

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 1-2

Rubrik: Pro Senectute : wer was wie wo

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: 04.05.2026

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

Mit dem Sport- und Bildungsangebot von Pro Senectute sind gute Neujahrsvorsätze rasch gefunden. Das Angebot in Ihrer Nähe finden Sie im Internet oder bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

HILFE BEI ADMINISTRATIVEN AUFGABEN

Fällt Ihnen das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung schwer? Wären Sie froh um Unterstützung beim Erstellen von Vergütungsaufträgen oder beim administrativen Verkehr mit Sozialversicherung und Krankenkasse? Unsere fachkundigen Mitarbeitenden stehen Ihnen als Vertrauenspersonen mit ihrem Wissen zur Seite. Administrative Angelegenheiten und das Ausfüllen der Steuererklärung können belastend sein. Wenn Sie dabei Hilfe und Unterstützung wünschen, wenden Sie sich an uns. Wir informieren Sie über das Vorgehen und die Kosten.

Telefon 062 837 50 70

Mail info@ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

AUCH SONNTAGS FÜR SIE DA

Unser Internetkurs startet am 21. Februar in Herisau: Lernen Sie, wie man sich sicher im Internet bewegt und E-Mails verwaltet. Informationen zur Patientenverfügung erhalten Sie am 24. Januar in Herisau und am 30. Januar in Teufen. «Lieber schlafen als Schäfchen zählen»: Wie das geht, erfahren Sie am 8. Februar in Heiden und am 15. Februar in Herisau. Das Sonntagscafé in Herisau ist auch am 28. Januar und 25. Februar für Sie offen. Kursprogramm und Informationen erhalten Sie unter

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

KUNST, YOGA ODER WANDERN

Sie interessieren sich für Kunstwerke und möchten mehr über die Künstler erfahren? Die Gespräche über Kunst in Obereggi bieten Gelegenheit dazu.

Haben Sie Freude an der Bewegung im Wasser, so sind Sie herzlich eingeladen in unsere Aquafitnessgruppe im Hallenbad der Klinik Gais. Nehmen Sie sich Zeit für die innere Balance und zur Entspannung in unseren Yoga-Lektionen in Appenzell. Die Wandergruppen Appenzell und Obereggi sind auch in den Wintermonaten aktiv. Sie laden zu kurzweiligen Halbtagestouren ein.

Telefon 071 788 10 21

www.ai.prosenectute.ch



BASEL

STEUERERKLÄRUNG 2017

Haben Sie keine Lust, Ihre Steuererklärung auszufüllen, oder ist Ihnen die Deklaration schlicht zu kompliziert? Pro Senectute beider Basel bietet Personen ab sechzig Jahren Unterstützung an. Vom 12. Februar bis zum 31. Mai können Sie über Telefon 061 206 44 55 (Mo, Di, Do, Fr 9 bis 12 Uhr) einen Termin mit einem unserer Steuerberater vereinbaren. Personen, die im Kanton Basel-Stadt

steuerpflichtig sind, bringen ihre Unterlagen zum vereinbarten Termin ins Steuerzentrum an der Rheinfelderstrasse 29 in Basel (Nähe Wettsteinplatz). Wer im Baselland steuerpflichtig ist, vereinbart ebenfalls einen Termin über das Steuertelefon. Die Steuerberater kommen dann zu Ihnen nach Hause.

www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

STEUERERKLÄRUNG LEICHT GEMACHT

Region Bern Menschen ab sechzig Jahren bieten wir den Steuerklärungsdienst an. Unsere frei tätigen Mitarbeitenden füllen Ihre aktuelle Steuererklärung sorgfältig und diskret aus oder überprüfen sie. Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 031 359 03 03

Mail region.bern@be.prosenectute.ch

Biel/Bienne-Seeland Bereitet Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung Sorgen? Unsere kompetenten Steuerklärungsfachleute übernehmen diese Aufgabe gerne für Sie zu moderaten Preisen. Weitere Infos erhalten Sie ab Anfang Februar unter:

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Muskelentspannung nach Jacobson: Entdecken Sie die Entspannungstechnik, die sich überall und jederzeit anwenden lässt. Lernen Sie die Technik im kostenlosen Schnupperkurs kennen! Jetzt anmelden unter:

Telefon 033 226 70 70

Mail b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Emmental-Oberaargau Schneeschuhtouren ab 4. Januar, sofern es die Schneeverhältnisse erlauben im Emmental, Jura, Oberland oder Inner-schweiz. Oder vier Tage Schneeschuhlaufen in Wildhaus, ab 18. oder

21. Februar 2018. Detailprogramme und Auskunft unter:
Telefon 062 916 80 90
www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

STARTEN SIE MIT UNS IN DEN WINTER

Entdecken Sie verschiedene Angebote von Pro Senectute Freiburg. Das neue Aktivitäten-Programm Sport, Bildung und Freizeit ist jetzt kostenlos bei uns erhältlich! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es werden zum Beispiel Sprachkurse, Seniorenjass, Welttanz, Langlauf und viele weitere Kurse angeboten. Zögern Sie nicht, uns für Informationen zu kontaktieren. Auskunft:

Telefon 026 347 12 40
Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

VORZÜGE UND NACHTEILE EINES VORSORGEAUFTRAGES

Im ersten Quartal organisieren wir mit kompetenten Persönlichkeiten Informationsveranstaltungen über die Vorzüge und die Nachteile von Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträgen. Wer soll meine persönlichsten Interessen vertreten, wenn ich infolge Krankheit oder Unfall nicht mehr dazu in der Lage bin? Zuerst wird die Patientenverfügung erklärt, danach der Vorsorgeauftrag, welcher die Selbstbestimmung über die eigene Urteilsunfähigkeit hinaus rechtsverbindlich regelt. Informationen und Termine:

www.gl.prosenectute.ch

GRAUBÜNDEN

ALLE JAHRE WIEDER!

Älteren Menschen in bescheidenen finanziellen Verhältnissen steht Pro Senectute Graubünden seit elf Jahren



«Der Vorsorgeauftrag regelt die Selbstbestimmung über die eigene Urteilsunfähigkeit hinaus.»

Mail: info@gl.prosenectute.ch

mit ihrem Steuerklärungsdienst zu fairen Preisen zur Verfügung. Die sorgfältig ausgewählten und geschulten Steuerberater/innen nehmen sich Zeit, zusammen mit Einzelpersonen oder Ehepaaren die Steuererklärung fachgerecht auszufüllen. Mehr Informationen zum Steuerklärungsdienst für Menschen ab sechzig erhalten Sie unter:

Telefon 081 252 75 83
Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

NEUES HALBJAHRES-KURS-PROGRAMM «IMPULSE»

Sie stehen vor der ordentlichen Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frührentierung? Es gilt, rechtliche, finanzielle und versicherungs-

technische Abklärungen rechtzeitig zu treffen. An vier Nachmittagen erhalten Sie Informationen unter anderem zu den Themen AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Steuern, Erbrecht, Testament, Begünstigung des überlebenden Ehegatten, Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Einblick in die Vielfalt von Sport-, Bildungs- und Freizeitangeboten. Das Seminar «Alleinstehend» eignet sich auch für Personen in anderen Lebensformen. Neu: Im 2018 bieten wir Kurse ausschliesslich in Schriftsprache an, um allfällige Sprachbarrieren zu vermeiden. Informationen zu den Seminaren 2018:

Telefon 041 226 11 95
Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Für Menschen ab ca. sechzig Jahren: Im Auftrag von Pro Senectute Nidwalden füllen Fachleute Ihre Steuererklärung aus. Voraussetzung ist, dass Ihre Einkommens- und Vermögensverhältnisse überschaubar sind. Schneeschuhtouren finden jeden Donnerstag bis 8. März statt. Weitere Kurse finden

Sie auf unserer Website oder im Jahresprogramm, welches wir Ihnen gerne zustellen.

Telefon 041 610 76 09

www.nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

HALBJAHRESPROGRAMM ERSCHEINT IN KÜRZE

Freuen Sie sich auf neue und bewährte Kurse wie Englisch, Weiterbildung im Strassenverkehr, Computerkurse, Zeichnen und Malen, Yoga, Sicher stehen – sicher gehen, Tennis, Aqua Fitness, Line Dance, Schneeschuhwanderungen u.v.m. Am 22. Februar um 16 Uhr informiert ein Vortrag über die Gefahren aus dem Internet: So können Sie Ihren Computer genügend schützen (Kurskosten CHF 30.-).

Telefon 041 666 25 45

Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

COMPUTERIA

Einmal pro Monat erhalten Sie Antworten auf verschiedenste Fragen zu Ihrem PC: Die Computeria überrascht immer wieder mit brennenden Themen und interessanten Referaten. Im Januar erhalten Sie beim monatlichen Referat interessante Tipps und Tricks zur Dropbox in der Cloud. Im Februar steht der beliebte Workshop zum Ausfüllen der Steuern am PC auf dem Programm. Die Treffen finden jeweils am ersten Dienstag im Monat von 14 bis 16.30 Uhr statt, verlangen Sie das gesamte Programm:

Mail sekretariat@computer-schaffhausen.ch

Telefon 052 625 57 17

SCHWYZ

DAS NEUE PROGRAMM IST ERSCHIENEN

Innerschwyz: Das Bildungsangebot für das erste Halbjahr 2018 ist erschienen. Klassische Angebote von Spra-

chen bis zum Tanzen. Angebote im Informatikbereich und Kurse/Vorträge in der Rubrik Alltag und Gesundheit. Mit Alphorn oder Chlefele betätigen Sie sich musikalisch. Der Kochkurs zeigt Ihnen die Zubereitung einfacher Gerichte. E-Bike-Kurse mit interessanten Informationen für die Mobilität im Alltag. Informationen und Detailprogramm:

Telefon 041 810 32 27

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

KURSPROGRAMM 2018

Ihre freie Zeit in unseren Händen: Das Kursprogramm enthält wieder verschiedene Angebote im Bereich digitale Medien, diverse Sprachkurse und Kurse im Bereich Lebensgestaltung. Zudem finden Sie ein vielseitiges Angebot an Bewegungs- und Gleichgewichtskursen. Verwirklichen Sie Ihre guten Vorsätze! Anmeldung für Kurse in Solothurn und Umgebung unter Telefon 032 626 59 79, für Olten und Umgebung unter Telefon 062 287 10 20. Onlineanmeldung möglich über

www.so.prosenectute.ch

ST. GALLEN

FÜR ALLE 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 wie Unterstützung im Haushalt oder mit Versicherungen und Finanzen. Oder interessieren Sie sich für Bildungs- und Sportkurse? Auch wenn Sie eine Einsatzmöglichkeit suchen, z.B. als Kursleiter, als Mitarbeiterin im Steuerklärungsdienst oder im Besuchsdienst usw., helfen wir gerne weiter. Information und Beratung sind kostenlos. Sie finden uns im Internet und

die Adressen unserer sechs Regionalstellen auch vorne im Heft.

www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

ZEIT SCHENKEN – GEDULD HABEN

Das ist das Motto unseres erfolgreichen Projektes Generationen im Klassenzimmer. Das Angebot fördert den Austausch und die Beziehung zwischen den Generationen und ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. Unsere Freiwilligen schenken wertvolle Zeit bei ihren Stunden in den Schulen. Pro Senectute Thurgau sucht freiwillige Senior/innen, die während zwei bis vier Stunden pro Woche den Unterricht in der Klasse begleiten.

Telefon 071 626 55 42

TICINO E MOESANO

SPORT, BEWEGUNG, REISEN

Ab Januar 2018 bieten wir in Locarno für deutschsprachige Senior/innen die Wiederholung der verschiedenen Kurse und bestehenden Aktivitäten. Sie finden das komplette Programm unter www.prosenectute.org, Infos und Anmeldungen bei Frau Fux im Centro Regionale, Viale Cattori, 6600 Muralto, Telefon 091 759 60 20. Lust auf Reisen oder Ferien? Im Schnee oder am Strand? Das Reise- und Ferienprogramm Vacanze ist ab sofort erhältlich:

Telefon 091 912 17 17

Mail info@creativ.center.org

URI

NEUES KURSPROGRAMM

Mitte Januar starten neue Sprachkurse Italienisch und Englisch. Am 25. Januar findet ein Vortrag statt zum Thema «Auf der Suche nach dem idealen Smartphone». Neu im Programm finden Sie auch Exkursionen, Vorträge über Digitalisierung und Kurse im Mentalbereich zum Thema

Trumpf, Stich und Match!

Schlafen und «mit Leichtigkeit in den Frühling». Bestellen Sie das Kursprogramm:

Telefon 041 870 42 12

Mail info@ur.prosenectute.ch

ZUG

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Eine echte Entlastung bereits ab CHF 60.-: Schmerzt Ihnen auch der Kopf, wenn Sie nur schon das Wort Steuererklärung hören? Dann sind Sie bei uns richtig: Unsere kompetenten und erfahrenen Steuerberater/innen füllen Ihre Steuererklärung aus und helfen so mit, die Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und unnötige Umtriebe und Ausgaben zu vermeiden. Informationen bei Rosetta Rosamilia:

Telefon 041 727 50 20

Mail rosetta.rosamilia@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

DIE STEUERERKLÄRUNG FACHGERECHT ERLEDIGT

Wollen Sie unnötige Ausgaben vermeiden und sicher sein, dass alle erlaubten Abzüge berücksichtigt sind? Unsere freien Mitarbeitenden im Steuerklärungsdienst füllen Steuererklärungen für Einzelpersonen und Ehepaare ab sechzig Jahren fachgerecht aus. Ihre Angaben behandeln wir selbstverständlich vertraulich. Erkundigen Sie sich unverbindlich beim Dienstleistungscenter in 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 67.

www.pszh.ch



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@prosenectute.ch



Bestelltalon

	Ex. Jass-Sets à	CHF 29.-
<small>(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)</small>		

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

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