

# Pro Senectute : Dienstleistungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Pro Senectute – Dienstleistungen



**Nutzen Sie unseren Steuererklärungsdienst!** Die Steuerberaterinnen und -berater von Pro Senectute Kanton Aargau füllen auch dieses Jahr kompetent Ihre Steuererklärung aus. Das Ziel ist es, die Steuererklärungen optimal und fristgerecht auszufüllen und die verschiedenen Abzugsmöglichkeiten auszuschöpfen. Personen, die wegen Liegenschaften oder Wertschriftenanlagen sehr aufwendige Steuer- verhältnisse haben, werden an professionelle Steuerberatungsfirmen verwiesen. Die anfallenden Kosten variieren nach dem jeweiligen Zeitaufwand und dem steuerpflichtigen Einkommen und Vermögen. So entstehen für Senioren mit einem steuerbaren Einkommen unter CHF 25 000.–, ohne Reinvermögen, sowie in der Regel auch für EL-Bezüger und -Bezügerinnen keine Kosten.

- Sportliche Aktivitäten in freier Natur: Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt das Bedürfnis, sich draussen zu bewegen. Wie wäre es mit einem regelmässigen Walking- oder Nordic-Walking-Training? Das Gehen, ergänzt durch Dehn- und Kräftigungsübungen, ist ein ideales Training. Erkunden Sie gerne die nähere und weitere Umgebung und erfreuen sich am Zusammensein mit anderen? Dann wäre die Teilnahme in einer der Wandergruppen etwas für Sie! Wandern tut Körper und Geist gut. Ist Velofahren Ihr Hobby? Auf gut vorbereiteten Touren entdecken Sie mit Gleichgesinnten neue Wege. Die entsprechenden Jahresprogramme für 2007 sind bei Ihrer Beratungsstelle erhältlich. Weitere Informationen bei Pro Senectute Kanton Aargau, Geschäftsstelle, Bachstrasse 111, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch)



**Broschüre für Erwachsenenbildung.** Mitte Januar ist in Appenzell Innerrhoden die bekannte Broschüre für Erwachsenenbildung mit dem Programm für die erste Jahreshälfte erschienen. Einige aktuelle Angebote von Pro Senectute: Am 27. Februar informiert Frau Dr. med. B. Schwenk zum Thema «Alzheimer oder «normal vergesslich»?». Gemeinsam mit dem Kneippverein und mit der Spitex laden wir Sie zu diesem Vortrag ein.

- Anfang März finden PC-Grundkurse zu Textverarbeitung und Internet statt.
- Am 3. April startet dann unser Kurs zur Sturzprophylaxe. Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen und erhalten Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.
- Gerne erinnern wir Sie auch an spezielle Angebote zur Pflege der Gemeinschaft: Unsere Mittagstische, der Seniorenchor und das Erzählcafé sind Orte, an denen das Zusammensein genossen werden kann.
- Beachten Sie die Informationen zu unseren Angeboten in der Tagespresse, oder lassen Sie sich von uns über die regelmässigen Aktivitäten im Kanton informieren.
- Macht Ihnen das Ausfüllen der Steuererklärung Sorgen? Wir stehen Ihnen auch in diesem Jahr bei Fragen zur Verfügung oder sind beim Ausfüllen gerne behilflich. Beschäftigen Sie weitere Fragen rund ums Thema «Älterwerden»? Rufen Sie uns an! Geschäftsstelle Pro Senectute, Marktgasse 10, 9050 Appenzell, Telefon 071 788 10 21.



**Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung.** Pro Senectute hilft beim Ausfüllen einfacher Steuer-

erklärungen von AHV-Rentnerinnen und -Rentnern. Die speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zu Ihnen nach Hause. Dieses Angebot gilt auch für Personen, die sonst nicht auf die Hilfe von Pro Senectute angewiesen sind. Personen mit umfangreicheren Wertschriftenverzeichnissen oder mit fremdvermieteten Liegenschaften empfehlen wir den Beizug einer Bank oder eines Treuhänders. Die Kosten richten sich nach dem jeweiligen Zeitaufwand und der individuellen finanziellen Situation. Anmeldung und Auskünfte auf der Geschäftsstelle.

- Seniorenchor Herisau: Unter der Leitung von Ruedi Bösch treffen sich in Herisau singfreudige Seniorinnen und Senioren. Ein- bis zweimal pro Monat wird im evangelischen Kirchgemeindehaus am Donnerstagnachmittag das einheimische Liedgut gepflegt, es werden aber auch neue Lieder eingeübt. Die Kosten betragen CHF 3.– pro Nachmittag.
- Das neue Kursprogramm ist erschienen. Folgende Kurse können besucht werden: verschiedene Computerkurse, Handykurs, «Wie gut fahre ich Auto?», Kreatives Schreiben, Gedächtnistraining, Englisch, Nordic Walking, Tanzen, Sturzprophylaxe, Langlauf und Schneeschuhwandern. Auskunft über diese Kurse erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Appenzell Ausserrhoden, 9100 Herisau, Telefon 071 353 50 30, Montag bis Freitag, 8.30 bis 11.30 Uhr.



**Wir helfen Ihnen bei der Steuererklärung.** Alle Jahre wieder: Wer sich vom Ausfüllen entlasten, seine Steuererklärung überprüfen lassen möchte und 60 Jahre oder älter ist, kann vom Angebot von Pro Senectute Region Bern profitieren. Es werden allerdings nur

einfache Steuererklärungen ausgefüllt. Personen mit nicht selbst bewohnten Liegenschaften und umfangreichem Wertschriftenportefeuille müssen sich anderweitig (beispielsweise bei einem Treuhandbüro) organisieren. Die Kosten: ab CHF 70.–, für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen CHF 40.– pauschal. Für Auskunft, Anmeldung und Prospekte kontaktieren Sie bitte Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31, Telefon 031 359 03 03, Mail [region.bern@be.pro-senectute.ch](mailto:region.bern@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Region Biel/Bienne-Seeland:** Am 3. März bieten wir Ihnen den letzten Schneeschuhkurs im Jura an. Er dauert drei Stunden und kostet CHF 30.–. Die dafür speziell entwickelten Schuhe können bei uns gemietet werden.

- Wie wärs mit Wandern oder Velofahren? Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Unsere Angebote finden Sie in unserem neuen Programm.
- Die Nordic-Walking-Einführungskurse dauern 4 x 90 Minuten und kosten CHF 50.–. Die Einführung ist notwendig, damit Sie technisch versiert an den regelmässigen Treffs teilnehmen können.
- 2007 wandern wir je eine Woche in den Regionen Goms im Wallis und Brunnen am Vierwaldstättersee.
- Neu bieten wir Velotage an. Die Route führt von Biel über Yverdon nach Lausanne. Pro Tag nehmen wir ungefähr 50 km unter die Räder.
- Unsere Reinigungsfrauen helfen Ihnen beim Frühlingssputz. Wie wärs, diese Arbeit einmal unseren Profis zu überlassen?
- Details entnehmen Sie dem neuen Bildungs- und Sportprogramm, das Mitte März erscheint und gratis unter Telefon 032 328 31 11 oder Telefon 032 384 71 46 zu beziehen ist.

**Region Berner Oberland:** «Feldenkrais» heisst sich leichter bewegen lernen, alte Verspannun-

gen lösen. • T'ai Ji, Qigong ist eine alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. • Hatha-Yoga: Durch einfache Körperübungen gewinnen wir neues Körperbewusstsein. Fortlaufende Kurse mit Schnuppermöglichkeit. • Kochkurs für Männer vom 7. bis 28. März, Schulküche Matten. • Mein Weg durchs Leben: Fortsetzungskurs ab März in Thun. • Schneeschuhlaufen-Schnuppern: 8. März in Kandersteg-Sunnbühl. • Rufen Sie uns an, und verlangen Sie die genauen Programme bei Pro Senectute Berner Oberland, Regionalstelle Thun, Malerweg 2, Postfach, 3601 Thun, Telefon 033 226 60 60, Fax 033 226 60 69 oder bei der Zweigstelle Interlaken, Telefon 033 822 30 14, Fax 033 822 30 78, 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:** Softtennisturnier, Mittwoch, 28. März, 13.30 bis 17 Uhr im Forum Sumiswald, Dreifach-Halle. • Wandern: Die Wanderleiterinnen und -leiter haben viele «gluschtige» Wanderungen für Sie ausgesucht. • Nordic Walking: Im Februar und März beginnen an verschiedenen Orten neue Kurse. Genauere Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute, Sport, Telefon 031 791 22 85. • Steuererklärung ausfüllen: Unsere freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übernehmen diese Aufgabe gerne. Melden Sie sich für einen Termin bei Pro Senectute, Beratungsstelle Ihrer Region: Burgdorf, Telefon 034 420 16 50, Kollnongfen, Telefon 031 791 22 85, Langenthal, Tel. 062 916 80 90. • Ein neuer Kurs «atmen + bewegen» nach Klara Wolf beginnt am Montag, dem 19. März, im Kirchengemeindehaus Jegenstorf, Kursleitung Rudolf Rohn. Auskunft bei Pro Senectute, Bildung, Telefon 062 916 80 95. • Ein Stück «normales» Leben zurückholen: Mit drei Tanzveranstaltungen für

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen möchte Ihnen Pro Senectute Emmental-Oberaargau, in Zusammenarbeit mit dem Tageszentrum für Betagte Tabeo, einige kurzweilige, erholsame Stunden ermöglichen. Ein Team unter Leitung von Eva Knuchel, Aktivierungstherapeutin, und ein Musiker erwarten Sie und Ihre kranken Angehörigen am Sonntag, 18. März, von 14 bis 16 Uhr im Restaurant «Alte Mühle», Mühleweg 23, 4900 Langenthal. Nähere Informationen bei Frau Knuchel, Telefon 032 665 37 85 oder bei Pro Senectute, Telefon 062 916 80 90.



**Steuerklärungsdienst und Reinigungsdienst für Senioren (60+) im ganzen Kanton.** Wir bieten Ihnen kompetente, preisgünstige Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung und ausserdem tatkräftige Unterstützung bei Grossreinigungen aller Art: Grundreinigung, Frühlingsputz, Fenster, Böden, Kühlschränke, Gefriertruhe, Backofen. • Begleitetes Ferienlager für behinderte ältere Menschen vom 16. bis 26. Mai im Hotel «Solsana» in Saanen. • Gesundheit und Sport – neu in Murten: autogenes Training, Denktreff, «Fit und leicht in den Frühling», Schwimmen für Männer. • Aktive und benutzerfreundliche Ferien (sechs Nächte) mit einer Begleitperson von Pro Senectute: im Juni in Saas Almagell; im September in Cinque Terre, Italien. • Und immer: Präventionskurs zur Sicherheit im Strassenverkehr, Wäsche waschen für Männer, Informatikateliers (vier Personen), Privatkurs Natel, Schach, Thermalbad in Schönbühl, Yoga. Auskunft und Kursprogramm auf unserem Sekretariat: Pro Senectute Kanton Freiburg, Telefon 026 347 12 40.



**Tanznachmittag.** Beschwingt in den Frühling gehen kann man auch dieses Jahr wieder. Am Mittwoch, 14. März, ab 13.45 Uhr findet im Gesellschaftshaus in Ennenda der beliebte Tanznachmittag von Pro Senectute Kanton Glarus statt. Schöne, «lüpfige» Melodien werden live gespielt vom Ensemble Evergreen. Die Gemütlichkeit und viel Kurzweil sind auch in diesem Jahr die Erfolg versprechenden Zutaten des Nachmittags für die Tanzenden wie für jene, die einfach nur zuschauen und mithören möchten. Wie immer gibt es mit einem reichhaltigen Kuchenbuffet auch die Möglichkeit, sich zu verpflegen. Der Eintritt ist gratis, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Glarus, Telefon 055 645 60 20.



**Einsteigen und e-banken.** Die Bankführung über das Internet vereinfacht das Leben. Von zu Hause aus kann man seine Zahlungen bequem und sicher erledigen; unabhängig von Zeit und Raum. An einem interaktiven Kurs von Pro Senectute Kanton Graubünden lernen Interessierte anhand von Anwendungsbeispielen und Livedemonstrationen, mit dem E-Banking umzugehen. Der Kurs wird geleitet von Beat Maisen, Kundenberater e-channels der Graubündner Kantonalbank, und findet am 28. März in Ilanz und am 31. März in Chur statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und Auskunft bei Pro Senectute Kanton Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur, Telefon 081 252 06 02 oder Mail [info@gr.pro-senectute.ch](mailto:info@gr.pro-senectute.ch)



**Wegweiser durch den Zahlendschungel.** Für viele Seniorinnen und Senioren ist das Ausfüllen der Steuererklärung eine grosse Belastung. Der Steuerklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Luzern bietet Hilfe. Unsere Fachpersonen füllen für Menschen im AHV-Alter zu moderaten Preisen die Steuererklärung aus. Die Kosten sind abhängig von Ihrer Einkommens- und Vermögenssituation und betragen mindestens CHF 30.–, maximal CHF 400.–. Der Tarif wird errechnet aus 1‰ Ihres steuerbaren Einkommens und 1‰ Ihres Reinvermögens. Nach telefonischer Voranmeldung erhalten Sie eine schriftliche Terminbestätigung samt Checkliste für alle Unterlagen, die zum Ausfüllen der Steuererklärung nötig sind. Weitere Auskünfte erhalten Sie in unserer Beratungsstelle, Telefon 041 210 73 43.



**Ferienfreuden.** Auch in diesem Jahr bietet Pro Senectute Kanton Nidwalden Gelegenheit für erholsame und gemütliche Ferientage. Geplant sind folgende Angebote: begleitete Ferien in Contra TI vom 21. bis 30. März und im Wallis (im Juni, Datum noch offen); Veleferien vom 20. bis 24. August in Buchs SG und Wanderferien vom 14. bis 21. September in Lugano TI. Weitere Informationen und Unterlagen sind erhältlich bei der Geschäftsstelle in Stans, Telefon 041 610 76 09.



**Besuch der Muba** und der Sonderpräsentation «Älter werden

# Pro Senectute – Dienstleistungen

macht Spass» am 7. März. Anmeldungen für die Carfahrt nach Basel nimmt bis am 1. März Telefon 041 660 57 00 oder Telefon 041 670 23 38 entgegen. • Am 9. März stellt die Rheumaliga Unterwalden um 14 Uhr in Sarnen verschiedene Hilfeleistungen vor. • Die wichtigsten Grundfunktionen des Handys kennenlernen. Dazu bietet der halbtägige Kurs vom 16. März Gelegenheit. In den Kurs für Grosseltern «Wir zeichnen und malen Tiere» können auch die Grosskinder mitgenommen werden. Der Kurs beginnt am 1. März. Ein Kochkurs für Männer findet ab 20. März an vier Abenden statt. • Fachpersonen füllen ab jetzt die Steuererklärung für Sie aus. Terminvereinbarungen sind über Telefon 041 660 57 00 möglich. Über alle Aktivitäten und unsere weiteren Angebote geben wir gerne Auskunft oder stellen Ihnen ausführliche Unterlagen zu. Pro Senectute Kanton Obwalden, Brünigstrasse 118, 6060 Sarnen, Telefon 041 660 57 00, jeweils am Vormittag.



**Reiches Sportangebot.** Beim Aquafitness in Feusisberg kann jederzeit eingestiegen werden. Es bestehen in fast allen Gemeinden Turngruppen. Regelmässig kann auch an geführten Wanderungen teilgenommen werden. Ein wichtiges Datum ist der Kantonale Wandertag. Er führt am 12. Juni (Verschiebedatum 14. Juni 2007) auf die Holzegg. Ausserdem finden eine Wanderwoche und eine begleitete Ferienwoche statt. Auskünfte und Detailprogramme bei Pro Senectute Kanton Schwyz, Telefon 041 811 85 55.

**Innerschwyz:** Am Dienstag, dem 27. Februar, besuchen wir im Forum der Schweizer Geschichte die Ausstellung mit Kunst- und Kulturschätzen aus dem Kanton

Schwyz. Am Dienstag, dem 27. März, findet eine Besichtigung des Studios des Schweizer Fernsehens statt. Unsere März-Kurse: Masken herstellen, Malen, Yoga, Patienten legen. Informationen und Anmeldung bei der Sozialberatungsstelle Schwyz unter Telefon 041 810 32 27.

**Region Ausserschwyz.** Kursangebote: Philosophische Gesprächsrunde, Zürich im Zeitalter der Aufklärung. Atem und Bewegung mit der Atemtherapeutin Maria Gisler, Patienten legen, Kochen und Backen zu Ostern, Astrologie-Vertiefungskurs. Im Kurs «Mann managt Haushalt» lernen Männer, alltägliche Hausarbeiten mit Freude zu erledigen. Patrick Bühler, Fachlehrer für Hauswirtschaft, leitet diesen Kurs. Der Kulturplausch trifft sich am 15. März im Gemeinschaftszentrum Freienbach zum Thema «Thomas Hürlimann, der konservative Rebell». Pro Senectute Ausserschwyz, Lachen, Telefonnummer 055 442 65 55, Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)



**Pro Senectute Gossau und St. Gallen Land** für die Gemeinden Wittenbach, Häggenschwil, Muolen, Gossau, Andwil, Waldkirch und Gaiserwald. Wir unterstützen alte Menschen beim Leben zu Hause. Nach der Abklärung Ihrer Bedürfnisse sucht die Spitex-Leiterin die geeignete Haushelferin. Mahlzeiten-, Coiffeur-, Fusspflege-, Fahrdienst und Nähservice (Gossau/Andwil) gehören ebenfalls zum Spitex-Angebot. • Wir beraten Sie kostenlos zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Wohnen (beispielsweise Heimeintritt), Recht und Lebensgestaltung. Unsere Mitarbeiter stehen unter Schweigepflicht. • Administrativer Dienst und Steuerklärungsdienst leis-

ten Hilfe bei den monatlichen Zahlungen, der Kontrolle der Ein- und Ausgänge, der Buchführung, der Korrespondenz, beim Umgang mit Ämtern, der Krankenkasse oder der Sozialversicherungsanstalt. Wir erledigen für Sie auch das Ausfüllen der Steuererklärung. • Kurse und Gruppen: Am 27. März führen wir erneut den Weiterbildungskurs «Sicher Auto fahren» durch. Nordic Walking erfreut sich wachsender Beliebtheit. Im Laufe von acht Treffen lernen Sie zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Am 29. März startet wieder ein Kurs. Nebst dem laufenden Qigong-Kurs beginnt am 16. März ein spezieller Einführungskurs für Senioren und Seniorinnen. Über einfache Bewegungsabläufe und Entspannungsübungen aktivieren Sie Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Feldenkrais-Gruppe laufend (Einstieg jederzeit möglich). Mit behutsamen Bewegungsabläufen erforschen wir unsere Möglichkeiten und Grenzen und erweitern spielerisch unsere körperliche und geistige Beweglichkeit. Ferien am Vierwaldstättersee in Gemeinschaft erleben – wäre das etwas für Sie? Begleitete Ferienwoche in Weggis vom 21. bis zum 26. Mai. Unterkunft im Wellnesshotel «Rössli» in Weggis. Anmeldung, Prospekte und Informationen über weitere Angebote bei Pro Senectute Kanton St. Gallen, Region Gossau und St. Gallen Land, Telefonnummer 071 385 85 83, Fax 071 385 85 84, Mail [gossau@sg.pro-senectute.ch](mailto:gossau@sg.pro-senectute.ch), Internet [www.sg.pro-senectute.ch/gossau](http://www.sg.pro-senectute.ch/gossau)



**Kontakte über die Grenzen hinweg.** Fachstelle für Altersfragen Solothurn und Umgebung, PS Sozial: Vom 1. bis zum 3. Dezember 2006 organisierte die Vereinigung

«femaes» (Federación del Movimiento Asociativo Español en Suiza) in Solothurn ein Seminar. Dessen Ziel war es, dem Spanisch sprechenden Teil der Bevölkerung den Bereich Altersfragen/Angebote im Alter näherzubringen. Das Programm beinhaltete beispielsweise Referate zu Sozialversicherungs- und Rentenfragen, Vorstellen sozialer Institutionen oder Informationen zu Spitex-Diensten. Man sprach über Integration, beleuchtete Angebote im Seniorenbereich von Sozialberatung und Pflege über Kultur, Bildung und Sport. Weitere Fäden zur Vernetzung werden in Zukunft gespannt, indem sporadisch kleinere lokale Veranstaltungen geplant sind mit den vor Ort bestehenden Institutionen. In verdankenswerter Weise haben sich auch namhafte Personen mit Referaten am Seminar beteiligt und den in der Integration Tätigen dabei viel Wertschätzung entgegengebracht.

**Fachstelle für Altersfragen Olten/Gösigen, PS Bildung:** Kompetente Steuerberater bieten in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Olten Hilfe an beim Ausfüllen der Steuererklärung. Gemeinsam wird das Formular auf der Fachstelle oder nach Wunsch auch bei Ihnen zu Hause sachkundig und diskret ausgefüllt. Die Kosten sind abhängig vom Aufwand. Anmelden können Sie sich unter Telefon 062 297 13 84.



**Das Kurs- und Ferienprogramm ist erschienen.** Neben unseren beliebten Sprach- und Informatikkursen in der Gegend von Locarno finden auch die Tanznachmittage mit Livemusik in Losone weiterhin statt (jeweils am letzten Dienstag des Monats). • Yoga ist ebenfalls wieder aktuell, vor allem in Riva San Vitale und Luga-

no. • Im April findet wieder ein dreitägiger Aquarellkurs am Vierwaldstättersee statt. Infos und Anmeldung: Pro Senectute Ticino e Moesano, Via Vanoni 8/10, casella postale 4664, 6904 Lugano, Telefon 091 912 17 17, Fax 091 912 17 99, Mail [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)



**Die «Bourbakis» kommen!** Der Grenzübergang der französischen Ostarmee in die Schweiz während des Deutsch-Französischen Kriegs (1870/71) forderte die Eidgenossenschaft in vieler Hinsicht heraus. Die Internierung der Bourbaki-Armee stellte die Schweiz auf eine politische, rechtliche, aber auch wirtschaftlich-soziale und moralisch-ethische Probe. Trotz Mängeln wurde die Prüfung mit Erfolg bestanden. Wir fragen nach dem Krieg von 1870/71 und leuchten Aspekte des Grenzübergangs und der Internierung der Bourbaki-Armee aus. Besondere Themen: Logistik, Mobilmachung, humanitäre Hilfe, Wehrebereitschaft, Rotes Kreuz und Kriegssanität, das Grüne Kreuz, Rezeption des Ereignisses in der Kunst. Möglichkeit zum Besuch des Bourbaki-Panoramas in Luzern und des Schauplatzes in Les Verrières (ein Tag). Mit Paul Meinrad Strässle, PD Dr. phil., sechs Abende, Dienstag von 18.30 bis 20.15 Uhr, 10. April bis 15. Mai, CHF 270.–. Anmeldung bis 27. März bei Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60, Mail [anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)



**Wir helfen beim Ausfüllen der Steuererklärung.** Die von Pro

Senectute Kanton Zürich ausgewählten Fachpersonen aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich wissen über das Thema Steuern von A bis Z bestens Bescheid. Absolute Discretion ist für sie selbstverständlich: Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungszentren statt. Unter bestimmten Bedingungen kommen unsere Beraterinnen und Berater auch zu Ihnen nach Hause. Das Angebot unseres Steuerklärungsdienstes richtet sich sowohl an Einzelpersonen wie auch an Paare im AHV-Alter. 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 bereithalten sollten. Über die genauen Kosten gibt Ihnen Ihr Dienstleistungszentrum gerne Auskunft. Die Telefonnummern sämtlicher regionaler Dienstleistungszentren von Pro Senectute Kanton Zürich finden Sie auf dem Faltblatt vorne in dieser Zeitslupe.



**Kursprogramm Leiterkurse Senioren-sport.** Auch dieses Jahr bietet Pro Senectute Leiterkurse an für die verschiedensten Sportarten für Personen, die freiwillig und gegen geringes Entgelt bereit sind, Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu gesundem Sporttreiben zu motivieren. Bevor die zukünftigen Leiterinnen und Leiter sich ihr Rüstzeug in ihrer Sportart holen können, müssen sie einen Grundkurs besuchen, in dem ihnen Besonderheiten über ihr Zielpublikum vermittelt werden. Das gesamte Kursprogramm kann angefordert werden bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Sport, Telefon 044 283 89 89.

# „Eine richtige Wohltat für meinen Körper“

INSERAT



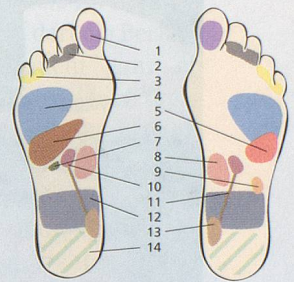
Vreni Schneider  
Stationssekretärin, Spital St. Gallen

„Als Stationssekretärin bin ich den ganzen Tag auf den Beinen. Das strapaziert nicht nur meine Füsse, sondern den gesamten Körper. Seit ich die Swiss-Energy-Walker-Einlegesohlen trage, habe ich abends keine Rücken- und Beinbeschwerden mehr. Ausserdem spüre ich mehr Energie im Körper und fühle mich rundum vitaler.“

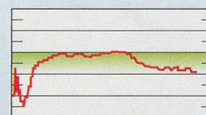
## Die energieaktive Schuh-Einlegesohle

### Energetisierung der Fussreflexzonen

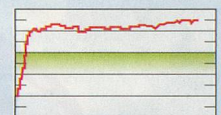
Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuheinlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Durch eine neuartige Frequenzbehandlung der Sohlen können die natürlichen bioenergetischen Abläufe im Körper über die Reflexzonen in den Füssen positiv beeinflusst werden. Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.



- |          |                |                    |
|----------|----------------|--------------------|
| 1. Hirn  | 6. Leber       | 11. Harnleiter     |
| 2. Augen | 7. Gallenblase | 12. Dick-/Dünndarm |
| 3. Ohren | 8. Magen       | 13. Blase          |
| 4. Lunge | 9. Milz        | 14. Becken         |
| 5. Herz  | 10. Nieren     |                    |

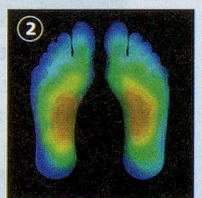
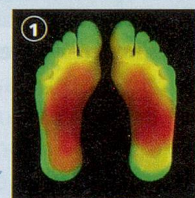


Energiefluss in den Füssen ohne Swiss-Energy-Walker



Energiefluss in den Füssen mit Swiss-Energy-Walker

- 1 Gut durchblutete Füsse mit Swiss-Energy-Walker
- 2 Schlecht durchblutete Füsse ohne Swiss-Energy-Walker



Wirkt unterstützend und lindernd bei:

- müden Beinen
- schlechter Durchblutung
- Venenproblemen
- Muskelkater
- Rheuma
- Arthrose
- kalten Füssen
- Fussinfektionen
- Fusschweiss



**NEUHEIT!**

### Bestelltalon

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung:  
 Packungen (1 Packung enthält 2 Paar)  
à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

Schuhgrösse:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

### Einführungsangebot:

**34.90**  
statt Fr. 39.90

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:  
Luma Vertriebs GmbH, Postfach, 9403 Goldach, Bestellungen per Fax: 071 845 50 55  
Bestellungen per Internet-Shop: [www.swiss-energy-walker.com](http://www.swiss-energy-walker.com)