

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
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: 18.03.2025

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

Dienstleistungen



Gelegenheiten zum Sport in freier Natur



Neben Turnen, Gym 60, Tanzen oder Aquafitness bieten wir sportliche Aktivitäten in der freien Natur an. Das Walking- oder Nordic-Walking-Training, aktives Gehen, ergänzt mit Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ideal, um regelmässig in einer Gruppe bei jedem Wetter zu trainieren. In verschiedenen Gemeinden gibts auch Einsteigerkurse. Wandergruppen mit gut ausgebildeten Leitern bieten die Möglichkeit, bei Spazier-, Kurz- oder Langwanderungen die Umgebung zu erkunden. Die Wanderprogramme sind ab sofort erhältlich. Velofahrer können auf gut vorbereiteten Touren neue Wege entdecken. Erkundigen Sie sich nach dem Programm. Bei allen Angeboten wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen.

- Neben den Gruppenangeboten können Sie auch aus unserem grossen Sportkursangebot auswählen. Hier finden Sie Kurse wie Aquafitness, Bogenschiessen, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe, Nordic Walking, Pétanque, Selbstverteidigung oder Tennis.
- Steuererklärungsdienst: Die Steuerberaterinnen und Steuerberater von Pro Senectute Kanton Aargau füllen auch dieses Jahr wieder kompetent Ihre Steuererklärung aus. Ziel ist es, die Steuererklärungen optimal und fristgerecht zu erstellen, Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen und so unnötige Umtriebe sowie Ausgaben zu verhindern. Die Berater und Beraterinnen, meist pensionierte Fachleute, füllen die Steuererklärung in der Regel bei Ihnen zu Hause aus und stehen Ihnen fachkundig zur Seite. Weitere Informationen erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail info@ag.pro-senectute.ch

Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung



Pro Senectute berät und hilft beim Ausfüllen einfacher Steuererklärungen von AHV-Rentnerinnen und -Rentnern. Die fachkundigen und speziell für diese Aufgaben geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen nach Hause. In der Regel genügen ein bis zwei Hausbesuche. Das Angebot gilt selbstverständlich auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. Personen mit umfangreicheren Wertschriftenverzeichnissen oder fremdvermieteten Liegenschaften empfehlen wir den Beizug einer Bank oder eines Treuhänders. Die Kosten für das Ausfüllen der Steuerformulare richten sich nach Zeitaufwand und individueller

finanzieller Situation. Anmeldung und Infos: Pro Senectute Kanton Appenzell Auserrho-den, Telefon 071 353 50 36, vormittags.

Pro Senectute bietet Ihnen viel



Mitte Januar ist die in Appenzell Innerrhoden bekannte Broschüre für Erwachsenenbildung mit dem Programm für die erste Jahreshälfte erschienen. Einige aktuelle Angebote von Pro Senectute: Am Samstag, 23. Februar, beginnen unsere PC-Grundkurse. Ab Dienstag, 25. März, sind Sie eingeladen zum Kurs Stürze verhindern/Gleichgewichtstraining. Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen und erhalten praktische Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.

- Verschiedene Nordic-Walking-Angebote starten im März. Diese bieten ein abwechslungsreiches Ausdauertraining für Seniorinnen und Senioren.
- Gerne erinnern wir Sie auch an spezielle Anlässe zur Pflege der Gemeinschaft: Unsere Mittagstische, der Seniorenchor und das Erzählcafé sind beliebte Orte, wo Kontakte gelebt werden und das Zusammensein genossen wird.
- Macht Ihnen die Steuererklärung Sorgen? Wir stehen Ihnen auch in diesem Jahr bei Fragen zur Verfügung oder sind gerne beim Ausfüllen behilflich. Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten in der Tagespresse, oder informieren Sie sich auf www.ai.pro-senectute.ch über unsere Dienstleistungen und über alle aktuellen Angebote. Beschäftigen Sie Fragen rund ums Thema Älterwerden? Rufen Sie uns an! Ihre Anfragen nimmt die Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Markt-gasse 10c, 9050 Appenzell, gerne entgegen. Telefon 071 788 10 21.

Steuerberatung bei Ihnen zu Hause



Region Bern. Für Menschen ab 60 Jahren bieten wir den Steuerklärungsdienst an. Unsere kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter füllen die Steuererklärung bei Bedarf auch bei Ihnen zu Hause aus. Es werden einfache Steuererklärungen ausgefüllt. Solche von Personen mit Wohneigentum werden angenommen, sofern die Liegenschaft selbst bewohnt wird. Personen mit komplizierten Steuererklärungen (umfangreiches Wertschriftenverzeichnis, Immobilien) empfehlen wir ein Treuhandbüro. Kosten: ab CHF 70.-, für Bezüger und Bezügerinnen von Ergänzungsleistungen CHF 40.- pauschal. Auskunft, Anmeldung und Prospekte gibt es bei Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12,

Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail region.bern@be.pro-senectute.ch

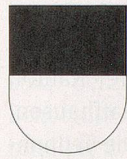
Region Biel/Bienne-Seeland. Schneeschuhwanderungen: Möchten Sie durch verschneite Gebiete wandern und die Natur geniessen? Samstag, 23. Februar, Mont Soleil (ca. 3 Stunden); Donnerstag, 28. Februar, Salwideli ob Sörenberg (kurze Variante von 2½ oder eine längere von ca. 5 Stunden); Donnerstag, 13. März, Leiterli ob Lenk (ca. 2½ Stunden); Donnerstag, 20. März, Sunnbüel ob Kandersteg (ca. 4½ Stunden). Sie bezahlen CHF 25.- pro Tag, ohne Reisekosten, Verpflegung und Ausrüstung. Schneeschuhe können gemietet werden. Anmeldung bis fünf Tage vor Durchführung. • Unsere beliebten Wandertage finden dieses Jahr in Saas Fee und/oder Sörenberg statt, und die Velotage beginnen in Lausanne. Unser neues Halbjahresprogramm erscheint im März, sichern Sie sich jetzt ein Exemplar. Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die Beratungsstelle in Biel, Telefon 032 328 31 11, Mail biel-bienne@be.pro-senectute.ch, oder die Beratungsstelle in Lyss, Telefon 032 384 71 46, Mail seeland@be.pro-senectute.ch

Region Berner Oberland. Unsere neuen Kurse und Veranstaltungen: Kochkurs für Männer ab 31. März in Thun. Schneeschuhwanderung am 28. Februar ob Sörenberg. Langlauf: laufend Treffs und Kurse im Berner Oberland. Alte Schriften erlernen? Kalligrafiekurs ab 10. März in Thun. Besichtigung der Batrec Industrie AG, Batterieverwertung in Wimmis, am 13. März. • Am 6. März Führung durch die Schokolatfabrik Ammann in Heimberg mit der Möglichkeit, den legendären Mohrenkönig zu probieren. Autofahren: Auffrischkurse Theorie und Praxis ab März. Verlangen Sie die Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69, oder Zweigstelle 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

Region Emmental-Oberaargau. Biografieschreiben in historischen Räumen: Was eignet sich zum Biografieschreiben besser als das Parkhotel Schloss Hünigen? Ein Ort, um innezuhalten und sich seinen Lebenserinnerungen zu nähern. Biografiewochenende: Freitag, 25. April, bis Montag, 28. April. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage: Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Telefon 062 916 80 95. Unter dem Motto «Sonntagnachmittag einmal anders» führen wir Tanznachmittage für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen durch. Bei uns

sind Gäste in jedem Stadium der Demenzerkrankung willkommen. • Nächster Tanznachmittag im Katholischen Kirchgemeindehaus in Langenthal, 24. Februar, 14 bis 16 Uhr. Ihre Anfragen nehmen gerne entgegen: Eva Knuchel, Telefon 032 665 37 85, oder Pro Senectute, Telefon 062 916 80 95. Steuererklärungsdienst: Im Auftrag von Pro Senectute füllen freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung und Fachwissen Ihre Steuererklärung aus. Auskunft erhalten Sie bei der Beratungsstelle Ihrer Region.

Skifahren für Seniorinnen und Senioren



Begleitet und betreut von einer passionierten Skifahrerin, treffen Sie sich jeden Donnerstag ab 14. Februar, um die Skipisten im Schwarzseegebiet zu geniessen.

Auskunft/Anmeldung: am Vorabend, 18 bis 19.30 Uhr, bei der Leiterin Dora Küng-Cadegg in Schmitten, Telefon 026 497 90 15. • Autofahren: In Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum L-2 in Romont bieten wir eine Weiterbildung für Wintersituationen an – am Dienstag, 26. Februar, 13.30 bis 17.30 Uhr, mit praktischen Übungen. Betreut durch eine Fachperson, fahren Sie in aller Sicherheit auf einer Fahrbahn, welche Schlechtwettersituationen simuliert (Regen, Eis...), und üben das Bremsen in Notsituationen. • Fitter und leichter in den Frühling in Murten; Feldenkrais in Düdingen; Qigong in Villars-sur-Glâne; Walking und Nordic Walking in Düdingen, Plaffeien, Murten, Freiburg, Villars-sur-Glâne; Tanzen in Murten. Neu: vom 25. bis 30. Mai eine Woche Nordic Walking im Schwarzwald; verlangen Sie das Detailprogramm bei unserem Sekretariat. • Steuererklärungsdienst und Reinigungsdienst für Senioren (60+) im ganzen Kanton. Fachkompetente und preisgünstige Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung; Hilfe bei Grossreinigungen aller Art: Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschrank, Gefriertruhe, Backofen... Auskunft und Programm: Sekretariat Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

Sport bei Pro Senectute Kanton Nidwalden



Die Angebote von «Sport und Bewegung» werden von ausgebildeten Seniorensportleitern vermittelt. Bei den meisten Gruppen und Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich. Neue Teilnehmende sind stets willkommen. Gerne senden wir nähere Informationen zu folgenden Angeboten: Turnen/Gymnastik, Aquafitness, Volkstanz, Walking/Nordic Wal-

king, Wandern, Velofahren, Schneeschuhwandern, Langlauf, Sportferien. Rufen Sie uns an, Telefon 041 610 76 09 (vormittags).

Forum 60+ setzt sich für Sie ein



Das Forum 60+ ist ein Gremium, das Anliegen der älteren Bevölkerung aufnimmt und diskutiert. Bei Handlungsbedarf werden die Resultate an die zuständigen Stellen weitergeleitet. Das Forum 60+ steht allen offen, die das 60. Lebensjahr erreicht haben oder bereits früher pensioniert worden sind. Ein Ausschuss hat die Themen bis Mitte 2008 festgelegt. Forum 60+ findet jeden 3. Dienstagnachmittag von 14.30 bis ca. 16 Uhr statt im Treffpunkt von Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist gratis. Die Themen: 18. März, «Internet als einziges Kommunikationsmittel?» – Sind Zugang und Übermittlung von Informationen mit Technologien wie Telefon, Fax und Post für alle längerfristig gewährleistet? 15. April, «Generationen im Dialog»: Den Kontakt zwischen den Generationen pflegen. Alt und Jung erfahren, dass Begegnung jenseits von Vorurteilen für beide Seiten ein Gewinn ist. 20. Mai, «Autofahren im Alter»: Die Frage der Fahrtauglichkeit muss enttabuisiert, neue Zulassungsformen für Seniorinnen und Senioren müssen entwickelt werden. 17. Juni, «Freiwilligenarbeit – ein Muss im AHV-Alter?» Bundesrat Pascal Couchepin will «junge Pensionierte» für freiwillige Pflegeeinsätze gewinnen. Die Idee stösst auf Skepsis. Wir wollen die Möglichkeiten und Grenzen der Freiwilligenarbeit im AHV-Alter miteinander diskutieren. • 90 Jahre Pro Senectute Kanton Schaffhausen: 10. April 2008, 14.30 Uhr, Erfolgreiches Alter(n), Hombergerhaus, Schaffhausen, Kurzreferat von Vreni Spoerry, Präsidentin Pro Senectute Schweiz, mit Podiumsveranstaltung und Einlagen von Margrit Läubli Keiser; 18. April, Literatur und Tanz, Haberhaus, Schaffhausen: 15 bis 16 Uhr, Lesung mit Edith Golay: «Facetten des Lebens»; 16 bis 19 Uhr, Tanz vom deutschen Schlager über Walzer, 20 bis 23 Uhr Tango, Blues, Pop, Latin bis Rock 'n' Roll.

Vielseitige Angebote im Kanton Schwyz



Innerschwyz: Damit Sie es mit den neuen Steuerformularen einfacher haben, können Sie sich am 4. März an einem Vortrag über die wichtigsten Änderungen informieren lassen. Oder Sie nutzen das Angebot des Steuererklärungsdienstes und lassen einen

Fachmann zu sich nach Hause kommen. • Im März und April sind folgende Kursthemen angesagt: Verfügung im Todesfall, Ahnenforschung und Familiengeschichte, Handy für Anfänger, Sudoku. Information und Anmeldung bei der Sozialberatungsstelle Pro Senectute Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

Ausserschwyz: Ab Ende Februar starten in den Bereichen Gesundheit und Interessenpflege verschiedene interessante Kurse: Gentechnologie, Mentaltraining im Alter, Astrologie, Qigong, Atem und Bewegung, 5 Tibeter, Shiatsu, ganzheitliches Sehtraining. Zusätzlich stehen Computerkurse für Anfänger und bis zur digitalen Fotobearbeitung, Handykurse und die verschiedenen Sprachkurse in Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch im Angebot. Im Kulturplausch referiert Dr. Josef Bättig am 11. März zum Thema Robert Walser, Gemeinschaftszentrum in Freienbach. Informationen: Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefon 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch

Machen Sie mit bei Pro Senectute!



«Kreatives Schreiben»: Sich einlassen auf einen spielerischen Umgang mit Sprache und Schrift, Kursbeginn 11. Februar, fünf Nachmittage. Oder Begegnung und Austausch pflegen, Gleichgesinnte treffen, die eigenen Begabungen entdecken und fördern in den Kursen: Singen, Tanzen, Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene, Qigong in Gossau für Parkinsonpatienten, PC-Kurse (neu E-Banking und Fotoarchivieren), Handybedienung, Nordic Walking, Turnen und Gymnastik, Feldenkrais, Wandern, sicher Autofahren, gemeinsame Besichtigungen. • Hilfe und Betreuung zu Hause: Die Einsatzleiterin sucht nach Abklärung Ihrer individuellen Bedürfnisse für Sie die passende Haushelferin. Wir vermitteln Ihnen den Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege- oder Fahrdienst und den Nähservice. • Beratung und Information: Bei Fragen zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Heimeintritt, Recht und Lebensgestaltung beraten und informieren wir Sie individuell und kostenlos und klären ab, ob Sie Ergänzungsleistungen zugute haben. Wir stehen unter Schweigepflicht. • Administrativer Dienst: Ein Mitarbeiter unterstützt Sie bei den monatlichen Zahlungen, Kontrolle der Ein- und Ausgänge, Buchführung, Korrespondenz, Umgang mit Ämtern, Krankenkasse und der Sozialversicherungsanstalt. Detaillierte Auskunft/Prospekte oder Anmeldung über Pro Senectute Gossau und St.Gallen Land (Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau,

Andwil, Waldkirch und Gaiserwald), Sekretariat, Telefon 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail gossau@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch/gossau

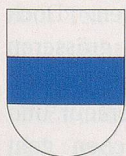
Gemeinsam lesen macht doppelten Spass



In Zusammenarbeit mit dem Ostschweizerischen Blindenfürsorgeverein OBV finden im Kursraum von Pro Senectute, Bankplatz 5, 8500 Frauenfeld, ab 6. Februar an jedem zweiten Mittwochnachmittag von 14 bis 15.30 Uhr Vorlesenachmittage statt. Dabei werden spannende Geschichten, Gedichte oder aktuelle Zeitungsartikel vorgelesen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Daten bis Ende März: 6. Februar, 20. Februar, 5. März, 19. März. Weitere Infos bei Pro Senectute Frauenfeld, Telefon 052 721 58 01, oder bei der Beratungsstelle des OBV, Telefon 052 722 12 12.

- Ganzheitliches Sehtraining: Mittwoch, 27. Februar bis 12. März, 14.30 bis 16 Uhr, Weinfeld, Pro Senectute, Rathausstrasse 17.
- Patientenverfügung: Montag, 3. März, 14 bis 17 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus; Dienstag, 18. März, 14 bis 17 Uhr, Arbon, Pro Senectute, Schlossgasse 4.
- Malen und Gestalten: Montag, 3. März bis 21. April, 16 bis 18 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus.
- Handy - Einstieg und Aufbau: Dienstag, 11. März, Einstieg: 14 bis 16 Uhr, Aufbau: 16 bis 18 Uhr, Steckborn, Organisationszentrum AG, Bächlistrasse 9.
- Sophrologie: Dienstag, 11. März und 15. April, 17 bis 19 Uhr, Weinfeld, Pro Senectute, Rathausstrasse 17.
- Loslassen, was nicht mehr zu mir gehört: Dienstag, 11. und 18. März, 14 bis 17 Uhr, Weinfeld, Pro Senectute, Rathausstrasse 17.
- Digitalkamera - Welche Kamera passt zu mir?: Informationsveranstaltung Donnerstag, 13. März, 14 bis 16 Uhr, Weinfeld, Pro Senectute, Rathausstrasse 17.
- Mut tut gut: Donnerstag, 13. März, 13.30 bis 17.15 Uhr, Frauenfeld, Pro Senectute, Bankplatz 5, Bernerhaus.
- Digitalkamera, Einstieg: Dienstag, 18. März, 8.30 bis 11.30 Uhr, Kreuzlingen, Pro Senectute, Bärenstrasse 32.
- Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Thurgau, Telefon 071 626 10 83.

Zithermusik und estnische Kultur in Zug



Estland ist der nördlichste der drei baltischen Staaten. Eines der ältesten Saiteninstrumente dieses Landes ist die estnische Zither (auf Estnisch «kannel»). Von ihr gibt es viele verschiedene Typen sowie zitherähnliche Instrumente. Die kleinsten haben fünf oder

sechs Saiten. Die für Estland typische und einzigartige Zither hingegen hat 46 Saiten und ist vollchromatisch. Das Spiel auf ihr wird in Estland an Musikschulen gelehrt. Liina Locatelli-Ojari (29), die vor vier Jahren von Tallinn in die Schweiz gezogen ist, wird uns dieses Instrument vorstellen und uns natürlich auch ein paar musikalische Kostproben geben. Sie war während sieben Jahren Mitglied einer Zithergruppe und trat mit dieser sowohl in Estland als auch in verschiedenen anderen Ländern Europas auf. Wir freuen uns auf die Musik und das Stück estnische Kultur an diesem Nachmittag. Mittwoch, 12. März, von 14.30 bis 16 Uhr, CHF 10.- inklusive Kaffee, im Café PS zu bezahlen, auch Grosskinder sind herzlich willkommen (kostenlos). Pro Senectute Kanton Zug, Café PS. Anmeldung bitte bis 27. Februar an Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat



Wünschen Sie sich beim Ausfüllen der Steuererklärung Unterstützung? Fachkundige Freiwillige nehmen sich Zeit für Sie und füllen die Formulare für die Staats- und Gemeindesteuer sowie für das Wertschriftenverzeichnis aus. Die von uns ausgewählten Fachpersonen aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich wissen über das Thema Steuern von A bis Z Bescheid. Absolute Diskretion ist für sie selbstverständlich. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungszentren statt. Und unter bestimmten Bedingungen kommen unsere Freiwilligen auch zu Ihnen nach Hause. Unser Steuerklärungsdienst steht Einzelpersonen sowie Paaren im AHV-Alter zur Verfügung. Die Preise richten sich nach steuerbarem Einkommen und Vermögen. Rufen Sie uns an, wir vermitteln Ihnen gerne einen Termin und informieren Sie darüber, welche Unterlagen Sie für die Beratung mitbringen oder bereithalten sollten. Über die genauen Kosten gibt Ihnen Ihr Dienstleistungszentrum gerne Auskunft. Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00; Dienstleistungszentrum Limmatal und Knonaueramt, Telefon 058 451 52 00; Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Telefon 058 451 52 20; Dienstleistungszentrum Unterland und Furttal, Telefon 058 451 53 00; Dienstleistungszentrum Pfannenstiel, Telefon 058 451 53 20; Dienstleistungszentrum Oberland, Telefonnummer 058 451 53 40; Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Telefon 058 451 54 00.