

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 3

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: 03.05.2026

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

Vielleicht spriessen mit dem Frühling auch neue Vorsätze? Hier finden Sie die passenden Pro-Senectute-Aktivitäten in den Bereichen Sport und Bildung. Bestellen Sie das Kursprogramm Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf www.prosenectute.ch und ganz vorne hier im Heft.

AARGAU

ALTER IM WANDEL

«Leben ist Veränderung: Alter im Wandel»: Im Einstiegsreferat zur öffentlichen Veranstaltung beschreibt Prof. Dr. Sabina Misoch, Leiterin des Interdisziplinären Kompetenzzentrums Alter (IKOA) an der FHS St. Gallen, Veränderungen und Herausforderungen. Im Podiumsgespräch unter der Leitung von Cornelia Kazis diskutieren lokale Gäste über ihre Erfahrungen. Daten: 15. März (Stein, Saalbau), 22. März (Baden, kath. Kirchgemeinde, Saal Roter Turm), 12. April (Muri, Aula Bezirksschulhaus Bachmatten), 19. April (Buchs, Gemeindesaal), 26. April (Bad Zurzach, Zentrum Langwies). Beginn jeweils 19 Uhr, am Schluss sind alle zum Apéro eingeladen. Informationen:

Telefon 062 837 50 70

www.ag.prosenectute.ch

APPENZELL AUSSERRHODEN

SONNTAGS NIE ALLEIN

Was Ihr iPhone oder iPad alles kann und wie Sie damit richtig umgehen, zeigen wir am 27. Februar von 8.30 bis 11.30 Uhr in Herisau. Kreative Fotobücher erstellen lernen Sie an unserem Kurs ab 8. März um 8.30 Uhr in Herisau. Wer den Sonntag nicht gern alleine verbringt, besucht das Sonntagscafé am 25. März und 29. April im Treffpunkt Selewie in Herisau. In der Kulturfabrik an der Kasernenstrasse 39 in Herisau findet am 1. März und 5. April das Trauercafé statt. Das vollständige Kursprogramm sowie Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 071 353 50 30

www.ar.prosenectute.ch

APPENZELL INNERRHODEN

JASS MIT SPASS

Alle Jassbegeisterten treffen sich am

5. März im Restaurant Krone in Haslen zum beliebten Jass mit Spass; gejast wird ein einfacher Schieber. Am Freitag, 9. März, lädt Sie das Kino-Team zum nächsten Filmnachmittag ins Mesmerhaus ein. Im Samariterkurs vom 13. März können Sie Ihr Wissen auffrischen: Sie erfahren Wichtiges zu den Merkmalen eines Schlaganfalls u.v.m. Informationen in der Tagespresse und unter:

Telefon 071 788 10 21

www.ai.prosenectute.ch



BASEL

RIKSCHAS IM EINSATZ

Bald ist Zeit für die Muba (20. bis 29. April) und für gemütliche Touren übers Land. Für Pro Senectute beider Basel der richtige Moment, um das neue Veloprojekt zu präsentieren. Besucher/innen der Muba können die bequemen Rikschas ausprobieren, die später bei den Velomietstationen in Liestal, Laufen und Basel zum Einsatz kommen. Sie sind während der Messe als Velotaxi unterwegs. Danach können die Rikschas sowie Velos mit tiefem Einstieg für private Ausflüge bei den drei Velostationen gemietet werden. Details ab Frühling auf

www.bb.prosenectute.ch

KANTON BERN

INFORMATIONEN UND HILFE

Region Bern Pro Senectute Region Bern bietet für Menschen ab sechzig den Steuererklärungsdienst an. Unsere frei tätigen Mitarbeiter/innen 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 Benötigen Sie Hilfe im Haushalt? Wir bieten regelmässige Wohnungsreinigungen oder übernehmen den Frühjahrsputz. Testen Sie es unverbindlich! Geschenkgutscheine sind auch erhältlich. Weitere Infos unter:

Telefon 032 328 31 11

www.be.prosenectute.ch

Berner Oberland Unterwegs im Netz – aber sicher: In Gruppen erhalten Sie Tipps und Anleitungen zu Passwörtern, Betrugsseiten und Heiratschwindlern. Profitieren Sie von Spezialisten der Kantonspolizei! Anmelden unter:

Telefon 033 226 70 70

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

Emmental-Oberaargau Wöchentliche Schneeschuhtouren in verschiedenen Regionen, je nach Schneeverhältnissen. Steuererklärungsdienst! Kompetent und diskret – für Menschen ab 60 Jahren. Melden Sie sich jetzt an! Auskunft unter:

Telefon 062 916 80 90

www.be.prosenectute.ch

FREIBURG

START IN DEN FRÜHLING

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot. 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, Welttanzen, Langlauf und vieles mehr angeboten. Weitere Informationen:

Telefon 026 347 12 40

Mail info@fr.prosenectute.ch

GLARUS

HILFE MIT DEN STEUERN

Unser kompetentes Team hilft Ihnen beim Ausfüllen der Steuererklärung. Seit über zehn Jahren ist diese Dienstleistung eine grosse Entlastung von einer oft unliebsamen Tätigkeit und bietet die Sicherheit, dass die Steuererklärung richtig, vollständig und termingerecht ausgefüllt ist. Unser Team aus pensionierten Fachleuten bringt viel Berufserfahrung mit und untersteht der Schweigepflicht. Informationen und Terminvereinbarungen:

Telefon 055 645 60 20

Mail info@gl.pro-senectute.ch

GRAUBÜNDEN

LET'S DANCE!

Tanzen liegt im Trend, nicht zuletzt bei den bewegungsfreudigen Bündner Senior/innen. Die beschwingten und gemütlichen Tanznachmittage in Domat/Ems, Ilanz, Küblis, Malans, Scuol, Thusis, Untervaz und Zernez mit Livemusik sind die Happenings für Tanzbegeisterte! Zudem führen wir Tanzkurse mit Tänzen aus aller Welt sowie das allseits beliebte Everdance oder das trendige Line Dance im Angebot. Detailinformationen:

Telefon 081 252 75 83

Mail info@gr.prosenectute.ch

LUZERN

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Unsere Steuerfachpersonen unterstützen Einzelpersonen und Ehepaare im AHV-Alter beim Ausfüllen der Steuererklärung diskret und



«Seit über zehn Jahren hilft unser kompetentes Team Ihnen beim Ausfüllen der Steuererklärung.»

Mail info@gl.pro-senectute.ch

kompetent. Reichen Sie die Unterlagen nach Erhalt der Steuererklärung an die von Ihnen gewünschte regionale Beratungsstelle ein. Die Termine für persönliche Besprechungen werden vorgängig telefonisch vereinbart.

Unser Treuhanddienst erledigt für Menschen im AHV-Alter die gesamten finanziellen und administrativen Arbeiten: Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen, Korrespondenz mit Ämtern und Versicherungen, Steuererklärung und vieles mehr – auf Wunsch auch zu Hause. Auskünfte zu unserem kompetenten und diskreten Treuhanddienst gibt es unter:

Telefon 041 226 19 70

www.lu.prosenectute.ch

NIDWALDEN

FREIWILLIGE BESUCHE

Suchen Sie eine sinnvolle und bereichernde Aufgabe? Wir suchen Menschen, welche in freiwilliger Arbeit regelmässig Menschen zu Hause oder in einem Heim besuchen möchten. Wir bieten viele lehrreiche und interessante Angebote an: Gerne senden wir Ihnen unser Kursprogramm zu. Unsere Dienstleistungen finden Sie auch auf www.nw.prosenectute.ch Auskunft erhalten Sie unter:

Telefon 041 610 76 09

Mail info@nw.prosenectute.ch

OBWALDEN

UNSERE HILFE FÜR SIE

Wenn Sie kein Wohneigentum, keine Aktien oder ausländische Wertschriften besitzen, melden Sie sich bei unseren Sozialarbeiterinnen zum Ausfüllen der Steuererklärung: Telefon 041 666 25 40. Die Kosten sind dem Vermögen angepasst. Im Vortrag «Steuererklärung 2017 – alles neu?» erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks von Mitarbeitenden der Steuerverwaltung im Umgang mit der neuen papierlosen Steuererklärung:

Donnerstag, 8. März, oder Dienstag,
13. März. Telefonische Anmeldung bis
jeweils am Vortag:

Telefon 041 666 25 45

Mail info@ow.prosenectute.ch

SCHAFFHAUSEN

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 neuen Automaten verunsichern viele. Mit diesem Kurs werden Grundlagen vermittelt, um sicher unterwegs zu sein. Experten der SBB, der Verkehrsbetriebe Schaffhausen VBSH und der Polizei vermitteln Wissenswertes zu Billettautomaten, Neuerungen im Strassenverkehr, Schutz vor Taschendiebstahl und Billette im Tarifverbund. Wir beraten Sie gerne:

Telefon 052 634 01 35

Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

SCHWYZ

OSTERHASEN BASTELN

Ausserschwyz: Modeschau für das reife Alter 50+ am 12. April in Lachen. Privatstunden für Computer, Tablet oder Smartphone bei Ihnen zu Hause. Informationsabend «Mit Freuden und gut vorbereitet in die Pension» am 10. April in Lachen. Ausstellung «Oldtimer» im Creativ-Center Lachen mit Bildern von Benno Fognini, Vernissage am 15. März. Osterhasenbasteln aus Holz mit Ihren Enkelkindern am 14. März in Lachen. Diverse Ferienangebote im Frühling, Sommer und Herbst – lassen Sie sich beraten.

Telefon 055 442 65 55

www.sz.prosenectute.ch

SOLOTHURN

STEUERERKLÄRUNG IN
VERTRAUVENSVOLLEN HÄNDEN
In diesen Tagen erhalten wir die



Steuererklärung. Das Sammeln der benötigten Unterlagen und das Übertragen der Daten in die Steuererklärung bedeutet für viele Senior/innen eine Herausforderung. Unsere geschulten Mitarbeitenden helfen Ihnen dabei. Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Fachstellen gerne zur Verfügung.

Solothurn/Thal-Gäu

Telefon 032 626 59 79,

Grenchen Telefon 032 653 60 60,

Oltten-Gösigen Telefon 062 287 10 20,

Dorneck-Thierstein

Telefon 061 781 12 75.

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 Regionalstellen auch vorne im Heft.
www.sg.prosenectute.ch

THURGAU

HAWAIIANISCHER HULA-TANZ

Möchten Sie die Freude und Lebendigkeit Hawaiis in sich fühlen, gleichzeitig Ihrem Körper wie auch Ihrem Gedächtnis mit Leichtigkeit Gutes tun und Ihre Muskulatur auf sanfte Weise nach Südseeklängen trainieren? Dann lassen Sie sich vom Hula und dem Lebensgefühl von Aloha mit auf die Reise nehmen. Start in Weinfelden ab 20. Februar, in Kreuzlingen ab 21. Februar und in Arbon ab 22. Februar. Auskunft und Anmeldung:

Telefon 071 626 10 83

www.tg.prosenectute.ch

TICINO E MOESANO

FIT UND MUNTER

Wir bieten in Locarno die Wiederholung verschiedener Kurse und Aktivitäten an, die während der Herbst- und Winterzeit stattgefunden haben. Auch das nächste gemeinsame Essen ist geplant: am 15. März um 12 Uhr. Der Tanztee-Nachmittag findet am 27. März um 14.30 Uhr statt. Für das komplette Programm der Regionalstelle klicken Sie bitte unter www.prosenectute.org die Rubrik Formazione e corsi an. Infos und Anmeldungen über Frau Fux vom Centro Regionale in Muralto:

Telefon 091 759 60 20

URI

GESUND IN DEN FRÜHLING

Am 22. Februar findet der Kurs «Besser hören – besser verstehen» statt: Er gewährt einen Einblick ins Thema Hören und den richtigen Umgang mit Hörgeräten. Am 7. März startet der Kurs «Mentaler Frühling» für Wohlbefinden und Leichtig-

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Alperose

Das Liederbuch für Jung und Alt.

keit»: Sie lernen, wie man in belastenden Situationen in guter Energie bleibt und gelassen reagieren kann, vier Mal mittwochs von 14 bis 16 Uhr. Info und Anmeldung:

Telefon 041 870 42 12

Mail info@ur.pro-senectute.ch

ZUG

KONTAKTPLATTFORM

Gleichgesinnte oder Unterstützung gesucht? Suchen Sie jemanden für Spaziergänge oder Wanderungen? Oder möchten Sie einen Spieltreff oder Lesezirkel organisieren? Wir vernetzen Sie mithilfe einer elektronischen Kontaktplattform mit anderen Senior/innen. Wir publizieren Ihre Anfragen anonym auf unserer Website und verbinden Sie so mit Interessent/innen. Man kann auch ohne Internetzugang mitmachen! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Telefon 041 727 50 50

Mail info@zg.prosenectute.ch

ZÜRICH

DIE STEUERERKLÄRUNG FACHGERECHT ERLEDIGT

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



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

Singen Sie mit! Denn Singen ist ein Lebenselixier für Jung und Alt.



Bestelltalon



Ex. Spiralbindung

à CHF 24.90

(inkl. MwSt. und Versandkosten)



Ex. gebunden

à CHF 19.95

(inkl. MwSt. und Versandkosten)

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

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Ihre Bestellung wird von unserem Liederbuch-Partner Weltbild Verlag ausgeführt.