Donnerstag, 12. Mai, hilft Ihnen dabei. Oder nehmen Sie sich Zeit zum Lesen: Am 11. Mai findet eine Besichtigung der Kantonsbibliothek Uri statt. Wer gerne kreativ ist, kann am Ausdrucksmalen teilnehmen und mit Farbe und Pinsel experimentieren – es sind keine speziellen Fähigkeiten nötig. Neu im Programm ist auch ein Computer-Anfängerkurs. Auskünfte und Anmeldung bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12.

Selbstbestimmt

bis ans Lebensende und darüber hinaus.

Für beide
zusammen nur
50.– statt 67.40

Aroha – Bewegung im Dreivierteltakt



Möchten Sie eine neue Bewegungsform kennenlernen, Stress abbauen und Ihre Mobilität steigern? Dann ist Aroha das Richtige für Sie: Das sanfte und sinnliche Training lässt die Teilnehmenden ihre körperliche und geistige Kraft spüren und hilft so zu entspannen. Aroha enthält Elemente von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris), Kung-Fu-Fighting und Tai-Chi. Die Musik wurde speziell für Aroha-Stunden komponiert und fördert die aussergewöhnliche Atmosphäre. Aroha eignet sich für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels. Das Training stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Körpergefühl und Balance und optimiert das Koordinationsvermögen. Interessiert? Infos bei Pro Senectute Kanton Zug, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch, Telefon 041 727 50 50.

Damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – da, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen –: Wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie im Haushalt, im alltäglichen Leben und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Discretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrenes, gut ausgebildetes Personal. Alle Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet, wenn sie ärztlich verordnet sind. Mit fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058451 51 51, Mail perle@psz.ch, www.psz.ch/perle

Perle – Begleitung und Betreuung

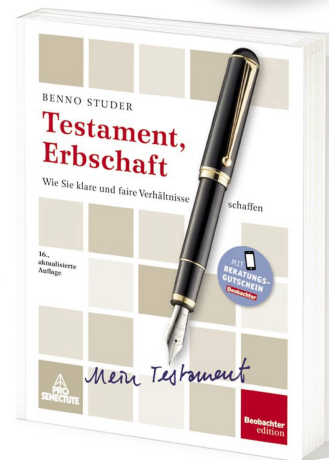


Damit Sie weiterhin zu Hause leben können! Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – da, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Ob stundenweise, tagsüber, nachts, rund um die Uhr oder temporär – zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen –: Wir sind gerne für Sie da. Wir unterstützen Sie im Haushalt, im alltäglichen Leben und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert und mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut. Freundlichkeit und Discretion sowie eine gepflegte Erscheinung und angenehme Umgangsformen tragen dazu bei, dass Sie sich jederzeit gut betreut, wohl und sicher fühlen. Wir legen Wert auf erfahrenes, gut ausgebildetes Personal. Alle Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet, wenn sie ärztlich verordnet sind. Mit fünf Stützpunkten in Zürich, Winterthur, Meilen, Horgen und Wetzikon sind wir immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie für ein unverbindliches Gespräch an, wir beraten Sie gerne: Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058451 51 51, Mail perle@psz.ch, www.psz.ch/perle



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

<input type="checkbox"/>	Letzte Dinge regeln	CHF 31.50
<input type="checkbox"/>	Testament/Erbschaft	CHF 35.90
<input type="checkbox"/>	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