

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 1-2

**Rubrik:** Pro Senectute : Dienstleistungen

### **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:** 12.07.2025

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

# Pro Senectute – Dienstleistungen



## Nutzen Sie unseren Steuerklärungsdienst!

Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung? Pro Senectute Kanton Aargau bietet Ihnen einen Steuerklärungsdienst für Menschen ab 60 Jahren an. Kompetente Beraterinnen und Berater füllen die Steuererklärungen – in der Regel bei den Kunden zu Hause – aus und helfen auf diese Weise mit, die verschiedenen Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und ausserdem unnötige Umtriebe und Ausgaben zu verhindern. Personen mit Liegenschaftenbesitz oder Wertschriftenanlagen, die zu entsprechend aufwendigen Steuerverhältnissen führen, werden an Banken oder Treuhänder weiterverwiesen. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuererklärung variieren je nach dem Zeitaufwand und dem steuerpflichtigen Einkommen und Vermögen. Alle Beraterinnen und Berater sind ausgewiesene, oft pensionierte Fachleute im Bereich Finanzen oder Steuern und werden durch Pro Senectute Kanton Aargau geschult. • Unser Kursprogramm für das 1. Halbjahr 2008: Aktiv älter werden ist eine Herausforderung an uns alle. Die von Pro Senectute Kanton Aargau angebotenen Kurse dienen der Bildung und vermitteln Gemeinschaftserlebnisse. Oft entstehen daraus Gruppen von Menschen mit gleichen Interessen sowie persönliche Beziehungen und Freundschaften. In unserem aktuellen Kursprogramm ist für jedes Interesse etwas dabei. Weitere Informationen zu den einzelnen Kursen erteilt Ihnen gerne Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)



## Alzheimerberatung auch in Ausserrhoden

Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden führt in Heiden seit mehreren Jahren eine Beratungsstelle für Demenzfragen. Eine spezialisierte Beraterin informiert und berät über die verschiedenen Abklärungsmöglichkeiten, Entlastungsdienste, Sozialversicherungen und Ähnliches. Sie erreichen sie unter der Telefonnummer 071 891 62 49 • Steuerklärungsdienst: Schon bald werden die neuen Steuererklärungen versandt. Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden hilft Ihnen auch dieses Jahr beim Ausfüllen: Rufen Sie uns an unter Telefon 071 353 50 30 • Reprisenkino Heiden: Jeden zweiten Dienstag werden im Kino Rosental am Nachmittag Kinofilme gezeigt. Verlangen Sie das aktuelle Programm direkt beim Kino: Telefon 071 891 36 36, Internet [www.kino-heiden.ch](http://www.kino-heiden.ch)



## Beachten Sie die Broschüre für Erwachsenenbildung!

Im Januar wird die neue Broschüre für Erwachsenenbildung mit den Kursen der ersten Jahreshälfte 2008 in alle Haushalte des Kantons Appenzell Innerrhoden verteilt. Darin finden Sie auch die Angebote von Pro Senectute. Wir informieren Sie auch gerne auf unserer Internethomepage [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) Der Veranstaltungskalender gibt laufend Auskunft über Aktivitäten und Kurse. • Weiterhin trifft sich die Alzheimer-Angehörigengruppe im Sitzungszimmer von Pro Senectute zum monatlichen Treffen. Für Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer

anderen Demenzkrankheit bedeuten die Begegnungen mit Gleichbetroffenen Unterstützung und Mut. Die Treffen finden in der Regel am ersten Montag im Monat statt. Weitere Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen. Das Tageszentrum in Gontenbad nimmt auch während der Wintermonate kurzfristig Gäste auf, die auf Betreuung angewiesen sind. Ein vielfältiges Wochenprogramm bringt Abwechslung und berücksichtigt vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten der Gäste. Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten auch in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren. Haben Sie Fragen rund ums Thema Älterwerden? Dann rufen Sie uns doch einfach an. Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



## An Anordnungen im Todesfall sollte man rechtzeitig denken

Niemand beschäftigt sich gerne mit dem eigenen Sterben. Doch es kann auch beruhigend und befreiend wirken, wenn die nötigen Anordnungen rechtzeitig getroffen werden. Schon ein Unfall oder eine Krankheit kann Situationen hervorrufen, in denen Wünsche oder Bedürfnisse nicht mehr mitgeteilt werden können. Für die meisten Menschen ist auch das Thema «Testament» eine heikle Angelegenheit. Pro Senectute Region Bern bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen mithilfe der Broschüren «Anordnungen im Todesfall» und «Wissenswertes zum Testament». Sie können kostenlos bestellt werden unter Telefon 031 359 03 03

oder im Internet unter [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

## Region Biel/Bienne-Seeland:

Der Kurs «Mein Weg durchs Leben», der im Januar beginnt, bietet eine Standortbestimmung. Vielleicht lesen Sie gerne und möchten sich im Literaturkurs mit anderen austauschen? In Bewegung kommen Sie am monatlichen Tanznachmittag, oder Sie nehmen am orientalischen Tanzkurs teil. Damit Sport und Bewegung möglich sind, brauchen Sie ein gutes Gleichgewicht – was Sie dazu beitragen können, erfahren Sie bei uns im Kurs «Sicher auf den Beinen». Und verpassen Sie nicht die neuen Informatikkurse. Ein ganz besonderes Erlebnis verspricht der Besuch bei der Firma Jura am 15. Januar, organisiert vom Seniorenrat. Dort wird sich alles ums Thema «Kaffee» drehen. Weitere Auskünfte erteilen Ihnen die Beratungsstellen in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail [biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch), oder in Lyss, Telefon 032 384 71 46, oder [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

## Region Emmental-Oberaargau:

«Sonntagnachmittag einmal anders»: Die Daten für unsere Tanzveranstaltungen im Jahr 2008 sind jetzt bekannt. Getanzt wird jeweils am Sonntagnachmittag von 14 bis 16 Uhr im katholischen Kirchgemeindehaus, Hasenmattstrasse 36, 4900 Langenthal, und zwar an den folgenden Tagen: 20. Januar, 24. Februar, 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni. Geniessen Sie mit Ihren kranken Angehörigen zwei gemütliche Stunden, und lassen Sie sich zum Tanzen einladen. Reservieren Sie sich den Mittwoch, 16. Januar, von 19 bis 21 Uhr: Ebenfalls im katholischen Kirchgemeindehaus an der Hasenmattstrasse 36 in Langenthal erfahren Sie dann, wie eine Demenzerkrankung den Betroffenen wie auch sein Umfeld verändert und welche Herausforderungen die Angehörigen zu

bewältigen haben. Die Veranstaltungsgruppe stellt die verschiedenen Entlastungsangebote im Oberaargau vor. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Region Emmental-Oberaargau, Langenthal, Telefon 062 916 80 90.

### Region Berner Oberland:

Unser neues Kurs- und Dienstleistungsprogramm für die Zeit von Januar bis Juni 2008 ist da. Interessante Angebote wie Stepp-tanz, Paartanzkurs, Krafttraining nach Pilates, Rückengymnastik, Gangsicherheitstraining, Schneeschuhlaufen, Kalligrafie, Sprachen, Meditation, Steuererklärung und Bildbearbeitung am PC und vieles mehr helfen Ihnen, sich körperlich und geistig fit zu halten. Ab sofort sind die neuen Wander- und Veloprogramme erhältlich: Pro Senectute Berner Oberland, Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, Mail b+s.oberland@be.pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.region-beo.ch



### Wir helfen Ihnen, sicher Auto zu fahren

Ab Januar 2008 bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum L-2 in Romont die entsprechenden Kurse an: Fahren in jedem Alter, Theorie von zweieinhalb Stunden und individueller Fahrkurs von einer Stunde. Weiterbildung: Wintersituationen mit praktischen Übungen, betreut durch eine Fachperson. Fahren Sie in Sicherheit auf einer Fahrbahn, welche Schlechtwetter-situationen simuliert (Regen, Eis), oder Bremsen in Notsituationen. Eco-Fahren: Erlernen Sie in Begleitung ausgebildeter Fachkräfte das «Eco-Fahren», sparen Sie bis zu zehn Prozent des Benzin-

verbrauchs, und helfen Sie, die Klimaerwärmung in Grenzen zu halten. Das Programm erhalten Sie beim Sekretariat von Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40. • Langlauf: Erleben Sie schöne Langlaufausflüge in unseren Freiburger Alpen oder in den benachbarten Regionen unter fachkundiger Leitung. Auch Langlaufanfänger sind dabei herzlich willkommen. Ab Donnerstag, 17. Januar; Schneeschuhwandern: Begleitet von ausgebildeten Leitern, erleben Sie die beeindruckende Bergwelt: Freiburger Alpen ab Dienstag, 8. Januar; Schwarzseegebiet ab Mittwoch, 9. Januar; neu: Programm ab Cugy (Jura) ab Donnerstag, 10. Januar. Neu ist auch eine Woche Nordic Walking in Badenweiler im Schwarzwald, Sonntag, 25. Mai, bis Freitag, 30. Mai. Das Programm erhalten Sie bei unserem Sekretariat, Telefon 026 347 12 40. • Reinigungsdienst für Senioren im ganzen Kanton: Hilfe bei Grossreinigungen aller Art wie Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschränke, Gefriertruhe, Backofen. Auskunft beim Sekretariat, Telefon 026 347 12 40.



### Informationen für die Zeit nach den Wahlen

Im Anschluss an die eidgenössischen Wahlen lässt Pro Senectute Kanton Graubünden in ihrem neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm die gewählten National- und Ständeräte des Kantons zu Wort kommen. Sie beantworten vier Fragen, die ihnen Pro Senectute Kanton Graubünden zum Thema «Alter und Alterspolitik» gestellt hat. • Um Alterspolitik geht es auch im Vortrag von Vreni Spoerry, der Präsidentin des Stiftungsrats von Pro Senectute Schweiz. Sie wird am Montag, 4. Februar, um 18 Uhr in Chur ein

Referat zu diesem Thema halten und Fragen aus dem Publikum beantworten. • Am 5. März organisiert Pro Senectute Kanton Graubünden für alle interessierten Seniorinnen und Senioren eine Fahrt ins Bundeshaus. Sep Cathomas, Nationalrat und Mitglied der Stiftungsversammlung von Pro Senectute Kanton Graubünden, wird die Pro-Senectute-Gruppe während der Session im Bundeshaus empfangen und ihr einen Einblick in seine Arbeit als Nationalrat gewähren. • Das Thema «Politik» wird durch einen Vortrag des Politikwissenschafters und emeritierten ETH-Professors Jürg Martin Gabriel abgerundet. Er wohnt in Graubünden und spricht in Thusis und Ilanz über die «Konkordanzpolitik der Schweiz». Das neue Kurs- und Veranstaltungsprogramm 1. Halbjahr 2008 gibts gratis bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 0844 850 844, Internet www.gr.pro-senectute.ch



### Unsere Ferienangebote für das Jahr 2008

Wintersportwoche, 11. bis 15. Februar in Wildhaus; Wanderwoche, 28. Juni bis 4. Juli in Pontresina; Velowoche, 18. bis 22. August in Buchs; Begleitete Ferien, 16. bis 25. April in Contra. Verlangen Sie Prospekte und Unterlagen zu diesen Angeboten bei Pro Senectute Kanton Nidwalden, Geschäftsstelle, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09 (vormittags).



### Auch im 1. Halbjahr 2008 sind wir für Sie da

Neben den aktuellen Wintersportangeboten Langlauf und

Schneeschuhwandern werden wiederum Sturzprophylaxe und ein Kurs mit dem Thera-Band angeboten. Weiter stehen diverse PC-Kurse, Gedächtnistraining, Malen, Steuererklärung am PC ausfüllen, ein Pensionierungskurs und weitere Angebote im Programm. • Die neu gegründete Singgruppe trifft sich alle zwei Wochen zum gemeinsamen Singen in lockerer Atmosphäre. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. • Zum Vormerken: Die Wanderferien finden vom 2. bis zum 9. August in Verbier und die begleiteten Ferien vom 3. bis zum 9. August in Davos statt. Über alle Aktivitäten und Angebote in den Bereichen Dienstleistungen, Sport und Bildung geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu: Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils vormittags.



### Nutzen Sie unsere topaktuellen Angebote!

Die halbjährlich neu erscheinende Seniorenagenda ist ab sofort wieder erhältlich. Sie besticht nicht nur durch die Standardkurse, sondern auch durch neue, aktuelle Angebote. Reiki, Modellieren mit Ton und Aquarellmalen sind nur eine Auswahl der neu angebotenen Kurse in der Bildung. • Im Sport haben wir mit Segeln und Rudern auf dem Bodensee weitere attraktive Aktivitäten in unserem Programm. Das Jahresthema «Erfolgreiches Alter(n)» bietet eine ganze Reihe von interessanten Vorträgen und Referaten. Wegen grosser Nachfrage bieten wir beim Thema «Abschied, Trauer und Tod» auch die Kurse Testament und Erbrecht, Patientenverfügung und einen Rundgang auf dem Wald-

# Pro Senectute – Dienstleistungen

friedhof an. Die Agenda gibt es bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03 oder 052 634 01 35.



## Pro Senectute Kanton Schwyz bietet Bewährtes und Neues Region Ausserschwyz:

Im Kursprogramm für das erste Semester 2008 finden Sie Altbewährtes wie Sprach- (E/I/Sp/F) und Computerkurse (unter anderem Vista, Anfänger, Internet, Digitalkurse), Philosophie zirkel, Feldenkrais, Shiatsu, Sehtraining, Zeichnen/Malen/Kompositionen, Jasskurs für Anfänger. Neu im Programm haben wir Gentechnologie, Mentaltraining im Alter, Jin Shin Jyutsu, ein Reiki-Seminar, einen Masken- und Reliefschnitzkurs und einen Botanikkurs. • Während der Faschachtszeit sind im Creativ-Center in Lachen die Holzmasken von Ruedi Kyburz aus Schindellegi zu bestaunen. Vernissage: Sonntag, 6. Januar, um 14 Uhr. Bestellen Sie das neue Programm bei Pro Senectute Region Ausserschwyz, Postfach 446, 8853 Lachen, Telefon 055 442 65 55, Mail lachen@sz.pro-senectute.ch, Internet www.sz.pro-senectute.ch

## Region Innerschwyz:

Das neue Bildungs-, Kultur- und Sportprogramm enthält Kursangebote für Themen wie Jakobsweg, Astronomie, Sudoku, Ahnenforschung, Sicherheit, Sprachen, Handy, Computer und vieles mehr. Die Kulturgruppe lädt ein ins KKL Luzern, nach Chur und ins Staatsarchiv Schwyz. Falls Sie das Kursprogramm noch nicht erhalten haben, bestellen Sie es bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

## Sport:

Das Kursprogramm für das erste Halbjahr 2008 bietet eine ab-

wechslungsreiche Palette mit Aktivitäten für Personen im Seniorenalter. Ab Januar beginnen die Aquafitnesskurse in Brunnen und Feusisberg. Wandern ist bei Pro Senectute das ganze Jahr Trumpf. Viele Gemeinden in Inner- und Ausserschwyz bieten interessante Wanderungen an. Die geplante Wanderwoche ist ein Angebot für die sportlich aktiven Senioren. Für all jene Feriengäste, die mehr Betreuung benötigen, wird eine spezielle Ferienwoche angeboten. Die aktuellen Detail-Programme sind ab Februar/März erhältlich bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Tel. 041 811 85 55, Mail info@sz.pro-senectute.ch



## Für die Gesundheit im Alter können Sie etwas tun

Wie können ältere Menschen gesund und selbstständig bleiben? Antworten auf diese Frage erhalten Sie beim Besuch des Kurses «Gesundheit und Alter». Vier Fachpersonen informieren zu den Themen Ernährung, soziales Netz, körperliche Aktivität und Gesundheitsvorsorge und zeigen auf, wie Sie häufige Risikofaktoren erkennen und was Sie selber für Ihre Gesundheit tun können. Sie können auch Fragen stellen und sich mit anderen Kursteilnehmern austauschen. Die Kurse werden im Rahmen des kantonalen Angebots «Sanaprofil Solothurn – Gesundheitsförderung und Prävention im Alter» organisiert. Seniorinnen und Senioren ab 65 haben zudem die Möglichkeit, einen persönlichen Gesundheitsbericht erstellen zu lassen. Sie erhalten darin wertvolle Hinweise, wie sie selber ihre Gesundheit erhalten und fördern können und wo der Hausarzt Unterstützung bieten kann. Wer einen solchen Bericht möchte,

muss erst den umfassenden Gesundheitsprofil-Fragebogen ausfüllen. Diesen können Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei Pro Senectute beziehen. Auskunft erteilt gerne Pro Senectute Kanton Solothurn, Soraya Känzig, Bereichsleiterin Sanaprofil Solothurn, Telefon 032 626 59 56, Internet www.sanaprofil.ch



## Wir unterstützen Sie auf den verschiedensten Gebieten

Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land (Wittenbach, Hägenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald) unterstützt alte Menschen beim Leben zu Hause. Die Einsatzleiterin sucht für Sie die passende Haushelferin. Wir vermitteln Ihnen den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und den Nähservice. • Wir stehen Ihnen bei Fragen des Alters und Älterwerdens zur Seite. Individuell und kostenlos beraten und informieren wir Sie bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung oder klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugehen. Wir stehen unter Schweigepflicht. • Wächst Ihnen «das Büro» über den Kopf? Ein Mitarbeiter des administrativen Dienstes hilft bei den monatlichen Zahlungen, Kontrolle der Ein- und Ausgänge, Buchführung, Korrespondenz, Umgang mit Ämtern, Krankenkasse und der Sozialversicherungsanstalt. • Wir ermöglichen Treffen von Gleichgesinnten, die mit Ihnen die eigenen Begabungen entdecken und fördern wollen. • In Bewegung kommen mit Qigong: Am Freitag, 25. Januar, beginnt ein Einführungskurs (12 x 1 Stunde) speziell für Senioren. Über einfache Bewegungsabläufe und

Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Qigong wirkt prophylaktisch und lindernd bei bestehenden Beschwerden. Anmeldung und Auskunft direkt bei Kursleiter Richard Hauser, Telefon 071 385 59 55/079 403 67 30, oder über das Pro-Senectute-Sekretariat, Telefon 071 385 85 83. Schnupperstunden sind jederzeit möglich! Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Singen, Qigong in Gossau SG für Parkinsonpatienten, PC-Kurse (neu: E-Banking und Fotoarchivieren), Handybedienung, Nordic Walking, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, «Sicher Auto fahren» sowie gemeinsame Besichtigungen. Gerne geben wir Ihnen detaillierte Auskunft, nehmen Ihre Anmeldung entgegen oder senden Ihnen Prospekte. Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84 oder Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau



## Eine bunte Kurspalette

Computerkurse (Einstiegs-, Aufbaugrundkurs, Internet, Photoshop Elements), informieren Sie sich kostenlos: Mittwoch, 9. Januar, 9 Uhr, Kursstart Mitte Januar, Sirmach, Hefel Informatik, Frauenfelderstrasse 49. • Montag, 14. Januar, 9 Uhr, Kursstart Anfang Februar, Amriswil, Bruhin Schulungen, Tellstrasse 8. • Montag, 14. Januar, 9 Uhr, Kursstart Mitte Januar, Bischofszell, Forster Computer, Waldparkstrasse 15. • Malen und Gestalten: Montag, 14. Januar bis 25. Februar, 16 bis 18 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus • Mut tut gut – mehr Lebensfreude durch Ermutigung: Montag, 28. Januar, 13.30 bis 17.15 Uhr, Arbon, Pro Senectute, Schlossgasse 4. • Digi-

talkamera, Einstieg: Dienstag, 12. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr, Steckborn, Organisationszentrum AG, Bächlistrasse 9 • Handy, Einstieg und Aufbau: Dienstag, 12. Februar, 14 bis 16 Uhr (Einstieg), Dienstag, 12. Februar, 16 bis 18 Uhr (Aufbau), Arbon, Pro Senectute, Schlossgasse 4. • Trauerumwandlung für mehr Freude im Leben: Im Laufe eines Lebens gibt es viele Abschiede und Veränderungen, Dienstag, 12. Februar, 14 bis 17 Uhr, Weinfelden, Aula Berufsbildungszentrum. • Ganzheitliches Sehtraining: Mittwoch, 27. Februar bis 12. März, 14.30 bis 16 Uhr, Weinfelden, Pro Senectute, Rathausstrasse 17. • Brain-Gym (Gehirngymnastik): Mittwoch, 6. Februar bis 12. März, 9.30 bis 11 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus; Dienstag, 12. Februar bis 18. März, 9.30 bis 11 Uhr, Sirmach, «Wohnen im Alter», Fabrikstrasse 11, Haus B. • Auskunft und Anmeldung: Pro

Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 1083. • Steuerklärungs- und Treuhanddienst: Telefon 071 626 1086.



### Mit dem PC Englisch lernen

«Blended Learning» für Anfängerinnen und Anfänger: Sie lernen Englisch mithilfe eines Lehrbuchs und mit Unterstützung des PC. Sie stellen sich Ihre eigenen Übungen im Computer (via CD-ROM und Internet) zusammen und freuen sich schon bald über Ihre Fortschritte. Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmende) und in entspannter Atmosphäre. Computerkenntnisse und Internetzugang daheim sind Voraussetzung. Wagen Sie es – wir unterstützen Sie dabei. Ein Aufbaukurs im Herbst 2008 ist möglich. Mit Heidi Schnüriger,

12 Doppelstunden, CHF 480 exklusive Lehrmittel. Kursnummer 3.2101.1HS, Dienstag von 18.15 bis 20.05 Uhr, 19. Februar bis 20. Mai, ohne 15. und 22. April, Anmeldung bis 25. Januar. Kursnummer 3.2101.2HS, Freitag von 14 bis 15.50 Uhr, 22. Februar bis 6. Juni, ohne 21. März, 18. und 25. April sowie 2. Mai. Anmeldung bis 25. Januar bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 5055, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)



### Pensioniert? – Wir brauchen Sie!

Sie verfügen über freie Zeit, besitzen Lebenserfahrung und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Sozialkompetenz

älteren Menschen zur Verfügung stellen? Der Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich sucht engagierte Freiwillige, die bereit sind, ältere Seniorinnen und Senioren bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und mit dem Steueramt zu unterstützen. Wir bieten: individuelles Eignungsgespräch, Einführungskurs, professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin, regelmässigen Erfahrungsaustausch, Weiterbildungsangebote und Entschädigung für Spesen. Am 5. und 6. März (je halbtags) führen wir in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Catherine Tobler oder an Ulla Matthey, Treuhanddienst, Dienstleistungszentrum Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

INSERATE

**HISTORISCHES MUSEUM BASEL**  
www.hmb.ch  
Steinenberg 4, CH-4051 Basel  
T +41 (0) 61 205 86 00

**NEUE ÖFFNUNGSZEITEN SEIT 2008**

**BARFÜSSERKIRCHE**  
Basler Stadtgeschichte, Münster-schatz, gotische Plastiken und Bild-teppiche, Glasgemälde, Staats- und Zunfaltertümer.  
Di – So 10 – 17 h  
Barfässerplatz

**HAUS ZUM KIRSCHGARTEN**  
Basler Wohnkultur 18. – 20. Jahrhun-dert, Keramische Sammlung, Uhren.  
Di – Fr, So 10 – 17 h, Sa 13 – 17 h  
Elisabethen-strasse 27

**MUSIKMUSEUM**  
Die grösste Musikinstrumenten-sammlung der Schweiz.  
Mi – Sa 14 – 18 h, So 11 – 17 h  
Im Lohnhof 9

**KUTSCHENMUSEUM**  
Luxuskutschen, Geschäftsfuhrwerke, Postwagen und Schlitten.  
Mi, Sa, So 14 – 17 h  
Brüglingen/ St. Jakob

**Natürliche Hautpflegelinie vom Toten Meer**

**MINERAL BEAUTY SYSTEM®**

Die gesunde Pflegelinie von Kopf bis Fuss für Sie und Ihn aus den wirkungsvollen Mineralien des Toten Meeres mit Vitamin E | Aloe Vera | Jojoba und weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen

**MINERAL Beauty System DEAD SEA COSMETICS**  
MINERALS & VITAMIN E & ALOE VERA

ohne Alkohol, Parfum und tierische Fette | pH-neutral, alkalifrei  
ISO 9002 zertifiziert | ohne Tierversuche entwickelt

Für die schonende Pflege jeder Haut und jeden Alters; auch ideal bei Hautproblemen und Irritationen

Gesichts-, Körper-, Haar- & Sonnenpflege, Wellness-, Beauty- und Bade-produkte; Aloe Vera und Aloe Ferox als Gel und Saft; atmungsaktives Coverderm® 24h Abdeck-Make-up (Camouflage) & Kompaktpuder

Bitte senden Sie mir Ihre fundierten, kostenlosen Unterlagen:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

GENERALIMPORT | BERATUNG | VERKAUF  
ESTA Trading GmbH | Sonnmattstrasse 4 | CH-4103 Bottmingen  
T 061 421 30 44 | F 061 421 30 53 | [info@esta-trading.ch](mailto:info@esta-trading.ch) | [www.esta-trading.ch](http://www.esta-trading.ch)  
Messepräsenz | GESUND/MUBA | Messe Basel | 15. – 24.2.2008