Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
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

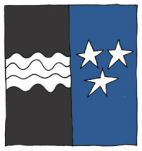
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 02.10.2025

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

Pro Senectute

Hilfe bei administrativen Aufgaben



Nicht für alle ist das Ausfüllen der Steuererklärung ein leichtes Unterfangen. Hier bietet der Steuererklärungsdienst für Menschen in überschaubaren finanziellen Verhältnissen eine einfache und bewährte Lösung. Kompetente Mitarbeitende füllen die Steuererklärung diskret und vertraulich bei Ihnen zu Hause aus. Die Tarife sind abhängig von Zeitaufwand, Einkommen und Vermögen. Administrativer Dienst: Der moderne Zahlungsverkehr mit Vergütungsaufträgen oder Lastschriftverfahren sowie die Flut von Einzahlungsscheinen im Briefkasten überfordern viele. Doppelte oder ungewollte Zahlungen, Schwierigkeiten mit Zahlungsterminen und der administrative Verkehr mit Sozialversicherungen und Krankenkassen stellen viele ältere Menschen vor Probleme. Rückforderungen müssen gemacht, Formulare richtig ausgefüllt und termingerecht eingereicht werden. Im administrativen Dienst stellt Pro Senectute kundige und neutrale Mitarbeitende als Vertrauenspersonen zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe bei administrativen Aufgaben oder beim Ausfüllen der Steuererklärung wünschen, wenden Sie sich an Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.prosenectute.ch, www.ag.prosenectute.ch

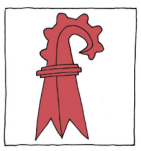
Treffen Sie Gleichgesinnte!

Auch im neuen Jahr wird gekocht und genossen, am Dienstag, 24. Januar und 7. Februar, im Gemeinschaftszentrum Selewie in Herisau. Das Sonntagscafé Herisau ist am 29. Januar und am 26. Februar von 13.30 bis 17 Uhr offen. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus: Der Treffpunkt «Alleinstehende Frauen – nicht allein» bietet am Donnerstag, 26. Januar und 23. Februar, in Herisau Gelegenheit dazu. Am 26. Januar startet in Heiden ein Verständigungstraining für Menschen mit Hörproblemen. Am 22. Februar findet in Herisau der Vortrag «Wie verkaufe ich meine Immobilie» statt. Interessante Computerkurse starten im Januar und Februar: Workshop E-Steuern (neue Steuererklärung in AR) in Herisau, Workshop Facebook und WhatsApp in Heiden und Herisau. Am 26. Januar und 23. Februar findet in Herisau das Tanzcafé mit Livemusik statt. Bestellen Sie das Programm auf der Geschäftsstelle. www.ar.prosenectute.ch liefert alle Angebote. Auskunft bei Telefon 071 353 50 30 (vormittags).

Genuss in der Gemeinschaft

Die Broschüre «Erwachsenenbildung Appenzell Innerrhoden» mit dem Kursangebot der ersten Jahreshälfte 2017 von Pro Senectute wurde in alle Haushalte verteilt. Einige Aktivitäten haben schon gestartet. Haben Sie Freude an Bewegung im Wasser, so sind Sie herzlich in unsere Aquafitgruppe eingeladen: Diese trifft sich jeden Mittwochmittag im Hallenbad der Klinik Gais. Möchten Sie sich Zeit nehmen für Ihre innere Balance, so besuchen Sie unsere Yoga-Lektionen: Die Gruppen treffen sich wöchentlich in Appenzell. Geniessen Sie einmal im Monat ein Mittagessen in Gemeinschaft: Dazu sind Sie in Appenzell und Oberegg herzlich willkommen. Infos zu allen Angeboten und Aktivitäten unter www.ai.prosenectute.ch und in der Tagespresse. Für Fragen und Anmeldungen: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

Geistig und körperlich fit bleiben …



… das wollen wir alle. Akzent Forum, die Marke von Pro Senectute beider Basel für Kurse in den Bereichen Bildung und Sport, hilft Ihnen, das goldrichtige Angebot für Sie persönlich zu finden. Wer noch unschlüssig ist, schmökert am besten zunächst in den neuen Kursprogrammen «Bildung & Kultur» und «Sport & Bewegung» für das erste Halbjahr 2017, die soeben erschienen sind. Auch empfehlen wir, ausgewählte Kurse testhalber zu besuchen: Bei den meisten Angeboten ist Schnuppern jederzeit möglich, in vielen Kursen können Sie das ganze Jahr über einsteigen, und zudem führen wir in regelmässigen Abständen Schnuppertage und -wochen durch. Wünschen Sie eine persönliche Beratung, hilft Ihnen das Akzent-Forum-Sekretariat gerne weiter. Zuletzt: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor für das neue Jahr. Es sei denn, Sie möchten Ihrer Gesundheit etwas zuliebe tun. In diesem Fall sind Sie in unseren Kursen, die tagsüber unter der Woche in Ihrem Quartier oder in Ihrer Gemeinde stattfinden, gut aufgehoben. Wir wünschen Ihnen ein gutes neues Jahr. Auskunft Kursangebot: Telefon 061 206 44 66, Mail info@akzent-forum.ch

Steuererklärung leicht gemacht

Region Bern: Unsere Mitarbeitenden beim Steuererklärungsdienst für Menschen ab 60 Jahren füllen Ihre Steuererklärung 2016 sorgfältig und diskret aus oder überprüfen sie auf Richtigkeit. Tarif: ab CHF 70.–, je nach Zeitaufwand und steuerbarem Vermögen. Für Bezüger/innen von Ergänzungsleistungen kostet das Ausfüllen CHF 40.– pauschal. Informationen: Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch

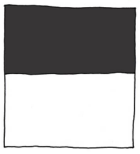
Region Biel/Bienne-Seeland: Keine Lust auf das Ausfüllen der Steuererklärung? Verursacht Ihnen schon der Gedanke daran Bauchschmerzen? Wir haben die Lösung für dieses Problem. Unsere kompetenten Steuererklärungsfachleute übernehmen diese Aufgabe für Sie zu moderaten Preisen. Informationen erhalten Sie ab Anfang Februar unter Telefon 032 328 31 11.

Region Berner Oberland: Ein spannender neuer Kurszyklus zum Thema «Schreiben und Vorlesen» mit Schriftsteller und Radiomoderator Hans Stalder: In drei Modulen können Sie die für Sie geeignete Schreibweise für Mundarttexte herausfinden, Aufbau, Dramatik und Lyrik für selbst geschriebene Texte lernen und diese fürs Vorlesen aufbereiten. Wenig Theorie, aber viel Praxis. Informationen:

Telefon 033 226 70 70, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch

Region Emmental-Oberaargau: «Gsund u zwäg» – Informationen zu Gesundheitsthemen in Burgdorf am 19. Januar. Jassen in Burgdorf und Wangen an der Aare am ersten Donnerstag im Monat. Sonntagstreff in Langenthal am ersten und dritten Sonntag. Tanzkurs in Urtenen-Schönbühl am Dienstagnachmittag. Unsere beliebten Tanznachmittage am dritten Mittwoch in Aarwangen und am letzten Donnerstag im Monat in Sumiswald. Infos unter Telefon 062 916 80 90.

Abwechslung im Alltag!



Starten Sie motiviert und aktiv ins neue Jahr. Hier einige Verlockungen: Welttänze in Freiburg, Murten, Giffers und im französischsprachigen Teil des Kantons. Gymnastikkurse in allen Regionen, Schneeschuhwanderungen, Spaziergänge, Feldenkraistrainings, Aquagymkurse, Sprachkurse, Chorgesang und mehr. Wir freuen uns auf Sie! Infos unter www.fr.prosenectute.ch oder Auskunft bei Pro Senectute Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

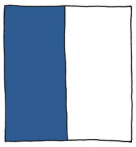
Langlauferlebnis im Glarnerland

Die Langlaufloipe «Tödi-tritt» im südlichen Glarnerland liegt zwischen Schwanden und Linthal in einer traumhaften Bergkulisse und zeichnet sich durch eine ausgewogene Topografie aus. Im kommenden Winter bietet Pro Senectute Glarus für alle Langlaufbegeisterten unter fachkundiger Leitung wieder einen vierteiligen Langlaufkurs an. Nach einer Einführung in die Lauftechnik geht es gemeinsam jeweils für rund eineinhalb Stunden in einem den Teilnehmenden angepassten Tempo auf die Loipe. Neben dem gemeinsamen Langlauferlebnis kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Dieses Angebot findet an vier Nachmittagen ab Ende Januar statt. Informationen und Anmeldung gerne unter Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.prosenectute.ch

Neues Jahr – neues Kleid!

Die Stiftung Pro Senectute wird dieses Jahr 100 Jahre alt und erneuert ihren Markenauftritt. Auch bei Pro Senectute Graubünden hat 2017 das neue Erscheinungsbild Einzug gehalten: Alle Publikationen zeigen jetzt das Logo «Pro Senectute – Gemeinsam stärker». Besonders aufmerksam machen wir auf unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista», das in neuer Aufmachung erschienen ist. Auf Wunsch unserer Kursleitenden und Kursteilnehmenden sind die Angebote nicht mehr nach Themen, sondern nach Regionen geordnet. So finden Sie schneller interessante Angebote in Ihrer Nähe. Auch lesen Sie im neuen «envista» Aussagen von sechs Bündner/innen zum Älterwerden, zu ihrem Leben und ihrer Gesundheit sowie zu Angeboten von Pro Senectute Graubünden. «envista» ist kostenlos erhältlich bei Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 75 83, Mail info@gr.prosenectute.ch, www.gr.prosenectute.ch

Unser Steuererklärungsdienst

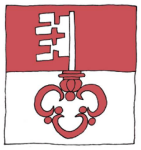


Die Steuererklärung ist vielen eine grosse Belastung. Der Steuererklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Luzern kann wertvolle Erleichterung schaffen. In den Beratungsstellen Luzern, Emmen, Willisau oder im Haus Sonnmatt in Hochdorf sind unsere Fachleute Einzelpersonen und Ehepaaren im AHV-Alter gerne beim Ausfüllen behilflich. Die Kosten sind abhängig von der Einkommens- und Vermögenssituation und betragen mindestens CHF 50.–, maximal CHF 400.–. Bei komplexen und besonders aufwendigen Steuererklärungen wird zusätzlich ein separater Stundentarif von CHF 100.– verrechnet. Mitglieder des Gönnervereins club sixtysix erhalten 10 Prozent Rabatt. Bei der telefonischen Anmeldung werden Ihre Personalien aufgenommen (Willisau Telefon 041 972 70 60, Luzern Telefon 041 319 22 88, Emmen Telefon 041 268 60 90 und Hochdorf Telefon 041 268 60 90). Anschliessend erhalten Sie eine schriftliche Terminbestätigung mit Datum, Zeit sowie einer Liste aller mitzubringenden Unterlagen.

Unser abwechslungsreiches Programm

FilmCafé: «Fräulein Smillas Gespür für Schnee» am Donnerstag, 19. Januar, «Brot & Tulpen» am Donnerstag, 9. Februar, jeweils 14.30 Uhr in der Kantonsbibliothek Nidwalden, Eintritt frei. Computerkurs Windows10/MSWord 16, Teil 1 am Montag, 23. und 30. Januar sowie 6. und 13. Februar. Vortrag Weltreligion Hinduismus und Buddhismus am Donnerstag, 26. Januar. Vortrag «Jederzeit sauberes Trinkwasser» am Donnerstag, 26. Januar. Führung durch das SBB-Werk in Olten am Dienstag, 14. Februar. Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens, am Donnerstag, 2./9./16. Februar und 9. März. Leserunde am Montag, 13. Februar. Vortrag «Licht und Farbe – Seelendoping für zu Hause» am Montag, 6. Februar. Bis am 2. März findet jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour statt: Das Leiterteam hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, jede Tour hat einen anderen Ausgangsort. Programme auf der Geschäftsstelle Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans. Telefon 041 610 76 09, Mail info@nw.prosenectute.ch, www.nw.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst – bewährte Hilfe



Möchten Sie sich entlasten vom täglichen Kochen? Abwechslungsreiche und vollwertige Mahlzeiten bringen Ihnen unsere Verträgerinnen zweimal wöchentlich nach Hause. Aufbewahrung und Aufwärmen geschehen ohne grossen Aufwand. Seit über dreissig Jahren bietet Pro Senectute Obwalden den Service – melden Sie sich für mehr Informationen. In verschneiter Landschaft winterwandern oder schneeschuhwandern mit unseren bewährten Wanderleitern: Alle Angaben dazu im Programm oder auf unserer Homepage.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 62

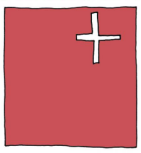
Pro Senectute

Der Android-Tablet-Grundkurs findet am 8. Februar vormittags statt. Im Kurs «Sicher stehen – sicher gehen» ab 15. März lernen Sie, wie Sie Ihr Gleichgewichtsgefühl verbessern und mehr Sicherheit gewinnen – melden Sie sich frühzeitig an: www.ow.prosenectute.ch, Mail info@ow.prosenectute.ch, Telefon 041 660 57 00.

Minitrampolin (Rebounding)

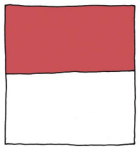
Das Training auf dem Minitrampolin steigert die Fitness, das Wohlbefinden und macht dazu auch noch riesig Spass. Die Bewegung auf dem Minitrampolin ist dreimal effektiver als Joggen. Wir kräftigen dabei die inneren und äusseren Muskelschichten, stärken den Beckenboden, tun was gegen Osteoporose, straffen das Bindegewebe, verbessern die Funktionen der Organe, optimieren die Funktionen der Sinnesorgane und schulen Koordination und Motorik. Dazu ist es gelenkschonend und baut die Knochen- und Knorpeldichte auf, und die Bandscheiben werden elastischer. Bestellen Sie unsere neue Agenda mit dem umfassenden Sport- und Bildungsangebot bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 35, www.sh.pro-senectute.ch

Druckfrisches Programm – für Sie!



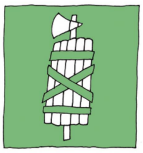
Region Innerschwyz: Unser neues Bildungs- und Sportprogramm ist jetzt buchbar. Ein breit gefächertes Angebot für Bildung, Kultur und Vorsorge sowie moderate und fordernde Sportangebote erwarten Sie. Neu können Sie mit uns verreisen und interessante Orte im Süden kennenlernen. Oder wie wäre es mit einem Besuch des Musicals Evita? Oder gehen Sie online mit unseren iPhone-, iPad- und WhatsApp-Kursen. In der Rubrik Alltag & Gesundheit bieten wir Ihnen interessante Vorträge und Kurse an. Sicher ist etwas für Sie dabei! Verwirklichen Sie Ihre guten Vorsätze, machen Sie mit! Programm, Auskunft und Anmeldungen: Pro Senectute Beratungsstelle Innerschwyz, Postfach 453, 6440 Brunnen, Telefon 041 810 32 27, Mail beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch

Neues Jahr – neues Engagement?



Sie möchten im neuen Jahr eine neue Herausforderung annehmen und sich in irgendeiner Form engagieren? Bei Pro Senectute können Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung zur Verfügung stellen. Die Freiwilligeneinsätze erfolgen zum Beispiel als Bewegungscoach, als Senior im Klassenzimmer oder in stundenweiser Anstellung als Sportleiterin oder Mitarbeiter im Administrativdienst. In der neuen Broschüre «Engagiert bei Pro Senectute» stellen wir Ihnen alle Einsatzbereiche vor – holen Sie diese in unseren Fachstellen ab, über Telefon 032 626 59 59 oder auf www.so.prosenectute.ch – wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Die Anlaufstelle für Altersfragen

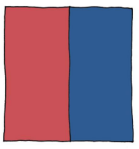


Mit Fragen im und ums Alter sind Sie bei Pro Senectute an der richtigen Adresse! Ob ältere Person oder Angehörige: Wir informieren, beraten und vermitteln Dienstleistungen und Hilfsangebote. Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, etwa als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuererklärungsdienst oder im Besuchsdienst, sind Sie bei uns richtig. Information und Beratung bieten wir kostenlos an. Sie finden uns im Internet unter www.sg.prosenectute.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 Telefonnummer 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.

Workshop «Schlaf gut mit Kräutern»

Fast ein Drittel der Schweizer/innen leidet heute unter Ein- und Durchschlafproblemen. Rechtzeitiges Erkennen der Ursachen und das Wissen, was man selber zur Verbesserung des Schlafes tun kann, helfen mit, wieder besser zu schlafen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die natürliche Massnahmen ohne Nebenwirkungen suchen. Im Workshop erfahren Sie mehr über pflanzliche Helfer und ihre vielen Anwendungen. Zudem zeigen wir Ihnen, wo sich die Störenfriede des Schlafes verstecken und wie wir sie entschärfen können. Donnerstag, 26. Januar, 14 – 16 Uhr, Begegnungszentrum Leuehof, Schmiedgasse 16 in Diessenhofen. Anmeldung: Pro Senectute Thurgau, Tel. 071 626 10 83, Mail info@tg.prosenectute.ch

Kurse, Aktivitäten und Vacanze!

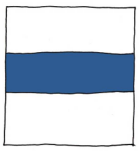


Ab Ende Januar wiederholen wir verschiedene Kurse und Aktivitäten vom Herbst für deutschsprachige Senior/innen. Für das Programm klicken Sie unter www.prosenectute.org die Rubrik «Formazione e corsi» an. Infos und Anmeldungen über das Centro Regionale von Pro Senectute Ticino e Moesano, Frau Fux, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Lust auf Reisen oder Ferien? Schnee oder Strand? Ab Februar ist unser neues Reise- und Ferienprogramm «Vacanze» in italienischer Sprache erhältlich. Kontaktieren Sie uns, es lohnt sich! Telefon 091 912 17 17, Mail info@creativ.center.org

Ein vielfältiges Kursangebot auch 2017

Im neuen Jahr bieten wir Ihnen wieder neue und spannende Kurse an. Für Menschen, die sich gerne bewegen, starten wir im Januar mit den beliebten Pilates-Kursen und mit Qigong. Jeden Dienstag finden Langlauftouren statt, am Mittwoch Winterwanderungen, am Donnerstag Schneeschuhtouren. Ebenfalls starten wieder die Sprachkurse in Englisch und Italienisch sowie die Smartphone-Grundkurse. Neu dieses Jahr ist ein Grundkurs für WhatsApp. Beliebt ist das Kochen mit einfachen Rezepten. Wer gerne jasst und spielt, kann den Pandur-Jass erlernen oder sich beim Schachtreff mit Gleichgesinnten messen. Sicher ist auch für Sie etwas dabei: Programme und Auskunft gibt es bei Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Internet www.ur.pro-senectute.ch

Auf zu neuen Ufern!



Schwung ins Leben bringen, etwas Neues wagen, zum Beispiel mit einem Kurs von Pro Senectute Kanton Zug: Jetzt, wo das neue Jahr noch so jung ist, bietet sich die beste Gelegenheit dazu. Ob Alltagsfragen, Kultur, Geschichte, Computer oder Wohlbefinden und Bewegung: Unser neues Kursprogramm ist einmal mehr sehr vielfältig und bietet für jeden Geschmack etwas. Zahlreiche Angebote – Reiseberichte, Besser hören, Lesezirkel, Mobilität im Alter und die Treffen – sind unentgeltlich. Bei den Langzeitangeboten mit den Sprach- und Bewegungskursen ist es jederzeit möglich, eine Schnupperstunde zu besuchen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann besuchen Sie unsere Website, oder bestellen Sie kostenlos das gedruckte Kursprogramm des 1. Halbjahres 2017: Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 50, Mail info@zg.pro-senectute.ch, www.zg.pro-senectute.ch

Kompetente Steuerbegleitung

Fachkundige Steuerberater/innen nehmen sich Zeit für Sie und füllen mit Ihnen zusammen die Steuererklärung aus. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungscenter statt oder unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Ihnen zu Hause. Die Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder dem Verwaltungsbereich. Sie werden sorgfältig ausgewählt und auf diese Aufgabe vorbereitet. Selbstverständlich behandeln sie Ihre Angaben streng vertraulich. Eine kompetente Begleitung beim Ausfüllen der Steuererklärung lohnt sich. Erkundigen Sie sich unverbindlich beim Dienstleistungscenter Ihrer Region: Limmattal und Knonaueramt Telefon 058 451 52 00; Oberland Telefon 058 451 53 48; Pfannenstiel Telefon 058 451 53 20; Unterland und Furttal Telefon 058 451 53 05; Winterthur und Weinland Telefon 058 451 54 00; Zimmerberg Telefon 058 451 52 20; Stadt Zürich Telefon 058 451 50 00.

PRO SENECTUE
GEMEINSAM STÄRKER

Mein Wille geschehe!

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

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

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

Bestelltalon

☐ **Ex. Gesamtpaket DOCUPASS** à CHF 19.–
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

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

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____