

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**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:** 05.04.2026

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

***Wer sich fürs neue Jahr vorgenommen hat, sich mehr zu bewegen, eine Fremdsprache zu lernen oder neue Leute kennenzulernen: Hier finden Sie vielfältige Pro-Senectute-Aktivitäten und -Dienstleistungen in allen Kantonen. Bestellen Sie das Kursprogramm bei der Beratungsstelle in Ihrer Region – sämtliche Adressen stehen auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und vorne im Heft.***

## **AARGAU**

### UNTERSTÜTZUNG BEI ADMINISTRATIVEN AUFGABEN

Fühlen Sie sich bei Ihrer Steuererklärung unsicher? Wollen Sie unnötige Ausgaben vermeiden und sicher sein, dass Sie alle erlaubten Abzüge berücksichtigt haben? Wären Sie froh um Unterstützung beim Erstellen von Vergütungsaufträgen oder beim administrativen Verkehr mit Sozialversicherung und Krankenkasse? Unsere Mitarbeitenden stehen Ihnen als Vertrauenspersonen mit fachkundigem Wissen zur Seite. Administrative Angelegenheiten und das Ausfüllen der Steuererklärung können belastend sein. Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Hilfe wünschen:

**Telefon 062 837 50 70**

**Mail oder [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch)**

## **APPENZELL AUSSERRHODEN**

### KURSE UND VERANSTALTUNGEN

«Meine Mutter, mein Vater, Hitler und ich»: Am 24. Januar am Abend liest in Heiden eine Schauspielerin aus dem Buch von Dagmar Kötscher. «Schmerz lass nach»: Eine Ärztin informiert am 24. Januar in Heiden über Ursachen, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzen. «Älter werden – gesund und selbständig bleiben»: Wie das gelingt, zeigen Fachleute am 18. Februar in Heiden. Im Einsteigerkurs am 10. und 17. Januar lernen Sie die Bedienung des Handys sowie weitere Funktionen kennen. Am 11. Februar zeigen wir das Ausfüllen der Steuererklärung am Computer.

**Telefon 071 353 50 30**

**[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)**

## **APPENZELL INNERRHODEN**

### FRANZÖSISCH ODER SCHACH LERNEN

Sie möchten ihre Französischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen? Dann sind Sie bei «Conversations en français» herzlich willkommen. Zum Schachspielen sind Anfänger und Fortgeschrittene eingeladen: Schachzüge werden gelernt oder vertieft, anschliessend bleibt genügend Zeit für freies Spielen.

Weitere Informationen zu allen Angeboten in der Tagespresse und unter:

**Telefon 071 788 10 21**

**[www.ai.prosenectute.ch](http://www.ai.prosenectute.ch)**

## **BASEL**

### SPUREN IM SCHNEE

Viele Senior/innen sind gerne in der Natur unterwegs, halten sich mit Kurzwanderungen oder anspruchsvolleren Touren fit und geniessen während ein paar Stunden das Miteinander in der Gruppe und die Landschaft. Andere hinterlassen gerne im Jura oder auf den Schwarzwaldhöhen mit Gleichgesinnten ihre Spuren im Schnee. Für alle Outdoor-Fans bietet unser Akzent Forum das ganze Jahr über das beliebte Wanderprogramm an, im Winterhalbjahr auch mit Schneeschuhwanderungen. Die neue Broschüre mit dem Angebot bis Juni ist kürzlich erschienen und kann telefonisch bestellt oder auf der Website unter Service/Downloads heruntergeladen werden:

**Telefon 061 206 44 66**

**[www.bb.prosenectute.ch](http://www.bb.prosenectute.ch)**

## **KANTON BERN**

### VORSORGEN UND FIT BLEIBEN

**Region Bern** Auch 2019 bieten wir für Menschen ab sechzig den Steuererklä-

rungsdienst an. Unsere freitägigen 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](mailto:region.bern@be.prosenectute.ch)**

**Biel/Bienne-Seeland** Erleben Sie die stärkende Kraft von Lebensgeschichten in unseren Erzählcafés. In einer Erzählrunde werden persönliche Erinnerungen ausgetauscht und in gemütlicher Atmosphäre Kaffee und Kuchen genossen.

**Telefon 032 328 31 11**

**[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)**

**Berner Oberland** Rebounding: Das Schwingen auf dem Rebounder (Minitrampolin) ist gelenkschonend, regt Herz und Kreislauf an und bringt neuen Schwung und Freude ins Leben! Jetzt anmelden unter:

**Telefon 033 226 70 70**

**Mail [b+s.oberland@be.prosenectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch)**

**Emmental-Oberaargau** Vorsorgen oder Mitbestimmen: Zur dreiteiligen Veranstaltungsreihe in Konolfingen sind Sie herzlich eingeladen. Die beliebten Seniorentanznachmittage starten wieder: In Aarwangen am 17. Januar und in Sumiswald am 15. Februar. Auskunft unter:

**Telefon 062 916 80 90**

**[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)**

## **FREIBURG**

### ENTDECKEN SIE UNSERE ANGEBOTE

Starten Sie mit uns ins neue Jahr: Bestellen Sie unser Aktivitäten-Programm mit Sport, Bildung und Freizeitkursen für jeden Geschmack. Die Velo- und Wanderflyer sind ab 1. März erhältlich. Gerne stellen wir unsere Dienste für die Steuererklä-

zung zu Verfügung. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren:

**Telefon 026 347 12 40**

**Mail [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)**

## GLARUS

### HILFE BEI DER STEUERERKLÄRUNG

Seit über zehn Jahren unterstützt und entlastet Pro Senectute Glarus Menschen 60+ beim Ausfüllen der Steuererklärung. Auch in diesem Jahr stehen wiederum kompetente Fachpersonen im Einsatz, die aus beruflichen Tätigkeiten über entsprechendes Wissen und Erfahrungen verfügen. Sie unterstehen der Schweigepflicht und sorgen dafür, dass die Steuererklärungen richtig und termingerecht ausgefüllt sind.

**Telefon 055 645 60 20**

**Mail [info@gl.prosenectute.ch](mailto:info@gl.prosenectute.ch)**

## GRAUBÜNDEN

### SCHUBLADEN IM KOPF

Studien zeigen, dass Senior/innen nicht schlechter oder langsamer lernen, sondern anders. Der englische Psychologe Raymond Bernard Cattell fand in den 70er-Jahren heraus, dass man im Laufe der Jahre ein mentales Ordnungssystem entwickelt hat – quasi die sprichwörtlichen Schubladen, in die man neu gewonnenes Wissen ablegen und daraus abrufen kann. Nutzen Sie also Ihr Schubladensystem und besuchen Sie unsere Kurs- und Bewegungsangebote!

**Telefon 081 252 75 83**

**Mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)**

## LUZERN

JETZT ANMELDEN FÜR PRO-SENECTUTE-EVENTS 2019  
In Referaten und einem Podiums-



*«Schachzüge werden gelernt oder vertieft – auch Anfänger sind herzlich willkommen»*

**Mail: [info@ai.prosenectute.ch](mailto:info@ai.prosenectute.ch)**

gespräch geben Experten an der Pro-Senectute-Tagung im SPZ Nottwil am 19. März ab 13.30 Uhr Tipps, wie mentales und räumliches Loslassen leichter fällt. Am Pro-Senectute-Talk am 4. April um 17 Uhr im KKL zum Thema «Lebensaben(d)teuer – Wohnen heute und morgen» diskutiert Moderator Kurt Aeschbacher mit Gästen unter anderem darüber, ob individuelles Wohnen im Alter Traum oder Realität ist. Am 25. März (Sursee), 2. April (Schüpfheim), 11. Juni

(Ebikon) und 12. November (Hochdorf) finden die Pro-Senectute-Impuls-Veranstaltungen zum Thema «LebensgeWohnheiten – loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen» statt. Mitwirkende: TheaterKoffer sowie Fachpersonen. Die Veranstaltungen sind öffentlich. Informationen: **Telefon 041 226 11 88**  
**[www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch)**

## NIDWALDEN

### WASSERFITNESS-KURSE

Wir führen verschiedene Wasserfitness-Kurse im Hallenbad der Heilpädagogischen Schule in Stans sowie im Seehotel Pilatus in Hergiswil durch. In einigen Kursen sind noch Plätze frei. Zu einer kostenlosen Schnupper-Lektion sind Sie herzlich eingeladen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.  
Anmeldungen und Informationen:  
**Telefon 041 610 76 09**  
**Mail [info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch)**

## **OBWALDEN**

### IM ALTER MOBIL SEIN UND BLEIBEN

Wie löse ich das richtige Billett am Automaten? Antworten auf diese und andere Fragen zu Verkehrsmitteln und Sicherheit als Fussgänger erhalten Sie von Experten im Angebot «Mobil sein und bleiben». Oder sind Sie bereits viel unterwegs? Tipps erfahren Sie im Kurs «Reisen mit dem Smartphone planen, vor Ort organisieren». Mit Geduld gehen unsere kompetenten Kursleiter/innen auf Ihre Fragen ein. Gerne beraten wir Sie zum neuen Kursangebot:

**Telefon 041 666 25 45**  
**Mail [info@ow.prosenectute.ch](mailto:info@ow.prosenectute.ch)**

## **SCHAFFHAUSEN**

### STURZPROPHYLAXE: SICHER GEHEN

«Sichergehen» bedeutet gemäss Duden kein Risiko eingehen, sich absichern, vorbeugen. Genau diese Aspekte werden in unseren Kursen für Sturzprophylaxe vermittelt. Sie üben und erhalten wertvolle Tipps, die Sie im Alltag umsetzen können. Ein Sturz führt oft zu Hilflosigkeit und Abhängigkeit, dies gilt es zu vermeiden. Melden Sie sich für den nächsten Einführungskurs ab 13. Februar an:

**Telefon 052 634 01 35**  
**Mail [karin.schmidt@sh.prosenectute.ch](mailto:karin.schmidt@sh.prosenectute.ch)**

## **SCHWYZ**

### HILFE MIT DEN STEUERN

**Innerschwyz** Unser Team füllt von Februar bis April einfache Steuererklärungen für Sie aus, verlangen Sie unser Merkblatt. Das neue Kursprogramm ist da: Vielleicht haben Sie

Lust, sich etwas Gutes zu tun, und besuchen den neuen Feldenkrais-Kurs oder nehmen einen mentalen Frühlingsputz in Angriff? Detailprogramme, Informationen und Anmeldung bei unserer Beratungsstelle in Brunnen:

**Telefon 041 825 13 83**  
**Mail [beratungsstelle@sz.prosenectute.ch](mailto:beratungsstelle@sz.prosenectute.ch)**

## **SOLOTHURN**

### MAHLZEITENDIENST BEZIRK THIERSTEIN

Essen ist wichtig für das Wohlbefinden und die Widerstandskraft. Unsere Freiwilligen bringen den Senior/innen des Thiersteins kostengünstig gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten direkt nach Hause. Es kann zwischen normaler, fleischloser und leichter Vollkost (diabetikergeeignet) gewählt werden. Wir bringen das Restaurant nach Hause! Weitere Informationen bei unserer Fachstelle Dorneck-Thierstein:

**Telefon 061 781 12 75**

## **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 Steuererklärungsdienst 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](http://www.sg.prosenectute.ch)**

## **THURGAU**

### BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Entdecken Sie Ihre versteckte Beckenbodenmuskulatur. Erfahren Sie, wie diese funktioniert und wie Sie diese im Alltag optimal einsetzen. In diesem Training wird Ihre Wahrnehmung geschult und der Beckenboden trainiert. Der Kurs ist nach dem BeBo-Konzept aufgebaut. In Romanshorn von Donnerstag, 7. Februar bis 4. April von 16.30 bis 18 Uhr. In Arbon von Freitag, 8. Februar bis 5. April von 8.30 bis 10 Uhr. Anmeldung und Auskunft:

**Telefon 071 626 10 83**

## **TICINO E MOESANO**

### FÜR DEUTSCHSPRACHIGE: ANNO NUOVO, VITA NUOVA!

Neu im Centro Muralto: Sanfte Gymnastik für alle, freitags von 15.30 bis 16.30 Uhr – kommen Sie einfach zur Probelektion vorbei! Ab Mitte Januar wiederholt das Centro Muralto verschiedene Kurse: Italienisch, Pilates, Rückengymnastik, Yoga, Zumba. Das gemeinsame Essen am 17. Januar und der Tanzteenachmittag am 29. Januar in Tenero sind schon geplant. Programm unter [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org), Infos und Anmeldungen über Jeanette Bajrami (Mittwoch- und Freitagmorgen):

**Telefon 091 759 60 20**  
**Mail [jeanette.bajrami@prosenectute.org](mailto:jeanette.bajrami@prosenectute.org)**

## **URI**

### VIEL BEWEGUNG UND BILDUNG IM PROGRAMM

Das neue Bildungs- und Bewegungsprogramm fürs erste Halbjahr 2019 ist erschienen. Sie finden attraktive Sportangebote wie Langlaufen, Skifahren, Winterwandern, Schneeschuhwandern, Pilates, Qi Gong, aber auch interessante Kurse. Die meisten

# Vermeiden Sie Stürze

Sprachkurse starten im Januar. Auch werden wieder die beliebten Workshops zum Vorsorgeauftrag und zur Patientenverfügung angeboten. Das Programmheft steht im Internet oder Sie bestellen es kostenlos unter:

**Telefon 041 870 42 12**

**www.ur.prosenectute.ch**

## ZUG

DAS NEUE «HORIZONTE»!

Vielfältige Kurse und spannende Artikel: Möchten Sie eine neue Sprache lernen oder sich gemeinsam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen? Gestalten Sie Ihre freie Zeit nach Ihren Vorlieben und Interessen. Stöbern Sie durch unser vielfältiges Kursprogramm und erfahren Sie mehr über unser breites Angebot. Bestellen Sie das «Horizonte» kostenlos unter:

**Telefon 041 727 50 50**

**Mail info@zg.prosenectute.ch**

## ZÜRICH

DIE STEUERERKLÄRUNG  
BEGLEITET AUSFÜLLEN

Fühlen Sie sich bei Ihrer Steuererklärung unsicher? Wollen Sie unnötige Ausgaben vermeiden und sicher sein, dass Sie alle erlaubten Abzüge berücksichtigt haben? Unsere freien Mitarbeitenden im Steuererklärungsdienst füllen mit Ihnen die Steuererklärung fachgerecht aus. Sie sind erfahrene Fachkräfte, von uns sorgfältig ausgewählt und auf die Aufgabe vorbereitet. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungszentren statt. Alle Ihre Angaben behandeln wir vertraulich. Eine kompetente Begleitung beim Ausfüllen der Steuererklärung lohnt sich in jedem Fall. Unverbindliche Informationen im Dienstleistungszentrum der Region. Alle Informationen unter **www.pszh.ch**

Mit über 1500 Kursen in Ihrer Nähe und Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.



**sicher stehen**

**sichergehen.ch**

