

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 02.02.2025

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

# Pro Senectute

## Lernen Sie uns kennen!



Am Tag der älteren Menschen – Samstag, 1. Oktober – können Sie mit Mitarbeitenden von Pro Senectute Aargau ins Gespräch kommen und sich austauschen. Daneben informieren wir Sie über unsere Arbeit. Unsere Standorte sind an verschiedenen Orten im ganzen Kanton. Auf Ihren Besuch freuen wir uns. • Telefonketten fördern regelmässigen Austausch untereinander. Damit bieten wir eine Möglichkeit, geplante regelmässige Kontakte zu den Personen in «Ihrer» Telefonkette zu haben. Pro Senectute organisiert die Telefonketten und ist Kontaktstelle für An- und Abmeldungen. • Generationen im Klassenzimmer: Eine Seniorin, ein Senior besuchen jeweils an einem halben Tag pro Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse. Bei dieser unentgeltlichen Freiwilligenarbeit begegnen sich drei Generationen im Klassenzimmer. Zusammen mit interessierten Schulen organisieren wir dieses generationenübergreifende Projekt, bei dem sowohl Senior/innen als auch Schulkinder und Lehrpersonen profitieren. Weitere Auskünfte erteilt Pro Senectute Aargau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

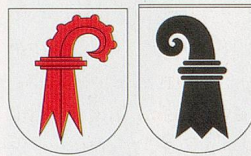
## Fröhlicher Jassnachmittag



Die Broschüre für Erwachsenenbildung mit dem Angebot der zweiten Jahreshälfte wurde an alle Haushalte verschickt. Neben bekannten Aktivitäten bieten wir auch neue Kurse an, etwa Country Line Dance, wo in Reihen vor- und nebeneinander getanzt wird und Koordination und Kreislauf angenehm gefordert sind – 6-mal ab dem 18. Oktober. «Wie schaffe ich Klarheit über meinen Nachlass» ist das Thema am 19. Oktober in Obereggen: Sie werden über grundlegende Fragen bei der Regelung des Nachlasses informiert und können Fragen stellen. Aus den verschiedenen Angeboten zur Geselligkeit möchten wir auf den beliebten «Jass mit Spass» hinweisen; gejasst wird einfacher Schieber mit zugelosten Partnern: 7. Oktober in Brülisau. [www.ai.pro-senectute.ch](http://www.ai.pro-senectute.ch) in-

formiert laufend über unsere aktuellen Kurse und Anlässe. Anmeldungen und Anfragen zu unseren Dienstleistungen nimmt die Geschäftsstelle gerne entgegen: Pro Senectute Kanton Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.

## Das neue Kurs- und Fitnesscenter 50+



Das akzent forum von Pro Senectute beider Basel organisiert jedes Jahr mehr als 300 Bildungs- und Sportkurse in Basel, Liestal, Binningen, Muttens und vielen weiteren Gemeinden. Seit Mitte August verfügen wir mit dem Kurs- und Fitnesscenter 50+ über ein neues multifunktionales Haus mit Kursräumen, Gymnastikraum, Krafraum und Cafeteria – das erste dieser Art in der Schweiz. Radio, Fernsehen und Presse berichteten. Das Kursangebot ist riesig: Englisch, Französisch oder Griechisch, Sport, Computer- und Handykurse – oder Sie können auch ein Abo für den professionell betreuten Krafraum lösen. Ein Besuch im neuen Haus mit den hellen Räumen lohnt sich. Dank der guten Anbindung ans öffentliche Verkehrsnetz ist das Center an der Rheinfelderstrasse 29 auch aus dem Baselbiet gut erreichbar. Interessiert? Telefon 061 206 44 66, Mail [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch) – die Übersicht über alle Angebote und noch viel mehr finden Sie im akzent magazin, der Zeitschrift von Pro Senectute beider Basel, oder unter [www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

## Demnächst bei Pro Senectute Bern



**Region Bern:** Welche Vorteile hat ein Testament? Was muss drinstehen? Muss ich überhaupt ein Testament verfassen? Wir helfen Ihnen, sich die richtigen Fragen zu stellen. Ein erfahrener Notar gibt während rund einer Stunde Einblick in die Thematik und beantwortet Fragen. Nächste Veranstaltung mit Apéro: Dienstag, 1. November, 16 bis 17.30 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26. Unkostenbeitrag pro Person: CHF 20.–. Anmeldung/Auskünfte: Pro Senectute Region Bern,

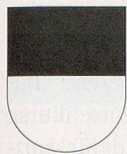
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03.

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Möchten Sie sich im Internet auskennen? Oder Italienisch sprechen? Unsere Kurse bieten vieles. Männer werden in die Kochkunst eingeführt. Kreativ werden Sie in Aquarellmalkursen in Lyss und Biel. Bewegungsangebote gibts in Qigong, Yoga, Antara, ganzheitlichem Rückentraining, Aquafitness u. a. Das Gehirn wird im Gedächtnistraining aktiviert. Auskunft: Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 31 11, und Lyss, Telefon 032 328 31 12, Internet [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)

**Region Berner Oberland:** In Thun findet am 15. Oktober auf dem Rathausplatz der dritte Markt für Seniorenangelegenheiten statt, Motto «In Bewegung älter werden». Aquarelle malen, Fortsetzungskurs, 10. Oktober. Einführung in gezieltes Krafttraining, Schnuppernachmittag, 4. Oktober, und Grundkurs, 11. Oktober. Spass und Tricks mit dem Hund, 13. und 20. Oktober. Themenworkshop – Abschied – Trauer – Neubeginn, 13. Oktober. Selbstverteidigung, 18. Oktober. Sicher Auto fahren, 19. Oktober. Pflege- und Schminkkurs, 26. Oktober. Beckenbodengymnastik für Frauen, 31. Oktober. Freies Tanzen, 24. Oktober. In Frutigen: Es war einmal..., 12. Oktober. Handygrundkurs, 19. Oktober. In Gstaad: Handygrundkurs, 21. September. Line Dance, 31. Oktober. Interessiert? Programme gratis bei Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 70 70, oder Interlaken, Telefon 033 826 52 52, Mail [b+s.oberland@be.pro-senectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-beo.ch](http://www.pro-senectute.region-beo.ch)

**Region Emmental-Oberaargau:** Sind Sie interessiert am Billettautomatenkurs in Langnau, 18. Oktober um 14 Uhr, in der Regionalbibliothek? Ein Tanzkurs beginnt in Urtenen-Schönbühl ab 18. Oktober um 14 Uhr. Tanzen Sie mit bei unseren beliebten Tanznachmittagen: Grosshöchstetten, 3. Oktober; Aarwangen, 19. Oktober; Sumiswald, 27. Oktober, jeweils ab 14 Uhr. Singnachmittag im Wohnpark Buchegg in Burgdorf am 19. Oktober ab 14 Uhr. Oder ein gemütlicher Nachmittag ebenfalls im Wohnpark Buchegg Burgdorf, jeweils am ersten Donnerstag im Monat, ab 14 Uhr. Auskunft unter Telefon 062 916 80 95.

### Schnuppern Sie Tanzluft!



Langlauf und Schneeschuhwandern, Aquafitness, Weihnachtssessen und Lotto in Heitenried, Besuch der «Chemin de fer du Kaeserberg»,

Fitness für Gehirn und Körper oder internationale Kreis- und Volkstänze: Tanzen Sie gerne in der Gruppe, mögen Sie Musik und Gesellschaft? Dann kommen Sie vorbei, schnuppern Sie Tanzluft in Schmitten und Giffers. Auskunft und Programme bei Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.

### Weiterbildung für freiwillig Tätige



Pro Senectute Graubünden bietet für alle freiwillig Tätigen Kurse zu verschiedenen Themen an. So steht natürlich für Menschen mit Kontakten zu Älteren der Kurs «Gerontologie» mit Alterswissen für die Praxis im Zentrum. Auch für den Umgang mit Menschen mit Demenz und den entsprechenden Rechtsfragen haben wir Angebote. Andere Kurse befassen sich mit dem Sinn der Freiwilligenarbeit und mit dem Thema Humor. Alle Kurse sind für unsere freiwillig Tätigen kostenlos. Eingeladen sind auch weitere Interessierte zu günstigen Preisen. Information und Anmeldung bei Pro Senectute Graubünden, Telefon 0844 850 844, Mail [kurse@gr.pro-senectute.ch](mailto:kurse@gr.pro-senectute.ch), [www.gr.pro-senectute.ch](http://www.gr.pro-senectute.ch)

### Planungsteam gesucht



Wir suchen drei bis fünf Personen, die Lust und Zeit haben, die Weihnachtsfeier und den Fasnachtsnachmittag für Senior/innen von Pro Senectute Nidwalden in Stans zu organisieren. Nach 18 Jahren, in denen unser Team diese Anlässe mit viel Freude und Kreativität geplant und mit Erfolg durchgeführt hat, möchte es die Arbeit in andere Hände übergeben. Auf Wunsch steht es einem neuen Team gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns, wenn Sie sich angesprochen fühlen und diese ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen. • Nächste Termine der Nidwaldner Spätlese: 30. September, 14 Uhr, Riedsunnä, Stansstad; 21. Oktober, 15 Uhr, Öltrotte Ennet-

bürgen; 25. November, 14 Uhr, Altersheim Buochs; 15. Dezember, 14 Uhr, Gasthaus Schützenhaus Oberdorf. Anmeldung/Infos: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 76 09, Mail [info@nw.pro-senectute.ch](mailto:info@nw.pro-senectute.ch), Internet [www.nw.pro-senectute.ch](http://www.nw.pro-senectute.ch)

### Bildung und Sport ab Oktober



Am 20. Oktober findet von 14.15–15.30 Uhr im Hotel Metzgern Sarnen eine Informationsveranstaltung von Spitex und Pro Senectute Ob-

walden zum Thema Ernährung und Bewegung im Alter statt. Zum Thema Patientenverfügung erhalten Sie Informationen und Gedanken am 9. November, ebenfalls im Hotel Metzgern in Sarnen, 14 bis 16 Uhr. Für Musikliebhaber findet am 16. November ein Konzert statt, organisiert von IG Alter und Pro Senectute: Um 15 Uhr spielt in der Aula Cher in Sarnen das Seniorenorchester Luzern unter Josef Gnos bunte und bekannte Klänge aus dem Orient und Okzident. Neben unseren bewährten Sportangeboten wie Aquafitness, Tennis, Volkstanz und Turnen werden die letzten Wander- und Velotouren wie auch ein Line-Dance-Kurs für Anfänger, ein Kurs für Gleichgewicht mit Schwerpunkt «Sicher in Eis und Schnee» und ein Thera-Band-Kurs durchgeführt. Details, Anmeldeschluss und alles über unsere Aktivitäten im Halbjahresprogramm auf [www.ow.pro-senectute.ch](http://www.ow.pro-senectute.ch) und bei Pro Senectute Obwalden, Brünigstr. 118, 6060 Sarnen, Tel. 041 660 57 00, jeweils vormittags.

### Neue Teilnehmende sind willkommen



Über die Herbsttage bieten wir diverse Sportkurse und Treffs an. Mit Aquafitness, Nordic Walking, Wandern oder Fit Gym fördern Sie Gesundheit und Wohlbefinden. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen. Auskunft und Programme der Fachstelle Sport, Telefon 041 811 85 55.

**Region Innerschwyz:** Auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) gibts Informationen über Pro Senectute Kanton Schwyz, das Angebot der Beratungsstelle Innerschwyz sowie die Kursangebote von Sport und Bildung.

**Region Ausserschwyz:** In Lachen, Einsiedeln und Wollerau starten Computer-, Foto- und Handykurse. Weiter im Angebot: «Kleider machen Leute» und Märchen, im Bereich Gesundheit Feldenkrais und im Kreativbereich «Eine Collage erstellen». Am 18. Oktober finden eine Lesung und ein Besuch im Museum Fram in Einsiedeln statt. Es lesen Karl Hensler: «Meinrad Lienert», und Bruder Gerold Zenoni: «Lesehimmel». Auskunft bei Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Tel. 055 442 65 55, [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

### Die süssen Seiten des Alters



Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag des älteren Menschen, steht in Olten ein Niederflurbus der städtischen Busbetriebe von 11 bis

15 Uhr für Sie bereit, auf dem Areal der Fachhochschule Nordwestschweiz, Rigenbachstrasse 16, am Rande der Gewerbeansammlung mio (Messe in Olten). Interessante und bekannte Persönlichkeiten lesen und sprechen im Bus zum Thema «Die süssen Seiten des Alters». Dazu werden kleine Süssigkeiten offeriert. Dabei können Sie mit Vertreter/innen der beteiligten Solothurner Organisationen ins Gespräch kommen: Pro Senectute, Spitexverband, Alzheimervereinigung, Gemeinschaft Solothurnischer Alters- und Pflegeheime, Schweizerisches Rotes Kreuz und Bildungszentrum Gesundheit und Soziales. Der Anlass wird moderiert von Andrea Affolter, Radio DRS, und ist gratis.

### Fachleute in Ihrer Nähe



Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, bei der Steuererklärung, oder haben Sie Fragen zu Wohnformen im Alter, zu Finanzen oder Versicherungen?

Wir organisieren Hilfen zu Hause und beraten ältere Menschen und ihre Angehörigen. Ausserdem bieten wir im ganzen Kanton Bildungs- und Sportkurse an, organisieren Wanderungen, Ferienwochen, Tanz- oder Jassnachmittage u.v.m. Sie finden uns an folgenden Standorten: Stadt St. Gallen, Rorschach, Altstätten, Buchs, Sargans, Uznach, Wattwil, Wil, Gossau. Rufen Sie uns an, oder informieren Sie sich im Internet unter der Ad-

# Pro Senectute

resse [www.sg.pro-senectute.ch](http://www.sg.pro-senectute.ch) – bei Bedarf kommen wir auch bei Ihnen vorbei.

## Bewegung tut gut



Zweite Runde für unsere Tanznachmittage: Am 27. Oktober und am 8. Dezember spielt das Duo Sommertraum im «Dance Inn» Münchwilen; Anmeldung nicht erforderlich, Auskunft bei Gisela Maldini, Telefon 052 722 28 55. Im November startet in Weinfeld den Kurs «Sicher stehen – sicher gehen»; Kraft und Gleichgewicht werden geschult, und Sie lernen, wie Sie Stürze vermeiden können; Auskunft bei Pro Senectute, Telefon 071 626 1082. Auch im Oktober und November finden attraktive Wanderungen statt, Auskunft bei Heinz Ernst, Telefon 071 971 31 15. Halten Sie sich fit in unseren Nordic-Walking-Treffs, Auskunft bei Rita Schär, Telefon 071 633 1424. Zusammen mit Thurgau Tennis starten wir neue Tenniskurse für Senioren, Auskunft bei Wino Biedermann, Telefon 071 622 27 38. Ende Oktober starten Computerkurse verschiedener Stufen in Amriswil, Arbon, Diessenhofen, Frauenfeld, Sirmach und Weinfeld. In Kreuzlingen und Weinfeld haben Interessierte die Möglichkeit, eine Schreibwerkstatt zu besuchen. In Frauenfeld oder Weinfeld findet das Ganzheitliche Augentraining statt; dabei lernen die

Teilnehmenden, wie sie ihre Augen auf natürliche Weise stärken und das Wahrnehmungsvermögen fördern können.

## Bildungs- und Sportprogramm ist da



Pro Senectute in Muralto bietet für deutschsprachige Senioren wieder Italienisch auf allen Stufen und für Bewegungsfreudige Pilates, Yoga, Autogenes Training, Qigong, Soft Fitness, Rückengymnastik, sanftes Turnen. Auf Informatikliebhaber warten PC-Kurse, Digitales Fotografieren, Workshops. Regelmässige Treffen bleiben: der monatliche Tanztee-Nachmittag und das gemeinsame Essen. Neuheiten ab sofort: Yoga und Fitness für Männer, Everdance für alle (Tanzkurs), Golfkurs, gemeinsames Brunchen, Tagesausflüge. Programm (deutsch) bei Centro Regionale Pro Senectute Muralto, Tel. 091 759 60 20, [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – für Infos/Anmeldungen Frau Fux kontaktieren. Tessin einmal anders erleben? Vom 18. bis 23. Juni 2012 findet im Centro Sportivo Tenero direkt am Lago Maggiore die Sportveranstaltung «Over 60» statt: Aquafitness, Nordic Walking, Kreistanz, Spiele, Tagesausflug nach Cardada usw. Zwei Sportarten pro Tag mit Begleitung durch zwei Sportleiterinnen von Pro Senectute. CHF 570.– (Hotel, VP, ÖV). Voranmeldung bis 30. September 2011!

## Kursstart im Herbst



Möchten Sie eine Fremdsprache erlernen oder auffrischen? Wir bieten Englisch- und Italienischkurse für Einsteiger und für Fortgeschrittene. Vermittelt wird eine elementare Beherrschung der Sprache für Alltagssituationen. Oder möchten Sie gerne Ihre Gesundheit stärken? Die Drogistin Regula Stocker erläutert an vier Nachmittagen, wie Sie Schüssler-Salze gezielt einsetzen können, um Ihr Wohlergehen zu steigern. Oder versuchen Sie einmal während neun Lektionen die wohltuende Wirkung von sanften Bewegungen: Qigong hilft, Stress abzubauen und langfristig Verspannungen zu lösen; Ihre Konzentrationsfähigkeit wird angeregt, und Sie verhelfen sich zu mehr Lebensenergie und Gleichgewicht. Wer gerne mit Gleichgesinnten raffinierte Gerichte kocht und anschliessend im gemütlichen Rahmen speist, ist mit unserem Kochkurs am 20. Oktober gut bedient. Für Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind, finden verschiedene Nordic-Walking-Treffs statt, und die Wandergruppe trifft sich am 4. und am 25. Oktober nochmals. Informationen über diese und weitere Kurse unter [www.ur.pro-senectute.ch](http://www.ur.pro-senectute.ch) oder bei Pro Senectute Uri, Telefon 041 870 42 12.

Inserat

## Sonderaktion

2. Person  
reist gratis.



### Ihr Schiff \*\*\*\*

«Stilvoll die Welt entdecken» heisst das Motto an Bord der eleganten, neu renovierten Astor. Die 289 Kabinen verfügen über Dusche/WC, Bademäntel, Föhn, Radio, TV, Telefon und Klimaanlage. Weiter an Bord: Innen- und Aussenschwimmbekken, Bibliothek/Spielzimmer, 3 Restaurants, Boutique, grosser Wellnessbereich, Spital mit deutschen Ärzten.

### Reiseprogramm, 15 Tage, 16.–30.11.2011

Venedig – Katakolon – Heraklion – Rhodos – Alanya – Limassol – Alexandria – Valletta – Neapel – Civitavecchia – Nizza

### HP S SAST

Preise in CHF pro Person in Doppelkabine	Kat.	
2 Bett Innen, Baltic Deck	3	2710
2 Bett Aussen, Atlantic Deck	5	3420
2 Bett Suite, Atlantic Deck	10	5160

Weitere Kabinen-Kategorien auf Anfrage.

### Inbegriffen

Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie, Hafentaxen, Vollpension an Bord inkl. Mitternachtsbuffet und Galadinner, Vielfältige Unterhaltung an Bord, Deutschsprechende Schiffshostessen, Reisedokumentation

### Nicht inbegriffen

An-/Rückreise, geführte Landausflüge, Trinkgelder, Oblig. Kombi-Versicherungspaket (CHF 22 bis CHF 98), Evtl. Buchungsgebühren Ihrer Buchungsstelle

### Einreisebestimmungen

Für Schweizer Bürger: Gültige Identitätskarte oder gültiger Pass.

Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen der MTCH AG. Bei Annullation gelten die Bedingungen der Reederei.

Jetzt buchen! **Tel. 043 211 72 51**

Mo – Fr 8.30 – 18.00 Uhr

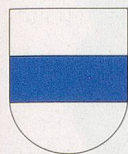
Sa 9.00 – 12.30 Uhr

[cruises@hotelplan.ch](mailto:cruises@hotelplan.ch)

**Hotelplan**

TransOcean

## Computerwissen up to date

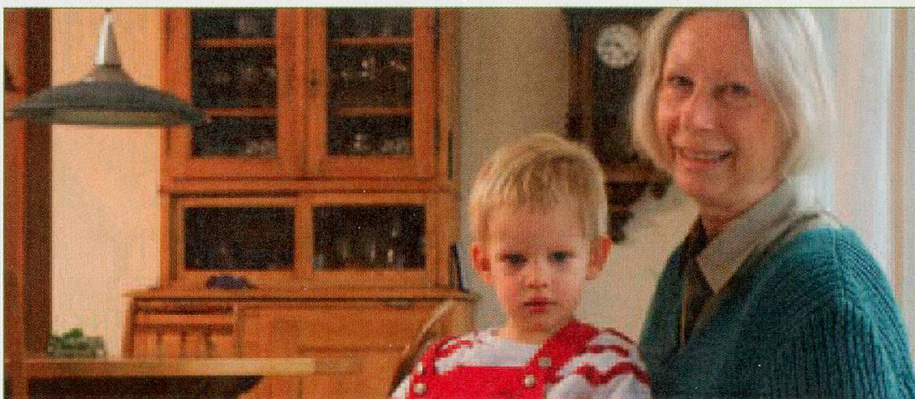


In der heutigen Zeit ist es nicht so einfach, immer auf dem neusten Stand zu sein: Computer, Internet und Software-Programme verändern sich ständig. Deshalb bieten wir ein vielfältiges Angebot an Computerkursen für Anfänger bis Fortgeschrittene an. In kleinen Gruppen von bis zu sechs Personen lernen Sie, mit Computern umzugehen, das Internet zu bedienen, oder einzelne Programme zur Text- oder Bildbearbeitung kennen. So können Sie erste Schritte in der multimedialen Welt unternehmen oder Ihr Wissen vertiefen. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7, dem Internet Explorer und Windows Live Mail 2011. Lehrmittel sind in den Kurspreisen inbegriffen. Gerne stellen wir das Angebot vor: Pro Senectute Kanton Zug, Artherstrasse 27, 6300 Zug, Telefon 041 727 5055, Mail [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## Zum Altern stehen



Erwerbstätige Menschen haben grosses Interesse daran, ihrer Lebensphase, ihrem Kompetenzprofil und ihrer Motivation entsprechend gefördert und eingesetzt zu werden. Und Arbeitgeber sind darauf angewiesen, die Ressourcen ihrer Mitarbeitenden richtig zu nutzen sowie die Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu fördern. AvantAge bietet Seminare, die Mehrwert für beide Seiten schaffen. Ziel ist die reife Leistung und Entfaltung der Mitarbeitenden, die in den Seminaren ihren Ressourcen, Kompetenzen und Zielen auf die Spur kommen und auf dieser Basis ihren beruflichen Einsatz im Gespräch mit ihrem Arbeitgeber neu gestalten können. Bekannt ist AvantAge bereits für Angebote zur Pensionierungsvorbereitung, geht es doch letztlich um ähnliche Fragen im Hinblick aufs dritte Lebensalter. AvantAge wird von Pro Senectute der Kantone Zürich und Bern gemeinsam getragen und kooperiert mit elf kantonalen Pro-Senectute-Organisationen in der Deutschschweiz. Kontakt: André Leuzinger für den Raum Zürich (Telefon 058 451 51 74) und Daniel Aegerter für den Raum Bern (Telefon 031 924 11 00).



## «Was du heute kannst besorgen...» Nehmen Sie Ihr Recht auf Selbstbestimmung wahr.

Sich mit Fragen zu Krankheit, Sterben, Tod oder Nachlass auseinandersetzen, ist nicht einfach. Die Beschäftigung mit diesen Themen bedeutet jedoch eine Chance, den eigenen Willen auszudrücken und damit das Recht auf Selbstbestimmung wahrzunehmen.

Eine Patientenverfügung und ein Testament helfen Ihnen dabei, Ihre Wünsche klar zu formulieren und sicherzustellen, dass Ihrem Willen Folge geleistet wird. Was Sie bereits heute regeln, ermöglicht Ihren Angehörigen und den Menschen, die Ihnen nahe stehen, Ihre Interessen zu vertreten.

Pro Senectute und ihre mehr als 130 Beratungsstellen bieten Ihnen eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an. Lassen Sie sich beraten. Telefon 044 283 89 89, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
Für das Alter  
Pour la vieillesse  
Per la vecchiaia

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
Postkonto: 80-8501-1



Bestellen Sie die Pro Senectute Publikationen zum Thema mit diesem Talon an:  
Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich  
oder per Telefon 044 283 89 89 / E-Mail [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)

- Etwas Bleibendes hinterlassen.** Name: \_\_\_\_\_  
Wissenswertes zum Testament  
Einzelexemplare gratis Vorname: \_\_\_\_\_
- Die Selbstbestimmung des Menschen respektieren.** Strasse: \_\_\_\_\_  
Patientenverfügung  
CHF 14.-/St. PLZ, Ort: \_\_\_\_\_
- Datum und  
Unterschrift: \_\_\_\_\_

Preise exkl. Porto und Versand