

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

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

**Ob Bildung oder Bewegung: Pro Senectute bietet beides – und noch viel mehr. Hier finden Sie eine Auswahl, mehr im Internet. Oder bestellen Sie das Kursprogramm Ihrer Region – sämtliche Adressen und Telefonnummern finden Sie auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) und ganz vorne hier im Heft.**

## AARGAU

### FERIENWOCHEN

Ob Ferien- und Sportwochen, Tanztage oder Ferien mit individueller Unterstützung: Pro Senectute Aargau verfügt über viel Erfahrung im Organisieren von Ferienwochen. Sie logieren in bewährten Hotels, wo Sie gastfreundlich aufgenommen werden. Erfahrene Leiter/innen begleiten Sie und nehmen Ihnen alles Organisatorische ab. So können Sie Ihre Reise unbeschwert geniessen. Je nach Reise organisieren die Begleitpersonen ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit Morgengymnastik, Spiel, Spass und Ausflügen. Alle Ferienangebote und Informationen:

**Telefon 062 837 50 70**

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

## APPENZELL AUSSERRHODEN

### STEUERERKLÄRUNG UND MEHR

Am Mittwoch, 20. Februar, informieren wir in Herisau, wie eine Patientenverfügung richtig formuliert wird. Am 11. und 14. Februar zeigen wir in Herisau, wie Sie die Steuererklärung mit dem neuen Programm der Steuerverwaltung ausfüllen. Für unser neues Projekt, die Tischgemeinschaft «Tavolata», suchen wir Interessierte – der Infoanlass dazu findet am 4. März in Heiden statt. Bestellen Sie das komplette Kursprogramm. Weitere Infos:

**Telefon 071 353 50 30**

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

## APPENZELL INNERRHODEN

### HILFE BEIM PAPIERKRAM

Sie leben in überschaubaren finanziellen Verhältnissen, fühlen sich jedoch beim Ausfüllen der Steuererklärung unsicher? Wir unterstützen Sie gerne beim korrekten Ausfüllen und Einrei-

chen. Ist für Sie das fristgerechte Bezahlen von Rechnungen eine Belastung? Unsere freiwillige Renten- und Finanzverwaltung kann viel zur Entspannung beitragen und hilft Ihnen beim monatlichen Zahlungsverkehr sowie in der Korrespondenz mit Ämtern. Weitere Informationen:

**Telefon 071 788 10 21**

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

## BASEL

### STEUERERKLÄRUNG 2018

Brauchen Sie Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung? Oder benötigen Sie Beratung, weil die Deklaration wegen einer Erbschaft komplizierter ist als früher? Pro Senectute beider Basel bietet Personen ab sechzig Jahren Unterstützung an. Unsere Berater füllen Ihre Steuererklärung für die Kantone Basel-Stadt oder Baselland aus. Entweder schicken Sie uns die Steuererklärung per Post, geben sie persönlich im Steuerklärungszentrum in Basel ab oder vereinbaren eine Sprechstunde. Ihren Anruf zur Terminvereinbarung nimmt das Steuerteleson vom 11. Februar bis 24. Mai (ausser am Mittwoch) von 9 bis 12 Uhr entgegen.

**Telefon 061 206 44 55**

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

## KANTON BERN

### SICHER UNTERWEGS

**Region Bern** Pro Senectute Region Bern bietet für Menschen ab sechzig den Steuerklärungsdienst an.

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

**Biel/Bienne-Seeland** Bereitet Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung Kopfzerbrechen? Unsere kompetenten Steuerklärungsfachleute übernehmen diese Aufgabe zu günstigen Konditionen gerne für Sie.

**Telefon 032 328 31 11**

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

**Berner Oberland** Nordic-Walking-Grundkurs: Wie wärs mit einer Kombination aus sportlicher Betätigung und Natur? Nordic Walking ist ausserordentlich effektiv – Körper und Seele profitieren! Start ist am 9. April, anmelden unter:

**Telefon 033 226 70 70**

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

**Emmental-Oberaargau** Das Generationenprojekt win3 sucht Senior/innen für Einsätze an diversen Schulen in der Region. Information «Sicherheit im Alltag» in Münsingen am 5. März, gefolgt von einem Vertiefungskurs.

**Telefon 062 916 80 90**

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

## FREIBURG

### ES GEHT RICHTUNG FRÜHLING

Bestellen Sie unser Aktivitäten-Programm mit Sport, Bildung und Freizeitkursen – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Damit Essen ein Genuss bleibt, können Sie am Mittagstisch eine Mahlzeit gemeinsam geniessen, diskutieren und sich treffen. Zögern Sie nicht, uns für weitere Informationen zu kontaktieren:

**Telefon 026 347 12 40**

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

## GLARUS

### Ü60-TANZPARTY 2019

Zum Frühlingsanfang präsentiert Pro Senectute Glarus die zur Tradition gewordene «Ü60-Tanzparty» am

Donnerstag, 14. März ab 13.45 Uhr im Gesellschaftshaus in Ennenda GL. Das 12-köpfige Orchester Evergreen aus Winterthur spielt mit bekannten Ohrwürmern aller Stilrichtungen zum Tanz auf und sorgt für eine tolle Stimmung. Die charmanten «Happy Bones»-Tänzer sind dafür besorgt, dass alle Damen ausgiebig zum Tanzen kommen. Zu dieser beliebten Veranstaltung sind auch tanzbegeisterte Partygäste aus anderen Regionen der Schweiz herzlich willkommen (Eintritt CHF 10.-).

**Telefon 055 645 60 20**  
**www.gl.prosenectute.ch**

## GRAUBÜNDEN

KEIN WINTERBLUES!

Die kalte Jahreszeit ist kein Argument, zum Couchpotato zu werden. Regelmässige Bewegung ist das A und O, auch im Winter. Sie stärkt das Immunsystem und macht gute Laune! Die In- und Outdoorsportangebote von Pro Senectute Graubünden sind im Trend: Linedance, Aquafitness, Fit/Gym, Wanderungen, Schneeschuhtouren und nicht zu vergessen: die beliebten Tanznachmittage in Domat/Ems, Ilanz, Küblis, Scuol, Thusis, Untervaz und Zernez.

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

## LUZERN

PRO-SENECTUTE-EVENTS 2019 In Referaten und einem Podiumsgespräch geben Experten an der Pro-Senectute Tagung im SPZ Nottwil (19. März, 13.30 Uhr) Tipps, wie mentales und räumliches Loslassen leichter fällt. Am Pro-SenectuteTalk (4. April, 17 Uhr, KKL) zum Thema «Lebensaben(d)teuer – Wohnen heute



*«Tanzbegeisterte Partygäste aus der ganzen Schweiz sind herzlich eingeladen.»*

**www.gl.prosenectute.ch**

und morgen» diskutiert Moderator Kurt Aeschbacher mit prominenten Gästen wie Heidi Maria Glössner und Franco Knie 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.  
**Telefon 041 226 11 88**  
**Mail events@lu.prosenectute.ch**

## NIDWALDEN

BEGLEITETE FERIEEN

11. bis 18. April 2019: Mit diesem Angebot sprechen wir Damen und Herren ab sechzig Jahren – Alleinstehende und Paare – an, die zwar selbstständig sind, aber nicht mehr alleine Ferien machen können oder wollen. Die Ferienwoche wird von zwei Begleiterinnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Betreuung von Seniorengruppen geleitet. Geniessen Sie entspannte Tage in Montreux am schönen Genfersee.

**Telefon 041 610 76 09**  
**Mail info@nw.prosenectute.ch**

## OBWALDEN

LOSSLASSEN – RAUM SCHAFFEN Lernen Sie, wie befreiend und einfach Entrümpeln und Aufräumen sein können. Im einstündigen Vortrag gibt Lis Hunkeler, Aufräumcoach und Kursleiterin, die wichtigsten Tipps. Wer

noch tiefer ins Thema eintauchen möchte, besucht den Folgekurs «Auf-räumen – das Leben wird leichter». Beide Angebote finden Sie auf unserer Webseite.

**Telefon 041 666 25 45**  
**www.ow.prosenectute.ch**

## SCHAFFHAUSEN DIGITALER BILLETTKAUF

Im Alltag sicher unterwegs sein – wie wichtig das ist, wissen wir alle. Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher. Unsere neuen Kurse «mobil sein und bleiben» oder «Umgang mit der SBB-App» helfen Ihnen dabei. Experten der SBB, der Verkehrsbetriebe Schaffhausen VBSH und der Polizei vermitteln Inhalte wie Billettautomaten bedienen, Billette via Handy kaufen, Neuerungen im Strassenverkehr und Schutz vor Taschendiebstahl.

**Telefon 052 634 01 35**  
**Mail karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch**

## SCHWYZ GENUSS-TAGE

**Region Ausserschwyz** Linedance-Ferien auf dem Kerenzerberg vom 12. bis 14. März. Badeferien in Bibione im Juni. Begleitete Ferienwoche in Schaffhausen vom 8. bis 15. September. Wanderwoche im Toggenburg vom 8. bis 14. September. Modeschau für das reife Alter 50+ am 11. April in Lachen. Privatstunden für Computer, Tablet oder Smartphone bei Ihnen zu Hause. Osterhasenbasteln aus Holz mit Ihren Enkelkindern am 13. März in Lachen. Träume erfüllen mit einem Tandem-Gleitschirmflug, auch für Gehbehinderte möglich.

**Telefon 055 442 65 55**  
**Mail lachen@sz.prosenectute.ch**

**SOLOTHURN**  
NEUE KURSE FÜR HANDY & CO.  
Machen Sie mit uns die ersten Schritte in die digitale Welt. Lernen Sie Ihren

Computer, Ihr Handy und Tablet besser kennen und nutzen Sie WhatsApp und Google Maps. Unsere Angebote sind auf Einsteiger/innen ausgerichtet. In kleinen Gruppen, mit einer erfahrenen Kursleitung und Rücksichtnahme auf Tempo und Möglichkeiten lernen Sie den richtigen Umgang mit Ihren Geräten. Anmeldung:  
**Solothurn 032 626 59 79**  
**Olten 062 287 10 20**

## 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**

**THURGAU**  
KERAMIK-WORKSHOP  
Gemeinsam erarbeiten wir anhand von kleineren Objekten die Technik im Umgang mit Ton. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, aus weichem, plastischem Ton einen Gegenstand zu gestalten – ganz nach Ihren Vorstellungen! Der Kurs wird jeweils mittwochs ab 27. Februar bis 20. März (4 x 3 Stunden) von 9 bis 12 Uhr in der Töpferei-3 im Hafencenter an der Hafenstrasse 50B in Kreuzlingen angeboten. Anmeldung:  
**Telefon 071 626 10 83**  
**www.tg.prosenectute.ch**

## TICINO E MOESANO FREIE PLÄTZE!

2019 hat gut angefangen! Die verschiedenen Stufen der Italienischkurse wie auch das Gedächtnistraining werden weitergeführt – freie Plätze für Anfängerkurse ab Mitte Februar. Neu: Italienisch im Umgang mit Behörden, 2-Tages-Kurs, jeweils donnerstags, bei Fragen bitte Jeanette Bajrami am Mittwoch- und Freitagmorgen kontaktieren. Der Tanztee-Nachmittag findet am 26. Februar im Ristorante «Al Vigneto» in Tenero statt. Das nächste gemeinsame Essen ist am 14. Februar, Infos und Anmeldung beim Regionalzentrum in Muralto:

**Telefon 091 759 60 20**  
**www.ti.prosenectute.ch**

**URI**  
SCHÖNHEIT, MENTALER FRÜHLINGSPUTZ UND NOTHILFE  
Aus unserem Kursprogramm: Ab 12. März findet vier Mal dienstags ein Mentalkurs für mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit statt: Lenken Sie Ihre Gedanken in gesunde Bahnen. «Attraktiv und gepflegt auch in reifen Jahren» am 13. März mit vielen Tipps und Tricks zum Thema Schönheit und Styling. Am 14. März zeigen wir Ihnen die besten Apps für die Fotobearbeitung auf dem Smartphone, und auch der Grundkurs für iPhone startet an diesem Tag. Bei der Exkursion nach Schwyz am 15. März lernen Sie das historische Schwyz und das Bundesbriefmuseum kennen. Alle, welche die Nothilfe auffrischen wollen, sind am 21. März herzlich zum Nothilfe-Refresher willkommen. Auskunft und Anmeldungen:

**Telefon 041 870 42 12**  
**Mail info@ur.prosenectute.ch**

**WALLIS**  
WINTERSPORTTAG  
Langlauf, Schneeschuhlaufen und Winterwandern im Hochtal Goms

# Mein Wille geschehe!

Was tun bei einem schweren Unfall? Wie vorgehen bei einer fortschreitenden Demenz? Sorgen Sie rechtzeitig vor. Mit dem DOCUPASS von Pro Senectute.



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

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

**Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!**

Mehr Informationen und Bestellungen online auf [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)

bietet der Kantonale Wintersporttag von Pro Senectute Valais-Wallis am 13. März. Guides begleiten die Gruppen und geben Informationen zu Natur, Talschaft und Brauchtum. Preis je nach Sportart CHF 45.- bis CHF 59.-. Auch «Üsserschwiizer» sind herzlich willkommen! Anmeldung bis Mittwoch 13. Februar:  
**Telefon 027 948 48 50**  
**Mail:ow@vs.prosenectute.ch**

## ZUG

**GLEICHGESINNTE GESUCHT?**  
Suchen Sie jemanden für Spaziergänge oder Wanderungen? Oder möchten Sie einen Spieltreff oder Lesezirkel organisieren? Wir vernetzen Sie mit Hilfe einer elektronischen Kontaktplattform mit anderen Seniorinnen und Senioren. Wir publizieren Ihre Anfragen anonym auf unserer Website und verbinden Sie so mit Interessierten. Mitmachen auch ohne Internetzugang möglich:  
**Telefon 041 727 50 50**  
**www.zg.pro-senectute.ch/projekte/kontaktplattform**

## ZÜRICH

**HILFE BEI DEN STEUERN**  
Fühlen Sie sich bei Ihrer Steuererklärung unsicher? Wollen Sie unnötige Ausgaben vermeiden und sicher sein, dass Sie alle Abzüge berücksichtigt haben? Unsere freien Mitarbeitenden im Steuerklärungsdienst 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:  
**www.pszh.ch**



### Bestellatalon



**Ex. Gesamtpaket DOCUPASS**  
(inkl. MwSt., exkl. Versandkosten)

à CHF 19.-

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

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_