

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



### Steuerklärungsdienst –

ein aktuelles Angebot von Pro Senectute Kanton Appenzel Ausserrhoden. Der Wechsel von der Vergangenheits- zur Gegenwartsbesteuerung bringt für die Steuerpflichtigen verschiedene Änderungen mit sich. Die Frage, ob die Steuererklärung richtig ausgefüllt ist, beschäftigt viele Seniorinnen und Senioren. Pro Senectute berät und hilft beim Ausfüllen auch solchen älteren Menschen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. Unsere Dienstleistung wird von speziell für diese Aufgabe geschulten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erbracht. In der Regel sind dazu ein bis zwei Hausbesuche nötig. Die Kosten sind abhängig vom Zeitaufwand und von der finanziellen Situation und betragen zwischen CHF 40.– und CHF 80.– pro Stunde. Für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen ist der Dienst gratis. Anmeldungen bitte an: Pro Senectute Kanton Appenzel AR, Geschäftsstelle, Gossauerstrasse 2, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30.



### Blutzuckermessung

vor und nach dem Gratis-Frühstück. Kennen Sie Ihre Blutzuckerwerte? Viele Menschen haben zu starke Blutzuckerschwankungen oder bereits Typ-2-Diabetes, ohne es zu wissen. Dabei birgt Typ-2-Diabetes ein hohes Risiko für oft schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt. Pro Senectute Region Bern und Novartis Pharma Schweiz ermöglichen Ihnen in Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal, Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko mit zwei Blutzuckermessungen und einer Befragung gratis abzuklären. Sie sind teilnahmeberechtigt, wenn Sie über 60 Jahre alt sind und bei Ihnen nicht bereits ein Diabetes diagnostiziert wurde. Wann, wo: 12. März 2002 im Kirchlichen Zentrum Fellergut, Stapfenstr. 81, 3018 Bern (Bümpliz), 13. März: Calvinhaus, Marienstr. 8, 3005

Bern (Kirchenfeld), 14. März: Ökumenisches Zentrum Laupen, Noflenweg 6, 3177 Laupen, jeweils zwischen 8.00 und 12.00 Uhr. Telefon 031 351 21 71. Teilnehmerzahl beschränkt.

### Neue Angebote im Sommerprogramm 2002:

Unter fachkundiger Anleitung können Sie die Feldenkrais-Methode (Bewusstheit durch Bewegung) kennen lernen. Wollen Sie wissen, wie Ihr Auto reagiert, wenn Sie eine Vollbremsung machen? Besuchen Sie das Fahrtraining für Autofahrerinnen und Autofahrer im Verkehrssicherheitszentrum Stockental. Sie möchten in einer Meditationsgruppe mitmachen? Melden Sie sich. Auch Ausflüge sind geplant, z. B. Besichtigung des Kurs- und Kulturzentrums in Luzern und andere. Die Programmhefte können Sie bestellen bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Bildung + Sport der Ämter Kollnongfen (Tel. 031 791 22 85), Signau (Tel. 034 402 38 13, Langnau) und Trachselwald (Tel. 062 959 80 48, Huttwil).

### Eine Kultur- und Wanderwoche

im Südtirol vom 22. bis 28. April 2002 bietet Ihnen Pro Senectute Bern Burgdorf an. Erleben Sie eine Wanderwoche mit unvergesslichen Eindrücken. Geniessen Sie die noch intakte Natur, die Südtiroler Lebensart und die unvergleichliche Pracht der blühenden Apfelbäume. Wir wohnen in einem guten Hotel im Raume Brixen/Bozen und werden zeitweise von einem einheimischen, deutschsprachigen Führer begleitet. Fragen und Anmeldung bitte an die Beratungsstelle Pro Senectute, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf. Telefon 034 422 75 19, Fax 034 422 30 18 oder Mail burgdorf@be.pro-senectute.ch

### Seniorentanznachmittage

am 12. März und 9. April, jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr im Gasthof Landhaus in Burgdorf mit der Tanzkapelle Gerber, Krauchthal.



### Wir tuns für Sie – die

Steuererklärung ausfüllen!

Brauchen Sie fachkundige Unterstützung bei Ihrer Steuererklärung? Ist Ihnen das eigenhändige Ausfüllen zu mühsam und zu kompliziert? Unser neuer Steuerklärungsdienst kommt bei Ihnen zu Hause vorbei und füllt Ihre Steuererklärung aus – vertraulich, diskret und preiswert. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuerklärung hängen von Ihrem steuerpflichtigen Einkommen und Vermögen ab. Je höher dieses Einkommen, desto teurer kommts. Bis zu einem Einkommen von CHF 20000.– ist es gratis. Informieren und anmelden können Sie sich über Telefon 061 927 92 45 (Montag bis Mittwoch) oder per Mail steuern@bl.pro-senectute.ch



### Haben Sie gewusst, dass

der letzte Schweizer Bär 1904 im Val S-charl bei Scuol im Unterengadin geschossen wurde? Zum UNO-Jahr der Berge veranstaltet Pro Senectute Kanton Graubünden am Mittwoch, 6. März, in der Alterssiedlung Kantentgut in Chur einen Dia-Vortrag mit dem Thema: «Der Bär in Graubünden». Referent ist Hans Lozza, Leiter Kommunikation im Schweizerischen Nationalpark Zerne. Er beschäftigt sich schon seit längerer Zeit mit den Bären und ist Autor der Broschüre «Auf den Spuren der Bären». In seinem Vortrag möchte H. Lozza einen Einblick in die Vergangenheit und mögliche Zukunft der Braunbären im Kanton Graubünden vermitteln. Für sportlich interessierte Seniorinnen und Senioren organisieren wir in Zusammenarbeit mit der Skischule Schneesport Erlebnis Andeer leichte Skitouren in der Region Splügen/Tschappina. Vielleicht ein passendes Angebot, wenn Sie in Graubünden Winterferien verbringen? Auskunft erteilt Ihnen gerne Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02, Mail info@gr.pro-senectute.ch



### Erste Frau an der Spitze:

Die Stiftungsversammlung

von Pro Senectute Kanton Luzern wählte Frau Ida Glanzmann-Hunkeler, bisherige Vizepräsidentin und Kauffrau aus Altishofen, zu ihrer neuen Präsidentin. Sie tritt die Nachfolge von Dr. Rudolf Tuor an. Dieser trat per 1.1.2002 nach 14 Jahren als Präsident zurück. Als neuer Vize-Präsident wurde Eduard Bühler, Sozialvorsteher von Hochdorf, gewählt. Dr. Tuor hat seit 1987 mit grossem Engagement und Fachwissen die Kantonale Pro-Senectute-Organisation als Präsident durch die Veränderungen der letzten Jahre geführt. Er bleibt weiterhin Mitglied von Stiftungsrat und -versammlung. Künftig wird Frau Ida Glanzmann als Präsidentin Strategie und Erfolg der Fachorganisation für Altersfragen mit viel Elan und Sachverstand mitbestimmen.



### Betreute Ferienwo-

che vom 22. bis 29.

Juni 2002 in Herisau. Pro Senectute Kantone Ob- und Nidwalden bieten wiederum eine betreute Ferienwoche an. Angesprochen werden damit ältere Menschen, die nicht mehr allein in die Ferien fahren können und die nicht in einer stationären Einrichtung leben. Mit diesem Angebot sollen pflegende Angehörige entlastet werden. Zum ersten Mal findet die Ferienwoche im Appenzellerland statt. Anmeldungen sind bis 31. März 2002 an Pro Senectute Obwalden (Tel. 041 660 57 00) oder Pro Senectute Nidwalden (Tel. 041 610 76 09) zu richten.



### PC-Kurse in Alpnach.

Erstmals wird an vier Nachmit-

tagen ein Workshop für die Bearbeitung von Teilnehmerfragen und ein Kurs zum Thema E-Mail und Internet-Spezialitäten durchgeführt (Beginn am 19. April). Weiter finden ebenfalls ab 19. April ein Word-Einführungskurs und ein Word-Fortsetzungskurs statt. Auf der Geschäftsstelle, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen

(Telefon 041 660 57 00) erhalten Sie weitere Auskunft sowie eine Übersicht über die Dienstleistungen und Angebote im Jahr 2002.



**Zusammenarbeit:** Unter diesem Motto geht Pro Senectute Kanton Schaffhausen sportlich ins 2002. Die Vereinbarung mit dem kantonalen Sportamt, welche ich im April 2001 getroffen habe, erleichtert meine Aufgabe in verschiedener Hinsicht. Weiter erhielt ich eine Plattform für unser aktuelles Sportprogramm und bin zudem im städtischen Sportführer präsent. Dank Stadtrat Kurt Schönberger erhielt ich die Möglichkeit, am neuen Sportkonzept mitzuwirken, in welchem der Seniorsport eine eigenständige, gewichtige Rolle spielen soll. Alles kleine Schritte in die richtige Richtung. Auch die Zusammenarbeit mit dem SOV (Schweizerischer Olympischer Verband) über die «Allez-Hop!»-Ausbildung wirkt sich im Bereich Indoor und Walking positiv aus. Pro Senectute Kanton Schaffhausen ist da mit einem Nachfolgeangebot auf die jeweiligen Kurse präsent. Im Bereich Ferienangebot versuchen wir erstmals mit anderen privaten Anbietern – Pro Senectute Basel-Stadt (für den Raum Schwarzwald) und mit dem kantonalen Rentnerverband (mit Sportfachanleitung) – eine Zusammenarbeit. Ich erhoffe mir einiges und freue mich auf neue Erfahrungen. Marianne Ginter, Leiterin Sport.

**Ferien- und Sportangebote.** Vom 31. August bis 7. September findet in Saas-Grund VS die diesjährige Wanderwoche statt. Das Wandergebiet des Saastales ist einmalig. Heute genießen die verschiedenen Höhenwanderungsetappen «Tour Monte Rosa» europäische Berühmtheit. Wer hätte hier nicht Lust, mit einer aufgestellten Wandergruppe eine Woche zu verbringen? Anmeldeschluss ist der 25. März 2002. Detailprogramme erhalten



LEITERKURSE 2002 – WANDERN UND VELO FAHREN

Lassen Sie sich zum Leiter oder zur Leiterin für Velofahrkurse ausbilden.

### Sie

- sind gerade pensioniert worden oder stehen kurz davor,
- möchten etwas Sinnvolles für die Allgemeinheit tun,
- wandern gerne oder fahren gern Velo,
- haben Freude an der Natur und interessieren sich für Kulturelles,
- möchten eine Seniorengruppe leiten – sich aber vorher noch das nötige Rüstzeug holen.

### Dann haben Sie jetzt Gelegenheit dazu!

Pro Senectute Schweiz führt 2002 je einen Leiterkurs durch:

- **Wandern:** 28. bis 31. Mai 2002 im Kurhaus Schwarzenbühl (Kurskosten: Unterkunft, Verpflegung, Kursmaterial CHF 400.–) und
- **Velo fahren:** 4. und 21. bis 23. Mai in Rüdlingen (Kurskosten: Unterkunft, Verpflegung, Kursmaterial CHF 325.–)

### Wir

- planen mit Ihnen Touren und Wanderungen,
- üben mit Ihnen das Kartenlesen und den Umgang mit dem Kompass,
- zeigen Ihnen, wie man Unfälle vermeiden kann und lehren Sie das Verhalten in Notfällen,
- bereichern den Kurs mit Beiträgen über Natur und Kultur.

**Für beide Kurse muss vorgängig ein dreitägiger kantonaler Grundkurs besucht werden, in welchem Sie Kenntnisse über das Alter und übers Älterwerden erwerben** (Kosten je nach Kanton verschieden).

**Auskünfte und Anmeldunterlagen erhalten Sie bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 89.**

Sie bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Alter+Sport, Postfach 442, 6431 Schwyz, oder über Telefon 041 811 48 76, Mail [info@sz.pro-senectute.ch](mailto:info@sz.pro-senectute.ch). Ab Februar sind zudem sieben regionale Wandergruppen im ganzen Kanton aktiv; verlangen Sie Programme. Ab 4. März startet in Ibach SZ die regionale Walking-Gruppe in ihre zweite Saison mit einem wöchentlichen Lauftraining. Für Raschenschlossene hat es noch einige Plätze frei. Anmeldungen nimmt die Leiterin Margrith Bricker, 6422 Steinen, Telefon 041 832 13 94 entgegen.

**Im Creativ-Center Lachen** bieten wir wiederum eine Vielfalt von Kursen an wie Autogenes Training, Hatha Yoga, Sehtraining, Atem und Bewegung. Nach wie vor liegen die Computer-Kurse im Trend. Wir bieten Einstieg in die Computer-Welt, Windows, Word, Internet, Excel, Word für Fortgeschrittene, Paint als Standard- oder Wochenkurse. In Einsiedeln steht ein Gedächtnistrainingskurs im Programm. Der Kulturplausch organisiert im März in Freienbach ein Referat mit Dr. Alois Stadler: «Geschichte und Beziehungen am oberen Zürichsee, Unsere Vorfahren im Wandel der Zeit». Sind Sie am vielfältigen Programm interessiert? Wir schicken Ihnen gerne das Kursprogramm. Pro Senectute Ausserschwyz, 8853 Lachen, Tel. 055 442 65 55. Mail [lachen@sz.pro-senectute.ch](mailto:lachen@sz.pro-senectute.ch)

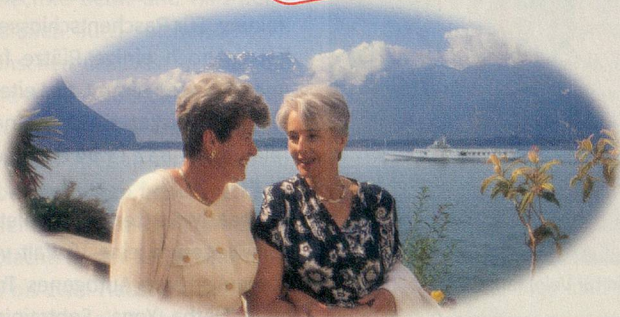


**Winterferien mit Pro Senectute** – «Ferien aktiv genießen» lautet das Motto von Pro Senectute Kanton Thurgau, Ressort Alter+Sport. Flims bietet eine ideale Möglichkeit zum Ski alpin fahren, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, ob Köhner oder Geniesser. Vom 10. bis 17. März – während der schönsten Zeit für den Genuss-Skifahrer – werden Sie von ausgebildeten Leitern begleitet. Vom 16. bis

Fortsetzung nächste Seite



**BESUCHEN SIE UNS!  
TEL. 021 965 90 90**



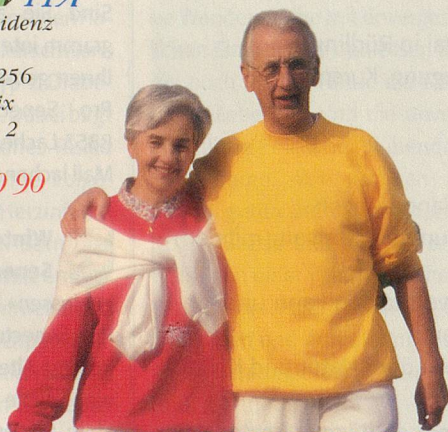
## Ein neues Leben im Herzen von Montreux!

Entdecken Sie NOVA VITA, die erste **zweisprachige** Seniorenresidenz. Wir bieten auch Ferien- und Genesungsaufenthalte!

Sie haben es verdient!

**NOVA VITA**  
Seniorenresidenz  
Montreux  
Case postale 256  
Place de la Paix  
1820 Montreux 2

Tel. 021 965 90 90



### COUPON

Bitte senden Sie mir eine Dokumentation.

Name  Vorname

Adresse

PLZ/Ort  Alter:

Coupon einsenden an:  
Nova Vita - Place de la Paix - Case postale 256 - 1820 Montreux 2

23. März können Sie dem grauen Alltag entfliehen und mit Gleichgesinnten eine polysportive Woche in Zuoz geniessen (Winterwandern, Schneeschuhlaufen, Langlauf etc.). Erfahrene Leiter werden Sie dabei begleiten. Auskunft und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 622 51 20.

**»Vacanze, sport e formazione»**, das neue Programm für das 1. Semester 2002 mit allen Aktivitäten von Pro Senectute Kanton Ticino e Moesano, liegt im Tessin in Apotheken und Gemeindehäusern auf. Es ist auch bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Tessin in Lugano erhältlich bei Gianna Lucchini, Telefon 091 912 17 17; ferner auch im Internet unter [www.seniorweb.ch/it](http://www.seniorweb.ch/it)

**Film: Am Lorzenlauf.** Von Morgarten bis zum Reusspitz. Mittwoch, 20. März 2002, 14.30 bis 16.00 Uhr, Zug, Aula Schulhaus Herti. Sie lernen Natur, Land und Leute sowie ihr Brauchtum kennen und werden Besonderheiten sehen, die Ihnen vielleicht nicht vertraut sind. Nach der Vorführung besteht die Möglichkeit, mit dem Filmemacher Hans Steinmann-Kehl ins Gespräch zu kommen. Wir laden Sie freundlich zu diesem interessanten Nachmittag ein. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Pro Senectute Kanton Zug, General-Guisan-Strasse 22, 6300 Zug, Tel. 041 727 50 55.

**Neuer Kurs zur Altersvorbereitung im März.** Der Abschied vom Arbeitsalltag verändert das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend. Pro Senectute Kanton Zürich fördert in ihren Vorbereitungskursen die ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Thema und vermittelt Informationen über alle wichtigen Aspekte, welche eine Pensionierung mit sich bringt. Die Kurse dauern zweieinhalb Tage und finden in Zürich, Winterthur

oder Wetzikon statt; ein neuer Kurs beginnt am 6. März in Wetzikon. Interessierte wenden sich an: Pro Senectute Kanton Zürich, Riitta Hirschi, Tel. 01 421 51 51.

**Beratungsstelle jetzt neu auch in Volketswil:** Seit Ende letzten Jahres steht für Menschen ab 65 auch in Volketswil eine Sozialarbeiterin von Pro Senectute im Einsatz. Hannelore Weber-Tromba bietet Beratung an am Dienstag und Mittwoch (ganzer Tag), am Donnerstag vormittags. Adresse der Zweigstelle: Pro Senectute, In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 01 945 65 59; Fax 01 945 66 47, [volketswil@zh.pro-senectute.ch](mailto:volketswil@zh.pro-senectute.ch)

**Altersorganisationen auf einen Blick.** Wollen Sie etwas über die AHV wissen oder suchen Sie eine Seniorengruppe? Durch das «World Wide Web» ist die Beschaffung von Informationen immens erleichtert worden. Doch angesichts der Datenfülle sind Orientierungshilfen gefragt. Für den Themenbereich Alter, Altern und Generationenbeziehungen bietet Pro Senectute ihre Dienste an. Wer sich über Altersforschung, Bildungsangebote für ältere Menschen beziehungsweise über Fachpersonen oder Gesundheitsfragen im Alter informieren möchte, findet unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) entsprechende Hinweise auf kompetente Institutionen und Organisationen. Das Informationsangebot «Altersorganisationen CH» ist nach Sprachregionen sowie nach Schlagwörtern gegliedert. Wer beispielsweise unter dem Stichwort «Heimwesen» mehr über den Verband christlicher Institutionen (vci) wissen möchte, klickt das entsprechende Feld an und findet neben einem Kurzbeschrieb der Organisation auch deren Anschrift. – Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Lavaterstrasse 44, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 81, Mail [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch) ■