

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre

Inkl.
**Senioren-
Agenda**
August–Dezember
2017

100 Jahre Pro Senectute Schaffhausen

Kanton Schaffhausen
www.sh.pro-senectute.ch

Bock
BOCKONLINE.CH



VOLKSAPOTHEKE
ZUM ROTEN OCHSEN



VOLKSAPOTHEKE
ZUM ZITRONENBAUM



VOLKSAPOTHEKE
ZUM RÜDTEN



VOLKSAPOTHEKE
IM DORF NEUHAUSEN



www.volksapotheke.ch

100 JAHRE PRO SENECTUTE:
WIR GRATULIEREN!



Unsere langjährige
Zusammenarbeit

fühlt sich **gut** an



DRUCKWERK SH AG | Schweizersbildstrasse 30 | 8207 Schaffhausen
Tel. 052 644 03 33 | Fax 052 644 03 34
info@druckwerk-sh.ch | www.druckwerk-sh.ch

 **Pflege team
2000**

 **Arzteteam
SEEWADEL**

Länger zu Hause leben – verbunden mit
dem Quartier. Wir helfen Ihnen dabei.

**kompetent - persönlich - individuell
Hausarztmedizin im Quartier**

Wir gratulieren der Pro Senectute
Schaffhausen zum 100-jährigen
Jubiläum und freuen uns auf
weiterhin gute und konstruktive
Zusammenarbeit.

Gesundheitszentrum
Alpenstrasse 165, 8200 Schaffhausen
Tel.: +41 52 624 34 83
www.gesundheitszentrum-seewadel.ch



Abnehmen mit der Schweizer Erfolgsmethode: Genussvoll, gesund und erfolgreich!

Mit Leichtigkeit zu neuer Lebensqualität

ParaMediForm bringt sie zum Wohlbildgewicht! Stellen Sie sich vor, dass alle für Sie guten Lebensmittel zur Verfügung stehen, Sie sich fit und gesund fühlen ohne Leistungsabfall am Nachmittag. Sie können Ihren Körper wieder besser und können Ihre Leistungsfähigkeit einschätzen. ParaMediForm bietet eine vielseitige und individuelle Ernährungsmethode an für Personen, welche viel Abnehmen möchten oder nur wenige Kilos. Die Ernährungsmethode ist auch für ältere Personen geeignet, welche allgemein gesünder leben möchten. Dazu braucht es keine Blutanalyse. Ihr persönliches Ernährungsprofil wird anhand eines umfangreichen Fragebogens, welcher anonym mit einem speziellen Computerprogramm ausgewertet wird, erstellt. Die Auswertung wird persönlich mit Ihnen besprochen. Die Be-

stimmung Ihres Ernährungstyp ermöglicht es uns, ein individuelles auf Sie abgestimmtes Ernährungsprofil zu erstellen. Dabei gibt es drei Phasen: schlank werden – schlank sein – schlank bleiben.

Ihr erster Termin ist kostenlos und unverbindlich. Institutsinhaberin Balinda Fetscherin führt bereits seit 10 Jahren ein Institut in Schaffhausen und seit September 2018 in Winterthur. Im Team dabei ist auch eine Ärztin.

1. Termin kostenlos: 052 620 34 74

Einfach anrufen und mehr erfahren
über die ganzheitliche, persönliche Begleitung



**Wir haben das Know-how, Sie den Erfolg!
Mit natürlichen Lebensmitteln, ohne Hungern
und auch ohne Sport möglich, alltagstauglich**

ParaMediForm

Institut für Gesundheit, Wohlbefinden
und Gewichtsbalance
www.paraneditions-schaffhausen.ch
www.paraneditions-winterthur.ch

Von Ärzten
empfohlen!

25 Jahre
ParaMediForm



Balinda Fetscherin
Institutsinhaberin
Dipl. Gesundheitsberaterin
ParaMediForm Schaffhausen
Rheinbühlstrasse 18
8200 Schaffhausen
Tel 052 620 34 74

Ganzheitliche, persönliche Beratung inklusive Stoffwechselanalyse

100 Jahre Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Inhaltsverzeichnis Sonderpublikation

| | |
|---|----|
| «100 Jahre für Seniorinnen und Senioren aktiv» – Heinz Albicker | 5 |
| «Von Beratungen bis zu Alltagshilfen» – Patrick Bucher | 7 |
| Grusswort von Regierungsrat Walter Vogelsanger | 8 |
| Grusswort von Stadtrat Simon Stocker | 8 |
| Programm Jubiläumsfeier «100 Jahre Pro Senectute Schaffhausen» | 9 |
| Pro Senectute Kanton Schaffhausen im Wandel | 11 |
| Das vergangene Jahrhundert im Zeitraffer | 16 |
| Finanziell abgesichert in den Lebensabend | 21 |
| «Wir unterstützen Sie sehr gerne – jederzeit» | 27 |



Inhaltsverzeichnis Senioren-Agenda

Sport im Überblick

| | |
|--|----|
| Wandern / Wanderferien / Persönliche Reisebegleitung | 5 |
| Velotouren | 6 |
| Fit Gym | 7 |
| • Gruppo ginnastica, Colonia Libera | |
| Aqua-Fitness | 9 |
| Bewegung in der Natur | 9 |
| • Nordic Walking Treffs | |
| Volkstanz | 9 |
| Line Dance | 11 |
| Everdance® | 13 |
| Fitness Check | 13 |
| Jubiläumsangebot: Fit in der Natur | 14 |
| Schwimmen | 14 |
| • Wasserkurse | |
| • Aqua Fit mit der Weste oder Gürtel | |
| «Sicher stehen – sicher gehen» | 14 |
| • Einführungskurs in Schaffhausen | |
| • Dauerangebot | |
| Ballspiele | 14 |
| • Tischtennis | |
| • Freies Pétanquespiel | |
| • Tennis | |
| Auf dem Wasser | 14 |
| • Segeltörns auf dem Bodensee | |

Bewegungskurse / Wohlfühlprogramm

- Qi Gong / Tai Chi
- Rücken-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining
- Train-Gut **NEU** / Gemeinsam bewegt **NEU**
- Gyrotonic® / Minitrampolin (Rebounding) / Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz

Bildung im Überblick

Autofahrkurse

- Befahren von Tunneln und Schnellstrassen / Autofahren heute / Fahrdynamik

Gedächtniskurse

- Gedächtnis-Werkstatt / Gedächtniskurse / Brainwalking **NEU**
- Bewegtes GT mit Kinesiologie **NEU**

Aktivitäten im Treffpunkt / Musizieren

- Gemeinsames Singen / Spielen / Literaturkreis
- Melodien für Generationen / Musizieren / Ukulele-Unterricht

Mobil und sicher im Alltag

- Mobil sein und bleiben

Referate und Workshops

- Gedächtnistraining im Internet (Referat)
- Immobilienratgeber (Referat)
- Besser hören – Besser verstehen

- Faszination Astronomie (Referat + Workshop) **NEU**
- Richtig versichert? – vor und nach der Pension?
- Ermutigung für das Älterwerden und das Alter (Referat und Workshop)

Abschied / Trauer / Tod

- Docupass (Referat + Workshop)
- Der Waldfriedhof (Rundgang) / Der Todesfall / Testament und Erbrecht

Fremdsprachen

- Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Kreativkurse

- Aquarellmalen
- Leserbrief schreiben **NEU** / Kreative Schreibwerkstatt **NEU**

iPhone / iPad

Dienstleistungen für iPhone / iPad / iMac

- Privatkurse / Hilfe bei technischen Problemen

PC-Kurse Windows

- Basiskurse / Internet und Email / Word / Privatkurse
- Digitales Banking und Sicherheit (Referat) **NEU**
- G Suite **NEU** / Facebook **NEU** / WhatsApp **NEU**
- Online kaufen und verkaufen **NEU**

Besuchen Sie unsere Computera

Infos zur Senioren-Agenda, zum Tarif- und Abo-system 2017 und zu den Bedingungen

IWC
SCHAFFHAUSEN

Grüezi miteinander

Unser Motto: «Rundum fit das ganze Jahr!»

Wir präsentieren Ihnen unsere Senioren-Agenda mit einem vielfältigen Sport- und Bildungsangebot. Das Sportprogramm können Sie ab dem 50. Lebensjahr ausüben.

Nutzen Sie unser attraktives Jahres-Sport-Abonnement für CHF 213.– für die Sportarten Fit Gym, Nordic Walking, Aquafitness und Volkstanz! Das umfangreiche Bildungsprogramm steht Ihnen ab dem 55. Lebensjahr zur Verfügung. Mit einer Probelektion können Sie unsere Angebote persönlich testen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch oder Ihren Anruf und beraten Sie jederzeit gerne.

Für Auskünfte stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte rufen Sie uns an.

Für Sportangebote: 052 634 01 30

- Claudia Lüddecke:
Montag und Dienstag ganzer Tag, Mittwoch und Donnerstag Vormittag
claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch
- Sonja Gisler:
Dienstag und Donnerstag Vormittag
sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch

Für Bildungsangebote: 052 634 01 35

- Karin Schmidt:
Montag, Dienstag und Donnerstag ganzer Tag, Mittwoch und Freitag Vormittag
karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

Schalteröffnungszeiten: 8.00–11.45

Sport und Bildung sollten als wichtiger Aspekt der Lebensqualität niemandem verwehrt sein. Bei finanziellen Engpässen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Beratungsstellen.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Tarif- und Abo-System 2017

Abo-System für die Sportarten:

Fit Gym, Aquafitness, Nordic Walking und Volkstanz

Jahres-Abo (persönlich, nicht übertragbar)

- Gültig für eine unbegrenzte Anzahl Lektionen der folgenden Sportarten: Fit Gym, Aquafitness, Nordic Walking und Volkstanz
- Gültig von Januar bis Dezember (falls während des Jahres ein Jahres-Abo gekauft wird, werden pro vergangenem Monat CHF 14.– abgezogen)
- Das Jahres-Abo kostet CHF 213.–
- Das Jahres-Abo ist nicht gültig für Kurse und Einzelveranstaltungen

10er-Abo

- Die besuchte Lektion bezahlen Sie mit einem Einzelbillett
- Das 10er-Abo ist ein Jahr gültig

- Es verfällt spätestens Ende Januar des nächsten Jahres, ein Umtausch ist nicht möglich
- Das 10er-Abo kostet CHF 67.–, Volkstanz CHF 115.–, Wandern und Velo CHF 77.–

Einzeleintritt (Barzahlung)

- Sie bezahlen jede besuchte Lektion einzeln bei der Gruppenleiterin
- Der Preis beträgt CHF 9.–, Volkstanz CHF 13.50

Verkauf der Abos

Die Jahres- und 10er-Abos können ab 07. Dezember für das Folgejahr wie folgt bezogen werden:

- Als Sammelbestellung bei der Gruppenleiterin/ Kassierin oder telefonisch unter 052 634 01 30 (das Abo erhalten Sie mit der Rechnung).
- Die 10er-Abos sind erhältlich am Schalter der Pro Senectute Schaffhausen, Vorstadt 54, Schaffhausen
- Die Abos sind ab Kauf- oder Bestelldatum gültig

Rückvergütungen bei Krankheit oder Unfall

- Können Sie infolge Krankheit/Unfall länger als 4 Wochen in Folge nicht am Bewegungsangebot

teilnehmen, ist eine Rückerstattung pro rata (CHF 14.–/Mt.) des Jahres-Abos gegen ein ärztliches Zeugnis möglich

- Keine Rückerstattung bei Ferienabwesenheiten und/oder Nichtnutzung
- CHF 45.– für Administration werden nicht zurückerstattet

Es besteht die Möglichkeit private Einzellektionen zu buchen.

Pro Lektion CHF 55.– / Informationen unter der Telefonnummer 052 634 01 30 Schaffhausen, Stand November 2016

Jahresfitness-Abo

Gültig für eine unbegrenzte Anzahl Lektionen der Abo-Angebote: Fit Gym / Aqua-Fitness / Nordic Walking / Volkstanz (ohne Kurse und Anlässe)

Auch als Geschenkidee!



In eigener Sache: Bedingungen

Versicherungen

Unfall und Krankenkasse ist Sache der Teilnehmenden. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

Sportkurse

Anfragen und Anmeldungen: Telefon 052 634 01 30

Bildungskurse

Anfragen und Anmeldungen: Telefon 052 634 01 35

Alle Anmeldungen, auch die mündlichen, sind verbindlich!

Abmeldungen

Eine allfällige Abmeldung von einem Kurs muss fünf Arbeitstage vor Kursanfang an uns erfolgen. Es gelten folgende Rücktrittsbedingungen:

- Bis fünf Arbeitstage vor Kursbeginn verrechnen wir keine Stornogebühr.
- Bei kurzfristigen Abmeldungen (unter fünf Arbeitstagen) sind 50 % des Kursgeldes zu entrichten.
- Bei Krankheit oder Unfall wird das Kursgeld nur rückerstattet, wenn Sie ein Arztzeugnis vorweisen. Dies gilt nur für die versäumten Lektionen.
- Bei Ferienabwesenheiten keine Rückerstattung.
- Bei unentschuldigter Abwesenheit wird der ganze Kurs oder Lektionenpreis in Rechnung gestellt
- Bei ausserordentlichen Administrationsbeiträgen ist mindestens CHF 50.–.

Versäumte Lektionen

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Kursgeldrückerstattung ist grundsätzlich nicht möglich. Ausser es trifft ein Punkt unter dem Abschnitt «Abmeldungen» zu.

Zahlung des Kurses oder Semesters

Sie erhalten eine Rechnung mit Einzahlungsschein für den ganzen Kursbetrag.

Kursorganisation, Programm- und Preisänderungen

Aus organisatorischen Gründen behalten wir uns vor, Klassen zeitlich zu verschieben oder wenn möglich zusammenzulegen. Programm- und Preisänderungen bleiben vorbehalten.

Der Stiftungsratspräsident Pro Senectute Kanton Schaffhausen kommt zu Wort

100 Jahre für Seniorinnen und Senioren aktiv



Heinz
Albicker
Stiftungsratspräsident
Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Am 23. Oktober 1917 trafen sich während des Ersten Weltkrieges zehn Männer, um eine Stiftung für «bedürftige Greise beiderlei Geschlechts» zu gründen. Ausschlaggebend für die Gründung war die Tatsache, die von reformierten Pfarrleuten im Kanton Baselland wie folgt beschrieben wird: «Die Mehrzahl unserer Bevölkerung ist bei lebenslanger, harter Arbeit nicht imstande, auch nur die geringste Sicherstellung für die alten Tage zu erreichen.» Wer kein Erbe zu vergeben hatte und keine Hilfe von seinen Verwandten erhielt, war bei Arbeitsunfähigkeit im Alter auf die Armenpflege der Gemeinde oder des Kantons angewiesen – und dies noch bis weit in das 20. Jahrhundert hinein.

Für die Einführung von AHV/IV engagiert

Die Stiftung «Für das Alter», wie die Pro Senectute damals noch hiess, engagierte sich stark für die Einführung der AHV/IV. Die erste Botschaft des Bundesrates zur Einführung der

AHV/IV datiert vom 9. Juli 1919. Erst mit der erfolgreichen Volksabstimmung vom 6. Juli 1947 wurde diese 1948 Wirklichkeit. Die formelle Gründung der Stiftung «Für das Alter» erfolgte am 10. Juli 1918 in Bern. Drei Aufgaben wurden festgehalten:

- Die Stiftung soll das Bewusstsein für die Situation der alten Frauen und Männer fördern.
- Durch Spendensammlungen soll das Los von alten Menschen in Armut verbessert werden.
- Die Stiftung soll «alle Bestrebungen zur Förderung der Altersversicherung unterstützen».

Ab 1918 eine Schaffhauser «Filiale»

Bereits 1918 wurde im Kanton Schaffhausen eine «Filiale» dieser Stiftung gegründet und 1994 erlangte die Pro Senectute Kanton Schaffhausen die eigene Rechtspersönlichkeit. Der Zweck wird folgendermassen beschrieben: «Die Stiftung bezweckt, in ihrem Tätigkeitsgebiet die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein der älteren Menschen zu erhalten und zu stärken und sie im Rahmen des Möglichen zu befähigen, in allen Lebensfunktionen selbständig zu bleiben und ihnen die Kontinuität in den wichtigsten Lebensbereichen zu sichern.»



Plakate von Pro Senectute aus den 1930er-Jahren.



Bilder: ZHDK

294 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, davon 120 Freiwillige, setzen sich täglich ein, damit wir diesen Zweck erfüllen und viele ältere Mitmenschen möglichst lange zu Hause leben können. Bei einem Umsatz von rund 3,3 Millionen Franken erhält Pro Senectute Schaffhausen von der öffentlichen Hand zirka 45 Prozent aufgrund von Leistungsvereinbarungen. Die restlichen Mittel erarbeiten wir zu einem grossen Teil mit unseren vielseitigen Dienstleistungen, wobei

die wichtigste unsere kostenlose Sozialberatung darstellt.

Jubiläumsfeier am 8. September

Am 8. September 2017 feiern wir auf dem Herrenacker das 100-Jahr-Jubiläum mit einer grossen Roadshow und präsentieren einige unserer Dienstleistungen sowie Bildungs- und Sportangebote (siehe Programm auf Seite 9). Kommen Sie doch vorbei und lassen Sie sich von diesem Anlass überraschen.

Senioren-Agenda

5

Wandern

Morgenwanderung zum Rheinfall

Donnerstag, 3. August

Stufe: *, auf 136 m / ab 149 m

Leitung: Rita Schirmer

Unterwasser zum Strandbad «Schönenbodensee» mit Badegelegenheit nach Lisighaus

Donnerstag, 10. August

Stufe: **, auf 308 m / ab 176 m

Leitung: Hanni Bachofner

Engelburg Rundwanderung

Donnerstag, 17. August

Stufe: **, auf 296 m / ab 233 m

Leitung: Rita Schirmer

Schönenberg–Sihlsprung–Sihlbrugg

Donnerstag, 24. August

Stufe: **, auf 150 m / ab 320 m

Leitung: Barbara und Hansjörg Herzog

Für Grenzgänger

Donnerstag, 31. August

Stufe: **, auf 193 m / ab 187 m

Leitung: Susanne Haas

Zum Ochsenbühl

Donnerstag, 7. September

Stufe: *, auf 111 m / ab 72 m

Leitung: Susanne Haas

Maulburg (D)–Hohe Flum–Schwörstadt

Donnerstag, 14. September

Stufe: **, auf 230 m / ab 300 m

Leitung: Hansjörg und Barbara Herzog

Mit Tieren auf Tuchfühlung, Tierpark Goldau–Lauerzersee–Schwyz

Donnerstag, 21. September

Stufe: *, auf 70 m / ab 115 m

Leitung: Hanni Bachofner

Zur Thermalquelle, Pfäfers–Taminaschlucht–Bad Ragaz

Donnerstag, 28. September

Stufe: ***, auf 278 m / ab 594 m

Leitung: Rita Schirmer

Ramsen–Murbach (D)

Donnerstag, 5. Oktober

Stufe: *, auf 60 m / ab 50 m

Leitung: Barbara und Hansjörg Herzog

Hundwil–Gübsensee

Donnerstag, 12. Oktober

Stufe: ***, auf 231 m / ab 367 m

Leitung: Barbara und Hansjörg Herzog

Herbstwanderung im Tösstal, Wila–Turbenthal–Zell–Rikon

Donnerstag, 19. Oktober

Stufe: ***, auf 330 m / ab 380 m

Leitung: Hanni Bachofner

Zur Linde Linn

Donnerstag, 26. Oktober

Stufe: **, auf 305 m / ab 437 m

Leitung: Susanne Haas

Thalheim–Hettlingen

Donnerstag, 2. November

Stufe: *, auf 90 m / ab 110 m

Leitung: Barbara und Hansjörg Herzog

Tritt um Tritt den Wolken entgegen, Hohenklingen–Wolkensteinerberg

Donnerstag, 9. November

Stufe: **, auf 366 m / ab 366 m

Leitung: Rita Schirmer

Hinweise Wanderangebot

Anforderung

- * = leicht
- ** = mittel, Stöcke empfohlen
- *** = anspruchsvoll, Stöcke empfohlen

Leitung

Hanni Bachofner, 052 649 26 54
 Hansjörg und Barbara Herzog, 052 624 53 61
 Susanne Haas, 052 681 17 20
 Rita Schirmer, 071 463 65 55

Tarif- und Abo-System 2017

| | | |
|---------|---------------|----------|
| Kosten: | 10er-Abo | CHF 77.– |
| | Einzelbillett | CHF 9.– |

Weiteres

Anmeldung: nur wenn speziell erwähnt
 Ausrüstung: Wanderschuhe, Regen-/Sonnenschutz, ab** Wanderstöcke empfehlenswert
 Durchführung: Ab 5 Personen
 Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer
 SBB: Fahrplan- & Preisänderungen sind nicht berücksichtigt
 Mitnehmen: ID, Halbtax, evtl. Euro, Versicherungsausweis, Notfallausweis

Sind Sie an unseren Wanderungen interessiert?

Verlangen Sie das Detailprogramm: 052 634 01 30.
 Die aktuellen Wanderungen werden jeweils detailliert auf www.sh.pro-senectute.ch ausgeschrieben
 Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Schaffhausen–Morgetshofweiher in Thayngen

Donnerstag, 16. November

Stufe: *–**, auf 200 m / ab 200 m

Leitung: Hanni Bachofner

Ruinenweg Kradolf

Donnerstag, 23. November

Stufe: **, auf 271 m / ab 271 m

Leitung: Susanne Haas

Buchberg–Eglisau–Buchberg

Donnerstag, 30. November

Stufe: **, auf 260 m / ab 260 m

Leitung: Hansjörg und Barbara Herzog

Chlauswanderung, Rafz–Wasterkingen

Donnerstag, 7. Dezember

Stufe: *–**, auf 160 m / ab 190 m

Leitung: Hanni Bachofner

Schlusswanderung, Rheinau–Jestetten

Donnerstag, 14. Dezember

Stufe: *, auf 130 m / ab 75 m

Leitung: Rita Schirmer

Rümlang–Seebach

Donnerstag, 4. Januar 2018

Stufe: *, auf 130 m / ab 85 m

Leitung: Susanne Haas

Wanderferien

Wandertage 2018**Voranzeige**

Vom 2. Juli bis 5. Juli 2018 werden wir Ihnen 4 Tage Davos anbieten – ein besonderer Leckerbissen!

Leitung: Barbara und Hansjörg Herzog

Persönliche Reisebegleitung

Buchen Sie Ihre persönliche Reisebegleitung
 Besuche, Fahrt ins Blaue oder Begleitung für Menschen mit Geh- oder Sehbehinderungen Reisen nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Leitung: Susanne Haas

Kosten: Pro Einsatz CHF 50.–

Anmeldung: 052 634 01 30
claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch



Velotouren

NEU Wir bitten Sie, sich für alle Velotouren beim Leiter anzumelden.

Zur Unteren Mühle Flaach (Tagestour)

Dienstag, 15. August

Treffpunkt: 9.00, Schaffhausen Schiffflände

Rückkehr: ca. 17.00

Distanz: 55 km, Stufe 3

Leitung: This Fehrlin

Anmeldung: 078 707 77 88 /

this.fehrlin@shinternet.ch**Über den Rossberg nach Albführen (Tagestour)**

Dienstag, 29. August

Treffpunkt: 8.30, Bahnhof DB Neuhausen

Rückkehr: ca. 17.00

Distanz: 60 km, Stufe 3

Leitung: Flavio Manfrin

Anmeldung: 079 911 58 34 /

flavio.manfrin@outlook.com**Brunch in der Rabenscheune (Tagestour)**

Dienstag, 12. September

Treffpunkt: 8.30, Post Herblingen

Rückkehr: ca. 17.30

Distanz: 60 km, Stufe 3

Leitung: Alain Holzer

Anmeldung: 078 699 70 07 / 052 657 24 92

Hinweise Velotouren

Anforderung

| | |
|----------|-------------------------------|
| Stufe 1: | einfache, leichte Tour |
| Stufe 2: | mittlere Anforderung |
| Stufe 3: | geübte Fahrer und Fahrerinnen |

Tarif- und Abo-System 2017

| | | |
|---------|---------------|----------|
| Kosten: | 10er-Abo | CHF 77.– |
| | Einzelbillett | CHF 9.– |

Weiteres

Anmeldung: Direkt beim Leiter
 Ausrüstung: Fahrtüchtiges Velo auch für Naturstrassen, voller Akku für E-Velos
 Durchführung: Ab 5 Personen
 Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer, für Unfälle wird keine Haftung übernommen
 Mitnehmen: Regen-/Sonnenschutz, Getränk, ID, Halbtax, evtl. Euro, Notfallblatt, passender Ersatzschlauch, wenn vorhanden

Anmeldung erforderlich! Programmänderungen bleiben vorbehalten. Bei zweifelhafter Witterung gibt die Leitung Auskunft über die Durchführung der Velotour.

Der Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Schaffhausen zum 100. Geburtstag

Von Beratungen bis zu Alltagshilfen



Patrick
Bucher
Geschäftsführer
Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Pro Senectute feiert Geburtstag. 100 Jahre sind kein Alter für das Alter. Im Gegenteil: Wir leben in einem spannenden Zeitalter. Das Thema Alter ist omnipräsent. Vor 100 Jahren konnten nur drei Personen ihren hundertsten Geburtstag feiern. Heute sind es über 1500 Frauen und Männer.

Die Gründungsidee von Pro Senectute ist heute noch genau so aktuell wie vor 100 Jahren. Wir setzen uns für das Alter mit all seinen Aspekten ein, sei dies für aktive Menschen, die etwas erleben wollen, oder für Menschen, die auf Unterstützung oder Hilfe angewiesen sind. Wir sind und bleiben auch in Zukunft eine zeitgemässe soziale Dienstleistungsorganisation. Dazu bieten wir die besten Voraussetzungen, denn wir haben uns stets nachhaltig weiterentwickelt. Die Herausforderung ist heute gross, genau so gross sind auch die Chancen.

Eine der Chancen ist das grosse Know-how der älteren Generation. Viele Menschen möchten sich nach der Pensionierung in einer dritten Karriere als Freiwillige oder im Sozial-



Weiterbildung und Wissen kennen keine Altersgrenzen.

Bild: Pro Senectute

zeit-Engagement für ältere Menschen einsetzen. Zum Beispiel im Rahmen von Senioren für Senioren, Entlassungsdienst für betreuende Angehörige oder Generationen im Klassenzimmer. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Ausbildung zur Sportleiterin und zum Sportleiter, oder zur Kursleiterin und zum Kursleiter zu absolvieren. Wir sind stets auf gut ausgebildete Lei-

terinnen und Leiter angewiesen, denn unser Kursangebot ist sehr gross. Weiterbildung und Wissen kennen zudem keine Altersgrenzen. Unser vielseitiges Dienstleistungsangebot reicht von den Beratungen – dazu gehören Beratungen zu Finanzen, Gesundheit, Recht sowie Wohnen im Alter – über sportliche Freizeitangebote und Bildungskurse bis hin zur Alltagshilfe zum Da-

heimwohnen oder bei der Mobilität. Eine wichtige Rolle spielt für Pro Senectute das sozialpolitische Engagement. Im Fokus steht dabei unter anderem die Sicherung der Altersvorsorge und dass die Altersarmut nachhaltig vermieden werden kann. Seit 1917 kämpfen wir gegen die Armut im Alter. Zudem haben wir uns für die Einführung der AHV und der zweiten Säule stark gemacht. Deshalb setzen wir uns auch aktuell für das Gelingen der Reform Altersvorsorge ein. Wir wollen, dass sich auch die künftigen Generationen auf funktionierende Sozialwerke verlassen und auf ihr Alter freuen können.

Pro Senectute Kanton Schaffhausen feiert dieses Jahr zusammen mit Pro Senectute Schweiz das 100-Jahr-Jubiläum. Am Freitag, 8. September 2017, macht die Pro Senectute Roadshow im Kanton Schaffhausen halt. Dazu ist ein grosser Anlass auf dem Herrenacker mit einem kurzweiligen Rahmenprogramm vorgesehen. Alle sind herzlich eingeladen, Pro Senectute Kanton Schaffhausen kennenzulernen und gemütlich mit uns zu feiern. Dabei erfahren die Besucherinnen und Besucher viel Wissenswertes über das Alter und unsere Organisation. Ausserdem ist der Anlass ein Genuss für Gaumen, Augen und Ohren.

Senioren-Agenda

7

Mörsburg (Tagestour)

Dienstag, 26. September

Treffpunkt: 8.30, Schiffflände, Schaffhausen

Rückkehr: ca. 17.00

Distanz: 70 km, Stufe 3

Leitung: Alain Holzer

Anmeldung: 078 699 70 07 / 052 657 24 92

Schlusstour mit Überraschung (Halbtagestour)

Dienstag, 10. Oktober

Treffpunkt: 13.00, Schiffflände, Schaffhausen

Rückkehr: ca. 17.00

Distanz: 40 km, Stufe 2

Leitung: Edi Trüb

Anmeldung: 079 689 08 29

Fit Gym und Bewegungsangebot im Heim

Montag

Fit Gym Land

- Buchberg: 14.00–15.00, Mehrzweckhalle
- Merishausen (Frauen und Männer): 8.00–9.00, Turnhalle
- Thayngen (Männer): 9.00–9.50, Altersheim
- Stetten (Frauen und Männer): 14.00–15.00, Turnhalle
- Beggingen: 18.00–19.00, Turnhalle

Bewegung im Heim

- Alterszentrum Kirchhofplatz: 9.00–10.00
- Neunkirch Winkel: 9.45–10.45

- Bewegung zu Hause im Durachtal: 9.45–10.30
- Dihei Plus Neuhausen: 14.30–15.20

Gruppo ginnastica, Colonia Libera, Lunedì

- 15.30–16.30, Sala grande, Birchweg 75, Carmela e Giuseppina, Telefono: 052 643 54 62 / 052 643 14 82

Dienstag

Fit Gym Stadt

- Hofackerzentrum (2 Gruppen): 9.00–11.00, Saal
- Steig: 9.00–10.00, Kirchgemeindesaal
- St. Konrad (Männer): 9.00–10.00, Saal
- St. Peter: 10.00–11.00, Kirchgemeindesaal

Fit Gym Land

- Büsingen: 14.30–15.30, Turnhalle
- Gächlingen 1: 8.00–9.00, Turnhalle
- Neuhausen: 9.00–10.00, Kirchgemeindesaal

100 Jahre «Für das Alter»



Walter
Vogelsanger
Departement des Innern
Regierungsrat Schaffhausen

Im Namen der Schaffhauser Regierung gratuliere ich der Stiftung Pro Senectute zum 100-jährigen Bestehen. Ein stolzes Alter! Im Vergleich dazu werden heute die Frauen im Mittel 84,5 und die Männer 80,1 Jahre alt. Tendenz steigend. Als ich zur Welt kam, lag die Lebenserwartung erst bei 71,2 Jahren. Heute, rund 50 Jahre später, liegt sie schon bei 82,3 Jahren. Geht das so weiter, liegt die Lebenserwartung im Jahr 2090 bei 100 Jahren. Haben wir diese offensichtlich immer günstigeren Lebensbedingungen Pro Senectute zu verdanken? Der Stiftung, die ihr Programm im Namen trägt: Pro Senectute, für das Alter?

Der ursprüngliche Stiftungszweck sah vor: 1. In unserem Land die Teilnahme für Greise ohne Unterschied des Bekenntnisses wecken und stärken. 2. Die nötigen Mittel zur Fürsorge für bedürftige Greise und zur Verbesserung ihres Loses sammeln. 3. Alle Bestrebungen zur Förderung der Altersversicherung, insbesondere auch der gesetzlichen, unterstützen.

Die Schweizer Bevölkerung musste im Gründungsjahr 1917 mit den Entbehrungen des Ersten Weltkrieges leben. Eine Altersversicherung gab es nicht. Diese wurde erst nach dem

Zweiten Weltkrieg Wirklichkeit. Seither hat sich vieles geändert und verbessert. So auch die Sprache und der Stiftungszweck: Dieser ist, das Wohl der älteren Menschen zu erhalten und zu heben. Zusammen mit anderen privaten oder öffentlichen Institutionen kann die Stiftung Pro Senectute auch zum Wohl anderer Bevölkerungsgruppen beitragen.

Wir haben heute eine Altersversicherung, die infolge höherer Lebenserwartung zwar immer wieder einer Revision unterzogen werden muss. Man kann aber die Frage, ob wir unser langes Leben Pro Senectute zu verdanken haben, zumindest so beantworten, dass die Institution sicher an der Verbesserung der Lebensbedingungen beteiligt war. Interessant ist auch der heutige Stiftungszweck: «(...) das Wohl der älteren Menschen (...)». Hinzu kommt aber noch: «(...) zum Wohl anderer Bevölkerungsgruppen beitragen (...)».

Für mich ist der Geist des einstigen Stiftungszwecks spürbar: die Solidarität mit den Alten und Greisen, die in harten Kriegsjahren ohne Altersvorsorge durchkommen mussten. Auch heute ist Solidarität nötig, ob mit Kriegsvertriebenen oder anderen Bevölkerungsgruppen, die am Wohlstand der Gesellschaft, aus welchen Gründen auch immer, nicht teilhaben können. In diesem Sinne wünsche ich Pro Senectute weitere erfolgreiche 100 Jahre und danke ihr für ihren Einsatz zum Wohle der Seniorinnen und Senioren.

Nicht mehr wegzudenken



Simon
Stocker
Sozial- und Sicherheitsreferat
Stadt Schaffhausen

Zu Pro Senectute habe ich ein ganz besonderes Verhältnis. Lange war ich bei Pro Senectute Kanton Zürich tätig. Die Arbeit, die Menschen und Begegnungen prägten mich und ich denke mit Freude an diese Zeit zurück. Ich erlebte hautnah, wie wichtig die Arbeit für und mit älteren Menschen ist und wie viel Freude diese Arbeit beim Gegenüber auslösen kann. Die Angebote sind ungemein verschieden und decken einen grossen Teil der Bedürfnisse der älteren Bevölkerung ab.

Mit Älteren im Klassenzimmer führte ich jeweils einen Erfahrungsaustausch durch und konnte dabei hören und spüren, wie wichtig es ist, das Wissen und die Fähigkeiten auch über die Pensionierung hinaus für die Gesellschaft einzusetzen. Oder in Weiterbildungen im Besuchsdienst durfte ich von Erlebnissen und Begegnungen von älteren Menschen hören. Dabei war ich zum einen Fachperson und habe Freiwilligen ein Stück Wissen mitgegeben. Zum andern war ich auch oft interessierter Zuhörer und habe von den vielen Lebenserfahrungen profitiert. Meine Büronachbarin war in der Sozialberatung tätig. Im Büro und am Telefon konnte ich einen Einblick in ihre Arbeit erhalten. Älter werden ist für

viele Menschen nicht nur eine Freude. Es ist auch verbunden mit Fragen zur Finanzierung, dem Dschungel an Sozialversicherungen und Ergänzungsleistungen und allzu oft auch geprägt von Einsamkeit oder Ängsten. Mit viel Dankbarkeit haben sich ältere Menschen jeweils aus einem Gespräch verabschiedet und konnten durch die Beratung ein Stück Selbständigkeit und Lebensqualität zurückgewinnen.

Als Stadtrat nehme ich nun von einer anderen Seite Einblick in die Arbeit von Pro Senectute. Gemeinsam mit vielen Organisationen gestaltet sie die Altersarbeit der Stadt und des Kantons mit. Die Angebote sind dabei nicht mehr wegzudenken. Als unabhängige Stiftung geniessen sie bei mir, aber vor allem bei vielen älteren Menschen, ein grosses Ansehen. Ob Freizeitgestaltung, ehrenamtliche Arbeit oder Sozialberatung: Für viele Menschen mit Lebenserfahrung bietet Pro Senectute Hilfe, Rat oder ein Engagement, das Freude und Befriedigung bietet. Dabei können die älteren Menschen einerseits und auch wir als Stadt auf ein Team von kompetenten Fachpersonen zählen. Für ihren Einsatz und die Zusammenarbeit bedanke ich mich herzlich bei Pro Senectute Schaffhausen und wünsche ihr alles Gute zum Jubiläum. Macht weiter so; für die Stadt, den Kanton und vor allem für die vielen im Kanton lebenden, ratsuchenden oder engagierten und lebensfähigen Menschen.

Bewegung im Heim

- Beringen Ruhesitz: 9.15–10.00 und 10.10–10.40.
- Beringen Ruhesitz, Rollatoren-Gruppe: 10.45–11.15
- Alterszentrum Kirchhofplatz: 9.00–9.50 und 10.00–10.45
- Schleitheim: 9.00–9.50 und 10.00–10.45
- Altershaamet Wilchingen: 9.50–10.35 und 10.40–11.10

Mittwoch

Fit Gym Stadt

- Hort Rheinstrasse 23: 8.45–9.45, Saal
- Vorstadt: 9.00–10.00, Wohlfühlraum

Fit Gym Land

- Dachsen (Frauen und Männer): 14.00–15.00, Turnhalle

- Löhningen: 9.00–10.00, Mesmerhaus
- Hallau: 14.00–15.00, Turnhalle
- Ramsen, Männer: 15.30–16.30, Turnhalle
- Schleitheim: 14.00–15.00, Turnhalle Breite
- Siblingen: 14.00–15.00, Turnhalle

Bewegung im Heim

- Alterszentrum Kirchhofplatz: 9.00–9.50 und 10.00–10.30
- Neuhausen Schindlergut: 9.00–9.30 und 9.45–10.45
- Alterszentrum Breite, Wiesli: 10.30–11.20
- Alterszentrum Breite, Steig: 14.00–14.50 und 15.00–15.30

Donnerstag

Fit Gym Stadt

- Hofmeisterhaus: 9.00–10.00, Kirchgemeindefaal

Fit Gym Land

- Büthenhardt: 9.30–10.30, Turnhalle
- Morgengymnastik Gächlingen 2: 9.00–10.00, Turnhalle

Bewegung im Heim

- Huus Emmersberg: 9.30–10.30
- Alterszentrum Kirchhofplatz: 9.00–10.00
- Alterszentrum Kirchhofplatz – Rollatoren-Gruppe: 10.15–11.00
- Alterszentrum Emmersberg: 14.00–14.50 und 15.00–15.30

Freitag

Bewegung im Heim

- La Résidence: 9.15–10.05 und 10.15–10.45
- Alterszentrum Kirchhofplatz: 9.00–9.50 und 10.00–10.45

100-Jahr-Jubiläumsfeier am Freitag, 8. September 2017, auf dem Herrenacker Schaffhausen

«Wir feiern einen ganzen Tag mit Ihnen»



Die Pro Senectute Kanton Schaffhausen feiert mit der Bevölkerung Geburtstag.



Sängerin Monique moderiert die Jubelfeier auf dem Herrenacker.

Bilder: Pro Senectute

10.00 Uhr Eröffnung durch Patrick Bucher, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Schaffhausen; mit Gratis-Kaffee und -Gipfeli für alle

10.30 Uhr Line Dance – Tanzen wie im Wilden Westen

11.00 Uhr • Neuroth Hörtheater: Wir hören uns
• Sicher stehen – sicher gehen: Sturzprophylaxe

11.30 Uhr Beschwingt und bewegt – Rollatoranz und Gymnastik zum Geniessen

12.30 Uhr Best of Monique – von und mit der Moderatorin, Volksmusiksängerin

Offizieller Festakt auf dem Herrenacker

14.00 Uhr Offizieller Festakt «100 Jahre Pro Senectute Kanton Schaffhausen», umrahmt mit Monique, Ländlerkapelle und Drehorgel:

- Begrüssung von Heinz Albicker, Präsident Pro Senectute Kanton Schaffhausen
- Ansprache von Eveline Widmer-Schlumpf, Präsidentin Pro Senectute Schweiz
- Grussworte von Regierungsrat Walter Vogelsanger und Stadtrat Raphaël Rohner

13.00 Uhr • Sicher stehen – sicher gehen: Sturzprophylaxe
• Neuroth Hörtheater: Wir hören uns

13.30 Uhr Chor und Ukulele – Lebensfreude hörbar

15.00 Uhr Grusswort von Marlis Pfeiffer, Verwaltungsratspräsidentin Raiffeisenbank Schaffhausen
• Sicher stehen – sicher gehen und
• Neuroth Hörtheater

15.30 Uhr Generationenübergreifend – Volkstanz und Schülerchor

16.00 Uhr Old Time Jazz mit den Blue Note Dixie Friends

17.45 Uhr Schlusswort von Patrick Bucher, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Am ganzen Tag für Sie vor Ort

- Selfies für Generationen
- Beratungsboxen von Swisscom, Raiffeisen und den Schweizerischen Bundesbahnen (SBB)
- Hörbus Neuroth
- Festwirtschaft mit Speisen und Getränken

Senioren-Agenda

9

Aqua-Fitness in Stehhöhe

Schaffhausen: Hallenbad KSS

- Dienstag, 11.30–12.30
- Mittwoch, 9.20–10.10
- Freitag 1, 11.00–11.45
- Freitag 2, 11.45–12.30

Schaffhausen

Tag + Zeit: Donnerstag, 9.00–10.00
Treffpunkt: Bushaltestelle Alpenblick (Nr. 1)

Neuhausen

Tag + Zeit: Freitag, 9.00–10.00
Treffpunkt: Waldparkstrasse 45, 8212 Neuhausen

Einführungskurs Nordic Walking

5 Lektionen à 30 Min. CHF 35.– 51130.17.201
Termine auf Anfrage.



Volkstanz

Diverse Tänze aus aller Welt, im Kreis, im Block in der Linie.

Schaffhausen

Tanzzentrum Tonwerk, Rheinweg 6

Tag: Freitag, ab 27. Oktober
Zeit: 9.00–10.30
Leitung: Verena Keller

Thayngen

Musikzimmer Reckenschule, Schulstrasse 14

Tag: Mittwoch, ab 25. Oktober
Zeit: 14.30–16.00
Leitung: Verena Keller / Sonja Gisler

Bewegung in der Natur

Nordic Walking Treffs

Dieses Ganzjahresangebot findet regelmässig bei jeder Witterung statt.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Die Hirslanden Klinik Belair gratuliert der Pro Senectute Schweiz zu Ihrem 100-jährigen Jubiläum.

WWW.HIRSLANDEN.CH



Herzliche Gratulation zum Jubiläum

Wir gratulieren der Pro Senectute Schweiz und insbesondere der Pro Senectute Schaffhausen zum Jubiläum und freuen uns auf weitere Jahre der vielseitigen Zusammenarbeit.



Informationen über den Ruhesitz finden Sie unter www.pflegeheim-ruhesitz.ch

das rigling-team gratuliert zum jubiläum und bedankt sich für die angenehme zusammenarbeit.

rigling
Leuchtschriften



ihre beschriftungs-spezialisten seit 1984 in der region schaffhausen

Alltagshilfen • Treppenlifte • Heimbedarf



Badewannenlift

- sicher und selbstständig baden
- abnehmbare Rückenlehne
- Fernbedienung mit Akku
- keine Montage notwendig auch zu vermieten

strack AG
Ebnatstrasse 125 052 638 31 60
8200 Schaffhausen www.strack.ch

strack Patienten- und Pflegebedarf

Wandseitig
für mehr
Sicherheit!

FLEXO
Innovative Handlauf-Systeme



Handlauf
mit Licht
im Garten

Unsere Handläufe sind:

- für innen und aussen
- nach SIA-Norm 358/500
- nach suva-Vorgaben
- ideal für die Nachrüstung
 - preiswert durch patentierte Technik
- robust und pflegeleicht
- geeignet für private und öffentliche Gebäude
- für Menschen gemacht – der Mensch ist unser Massstab
- ein Schmuckstück in jedem Haus oder Garten
- inkl. kompletter Montage zum Festpreis erhältlich

Jetzt kostenlose Beratung und Prospekte anfordern!

Handläufe sicher und schön

Jetzt Innen- und Aussentreppen normgerecht nachrüsten! Stürze vermeiden, die eigene Selbstständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern und Ihr Zuhause verschönern.

Ob jung oder alt, gross oder klein, von sicheren Handläufen profitieren alle Menschen. Wir sind Spezialisten für die Nachrüstung und bieten sehr grosse Materialauswahl, günstige Preise und schnelle Lieferung inkl. Montage zum Festpreis.



Flexo-Handlauf Zentrale • Seenerstrasse 201 • 8405 Winterthur • Niederlassung in Schaffhausen
☎ 052 534 41 31 • www.flexo-handlauf.ch

Im Dienst unserer älteren Mitmenschen

Pro Senectute Kanton Schaffhausen im Wandel

ALTER – Pro Senectute ist landesweit die grösste und bedeutendste Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige. Für Pro Senectute Kanton Schaffhausen sind rund 300 Personen tätig – Festangestellte, im Sozialzeit-Engagement und Freiwillige.

Patrick Bucher, Pro Senectute

Schaffhausen. Unser Ziel bleibt auch für die nächsten 100 Jahre: Ältere Menschen unterstützen, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt leben können. Wir tun dies mit bedarfsgerechten Angeboten, die den demografischen Trends und technologischen Entwicklungen Rechnung tragen. Wir engagieren uns dafür, dass alle Generationen friedlich und solidarisch miteinander leben können.

Zentrale Themen: Dienstleistungen

Die Dienstleistungen von Pro Senectute sind – analog zu den Bedürfnissen der älteren Bevölkerung – in ständigem Wandel begriffen. Unser Angebot ist lokal verankert und bedarfsgerecht, der Zugang zu den Dienstleistungen niederschwellig. Heute ist Pro Senectute



Pro Senectute schafft Berührungspunkte zwischen Alt und Jung.

Bild: Pro Senectute

der grösste Dienstleister für Seniorinnen und Senioren in den Bereichen Beratung, Freizeit und Alltagshilfen. 2016 haben wir 778 kostenlose Sozialberatungen geleistet, 39 993 Mahlzeiten verteilt, 394 Steuererklärungen ausgefüllt und 1338 Stunden im Entlassungsdienst für betreuende Angehörige aufgewendet. Unser Reinigungsdienst hat für unsere Kunden 1763 Stunden gearbeitet. Im Rahmen von Sport und Bewegung wurden 3517 und im Rahmen von Bildung und Kultur 1818 Lektionen erteilt. Die Generation 65 plus will ihr Alter selbstbestimmt und

in den eigenen vier Wänden verbringen. Pro Senectute trägt diesem Trend Rechnung, indem sie ihr Angebot kontinuierlich anpasst.

Digitalisierung

Die Digitalisierung ist eine Chance. Pro Senectute befähigt Seniorinnen und Senioren, die neuen IT-Technologien zu nutzen und unterstützen die sogenannten Offliner, damit sie nicht zu Verliererinnen und Verlierern der Digitalisierung und so aus der Gesellschaft ausgegrenzt werden. Der Zugang zum Internet und anderen digitalen

Kommunikationsmitteln wird je länger desto wichtiger, um sozial integriert zu bleiben. Pro Senectute ermöglicht Seniorinnen und Senioren mit Weiterbildungsangeboten und Betreuung, die neuen Technologien zu erlernen und mit den technologischen Veränderungen Schritt zu halten: Dazu zählen beispielsweise E-Banking, Internet-Telefonie oder Apps für den Alltag, welche Fahrplanabfragen oder den Kauf von Billetts online und unterwegs ermöglichen. Es gibt andererseits Seniorinnen und Senioren, die sich im elektronischen Zahlungsverkehr nicht zurechtfinden und nicht mehr mobil genug sind, um ihre Zahlungen in der Post oder der Bank zu tätigen. Hier bietet Pro Senectute auf freiwilliger Basis die Möglichkeit von Kontoverwaltungen. Dabei erteilen uns die Klientinnen und Klienten den Auftrag, für sie alle Zahlungen vorzunehmen, Rückerstattungen bei der Krankenkasse einzufordern und so weiter.

Mobilität, Wohnen und betreuende Angehörige

Die zentrale Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause und die soziale Teilhabe sind der Erhalt der Mobilität sowie eine altersfreundliche Gestaltung des eigenen Wohnumfeldes.

Fortsetzung auf Seite 13

Senioren-Agenda

11

Wilchingen

Veloraum, MZG Betten

Tag: Donnerstag, ab 19. Oktober

Zeit: 14.30–16.00

Leitung: Ruth Knaus

Beggingen

Trudihus in Beggingen

(Busendstation Beggingen Dorf)

Tag: Donnerstag, ab 26. Oktober

Zeit: 16.15–17.45

Leitung: Arnhild Huber

Stein am Rhein (Anfänger)

Foyer MZH Schanz

NEU Tanzformen ohne Partner – Line Dance

Tag: Donnerstag, ab 7. September

Zeit: 12.45–14.15

Leitung: Heidi Barbüda

Stein am Rhein

Foyer MZH Schanz

Tanzformen ohne Partner – Line Dance

Tag: Donnerstag, ab 7. September

Zeit: 14.15–15.45

Leitung: Heidi Barbüda

Tarif- und Abosystem 2017 von Pro Senectute Schaffhausen siehe Seite 4.



Veronika Frey

«Pro Senectute bietet ein vielseitiges Angebot. Unsere tolle Englischlehrerin Martina Truninger weiss uns im Unterricht immer wieder zu begeistern und zu motivieren. Darum möchten wir den Englischkurs nicht missen.»

Tanzen

Auskunft und Anmeldung

Sonja Gisler, 052 634 01 30 /

sonja.gisler@sh.pro-senectute.ch

Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

Line Dance: Sie tanzen einzeln, in Reihen und Linien, festgelegte Schrittfolgen und Figuren zu Country-Musik, Popsongs oder Rock-'n'-Roll-Oldies.

Line Dance Anfänger Schaffhausen – NEU Schnupperkurs

ab Oktober

51120.17.201

Ort: Stadt Schaffhausen

Kosten: CHF 128.– (Kurs 201, 8 Lektionen)



S' DIHEI
FÜR SIE FÜR
SIE DIHEI

Wir gratulieren
Pro Senectute
zum 100.
Jubiläum!



WIE GENUSS UND LEBENSQUALITÄT ZUSAMMENKOMMEN

- Ist Unabhängigkeit und Sicherheit für Sie wichtig? Legen Sie Wert auf gute Dienstleistungen? Dann dürfte das Wohnen mit Service in einer unserer Wohnungen für Sie eine gute Wahl sein.
- Sind Sie bereits auf regelmäßige pflegerische Hilfe angewiesen? Dann könnte Ihnen das Leben in einer unserer familiären Wohngruppen zusagen.
- Menschen mit Demenz sind auf eine spezialisierte Betreuung und ein wohnliches Umfeld angewiesen. Sie finden das passende Zuhause in unserer demenzgerechten Wohngruppe.

LARÉSIDENCE

Stöcklistrasse 85 | 8207 Schaffhausen |
Telefon 052 644 62 62 | info@larévidence-sh.ch | larévidence-sh.ch

Rotes Kreuz Schaffhausen



Für mehr Menschlichkeit

www.roteskruz-sh.ch / 052 630 20 30

- ◆ Besatzung ◆ Entlastung ◆ Mobilität
- ◆ Sicherheit ◆ Integration ◆ Bildung



Danken Sie an Hausverkauf?

Die Zeit dafür ist gut. Dieses Einfamilienhaus war sehr begehrt und wir haben es rasch verkauft. Dank grosser Nachfrage suchen wir weitere Interessenten ähnliche Liegenschaften in Schaffhausen-Stein am Rhein und Umgebung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Fleischmann Immobilien AG Niederlassung Stein am Rhein
Telefon 052 740 35 35 | info@fleischmann.ch | www.fleischmann.ch

über 25 Jahre
PC-Shop
mit Beratung
und Service!



pcds
PC Direkt Systems AG

Grubenstrasse 108
8200 Schaffhausen
www.kaufich.ch

Wir bewegen die Region

Steinemann

052 635 35 35
steinemann-sh.ch

Personentransporte & Kurierdienste seit 1963

Ring-Taxi.ch

052 643 33 33



Fortsetzung von Seite 11

Pro Senectute Kanton Schaffhausen im Wandel

Die Sicherstellung von Hilfs- und Entlastungsangeboten für den Alltag der Seniorinnen und Senioren, aber auch für die betreuenden Angehörigen selber, werden in Zukunft noch bedeuten- der werden. Pro Senectute unterstützt die ältere Bevölkerung bei der Erhaltung der Mobilität, indem wir ein vielfältiges Bewegungs- und Sportangebot für Seniorinnen und Senioren anbieten und uns in der Gesundheitsförderung und Prävention engagieren, zum Beispiel mit Kampagnen gegen Stürze. Wer mobil ist, dem fällt es leichter, die sozialen Kontakte weiterhin zu pflegen und nicht zu vereinsamen. Um die Mobilität zu erhalten, spielt die Wohnumgebung und die Infrastruktur ebenfalls eine wichtige Rolle.

Mit dem zunehmenden Alter benötigen ältere Menschen Unterstützung im Alltag (einkaufen, waschen, putzen, Transporte). Ein Grossteil dieser Aufgaben wird heute unentgeltlich durch Angehörige geleistet. Die Angehörigenhilfe kommt jedoch zunehmend unter Druck, da die Verfügbarkeit der Angehörigen zeitlich und räumlich abnimmt (kleinere Familien, Angehörige leben weit weg, gestiegener Prozentsatz von berufstätigen Frauen und so weiter). Pro Senectute stellt dank dem Engagement von zahlreichen Freiwilligen und im Sozialzeit-Engagement Tätigen



Pro Senectute unterstützt Ältere bei der Erhaltung ihrer Mobilität.

Bild: Pro Senectute

wichtige Entlastungs- und Hilfsangebote wie zum Beispiel den Besuchsdienst, Mahlzeitservice, Fahr- und Reinigungsdienste und so weiter zur Verfügung. Bei der Alltagsunterstützung sind künftig zusätzliche Angebote sowie grundsätzliche Überlegungen zu den künftigen Finanzierungsmodellen notwendig, zum Beispiel neue Formen von extrafamiliären Netzwerken wie generationendurchmischte Wohnprojekte, Zeitvorsorge oder Nachbarschaftshilfe.

Generationen

Es gibt zwei Arten von Generationenbeziehungen, die intra- und die

extrafamiliären. Die Beziehungen innerhalb der Familie sind nicht nur intakt, sondern heute auch besser. Der Austausch von Kommunikation, Geld, Dienstleistungen und Zeit funktioniert innerhalb der Familien gut. Dazu tragen die längere, gesunde Lebensspanne nach der Pensionierung bei, die Angleichung der Lebensentwürfe und der intensivere Kontakt zwischen den Generationen. Die extrafamiliären Beziehungen, ausserhalb von Ausbildung und Arbeit, nehmen hingegen ab. Gründe sind die zunehmende Mobilität und Individualisierung sowie die technologische Beschleunigung und

generationenspezifischen Freizeitangebote. Pro Senectute schafft Berührungspunkte zwischen Alt und Jung, da dies zentrale Voraussetzungen für gute Generationenbeziehungen sind. Sie initiiert oder begleitet Projekte in den Bereichen Nachbarschaftshilfe, Austausch von Dienstleistungen, intergenerationelles Wohnen, bei der altersgerechten Gestaltung von Nahräumen sowie beim Engagement für die finanzielle Absicherung des Alters. Speziell zu erwähnen sind unsere Angebote «Generationen im Klassenzimmer» sowie «Jugendliche helfen älteren Menschen bei Handy-, Smartphone-, iPad-, Computer- und Laptop-Problemen».

Finanzierung

Die Nachfrage nach unseren Dienstleistungen nimmt ständig zu. Die Beiträge aus den Leistungsvereinbarungen mit Bund, Kanton sowie Gemeinden reichen aber längst nicht mehr aus, um kostendeckend arbeiten zu können. Wir möchten die Sozialberatung weiterhin kostenlos anbieten und unsere Preise für zusätzliche Dienstleistungen moderat gestalten. Daher sind wir in hohem Mass auf Spenden und Legate angewiesen. So können wir auf aktuelle Bedürfnisse und Anliegen der älteren Bevölkerung reagieren und weiterhin professionell helfen. Besten Dank.

Senioren-Agenda

13

Line Dance Basis Schaffhausen

ab 17. August 51120.17.202

Tag + Zeit: Donnerstag, 16.30–17.30

Ort: Rebleutgang 2, NIA-Raum (Herrenacker), Schaffhausen

Leitung: Denise Külling, Leiterin SCWDA Line Dance

Kosten: CHF 256.– (Kurs 202: 16 Lektionen, bis 21. Dezember)

Line Dance Fortgeschrittene Schaffhausen

ab 14. August 51120.17.204

ab 2. Oktober 51120.17.206

Tag + Zeit: Montag, 15.15–16.15

Ort: Alterszentrum Kirchhofplatz, Gewölbekeller

Leitung: Helen Flückiger

Kosten: CHF 96.– (Kurs 204: 6 Lektionen, bis 25. September)

CHF 176.– (Kurs 206: 11 Lektionen, bis 11. Dezember)

Everdance® Schaffhausen

Ob Cha-Cha-Cha, Samba, Tango, Foxtrott oder Walzer: Tanzen Sie beschwingt Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner.

ab 7. September 51100.17.203

ab 26. Oktober 51100.17.204

Tag + Zeit: Donnerstag, 14.30–15.30

Treffpunkt: Gymnastikraum Torsello (Migros Gebäude), Vorstadt 39, Schaffhausen

Leitung: Susanne Ziegler

Kosten: CHF 64.– (Kurs 203: 4 Lektionen, bis 28. September)

CHF 144.– (Kurs 204: 9 Lektionen, bis 21. Dezember)

Sportkurse

Auskunft und Anmeldung

Claudia Lüddecke, 052 634 01 30 /

claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch

Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

NEU Fitness-Check

Wie fit bin ich? Was kann ich verbessern, damit ich gesund und fit bleibe?

Haben Sie sich diese Fragen auch schon einmal gestellt? Machen Sie einen Fitness-Check und finden Sie es heraus. Mit einfachen Übungen an verschiedenen Stationen können Sie herausfinden wo Sie stehen und was Sie verbessern können. Getestet werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und es wird der persönliche Formstand ermittelt. Im anschliessenden individuellen

Gespräch erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihren erzielten Ergebnissen sowie Tipps, wie Sie Ihre Defizite am besten trainieren können. Der Fitness-Check findet in Zusammenarbeit mit EUROFIT Schaffhausen statt.

Dienstag, 19. September 2017 51090.17.201

Zeit: 13.30–18.00

Treffpunkt: Eurofit, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen, Empfang 3. Stock

Leitung: Claudia Lüddecke, Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Stefan Ege, EUROFIT Schaffhausen

Kosten: CHF 16.–

Anmeldung: Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin: 052 634 01 30

JUBILÄUMSANGEBOT: Fit in der Natur

Wir bewegen Sie! GRATIS

Bewegungsangebot für jeden Mann und jede Frau ab 55 Jahren, draussen in der Natur! Funktionelles Training mit Spass.

ab 5. September 2017 51010.17.201

Tag + Zeit: Dienstag, 17.30–18.30

Treffpunkt: Schifflände Schaffhausen

Leitung: Claudia Lüddecke, Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Turnschuhe

Kosten: Gratis

Schwimmen

Wasserkurse

ab 24. August 51050.17.201

Tag + Zeit: Donnerstag, 9.00–10.00

Treffpunkt: KSS Schaffhausen, Aussenschwimmbekken / Traglufthalle

Leitung: Adrian Seemüller, dipl. Schwimmlehrer

Mitbringen: Schwimmbrille und Flossen (erhältlich bei www.aquafun.ch)

Kosten: CHF 130.– (10 Lektionen ohne Eintritt, bis 9. November)

Aqua Fit mit der Weste oder Gürtel – im Tiefwasser, für Personen ab 50

ab 21. August 51050.17.202

ab 23. Oktober 51050.17.203

Tag + Zeit: Montag, 17.15–18.00

Treffpunkt: Gemeindewiesenbad Neuhausen

Leitung: Monika Forter

Mitbringen: Weste oder Gürtel, wenn vorhanden

Kosten: CHF 108.– (Kurs 202, inkl. Eintritt / Weste, 6 Lektionen, bis 25. September)
CHF 144.– (Kurs 203, inkl. Eintritt / Weste, 8 Lektionen, bis 11. Dezember)

Sicher stehen – sicher gehen

Gleichgewichtstraining für den Alltag

- zur Vorbeugung von Stürzen
- mehr Sicherheit nach Stürzen

Einführungskurs Schaffhausen

ab 11. Oktober 51170.17.201

Tag + Zeit: Mittwoch, 10.10–11.40

Treffpunkt: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Heidi Schmid, Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 216.– (9 Lektionen à 1,5 Stunden, bis 13. Dezember)

Dauerangebot Schaffhausen (Voraussetzung: Einführungskurs)

Gruppe 1 51170.17.202

Gruppe 2 51170.17.203

Tag: Montag

Zeit: 8.30–9.30 (Gruppe 1)

9.45–10.45 (Gruppe 2)

Treffpunkt: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Margot Leu und Rosmarie Fehrlin

Kosten: CHF 14.– pro Stunde (Abrechnung quartalsweise)

Ballspiele

Tischtennis-Schnupperangebot

Donnerstag, ab 9.30

Treffpunkt: Tischtenniscenter, Ebnetstrasse 35, Schaffhausen, 2. Stock

Leitung: Betreuung durch Trainer

Infos: Urs Schärer, 052 624 52 65 / us@shinternet.ch

Pétanque, das französische Spiel mit den Kugeln (freies Pétanquespiel)

Donnerstag, 16.00–18.15

Treffpunkt: Fäsenstaubpromenade Schaffhausen, vor dem Müller-Denkmal

Leitung: Ruth Reich, 052 659 16 01

Kosten: gratis

Tennis

Montag, 14.30–18.00

Donnerstag, 10.00–12.00 gemäss Absprache

Treffpunkt: Hallentennisclub Schaffhausen, Mühletalstr. 239, 8200 Schaffhausen

Leitung: Hans-Peter Sägesser, Tennislehrer/Erwachsenentrainer Swisstennis, 079 352 72 07 / tennis-ball@bluewin.ch

Kosten: CHF 25.– pro Lektion (90 Min.) inkl. Platzmiete, Trainer, Bälle.
Schnuppertraining: Gratis! Vereinbaren Sie einen Termin, Schläger stehen gratis zur Verfügung.



Adrian Seemüller

«Ich bin privilegiert und motiviert, vielen Leuten das Kraulschwimmen als gesundheitswirksamen Sport näherzubringen. Meinen grössten Respekt für all die Menschen, die eigenverantwortlich für ein vitales Älterwerden sorgen.»

Auf dem Wasser

Segeltörns auf dem Bodensee

Tages-Törns 51140.17.201

nach individueller Absprache

Kleidung: Turnschuhe, Sonnen-/Regenschutz, Badeutensilien

Leitung: Ueli Burkhard, erfahrener Skipper, 052 657 40 81 / 079 336 41 55

Kosten: CHF 120.– pro Tag und Person inkl. Verpflegung + Apéro

Bewegungskurse / Wohlfühlprogramm

Auskunft und Anmeldung:

Karin Schmidt, 052 634 01 35 /

karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

Schriftliche und/oder mündliche Anmeldungen sind erforderlich und verbindlich.

Probelektion: Sie können bei allen Angeboten kostenlos eine Probelektion besuchen!

Qi Gong und Tai Chi

Im Qi Gong bewegen wir unseren Körper durch fließende, sanfte Übungen. Im Tai Chi hängen wir mehrere Bewegungsabläufe zusammen. Beides fördert das Wohlbefinden. Durch die langsamen Bewegungen wird die Wahrnehmung erweitert, das Körperbewusstsein vertieft, das Gleichgewicht und die Koordination gestärkt.

Einstieg jederzeit möglich. Bitte vereinbaren Sie eine Schnupperlektion.

ab 14. September 41150.17.201

ab 2. November 41150.17.202

Tag + Zeit: Donnerstag, 9.00–10.00

Ort: Wohlfühlraum bei Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Marie Louise Baumberger

Kosten: CHF 143.50 (Kurs 201, 7 Lektionen)
CHF 143.50 (Kurs 202, 7 Lektionen)

NEU Rücken-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining für jedermann in Anlehnung an die Methode Joseph Pilates

Keine Vorkenntnisse nötig

In Anlehnung an die Methode Joseph Pilates werden harmonisch fließende Bewegungen im Stehen, Gehen und am Boden ruhig, präzise und konzentriert ausgeführt. Die Ziele sind Gleichgewichtstraining, verbesserte Beweglichkeit, Mobilität, Flexibilität, Zentrierung, Koordination und Körperwahrnehmung.

ab 15. August 41150.17.209

ab 24. Oktober 41150.17.210

Tag + Zeit: Dienstag, 16.00–17.00

Ort: Gymnastikstudio Mändli, Vorstadt 66, Schaffhausen

Leitung: Sophie Pfister, Tanzpädagogin,
dipl. Gymnastik- und Pilateslehrerin
Kosten: CHF 164.00 (Kurs 209, 8 Lektionen)
CHF 143.50 (Kurs 210, 7 Lektionen)

NEU TRAIN-GUT – Herz gut, alles gut!

TRAIN-FIT für Personen ab 50

Mit dem motivierten Train-Gut-Team ist Spass und Freude an sportlicher Betätigung garantiert. Erleben Sie ein effektives und effizientes Gruppentraining: TRAIN-FIT. Die Stunde wird in drei Teile gegliedert; Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem Herz-Kreislauf-Training, basierend auf einfachen Bewegungsabläufen. Der Stoffwechsel wird aktiviert, die Koordination und das Körpergefühl verbessert. Mit aufgewärmten Muskeln kann die Rumpfmuskulatur effizient trainiert werden. Sie stärken die Muskeln so, wie Sie sie im Alltag und beim Sport einsetzen. Die Kraft wird verbessert und dadurch verbessern sich Balance und Mobilität und es wird Verletzungen vorgebeugt. Im dritten Teil werden wir mit Übungen aus Pilates und Yoga die Beweglichkeit erhöhen. Sie verbessern so Ihr Gleichgewicht und die Gelenkflexibilität, was für ein langanhaltendes Wohlbefinden sorgt.

Das Training ist für Jedermann und Jederfrau und für alle Fitnesslevels geeignet. Training in einer Gruppe motiviert und macht Spass!

ab 1. September 51160.17.201

Tag + Zeit: Freitag, 9.00–10.00

Treffpunkt: Train Gut, Durach Sport Center,
Mühlentalstrasse 266, 8200 Schaffhausen

Internet: www.train-gut.ch

Leitung: Lizenzierte Les Mills Trainerinnen,
Team Train Gut

Mitbringen: Trainingskleider und Hallensportschuhe,
Trinkflasche und Tüchli

Kosten: CHF 205.– (10 Lektionen à 60 Minuten,
bis 4. November)

Minitrampolin (Rebounding)

Das Training auf dem Minitrampolin steigert die Fitness, das Wohlbefinden und macht dazu auch noch riesig Spass. Die Bewegung auf dem Minitrampolin ist dreimal effektiver als Joggen.

Wir kräftigen dabei die inneren und äusseren Muskelschichten, stärken den Beckenboden, machen der Osteoporose den Garaus, straffen das Bindegewebe, verbessern die Funktionen der Organe, optimieren die Funktionen der Sinnesorgane und schulen Koordination



Verena
Grünig

«Ich freue mich jede Woche auf das Nordic Walking, das von Pro Senectute Kanton Schaffhausen schon seit Jahren angeboten wird. Die Kombination von Bewegung in der Natur und freundschaftlichen Kontakten gefällt mir sehr gut.»

und Motorik. Dazu ist Rebounding gelenkschonend und baut die Knochen- und Knorpeldichte auf und die Bandscheiben werden elastischer.

ab 4. September (Fortgeschrittene) 41150.17.203

ab 4. September (Anfänger) 41150.17.205

Tag + Zeit: Montag, 9.00–10.00 (Fortg.)

Montag, 10.15–11.15 (Anfänger)

Hinweis: Der Kurs für Fortgeschrittene (Kurs 203) ist auf einem strengeren Niveau

Ort: Squash Center Schaffhausen, Schweizersbildstrasse 31, 8207 Schaffhausen,
Bus Nr. 6: Schweizersbild

Leitung: Carola Gaiser, Swissjump®-Instructorin

Kosten: jeweils CHF 205.– (Kurse 203 und 205,
10 Lektionen)

Gyrotonic® – aktives integrales Wirbelsäulentraining

Unser Rücken beeinflusst sehr stark die allgemeine Fitness und unseren aktiven Lebensstil.

Darum ist es wichtig, dass wir zentriert sind und uns gut fühlen. Mit unserem Training gestalten wir ein wahres Wunderwerk für Ihren Rücken und somit für den ganzen Körper. Im Sitzen, Stehen und Liegen bearbeiten wir die ganze Wirbelsäule, unsere Muskulatur wird kräftig und fühlt sich geschmeidig an. Ganz schnell spüren wir die Beweglichkeit und die Ausdehnung der Bewegungsgrenzen. Unser Kreislauf kommt in Schwung, das Immunsystem wird gestärkt und die Motorik und Koordination geschult. Dieses Training ist altersunabhängig und eignet sich für jede Frau und jeden Mann. Für ein vorgängiges 20-minütiges Probetraining sind Sie herzlich eingeladen.

ab 5. September 41150.17.207

Tag + Zeit: Dienstag, 10.00–11.00

Ort: Squash Center Schaffhausen, Schweizersbildstrasse 31, 8207 Schaffhausen,
Bus Nr. 6: Schweizersbild

Leitung: Carola Gaiser, dipl. Gyrotonic®-Trainerin

Kosten: CHF 205.– (10 Lektionen)

Spezialkurse

Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz

Mit gleichzeitiger Entlastung der Angehörigen

Parallel werden je ein Bewegungs- und Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte Menschen sowie eine Gesprächsgruppe, in Zusammenarbeit mit der schweizerischen Alzheimervereinigung Schaffhausen, für die betreuenden Angehörigen durchgeführt.

Interessierte treffen sich jeden vierten Dienstag im Monat.

ab 26. September 41200.17.203

Tag + Zeit: Dienstag, 15.00–17.00 (weitere Daten:
24. Oktober / 28. November)

Ort: Alterszentrum am Kirchhofplatz,
Kirchhofplatz 15, 8200 Schaffhausen,
Gemeinschaftsraum und Gewölbekeller

Leitung: Treffpunkt für Angehörige: Carola Herz
Bewegung: Ruth Bollinger, Margrith Hotz

Kosten: CHF 25.– (2 Lektionen, inkl. Getränke und
Verpflegung)

NEU Gemeinsam bewegt

Bewegungsangebot für Menschen mit psychischen Problemen.

- Wege finden von «ich kann nicht» zu «es macht Spass»
- Erleben von persönlichen Erfolgserlebnissen
- Gemeinsam etwas schaffen

ab 4. Oktober 41200.17.204

Tag + Zeit: Mittwoch, 13.30–14.30

Treffpunkt: Munotparkplatz bei der Park,
Schaffhausen

Leitung: Claudia Lüddecke

Kosten: jeweils CHF 9.– pro Lektion

Partner: Alpha Pflege: E. Paul Rasberger, psychiatrische Pflege

Praxis Erle: Dr. med. Birgit Ernst-Lege,
Fachärztin für Psychiatrie und für Psychosomatische Medizin (D)

Anmeldung: 052 634 01 30 /

claudia.lueddecke@sh.pro-senectute.ch

Autofahrkurse

Kurse in Zusammenarbeit mit TCS Schaffhausen

Ist Ihnen die Verkehrssicherheit wichtig?

Der heutige Strassenverkehr fordert die Verkehrsteilnehmer immer mehr. Grösseres Verkehrsaufkommen und unsere hektische Gesellschaft verlangt eine stetige Anpassung der Verkehrsregeln und neue Verkehrsführungen (Kreisel, Tunnels usw.). Motorfahrzeuglenkerinnen und -lenker sollten sich auch im Strassenverkehr weiterbilden und sich den neuen Gegebenheiten anpassen.

«Autofahren heute»

Wie soll ich mich im Kreisverkehr verhalten? Darf ich mit dem Auto auf dem Radstreifen fahren? Welche Regeln gelten in der Begegnungszone? Wie verhalte ich mich am Fussgängerstreifen? Und vieles mehr. Der Kurs setzt sich aus einer Fahrt mit Ihrem Wagen, begleitet durch einen TCS-Instruktor, und einem Theorie teil zusammen. Der genaue Zeitpunkt für die Fahrt wird mit dem Instruktor anlässlich der Theorie vereinbart.

Mittwoch, 16. August 41200.17.205

Mittwoch, 11. Oktober 41200.17.206

Zeit: jeweils 13.30–16.30

Ort: Zentrum für Verkehrssicherheit
Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77,
8200 Schaffhausen

Kosten: CHF 50.– für TCS-Mitglieder / CHF 100.–
für Nichtmitglieder



Pro Senectute Kanton Schaffhausen feiert den 100. Geburtstag

Das vergangene Jahrhundert im Zeitraffer

ZEITGESCHEHEN – Vor 100 Jahren wurde Pro Senectute Kanton Schaffhausen gegründet. In einem Jahrhundert ist sehr vieles geschehen. Deshalb lassen wir die Geschichte von Pro Senectute Kanton Schaffhausen in einer stark gekürzten Chronik Revue passieren.

Patrick Bucher, Pro Senectute

Schaffhausen. Seit einem Jahrhundert setzen wir uns für das Wohl, die Würde und die Selbstbestimmtheit der Menschen im Pensionsalter ein und unterstützen gleichzeitig auch deren Angehörige. Mit verschiedenen Angeboten dürfen wir mit unserer Unterstützung dafür sorgen, dass ein Grossteil unserer Klientinnen und Klienten so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben kann. Ausserdem stellt unser vielfältiges Bildungs- und Bewegungsangebot zum einen sicher, dass die älteren Menschen geistig und körperlich beweglich bleiben und zum andern auch, dass die soziale Teilhabe für diese Altersgruppe gewährleistet bleibt. Seit der Gründung von Pro Senectute Kanton Schaffhausen hat sich in den letzten 100 Jahren sehr vieles Schritt für Schritt bis heute verändert und verbessert. In der nachstehenden, kleinen Chronik können Sie im Zeitraffer unsere Geschichte in aller Kürze nachlesen. Die ausführliche Chronik kann bei der Geschäfts- und Beratungsstelle an der Vorstadt 54 in Schaffhausen bezogen werden.

1918
Gründung des Schaffhauser Kantonal-Komitees.

1956
Die Einnahmen betragen 78 292.02 und die Ausgaben 79 181.65 Franken.

1969
Das Altersturnen wird an verschiedenen Orten im Kanton Schaffhausen eingeführt.

1970
Bezug der neuen Sekretariats- beziehungsweise Beratungsstelle auf dem



Die Begegnung und gegenseitige Anerkennung zwischen Angehörigen fördern das Verständnis der Generationen. Bild: Pro Senectute

Herrenacker 20 mitten in der Altstadt. Zeitgleich werden die Dienstleistungen «Alter & Sport», Mahlzeitendienst und «Aktion P» (stundenweise Arbeitsvermittlung bei Seniorinnen und Senioren) ins Leben gerufen.

1971
Das Beratungsangebot wird erweitert und auch die Gemeinden auf dem Land werden bedient. Der erste Kurs zur Vorbereitung für das Alter wird durchgeführt.

1972
Die ersten Pro Senectute-Liederbücher werden herausgegeben und die Zusammenarbeit mit der Theatergruppe «Der Jungbrunnen» ist erfolgreich.

1974
Der Mahlzeitendienst der Stadt Schaffhausen wird auf Neuhausen und ein Jahr später auch auf die anderen Gemeinden ausgedehnt.

1975
Neu im Angebot ist das Altersschwimmen in Schaffhausen und Thayngen.

1977
Der Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren wird eingeführt. Zudem nehmen diese an der Durchführung der ersten, begleiteten Ferienwoche teil.

1979
Am Herrenacker 25 werden neue Büroräumlichkeiten bezogen. Neu bestehen 52 Gruppen Altersturnen im ganzen Kanton Schaffhausen.

1981
Das neue Altersleitbild Pro Senectute Schweiz erscheint. Das Altersleitbild bei Pro Senectute Kanton Schaffhausen, sich vermehrt der Information über die Wohnmöglichkeiten und Wohnfragen im Alter anzunehmen, wird umgesetzt. Eine Veranstaltung mit dem Thema Wohnen im Alter wird durchgeführt. Neu werden das Wandern und der Seniorentanz in das Programm aufgenommen.

1983
Die Senioren Bühne wird gegründet und erstmals ist die Pro Senectute an der Herbstmesse vertreten.

1984
In Neunkirch und Gächlingen besteht das neue Angebot Haushilfedienst. Beim Generationenprojekt trifft sich die Seniorentanzgruppe mit einer jungen Ballettgruppe.

1985
Der Seniorenrat wird ins Leben gerufen und der Frytigträff wird zu einer fixen Institution.

1986
Die Arbeitsvermittlungsstelle Senioren für Senioren geht aus der lancierten «Aktion P» hervor.

1987
Das neue Mahlzeitsystem mit Infrarotöfen wird eingeführt.

1988
Der Haushilfedienst wird auf die Gemeinden des Unteren Reiets und des Oberen Reiets ausgedehnt. Gleichzeitig wird der Mahlzeitendienst in der Stadt Schaffhausen und in Neuhausen, im Reiat und Klettgau sowie in Stein am Rhein ausgeweitet.

1989

Das Rollstuhltaxi und die Parkinson-Selbsthilfegruppe werden gegründet.

1991

Der Haushilfedienst wird auf die Gemeinde Buch ausgedehnt. Gleichzeitig wird der Mahlzeitendienst auf Schleithelm und Beggingen ausgeweitet. Neu im Angebot stehen die Steuerberatungen und die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige.

1994

Das Kantonalkomitee und der Stiftungsrat der Pro Senectute Schweiz stimmen der Errichtung einer eigenständigen Stiftung Pro Senectute Kanton Schaffhausen/Für das Alter zu. Neu im Angebot ist die Gemeinwesenarbeit. Der Haushilfedienst wird nun auch in Barmen und Merishausen angeboten. Viva, die Zeitschrift des Seniorenrates der Pro Senectute Kanton Schaffhausen, wird im Rahmen der Vision 1992-Jubiläumsprojekte anlässlich des 75-jährigen Bestehens von Pro Senectute realisiert. Das Pilotseminar zur Vorbereitung auf die Pensionierung wird durchgeführt und die Beratungsstelle Neuhausen eröffnet. Der Pflegevertrag für pflegende Angehörige wird öffentlich vorgestellt.

1995

Die Gründungsversammlung Stiftung Pro Senectute Kanton Schaffhausen findet statt und die neuen Büroräumlichkeiten an der Vorstadt 54 werden bezogen. Der Haushilfedienst wird in Ramsen, Osterfingen und Trasadingen ausgedehnt. In Zusammenarbeit mit Pro Infirmis entsteht die Mobil 95 zugunsten des Rollstuhltaxis. Das Velofahren und der Literaturkreis werden als neue Angebote lanciert. Kontoverwaltungen bilden das neue Dienstleistungsangebot.

1996

Neu im Angebot steht der Reinigungsdienst. Der Haushilfedienst wird auf Siblingen ausgedehnt. Die Sprachkurse Englisch, Italienisch und Spanisch übernimmt Pro Senectute von Coop. Zusammen mit den Landeskirchen und dem Roten Kreuz Schaffhausen wird die Fachstelle für Freiwilligenarbeit, Benevol Schaffhausen, gegründet.

1997

Pro Senectute übernimmt die vor-mundschaftlichen Massnahmen im AHV-Alter in der Stadt Schaffhausen.

Das neue Angebot der Gedächtnisstrainingskurse wird lanciert.

1998

Neues Angebot Aquafit.

1999

Die neue Dienstleistung Umzugsdienst wird lanciert. In Merishausen entstehen Alterswohnungen, die genossenschaftlich geführt werden und das betreute Wohnen beinhalten. Die Anstellung der Leiterin erfolgt über Pro Senectute Kanton Schaffhausen.

2000

Neu besteht die Beratung für betreuende und pflegende Angehörige in der Stadt Schaffhausen.

2001

Die unabhängige Beschwerdestelle für das Alter wird ins Leben gerufen. Pro Senectute ist Gründungsmitglied.

2002

Die elektronischen Kommunikationsmittel werden in die neuen Bildungsangebote aufgenommen.

2004

Der Entlastungsdienst für betreuende Angehörige in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz Schaffhausen ist ein neues Dienstleistungsangebot von Pro Senectute Kanton Schaffhausen.



Seit Mitte Mai 2017 ist die «100 Jahre Pro Senectute»-Sonderbriefmarke auf der Post erhältlich.

Bild: Pro Senectute

2008

Die Einführung von warm verteilten Mahlzeiten in der Stadt Schaffhausen findet positiven Anklang. Das Projekt Generationen im Klassenzimmer wird erfolgreich integriert und umgesetzt.

2009

Bei der Plattform www.infosenioren.ch wird Pro Senectute Kanton Schaffhausen neues Mitglied.

2011

Die Informations- und Beratungsstelle der Spitexregion Stadt Schaffhausen wird von Pro Senectute Kanton Schaffhausen übernommen.

2012

Das neue Mahlzeitensystem mit Induktionsplatten wird eingeführt.

2013

Für das Projekt «Via – Gesundheitsförderung im Alter» wird mit dem Kanton eine neue Leistungsvereinbarung getroffen. Dies mit den Schwerpunkten Sturzprävention, Bewegungsförderung und die schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppe. Zudem wird der Docupass lanciert.

2014

Das Generationenprojekt «Jugendliche helfen Ihnen bei Handy-, Smartphone-, iPhone-, iPad-, Computer- und Laptop-Problemen» wird zum fixen Angebot im Bildungsprogramm.

2016

Die grössere Leistungsvereinbarung mit der Stadt Schaffhausen betreffend die regionale Anlaufstelle läuft Ende Jahr aus und eine Finanzierungslücke bahnt sich an. Deswegen werden neue Finanzierungsmöglichkeiten geprüft. Jubiläen werden gefeiert: 10 Jahre Aquarellmalen, 20 Jahre Reinigungsdienst, 20 Jahre Senioren für Senioren, 20 Jahre Velofahren und 40 Jahre Aquafit.

2017

Das neue Bewegungsangebot «Menschen mit Demenz und deren Angehörige» in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Stiftung wird lanciert. Zudem besteht eine neue Partnerschaft mit der Raiffeisenbank.



Der Mahlzeitendienst steht allen Personen zur Verfügung, die nicht mehr selber kochen können oder wollen.

Bild: Pro Senectute

VSR

Verband der Schaffhauser
Rentnervereinigungen

Der VSR Verband der Schaffhauser Rentnervereinigungen gratuliert Pro Senectute zu ihrem 100-jährigen Jubiläum und bedankt sich für die gute Zusammenarbeit.

Der VSR, der sich stark für seine Mitglieder in der Alterspolitik einsetzt, weiss was es bedeutet über eine so lange Zeit immer für die Seniorinnen und Senioren da zu sein.

Wir wünschen Pro Senectute für die Zukunft weiterhin viel Freude und Erfolg zum Wohle von uns allen.

*«Pro Senectute Schweiz sorgt
seit 100 Jahren für ältere
Menschen und ihre Angehörigen.»
Sorg für dich.*

Die Generalagentur Schaffhausen gratuliert ganz herzlich zum Jubiläum.

SwissLife
Generalagentur Schaffhausen
Daniel Cragg, Generalagent
Verlängern 5, 8200 Schaffhausen
www.swisslife.ch/schaffhausen



Ihr Haus- / Wohnungsverkauf ist
Vertrauenssache



allcap GmbH, Immobilien

Vorstadt 12
8200 Schaffhausen

TEL 052 620 44 55
E-Mail info@allcap.ch

Ihr Ansprechpartner:
Daniel Schlehan



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

100 Jahre



GARAGE NORDSTERN

KOMPETENZ IN FAHRT

gratuliert herzlich und wünscht allzeit gute Fahrt



GÜTERSTRASSE 10 | 8245 FEUERTHALEN | 052 647 66 47 | INFO@NORDSTERN.CH | WWW.NORDSTERN.CH

Befahren von Schnellstrassen und Tunnel

Die Einfahrt auf die Schnellstrassen stellt besondere Anforderungen an die Autofahrer, besonders wenn die Einfahrt direkt in einen Tunnel erfolgt. Wissenslücken und Verhaltensfehler können im Schnellverkehr sehr rasch schlimme Folgen nach sich ziehen. Und solche sind auch bei erfahrenen Automobilisten vorhanden. Leider bemerken sie es oft nicht. Die Folgen sind bekannt. Im ersten Kursteil werden die TeilnehmerInnen über Ausbildungsschwerpunkte und die neuen Verhaltensvorschriften informiert. Anschliessend wird ein Termin für die praktische Fahrt in Begleitung eines Fahrlehrers vereinbart. Die Fahrt erfolgt mit dem eigenen Auto, das Ergebnis ist vertraulich.

Ausbildungsschwerpunkte

Wie muss ich in eine Schnellstrasse einfahren? Woran erkenne ich frühzeitig die zwei unterschiedlichen Einfahrtsarten? Welches sind die drei Verhaltensmöglichkeiten? Wann und wo muss ich warten, wann soll ich beschleunigen? Wann muss ich den Blinker betätigen? In welchen Fällen darf ich rechts vorbeifahren? Verhalten auf mehrspurigen Fahrbahnen und in Tunnels. Was ist bei einem Unfall oder einer Panne zu tun? Besonderheiten in Schaffhausen, z. B. Einfahrten direkt ins Tunnel.

Mittwoch, 27. September 41200.17.207

Zeit: 13.30–16.30

Ort: Zentrum für Verkehrssicherheit
Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77,
8200 Schaffhausen

Kosten: CHF 50.– für TCS-Mitglieder / CHF 100.–
für Nichtmitglieder

Fahrdynamik

Sie lernen in der Theorie die fahrphysikalischen Grundlagen, elektronische Hilfsmittel und Blicktechniken, in den praktischen Übungen Brems- und Kurventechnik auf Teer- und Gleitbelag (trocken und nass), Fahrzeugbeherrschung im Grenzbereich sowie Ihr Fahrverhalten besser kennen.

Mittwoch, 23. August 41200.17.208

Zeit: 17.00–19.30

Ort: Zentrum für Verkehrssicherheit
Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77,
8200 Schaffhausen

Kosten: CHF 30.– für TCS-Mitglieder / CHF 50.–
für Nichtmitglieder

Gedächtnis-Kurse

Bewegtes Denken – Anregungen und Übungen für den (Gedächtnis)-Alltag

Anmeldung schriftlich oder telefonisch für alle Gedächtnisangebote erforderlich (052 634 01 35)

Gedächtnis-Werkstatt mit Anleitung

Interessierte treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat.

ab 5. September 41160.17.201

Tag + Zeit: Dienstag, 9.00–11.00 (weitere
Daten: 3. Oktober / 7. November /
5. Dezember)

Ort: Pro Senectute Schaffhausen, grosses
Sitzungszimmer
Leitung: Hanni Bachofner, Löhningen
Kosten: CHF 29.– pro Treffen inkl. Unterlagen

Gedächtnistraining in den Alterszentren

Für Heimbewohner und auswärtige Interessierte.

Alterszentrum Breite, jeweils Freitag

Alterszentrum Steig, jeweils Freitag, 14.30–15.30

NEU Brainwalking – Gehirntaining zu Fuss

Denken ist in Bewegung am effizientesten. Stellen Sie sich einen Spaziergang vor bei dem Sie auch noch spielerisch Denkaufgaben lösen. Begeistert, neugierig ... dann sind sie richtig!

ab 14. August 41160.17.203

Tag + Zeit: Montag, 14.00–15.00

Einstieg: Jederzeit möglich!

Ort: Bushaltestelle Alpenblick / Bus Nr. 1

Kursleitung: Rosmarie Fehrlin

Kleidung: Sichere Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung

Kosten: CHF 80.– (5 Lektionen)

NEU Bewegtes Gedächtnistraining mit Kinesiologie

Möchten Sie Ihre geistige Fitness bis ins hohe Alter anregen und erhalten? Mit gezielten und spielerischen Bewegungsübungen kann die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Sinne aktiviert und die körperliche Koordinationsfähigkeit unterstützt werden.

ab 24. Oktober 41160.17.202

Tag + Zeit: Dienstag, 14.00–15.00

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute
Schaffhausen

Kursleitung: Manuela Reber, dipl. integrative
Kinesiologin

Mitbringen: bequeme Kleidung, rutschsichere Socken
oder Schuhe

Kosten: CHF 80.– (5 Lektionen)

Aktivitäten im Treffpunkt / Musizieren

Gemeinsames Singen

Montag, 14.00–15.00

Ruth Schlatter singt und übt mit Ihnen bekannte und unbekannte Volkslieder.

Kosten: CHF 5.–

Melodien für Generationen

Montag, 18.30–21.00

Sie üben und singen Melodien von Operetten und Musicals.

Spielen

Mittwoch, 14.00–16.00

Gesellschafts- und Kartenspiele in froher Runde.



Literaturkreis

Mittwoch, 17.15

Interessierte treffen sich einmal pro im Monat nach Absprache.

Ukulele

Kurs und Unterricht. Instrumente sind vorhanden.

Wollten Sie schon immer ein Instrument erlernen, Lieder begleiten oder Melodien selber spielen? Mit der Ukulele, der kleinen viersaitigen Gitarre, ist das ohne viel Aufwand möglich. Vom Kind bis ins hohe Alter wird sie gelernt und gespielt. Möchten Sie es probieren?

Sie brauchen dafür keine Notenkenntnisse oder besondere Fertigkeiten. In unserem Kurs steht Ihnen eine Ukulele zur Verfügung und Sie lernen, wie Sie dem Instrument Töne entlocken. Wenn Sie gerne dazu singen, ist das nützlich, aber nicht unbedingt nötig. Musik zu spielen ist eine grosse Bereicherung, darum: Ukulele, für Leib und Seele!

ab 5. September (Fortgeschrittene) 42060.17.201

ab 5. September (Anfänger) 42060.17.202

Tag + Zeit: Dienstag, 9.00–10.00 (Fortg.)
Dienstag, 10.10–11.00 (Anfänger)

Ort: Pro Senectute Schaffhausen

Kursleitung: Annette Moser, Ukulele-Lehrerin

Kosten: CHF 160.– (10 Lektionen)

Mobil und sicher im Alltag

Mobil sein & bleiben – im Alltag sicher unterwegs
Reisen mit dem öffentlichen Verkehr ist heute einfach, bequem, günstig und sicher. Doch die Hektik auf der Strasse oder die neuen Billettautomaten verunsichern viele Menschen. Experten der SBB, der Verkehrsbedriebe Schaffhausen VBSH und der Polizei vermitteln Inhalte wie Billettautomaten bedienen, Neuerungen im Strassenverkehr, Schutz vor Taschendiebstahl und mit welchen Billetten man am besten im Tarifverbund unterwegs sein kann.

Mittwoch, 25. Oktober 41200.17.208

Zeit: 13.45–17.00

Ort: Pro Senectute Schaffhausen und vor Ort
am Bahnhof

Kursleitung: Experten der SBB, der VBSH und der
Polizei

Kosten: gratis

Das REMONDIS – Abfalltaxi macht Ihre Entsorgung kinderleicht!

Ab sofort holt REMONDIS Ihre sortentrennten Abfälle bei Ihnen zuhause ab. Montag bis Freitag zwischen 08:00 Uhr und 17:00 Uhr.

Abfälle wie Papier und Karton, Aluabfälle, ALU + Weizenblech Dosen, Flaschenglas, PET, Ballerle, Büroelektronik, Unterhaltungs elektronik, Haushaltgeräte, Elektrowerkzeug, Altfahrer...

Abonnement (1 x Abholung pro Monat) 20,00 CHF

Abonnement (3 x Abholung pro Monat) 36,00 CHF

Abonnement (jede Woche) 68,00 CHF

Monatliche Depotgebühr für Entsorgungsbbox 13,00 CHF

(Die Preise gelten für die Stadt Schaffhausen, Neuhausen, weitere Gebiete auf Nachfrage und evtl. Mehr.)

REMONDIS®

Bestellung 052-840 11 89 / oder E-Mail: dispo@remondis.ch IM AUFTRAG DER ZUKUNFT



Wir gratulieren zum 100 Jahre Jubiläum der Pro Senectute Schaffhausen

WENGER+WIRZ ELEKTRO TELEMATIK

Schaffhausen Tel. 052 634 08 60
Neuhausen Tel. 052 675 50 10
Stein am Rhein Tel. 052 742 05 50
Diessenhofen Tel. 052 657 41 11

www.wenger-wirz.ch

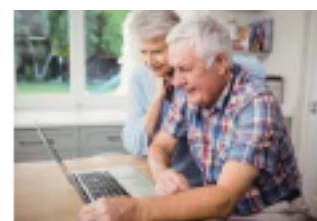
Individueller PC-Unterricht für Senioren

Schulung und Unterstützung nach Ihren Wünschen:

- bei Ihnen zu Hause (Schaffhausen und Umgebung)
- Kaufberatung bei Anschaffung neuer Geräte
- Installieren und Einrichten: PC, Laptop, Tablet, Drucker, Foto, Scanner, Internetverbindung, Sicherheit, Programme etc.
- Basis- und Fortgeschrittenenschulung für PC-System und Geräte, Internet, E-Mail, Word, Excel, Fotobearbeitung, Datenverwaltung, E-Banking etc.

Seit 2006 Lehrperson für PC-Kurse bei der Pro Senectute, Schaffhausen

www.schulung.amodesign.ch
Andrea Morgenthaler
Tel. 052 820 3232



Jeden Sonntag geöffnet von 9 – 17 Uhr

SPAR Schaffhausen
Stettenerstrasse 40

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Familie Gurasekian und das SPAR Team



spar.ch

Öffnungszeiten

| | | | |
|---------------------|------------------|---------|------------------|
| Montag – Donnerstag | 6.30 – 19.00 Uhr | Samstag | 6.30 – 17.00 Uhr |
| Freitag | 6.30 – 20.00 Uhr | Sonntag | 9.00 – 17.00 Uhr |

SPAR Supermarkt Schaffhausen, Stettenerstrasse 40, 8207 Schaffhausen, Tel. 052 640 12 29, Fax 052 640 12 29



Günstiges vom Nachbarn.

Raiffeisen ist der neue Kompetenzpartner von Pro Senectute

Finanziell abgesichert in den Lebensabend

VORSORGE – Die finanziellen Veränderungen der Pensionierung sind tiefgreifend. Eine frühzeitige Planung des dritten Lebensabschnitts lohnt sich.

Dominik Chiavi, Raiffeisen Schweiz

Schaffhausen. Die finanzielle Planung der Pensionierung, einschneidende Veränderungen in der Wohnsituation und die Nachlassplanung stellen die Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige vor schwierige Entscheidungen. Um sie hierbei bestmöglich zu begleiten, bündeln Pro Senectute Schaffhausen und die Raiffeisenbank Schaffhausen regional ihre Kompetenzen in den Bereichen Vorsorge und Wohnen. Für Robert Guthauser, Leiter Kompetenzzentrum für die Nachlassplanung bei Raiffeisen Schweiz, sind diese Themen Alltag. Gedanken an die Zukunft sollten nicht verdrängt werden, so auch für den eigenen Todesfall. Im Interview beantwortet der Experte drängende Fragen zur finanziellen Absicherung im dritten Lebensabschnitt.

«**Schaffhauser Bock:** Robert Guthauser, welche Angelegenheiten sollten noch zwingend zu Lebzeiten geregelt werden?»

Robert Guthauser: Prinzipiell sollten



Persönliche Angelegenheiten sollten zu Lebzeiten geregelt werden.

Bild: Raiffeisen

alle Erwachsenen, also nicht nur Menschen, die aufs Pensionsalter zusteuern, einen Vorsorgeauftrag und eine Patientenverfügung erstellen. Die plötzliche Handlungs- und Urteilsunfähigkeit, sei es für medizinische Entscheide (Patientenverfügung) oder in Fragen des täglichen Lebens (Vorsorgeauftrag) kann auch junge Leute plötzlich treffen. Damit nimmt man auch den Druck von seinen Angehörigen.

Reicht ein Testament dabei nicht aus?

Guthauser: Das Testament regelt lediglich die Verteilung des Nachlassvermögens beim Todesfall. Bei unvermittelter

Urteilsunfähigkeit ohne Todesfolge treten die Regelungen in Kraft, die im Vorsorgeauftrag und in der Patientenverfügung definiert wurden.

Was genau ist ein Vorsorgeauftrag?

Guthauser: Mit dem Vorsorgeauftrag können mündige und urteilsfähige Leute eine Vertrauensperson bestimmen, die sich im Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit um sie und ihr Vermögen kümmert und sie in Rechtsfragen vertritt. Das macht den Vorsorgeauftrag zu einem probaten und geeigneten Mittel, die eigene Vorsorge jederzeit selbstbestimmt zu organisieren.

Wie ist das bei Alleinstehenden? Geben auch sie einer Vertrauensperson vorsorglich eine Vollmacht über ihre Konten?

Guthauser: Ja, denn Vollmachten an Vertrauenspersonen sind in Finanzfragen sinnvoll und erleichtern den Zugriff zum Vermögen, sollte die wirtschaftlich berechnete Person verhindert oder handlungsunfähig sein. Die Vertrauensperson muss nicht zwingend die Partnerin oder der Partner sein.

Wie können die erwachsenen Kinder jetzt schon vom Erbe profitieren? Erbvorbezug oder Schenkung?

Guthauser: Schenkungen, Erbvorbezüge oder Darlehen sind eine gute Sache, bergen aber oft auch Konfliktpotenzial wie Erbstreitigkeiten in sich. Vor allem dann, wenn keine klaren Abmachungen getroffen wurden. Schauen wir uns den Erbvorbezug an: Erhält ein Nachkomme einen Erbvorbezug, muss er sich den Betrag nach dem Tod der Erblasserin oder des Erblassers an sein Erbe anrechnen lassen und gegenüber seinen Geschwistern ausgleichen.

Das Zivilgesetzbuch regelt, welche Hinterbliebenen wie viel erben. Gibt es einen Spielraum, den Nachlass zu gestalten?

Guthauser: Den gibt es. Kinder, die Ehepartnerin, der Ehepartner oder die

Fortsetzung auf Seite 23

Senioren-Agenda

21

Referate und Workshops

Schriftliche und/oder mündliche Anmeldungen sind erforderlich und verbindlich.

NEU Der Immobilienratgeber

Referat

Sie erhalten Informationen über die Bewertung und den Verkauf der eigenen Immobilie.

- Was ist meine Immobilie wert?
- Welches sind die geeigneten Wohnformen im dritten Lebensabschnitt?
- Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last?
- Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall?
- Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?

Diese und weitere Fragen werden Ihnen von unserem Experten gerne beantwortet.

Donnerstag, 21. September 42090.17.201

Zeit: 14.00–16.00

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Fachreferenten von Raiffeisen Schweiz

Kosten: CHF 16.– (inkl. Unterlagen)



Vreni von Känel

«Ich gehe ins Nordic Walking von Pro Senectute Kanton Schaffhausen, weil mir die Bewegung gut tut und ich dabei gleichzeitig meine Muskeln stärke. Die regelmässige Bewegung hilft mir, mich jeden Tag fit zu fühlen.»

NEU Faszination Astronomie

Referat

Ist es nicht schön, in einer klaren Nacht ins Firmament zu blicken und sich zu fragen, was es wohl alles dort draussen gibt? In diesem Referat der Sternwarte Schaffhausen wird Ihnen von unserem Sonnensystem bis zum Deep Sky allerlei Interessantes geboten und erklärt. Sie erfahren, wie gross das Weltall um uns ist, und wie wunderbar einzigartig unsere Erde darin eingebettet ist. Mit einer Planetariumsshow wird das Referat mit einzigartigen Bildern und Eindrücken abgerundet.

Mittwoch, 27. September 42090.17.202

Zeit: 14.30–16.30

Ort: Sternwarte Schaffhausen, Weiherweg 1, 8200 Schaffhausen

Leitung: Hanspeter Walder, Stellvertretender Leiter der Sternwarte Schaffhausen

Kosten: CHF 30.–

Richtig versichert – vor und nach der Pensionierung

Referat

Welche Versicherungen brauche ich vor und nach der Pensionierung (Hausrat, Haftpflicht, Haustiere...)? Welche Leistungen stehen mir von der AHV und der Pensionskasse zu? Heimeintritt Pflegefall (!): Wie finanziere ich das, wie schütze ich mich, meine/-n Partner/-in und mein Vermögen?

Donnerstag, 9. November 42090.17.204

Zeit: 14.00–16.00

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Fachreferenten Raiffeisen Schweiz

Kosten: CHF 16.– inkl. Unterlagen

NEU Faszination Astronomie

Workshop

Nach dem theoretischen Teil mit dem Referat vom 27. September 2017 wollen wir in diesem Workshop praktisch arbeiten. Sie erhalten Gelegenheit zu sehen, wie das Planetarium bedient wird, was das Teleskop auf bestimmte Objekte am Himmel zu richten ist und wie man sich am Nachthimmel orientieren kann. Anhand einfacher Anschauungsobjekte lassen sich viele Abläufe am Himmel erklären.

Donnerstag, 9. November 42090.17.205

Zeit: 18.30–21.30

Ort: Sternwarte Schaffhausen, Weiherweg 1, 8200 Schaffhausen

Leitung: Hanspeter Walder, stellvertretender Leiter der Sternwarte Schaffhausen, und Klaus Mestel, Demonstrator

Kosten: CHF 25.–

Besser hören – besser verstehen

Referat

In der Schweiz ist jede zehnte Person von einer Hörminderung betroffen. Trotz Einschränkungen im Alltag und negativer Auswirkungen auf die Gesundheit bleibt diese oftmals lange unbehandelt. Umso wichtiger ist eine rechtzeitige Versorgung mit Hörgeräten, um auch sozialer Isolation entgegenzuwirken.

Sie erhalten einen Einblick in das Thema Hören und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Montag, 13. November 42090.17.203

Zeit: 15.15–16.45

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Fachpersonen Neuroth Hörcenter AG, Schaffhausen

Kosten: CHF 10.– (Preisgestaltung nur möglich mit freundlicher Unterstützung von Neuroth Hörcenter AG)

Gedächtnistraining im Internet

Referat

Ein aktives Gehirn/Gedächtnis ist der Wunsch von uns allen. Gezieltes Training erhält und verbessert Ihre Gedächtnisleistungen bis ins hohe Alter.

In diesem Referat erfahren Sie, was Gehirntraining genau ist und wie man es mit gezielten Übungen mit Hilfe des Internets anwenden kann. Sie werden erkennen, wie spielerisch einfach Sie Ihr Gehirn trainieren können.

Mittwoch, 15. November 42090.17.206

Zeit: 14.00–16.00

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Rosmarie Fehrlin, Gedächtnistrainerin, und Andrea Morgenthaler

Kosten: CHF 40.– (inkl. Unterlagen)

Ermutigung für das Älterwerden und das Alter

Referat

Wenn wir die körperlichen Veränderungen des Alterns am eigenen Leib erfahren, ist das anfänglich irritierend. Mit fortschreitendem Altern gehen solche Erfahrungen immer mehr unter die Haut und dämpfen unsere Lebensfreude. In diesem Referat erfahren Sie, wie jedoch gerade der beschwerliche Prozess des Älterwerdens zur Chance für die Persönlichkeitsentwicklung werden kann.

Wenn Sie das Referat neugierig und Ihnen Lust auf mehr ermutigende Erfahrungen gemacht hat, vertiefen wir das Thema in einem dreiteiligen Workshop im Herbst (siehe unten).

Freitag, 1. September 42090.17.207

Zeit: 9.00–10.30

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Susanne Blum-Lehmann, Dipl. Sozialgerontologin

Kosten: CHF 16.–

Altern als Entwicklungschance

3-teiliger Workshop

Auch wenn die Herausforderungen des Alterns nicht geleugnet werden, stehen in diesem dreiteiligen Workshop vor allem seine Chancen und das Ermutigende im Zentrum: im heutigen Umgang mit dem eigenen Älterwerden bzw. als Vorbereitung auf das Alter; oder für betreuende Angehörige oder Freiwillige als wichtigen Zugang zum alten Menschen. Das Konzept des Workshops sieht vor, dass auch sehr alte Menschen zusammen mit betreuenden Familienangehörigen oder der freiwilligen Besucher/in daran teilnehmen und von dieser verbindenden Erfahrung für ihre Beziehung profitieren können.

Alt aber nicht «out» sein (1. Teil)

An diesem Nachmittag werden wir ermutigt, die gelenden Massstäbe von Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit kritisch zu hinterfragen.

Donnerstag, 26. Oktober 42090.17.210

«Hilfe, ich will keine Hilfe!» (2. Teil)

Mit dem Älterwerden müssen wir immer mehr hinnehmen, dass wir nicht mehr alles wie gewohnt unter Kontrolle haben und unsere Selbstbestimmung immer wieder an Grenzen stösst. In diesem Teil des Workshops fragen wir nach der Bedeutung der kulturellen Werte.

Donnerstag, 16. November 42090.17.211

Wenn der Raum eng und die Zeit knapp wird (3. Teil)

Wenn Schmerzen und körperlichen Einschränkungen den Bewegungsradius und das Handeln begrenzen, kann es uns im wahrsten Sinn «eng werden in der

Brust». In diesem Teil machen wir uns Gedanken über unser Verhältnis zur Zeit – zu unserer Lebenszeit.

Donnerstag, 30. November 42090.17.212

Zeit: 14.30–17.00 (inkl. Kaffeepause)

Leitung: Susanne Blum-Lehmann, Dipl. Sozialgerontologin

Kosten: CHF 55.– für alle drei Teile

CHF 20.– wenn Sie die Teile einzeln besuchen

Fordern Sie detaillierte Beschreibung der einzelnen Teile an.

Bitte beachten Sie die weiteren, spezifischen PC-Referate ab Seite 25.

«Abschied / Trauer / Tod»

Abschied/Trauer/Tod sind für uns keine Tabus. In Form von Vorträgen, Referaten und Besichtigungen greifen wir diese Themen auf.

Schriftliche und/oder mündliche Anmeldungen sind erforderlich und verbindlich.

DOCUPASS

Referat

Wer vorsorgt, braucht sich später nicht zu sorgen und hat Gewähr, dass die eigenen Wünsche zum Zug kommen. Damit werden auch die Angehörigen vor schwierigen Situationen und Entscheiden bewahrt.

Der DOCUPASS ist als Dossier konzipiert und enthält eine Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, einen Vorsorgeauftrag und die Anleitung für die Errichtung eines Testaments.

Dienstag, 5. September 41030.17.201

Dienstag, 7. November 41030.17.202

Zeit: 10.00–11.30

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Samira Schmid-Koch, Sozialberatung der Pro Senectute Schaffhausen

Kosten: CHF 16.–

DOCUPASS

Workshop

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen werden. Sie können die Patientenverfügung vor Ort ausfüllen, Ihre eventuell bereits bestehende anpassen oder sich auch «nur» entsprechende Notizen machen.

Samira Schmid-Koch steht Ihnen mit ihrem Fachwissen für Fragen zur Verfügung.

Freitag, 15. September (WS1) 41030.17.203

Dienstag, 24. Oktober (WS2) 41030.17.204

Dienstag, 21. November (WS3) 41030.17.205

Dienstag, 12. Dezember (WS4) 41030.17.206

Zeit: 9.30–11.30

Ort: Schulungsraum 3, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Samira Schmid-Koch, Sozialberatung der Pro Senectute Schaffhausen

Kosten: CHF 25.–

Fortsetzung von Seite 21

Finanziell abgesichert in den Lebensabend

Eltern können auf ihren Pflichtteil reduziert werden. Die sogenannte freie Quote bleibt zur Verfügung.

Wie können sich denn die sogenannten Patchwork-Familien absichern?

Guthauser: Gerade hier ist eine sorgfältige Planung des Nachlassvermögens ganz wichtig. Die erbrechtlichen Folgen müssen für beide Partner geklärt werden. Oft ist dabei ein Erbvertrag die beste Lösung. Auch die erbschaftsteuerlichen Konsequenzen dürfen bei den Lebenspartnern oder Ehegatten mit Kindern aus einer anderen Beziehung nicht ausser Acht gelassen werden.



Es ist sehr ratsam, sich auch finanziell frühzeitig abzusichern.

Bild: Raiffeisen

Nun aus der Sicht des Erben: Wer hilft, einen Überblick über die Vermögensverhältnisse des Verstorbenen zu erhalten?

Guthauser: Erbende sind gesetzlich befugt, Auskünfte über die Finanzen der Erblassenden zu erhalten. Wurde im Testament eine Person für die Willensvollstreckung eingesetzt, ist diese verpflichtet, Erbende darüber zu informieren. Raiffeisen Schweiz kann als Willensvollstreckerin ernannt werden. Sie erstellt die Erbteilungsdokumente und führt die Erbteilung gemäss den Anordnungen der Erblassenden durch. Der Auftrag der Willensvollstreckerin besteht einzig darin, den Willen der Erblassenden zu vertreten.

Die Partnerin oder der Partner ist unerwartet gestorben. Es gibt kein Testament; kleine Kinder und der Job absorbieren komplett. Wo gibt es Hilfe?

Guthauser: Mit einem Todesfall gehen viele steuerliche sowie rechtliche Formalitäten einher. Raiffeisen Schweiz bietet Hand in dieser schwierigen Situation. Sie übernehmen die Verhandlungen mit Behörden wie Steueramt, Grundbuchamt, Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde und so weiter und entlasten in Formalitäten.

Ein Paar kauft gemeinsam ein Haus. Empfehlen Sie nun eine Todesfallver-

sicherung, um sicherzustellen, dass die Finanzierung und Tragbarkeit auch im Todesfall abgesichert ist?

Guthauser: Beim Hauskauf sind Risiken wie Krankheit, Invalidität oder Todesfall zu überprüfen. Wir empfehlen, die Tragbarkeit für die verbliebene Lebenspartnerin oder den verbliebenen Lebenspartner in geeigneter Form mit einer Renten- oder Todesfallversicherung abzusichern.

Erbschaften können auch ausgeschlagen werden. Wer kann hier beraten?

Guthauser: Sind Vermögensverhältnisse der oder des Verstorbenen unklar,

kann man innerhalb eines Monats nach dem Todesfall die Aufnahme eines öffentlichen Inventars verlangen. Das Inventar wird durch die zuständige kantonale Behörde erstellt und gibt eine Übersicht zu Aktiven und Passiven der oder des Verstorbenen. Ist der Nachlass überschuldet oder soll die Erbschaft aus anderen Gründen nicht angetreten werden, kann man diese ausschlagen. Die Ausschlagungserklärung muss innerhalb von drei Monaten nach Kenntnisnahme des Todesfalls der zuständigen Behörde eingereicht werden.

Raiffeisen:

kompetente Hilfe

Jede Raiffeisenbank bietet Beratung rund um die Vorsorge und Nachlassplanung, auch bei komplexen Sachverhalten wie diversifizierte Vermögen oder Patchwork-Familien. Die Raiffeisenbanken arbeiten dafür mit dem Raiffeisen-Kompetenzzentrum für Nachlassplanung und mit lokalen Netzwerkpartnern wie Notaren, Rechtsanwälten und Steuerexperten zusammen. Das Erstgespräch ist dabei kostenlos (www.raiffeisen.ch/pension).

Senioren-Agenda

23

Der Waldfriedhof

Rundgang

Unser Waldfriedhof, eine in der Schweiz einzigartige Friedhofanlage, wurde 1913/14 nach dem Vorbild des Münchner Waldfriedhofes von Stadtbaurat Dr. Hans Grässel, München, projektiert. Sie erhalten allgemeine Informationen und besichtigen die verschiedenen Gräber und Bestattungsmöglichkeiten.

Dienstag, 26. September 41030.17.207

Zeit: 14.00–15.30

Ort: Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)

Leitung: Stadtgärtnerei Schaffhausen

Kosten: CHF 16.–

Der Todesfall

Beerdigungs- und Bestattungsmöglichkeiten, Rechte, Pflichten und Abläufe im Todesfall, Besichtigung der Räumlichkeiten inkl. Krematorium.

Donnerstag, 28. September

41030.17.209

Zeit: 14.00–15.30

Ort: Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)

Leitung: Bestattungsamt Schaffhausen

Kosten: CHF 16.–

Testament und Erbrecht

Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaften? Wie steht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Wie kann ich Streit unter den Erben vermeiden? Wer eignet sich als Willensvollstrecker? Diese und weitere Fragen werden Ihnen von unserem Experten gerne beantwortet.

ab 25. Oktober

41030.17.208

Tag + Zeit: Mittwoch, 14.00–15.30 (weitere

Daten: 1. und 8. November)

Ort: Schulungsraum 3. Stock, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Fachreferenten Raiffeisen Schweiz

Kosten: CHF 45.–

Pro Senectute Kanton Schaffhausen hilft älteren Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Mit einem Legat oder einer Berücksichtigung in ihrem Testament können Sie unsere Arbeit unterstützen. **MIT EINEM LEGAT** für ältere Menschen trägt ihr Vermögen Früchte – über Ihre Lebenszeit hinaus. Verlangen Sie kostenlos unsere Broschüre «Wissenswertes zum Testament». Für weitere Informationen wenden sie sich vertrauensvoll an uns. Herzlichen Dank!

Pro Senectute Kanton Schaffhausen,
Patrick Bucher, Geschäftsleiter, 052 634 01 02

pro infirmis

Wir bedanken uns bei unserer Partnerorganisation für die bewährt gute Zusammenarbeit der vergangenen Jahre.

Pro Infirmis Thurgau-Schaffhausen, Beratungsstelle Schaffhausen, Schwertstrasse 9
8200 Schaffhausen, Tel. 058 775 22 60, www.proinfirmis.ch/angstlaehmt



Inderbitzin Immobilien
*gratuliert der
Pro Senectute des Kanton
Schaffhausen
zum Jubiläum.*



THURGALSTRASSE 16 8400 ANDELPHIMEN



*Und offeriert bei dieser Gelegenheit allen
Liegenschaftsbesitzer eine kostenlose Marktwertanalyse*

052 301 22 77 www.alex-inderbitzin.ch

**Der TCS gratuliert
Pro Senectute
zum Jubiläum!**

**Jetzt
Kurs buchen!**

Für eine unfallfreie und sichere Fahrt:
Frischen Sie Ihr Wissen in Theorie
und Praxis auf.

TCS Schaffhausen Vordergasse 58 8200 Schaffhausen
052 630 00 00 tcssh.ch



Fremdsprachen

Lektionen in verschiedenen Niveau-Stufen, gemäss den Europäischen Kompetenzstufen A1–C2.

Englisch

Montag (B1) 41040.17.201

Zeit: 9.00–09.50

Leitung: Heidi Bigmore

Montag (B1+) 41040.17.202

Zeit: 10.00–10.50

Leitung: Heidi Bigmore

NEU Dienstag (Anfänger) 41040.17.203

Zeit: 9.10–11.00

Leitung: offen

Dienstag (A2+) 41040.17.210

Zeit: 13.45–15.00 (1.5 Lektionen)

Leitung: Martina Truninger

Dienstag (Anfänger+) 41040.17.211

Zeit: 15.05–15.55

Leitung: Martina Truninger

Mittwoch (A2) 41040.17.204

Zeit: 9.00–9.50

Leitung: Monika Lauper

Donnerstag (B2) 41040.17.208

Zeit: 14.10–15.00

Leitung: Jean Neukomm

Donnerstag (Anfänger+) 41040.17.205

Zeit: 10.30–11.20

Leitung: Heidi Bigmore

Englisch Konversation (ohne Buch)

Dienstag (B2) 41040.17.220

Zeit: 10.00–11.30 (2 Lektionen)

Leitung: Robert Fawcett

Brush up your English

Einmal monatlich

Mittwoch (B2) 41040.17.212

Zeit: 10.00–11.30 (2 Lektionen)

Leitung: Martina Truninger

Französisch

Mittwoch (A2+) 41040.17.214

Zeit: 9.00–9.50

Leitung: Edith von Dach

Mittwochs (B2+) 41040.17.213

Zeit: 15.00–15.50

Leitung: Edith von Dach

Italienisch

Dienstag (A1) 41040.17.216

Zeit: 9.30–10.20

Leitung: Maria Hänsenberger-Di Fede

NEU Mittwoch (Ferienitalienisch) 41040.17.215

Zeit: 9.30–10.20

Leitung: Maria Hänsenberger-Di Fede

Spanisch

Dienstag (A2, 2–3 x pro Monat) 41040.17.218

Zeit: 16.30–17.20

Leitung: Carolina Bolz Alvarez

Kosten: CHF 15.50 inkl. MwSt. (Lektion à 50 min)

Freitag (A1, Ferienspanisch, 10 x) 41040.17.219

Zeit: 10.30–11.20

Leitung: Carolina Bolz Alvarez
Kosten: CHF 15.50 inkl. MwSt. (Lektion à 50 min.)

Bei Kursgrössen kleiner als 5 Personen erheben wir einen Kleingruppenzuschlag von CHF 5.– pro TeilnehmerIn/Lektion.

Kreativkurse

Aquarellmalen

Sie beschäftigen sich mit Komposition, den Perspektiven, der Technik des Aquarellierens und der Schattenlehre.

ab 24. August (Gruppe 1) 41190.17.201

Tag + Zeit: Donnerstag, 8.30–11.30 (jeweils alle 14 Tage)

ab 17. August (Gruppe 2) 41190.17.202

Tag + Zeit: Donnerstag, 8.30–11.30 (jeweils alle 14 Tage)

Leitung: Jochen Singer, Mallehrer
Kosten: CHF 396.– für das ganze Semester (8 x 3 Stunden, zahlbar in zwei Raten). Bei Absprache kann auch nur ein Quartal besucht werden.

Material: Steht zur Verfügung oder Sie bringen Ihr Eigenes mit.

NEU Leserbrief schreiben

Verfolgen Sie die regen Diskussionen auf den Leserbriefseiten der Schaffhauser Nachrichten, Schaffhauser AZ und anderen Medien aufmerksam? Fühlen Sie sich noch unsicher, selber auch einen Leserbrief zu schreiben? In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Standpunkt treffend zu formulieren. Voraussetzung sind Freude an Wort und Text und Toleranz für die Meinungen anderer.

ab 14. September 41180.17.201

Tag + Zeit: Donnerstag, 14.30–16.00

Ort: Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Claudia Wyss, Inhaberin Schribstübli

Kosten: CHF 72.– (3 x 2 Lektionen)

Material: Block und Schreibzeug

NEU Kreative Schreibwerkstatt

Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier! Unter kundiger Anleitung arbeitet jeder Teilnehmer in entspannter Atmosphäre am eigenen Schreibprojekt. Einzige Voraussetzung ist Freude an Wort und Text, beispielsweise als Leser. Sie können auf dem leeren Blatt beginnen oder ein angefangenes Schriftstück mitbringen.

ab 26. Oktober 41180.17.202

Tag + Zeit: Donnerstag, 14.30–16.00

Ort: Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Claudia Wyss, Inhaberin Schribstübli

Kosten: CHF 144.– (6 x 2 Lektionen)

Material: Block und Schreibzeug

ten wir Folgekurse an. Sie sind in der Lage, das iPhone/iPad zu nutzen und kennen die fantastischen Möglichkeiten des mobilen Internets. Mit dem iPhone/iPad lernen Sie fotografieren und filmen, Ihre Kontakte zu verwalten, können mit Ihrem Gerät ins Internet, schreiben und E-Mails beantworten.

Schulungsinhalte

- Bedienen des Gerätes (Fingertipping, Tastatur, vergrössern/verkleinern)
- Verbindung mit dem Internet herstellen (WLAN/WiFi)
- Einstellungen des Gerätes anpassen
- Fotografieren und Filmen
- Kontakte erstellen und verwalten
- E-Mail schreiben und empfangen
- Mit dem iPhone/iPad ins Internet

Schulungsvoraussetzungen: Der Grundkurs für iPhone- und iPad-Benutzer ist derselbe. Bitte bringen Sie an die Schulung ein iPhone/iPad mit voller Batterieleistung mit. Ein funktionierendes E-Mail-Konto muss bereits auf dem Gerät eingerichtet sein. E-Mail-Kontoeinrichtungen bietet der Kursleiter (WebCom2000, Vordergasse 9, 8213 Neunkirch, 052 682 25 35) vor Kursbeginn gegen Gebühr an.

20. und 21. September 41110.17.202

4. und 5. Oktober 41110.17.203

29. und 30. November 41110.17.204

13. und 14. Dezember 41110.17.205

Tage: Mittwoch und Donnerstag

Zeit: 9.00–12.00

Ort: Schulungsraum, Rietstrasse 16, 8224 Löhningen

Leitung: Mitarbeitende von WebCom2000

Kosten: CHF 240.–

Weiteres: maximal 6 Teilnehmende

Jugendliche helfen Ihnen bei Handy- / Smartphone- / iPhone- / iPad- / Computer- / Laptop-Problemen

Mittwoch, 1. November 41110.17.201

Zeit: 14.00–16.00

Ort: Wohlfühlraum Pro Senectute Schaffhausen

Wer: Jugendliche Spezialisten des TV Ramsen

Kosten: CHF 16.– (inkl. Kaffee und Kuchen)

Weitere Kurse sind in Planung. Bitte erfragen sie weitere Daten.



iPhone / iPad

iPhone/iPad

Alle Grundkurse werden mit mind. 4 bis max. 6 Teilnehmern durchgeführt. Bei entsprechender Nachfrage bie-

IMMOBILIEN MIT STIL... &

WIR BAUEN FÜR SIE WOHNUNGEN, DIE BIS INS HOHE ALTER IHREN BEDÜRFNISSEN ENTSPRECHEN.

- NAHE AN DEN ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN
- ROLLSTUHLGÄNGIG, BEHINDERTENGERECHT
- MIT GROSSER PRIVATSPHÄRE, FERNSICHT UND NATURNAH

VIVERE IN SCHAFFHAUSEN 3 TERRASSENHÄUSER



ZU VERKAUFEN Bezug
Mitte 2018
3,5 Zimmer, BGF 149m²,
Terrassen 117-132m²,
CHF 990'000.00, letzte Wohnung

AMMONIT IN BERINGEN 5 TERRASSENHÄUSER



ZU VERKAUFEN Bezug
Mitte 2018
4,5 Zimmer, BGF 197m²,
Terrassen 93-110m², Keller 20m²,
CHF 920'000.00, letzte Wohnung



HOUSE & MORE
REAL ESTATE

WIESENGASSE 20
8222 BERINGEN
TELEFON 0848 03 03 80
INFO@HOUSE-MORE.CH
WWW.HOUSE-MORE.CH



Unsere Erfahrung, Ihre Lebensfreude.

Gezelligkeit ist eine großartige Sache, die Lebensqualität von Menschen zu einem unvermeidlichen Bestandteil macht. Deshalb sind wir uns nie, zur Überraschung und mit Leidenschaft.

Mag AG



• Dauerhafte Haarentfernung mit Diodenlaser und IPL

- Chinesische Medizin
- Massagen



Medi-Yi

Gesundheitspraxis | Vordergasse 5 | 8200 Schaffhausen | Tel. 052 625 65 65 | www.medi-yl.ch

«Wir unterstützen Sie sehr gerne – jederzeit»



Die Mitarbeitenden in der Geschäfts- und Beratungsstelle an der Vorstadt 54 in Schaffhausen. Obere Reihe (v.l.): Robert Kradolfer (Sozialberatung), Urban Wenk (Sozialberatung und Leitung Service), Claudia Lüddecke (Sportverantwortliche), Alex Kessenich (Leitung Finanzen) Sonja Gisler (Sportverantwortliche). Mittlere Reihe (v.l.): Iris Wyss (Einsatzleiterin Mahlzeitendienst), Franziska Lüthi (Leitung Reinigungsdienst und Umzugshilfe), Gerda Eckert (Administration), Véronique Jaunet (Sozialberatung), Irene Walter (Buchhaltung) und Margrith Werner (Koordinatorin Senioren für Senioren und Mobil Plus). Untere Reihe (v.l.): Madeleine Inderbitzin (Administration), Samira Schmid-Koch (Sozialberatung), Patrick Bucher (Geschäftsleiter) und Karin Schmidt (Leitung Bildung und Sport). Nicht auf dem Bild sind Vroni Vetsch (Sozialberatung) und Monika Züst (Einsatzleiterin Mahlzeitendienst).

Bild: Marcel Tresch

Senioren-Agenda

27

Dienstleistungen für iPhone / iPad / Mac / Windows

Haben Sie Schwierigkeiten im Umgang mit moderner Technik von Apple-Geräten? – Ihre individuelle Lösung steht bereit.

Privatkurse (1 oder 2 Personen)

Massgeschneiderte Kurse für Anfänger, wie auch Fortgeschrittene im Bereich iPhone/iPad/Mac. Zusammen bestimmen wir, welche Kenntnisse Sie erlernen bzw. erweitern möchten und erstellen Ihren persönlichen Schulungsplan.

Frei wählbar (Termin auf Absprache) 41110.17.205
Frei wählbar 1 x 2 Lektion à 50 Min. (Termin auf Absprache)

Ort: Bei Ihnen zu Hause oder im Kursraum von WebCom2000 in Löhningen
Lektionen: 1 x 2 Lektionen à 50 Min., exkl. Material, Unterlagen und Fahrspesen (Fahrspesen CHF 25.– / Stadt Schaffhausen)
Kosten: CHF 270.– (exkl. MWST)

Kaufberatung und Kaufbegleitung

Eine persönliche Kaufberatung und/oder Begleitung bei einem Anschaffungswunsch eines iPhones/iPads/Mac-Computers/Windows-PCs oder dem dazu passenden Zubehör wie Drucker, Internet-/Telefon-Abonnement, Bildschirm, Eingabegeräte, Lautsprecher und so weiter.

Frei wählbar (Termin auf Absprache)

Ort: Kanton Schaffhausen
Kosten: CHF 150.– pro Stunde, exkl. MWST und Fahrspesen (Fahrspesen CHF 25.– / Stadt Schaffhausen)



Lieferung und Installation

Auf Wunsch kann Ihr Produktkauf direkt durch unseren Experten abgewickelt werden, in kontinuierlicher Absprache mit Ihnen. Die Geräte werden zu Ihnen nach Hause gebracht, eingerichtet und in Betrieb genommen.

Hören verbindet – und macht das Leben schöner

Jetzt zum
kostenlosen
Hörtest vor-
beikommen!



Mit den Qualitäts-Hörgeräten und der Beratung durch unser Fachpersonal im Neuroth Hörcenter.

Besuchen Sie uns im Neuroth-Hörcenter in Schaffhausen:
Bachstrasse 38 • Tel. 052 624 81 94

WWW.NEUROTH.CH

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Wir gratulieren der Pro Senectute Kanton Schaffhausen zum 100-jährigen Jubiläum /

Ihr Partner für alle Versicherungs- und Vorsorgefragen.

AXA Winterthur
Generalagentur Daniel Jenni
Platz 13, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 635 44 44
AXA.ch/schaffhausen

AXA winterthur
Finanzielle Sicherheit / **WENN SICH LEBEN**

Entdecken Sie «natürlich» – das Schweizer Magazin für ein gesundes Leben

Frisch und unterhaltsam aufgemacht
beleuchtet «natürlich» für Sie folgende Inhalte
rund um einen nachhaltigen Lebensstil:

- Komplementäre Therapien für Ihre Gesundheit
- Tipps zu Ernährung, Bewegung und Ihrem persönlichen Gleichgewicht
- Wissenswertes über Natur, Garten und Umwelt
- Ideen für Wanderungen, Ausflüge und Veranstaltungen
- Gesellschaftlich relevante Themen

Natürlich lädt Sie zum aktiven Mitdenken
und Dialog ein – machen Sie mit!

4 Ausgaben spannendes Leseerlebnis für nur CHF 20.–*
Unter natuerlich-online.ch/abo oder Tel. 058 200 55 62

Sie sparen
44%*

4 Ausgaben für
nur CHF 20.–

*44% Rabatt im Vergleich zum Einzelverkaufspreis von CHF 8.90 pro Ausgabe

Hilfestellung bei technischen Problemen

Bei Problemen mit iPhone / iPad / Mac / Windows und Zubehör sowie bei der Installation eines neuen Druckers / Funknetzwerkes (WLAN) oder des Internets, unterstützt Sie unser Fachmann direkt bei Ihnen zu Hause.

Ort: Bei Ihnen zu Hause
Kosten: CHF 150.– pro Stunde exkl. MWST und Fahrspesen (Fahrspesen CHF 25.– / Stadt Schaffhausen)

Alle Dienstleistungen werden durchgeführt von der WebCom 2000 GmbH, Beringen/Neunkirch

PC-Kurse Windows

Wir arbeiten mit folgenden Systemen: Betriebssystem Windows 7 und Bürosoftware Office 2010. Die Kurse werden in den Computer-Schulungsräumen des Kantonsspitals Schaffhausen durchgeführt. Bitte achten Sie bei der Anmeldung auf die vorgegebenen Vorkenntnisse.

Anmeldungen

Pro Senectute Schaffhausen, Karin Schmidt
052 634 01 35 / karin.schmidt@sh.pro-senectute.ch

Basiskurs 1

Keine Vorkenntnisse nötig

Langsame Einführung in die PC Welt ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs eignet sich für Personen, welche erstmals mit einem Computer arbeiten.

- Der Computer und seine Komponenten
- Programme starten / beenden
- Maus- und Tastaturbedienung
- Tastatur kennenlernen
- Windows-Grundlagen
- Word-Grundlagen: Neues Dokument (Brief) erstellen, formatieren und korrigieren
- Einstieg ins Internet
- Einstieg ins E-Mail: erste E-Mail versenden

11., 12. und 14. September 41010.17.201

Tage: Montag, Dienstag und Donnerstag

Zeit: 8.30–11.30

20., 22. und 23. November 41010.17.202

Tage: Montag, Mittwoch und Donnerstag

Zeit: 13.30–16.30

Ort: Computer Schulungsraum, Kantonsspital Schaffhausen

Leitung: Andrea Morgenthaler, schulung.amodesign.ch

Kosten: CHF 390.– (inkl. Kursunterlagen)
Kleingruppe bis 4 Personen: CHF 420.–
pro Person

Internet und E-Mail

Keine oder nur wenige Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich vorwiegend im Internet / mit E-Mail beschäftigen möchten.

- Internet-Dienste und World Wide Web
- Internet / E-Mail einrichten: Was braucht es dazu?
- Informationen aus dem Internet abrufen
- Suchen und finden im Internet, Download von Files
- Erstellen und Verwalten von Favoriten
- Schreiben von E-Mails, Versand
- Verwalten der E-Mails (verschieben, löschen)
- Verwalten von Kontakten
- Sicherheitsvorkehrungen im Internet und bei E-Mails (Virenschutz)

Systeme am Kursort: Wir arbeiten mit dem Browser Internet Explorer und mit Outlook 2010

17. und 19. Oktober 41010.17.203

Tage + Zeit: Dienstag und Donnerstag, 13.30–16.30

27. und 29. November 41010.17.204

Tage + Zeit: Montag und Mittwoch, 8.30–11.30

Ort: Computer Schulungsraum, Kantonsspital Schaffhausen

Leitung: Andrea Morgenthaler
schulung.amodesign.ch

Kosten: CHF 280.– (inkl. Kursunterlagen)
Kleingruppe bis 4 Personen: CHF 310.–
pro Person

Word

Wenige Vorkenntnisse nötig

In diesem Kurs lernen Sie Word von Grund auf kennen und gestalten und drucken eigene Dokumente. Wir erstellen Briefe, Formulare, mehrseitige Dokumente.

Systeme am Kursort: Wir arbeiten mit Word 2010.

12. und 15. Dezember 41010.17.207

Tage + Zeit: Dienstag und Donnerstag,
8.30–11.30

Ort: Computer Schulungsraum, Kantonsspital Schaffhausen

Leitung: Andrea Morgenthaler,
schulung.amodesign.ch

Kosten: CHF 280.– (inkl. Kursunterlagen)
Kleingruppe bis 4 Personen: CHF 310.–
pro Person

NEU Digitales Banking und Sicherheit

In der heutigen Zeit ist das digitale Bankgeschäft nicht mehr wegzudenken. Es wird Ihnen verständlich aufge-

zeigt, welche Geschäfte ganz einfach über E-Banking erledigt werden können. Gerade wenn Bank-Transaktionen über das Internet abgewickelt werden, sind Betrüger nicht weit. Wir vermitteln Ihnen, welche Gefahren im Internet lauern und wie sie sich davor schützen können. Wir zeigen Ihnen welche Login-Verfahren unterstützt werden und welches die Empfehlung von Raiffeisen ist.

Donnerstag, 2. November 41010.17.208

Zeit: 14.00–15.30

Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Simon Gabathuler, Raiffeisen Schweiz

Kosten: CHF 25.– (inkl. Kursunterlagen)
Kleingruppe bis 4 Personen: CHF 30.–
pro Person

Computer Privatkurs Unterricht nach Ihren Wünschen

Ob als Einstiegs-, Aufbaukurs oder zur Vertiefung Ihres Wissens, unsere Kursleitung betreut Sie nach Ihrem Wunsch.

Frei wählbar 41010.17.205

Lektionen: 1 × 2 Lektionen (Daten und Zeiten werden mit Ihnen abgesprochen)

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Kosten: CHF 170.–, exkl. Unterlagen und Fahrspesen (Fahrspesen CHF 0.70 pro km)

Frei wählbar 41010.17.206

Lektionen: 4 × 2 Lektionen (Daten und Zeiten werden mit Ihnen abgesprochen)

Ort: Bei Ihnen zu Hause

Kosten: CHF 580.–, exkl. Unterlagen und Fahrspesen (Fahrspesen CHF 0.70 pro km)

NEU G Suite – die kostenlose und einfache Alternative von Google zu Microsoft Office

Voraussetzungen

- Grundkenntnisse in Microsoft Office und der klassischen Windows-Dateiablage
- ein privates kostenloses Google-Konto (In der Einführung G Suite wird ein Konto erstellt, wenn Sie an dieser Veranstaltung nicht teilnehmen, bitte vor dem Kurs ein Google-Konto erstellen.)

Kurs 1.1: Einführung G Suite und Google Drive

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die G Suite, stellt die Werkzeuge Google Drive, Docs, Tabellen, Präsentationen und Zeichnungen vor. Auch das Thema Schutz, Sicherheit und Zuverlässigkeit wird behandelt. Im Anschluss wird ein Google-Konto eröffnet und mit Drive gearbeitet. Auch die Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit anderen Personen werden thematisiert.



Roberto Möckli

«**D**ank Pro Senectute Kanton Schaffhausen und dem motivierenden Kursleiter Adrian Seemüller habe ich trotz meines Alters (64) innert Kürze noch Kraulen gelernt. Ein dickes Lob an die Pro Senectute und an den Kursleiter.»



«Wenn es um
Vertrauen und
Zahlen geht.»

MÄDER+ BAUMGARTNER

SEIT ÜBER 60 JAHREN

- Treuhand
- Revision
- Steuern
- Wirtschaftsberatung

Mäder+Baumgartner
Treuhand AG
Schwanenfastr. 10a
CH-8212 Neuhausen
T +41 52 674 0074
www.mbtg.ch



Incontinence
Management

«Unser Antrieb:
die Lebensqualität
bei Inkontinenz
weiter verbessern.»

MoliCare Inkontinenzlösungen

Sparen Sie Zeit und Kosten

Bei der IVF HARTMANN liegt die Priorität auf der engen Zusammenarbeit mit den Anwendern von Inkontinenzprodukten. Wir bieten ein modernes Sortiment und ganzheitliche Lösungen für eine verantwortungsvolle Pflege.

Lassen Sie sich überzeugen – wir beraten Sie gerne vor Ort.

IVF HARTMANN AG – Ihre Bedürfnisse, unser Anspruch.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, Tel. 052 674 31 11, www.ivf.hartmann.info



**IM BRIEFKASTEN UND
AUF DER GANZEN WELT.**



Impressum Sonderbeilage

«100 Jahre Pro Senectute Kanton Schaffhausen»

Ausgabe 34, 22. August 2017

Objektleitung: Sabine Mende, Kurt Bühlmann
Text, Bilder, Layout: Daniel Thüler, Marcel Tresch
Pro Senectute: Damian Poffet, Frederic Meyer
Anzeigenverkauf: Sabine Mende, Sandra Gurtner, Kurt Bühlmann,
Andreas Neuschwander, Francesco Berenati
Produktion: Nathalie Homberger
Kontakt: Verlag Schaffhauser Bock AG
Wiesengasse 20, 8222 Beringen
Telefon 052 632 30 60, info@bockonline.ch



Kurs 1.2: Google Präsentation & Zeichnen (anstatt Powerpoint)

Machen Sie vertraut mit dem Umgang mit Texten, Bildern, Videos, Linien, Formen und Tabellen. Ebenso machen wir einfache Animationen und schauen uns Masterfolien und Layoutvorlagen an. Es wird behandelt, wie Präsentationen angezeigt werden und wie mit Vortragsnotizen gearbeitet wird. Im Zeichnungsprogramm ordnen wir verschiedene Objekte an, setzen Linien und platzieren Bilder.

Kurs 1.3: Google Docs (anstatt Word)

Nach den ersten Schritten mit Google Docs schauen wir uns die verschiedenen Arbeitsmodi an, wählen verschiedene Schriftarten, laden Dateien und Ordner hoch, übertragen Textstile und nutzen die Web Zwischenablage. Wir fügen Bilder ein und bearbeiten diese. Wir fügen Kopf- und Fusszeilen, Seitenzahlen und Fussnoten ein und legen Lesezeichen und Links fest. Ebenso erzeugen wir Inhaltsverzeichnisse aus Überschriften.

Kurs 1.4: Google Tabellen (anstatt Excel)

Zeigt die grundlegenden Funktionen von Google Tabellen. Wir arbeiten mit Zeilen und Spalten, sowie Tabellenblättern. Wir geben Werte ein und formatieren diese. Wir brechen Text um und verbinden Zellen. Ebenso sind Zahlenformate und benutzerdefinierte Formatierungen, bedingte Formatierungen und das Sortieren und Filtern von Daten wesentliche Inhaltsthemen. Wir fügen Bilder in Tabellen ein und schränken die Eingabeoptionen per Datenvalidierung ein.



Martina Truninger

«Ich arbeite sehr gerne bei Pro Senectute. Da fühle ich mich als Arbeitnehmerin sehr getragen und unterstützt. Als Englischlehrerin geniesse ich die interessanten Kontakte und Begegnungen, die sich laufend ergeben. Eine tolle Sache.»

Montag, 18. September (Kurs 1.1) 41010.17.209
Montag, 25. September (Kurs 1.2) 41010.17.210
Montag, 13. November (Kurs 1.3) 41010.17.211
Montag, 20. November (Kurs 1.4) 41010.17.212

Zeit: 17.00–19.30
 Ort: Computer Schulungsraum, Kantonsspital Schaffhausen

Leitung: Peter Reber, Wirtschaftsinformatiker FH
 Kosten: CHF 95.– pro Kursteil, inkl. Kursunterlagen. CHF 360.– für alle vier Kursteile (bei Komplett-Anmeldung)

NEU Wie funktioniert Facebook und was kann ich damit tun?

Referat/Präsentation. Voraussetzungen: keine

Wir schauen uns die Entwicklung von Facebook an – was ist Facebook und wie ist es entstanden? Was kann ich mit Facebook machen? Wie vernetze ich mich mit Freunden, Familie etc. Wie teile ich Inhalte und like diese? Wie kann ich Seiten und Personen abonnieren? Was ist zu beachten z.B. Facebook und Datenschutz.

Montag, 27. November 41010.17.213

Zeit: 17.00–19.30
 Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Peter Reber, Wirtschaftsinformatiker FH
 Kosten: CHF 85.–, inkl. Kursunterlagen

NEU Kommunikation mit WhatsApp

Voraussetzungen: keine

Die Schulung richtet sich an Personen, welche mit WhatsApp einfach und gratis kommunizieren möchten.

- Was ist WhatsApp und wie ist es entstanden?
- Was ist in Bezug auf Sicherheit zu beachten?
- Was ist mit WhatsApp möglich?
- Wir installieren WhatsApp auf ihrem Mobiltelefon und richten die App ein.
- Wir richten eine Gruppe ein und senden Nachrichten und telefonieren über die App.

Wenn Sie ein WhatsApp-Konto einrichten möchten, bringen Sie Ihr WLAN-fähiges Smartphone mit.

Montag, 4. Dezember 41010.17.214

Zeit: 17.00–19.30
 Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Peter Reber, Wirtschaftsinformatiker FH
 Kosten: CHF 85.–, inkl. Kursunterlagen

NEU Gebrauchte Artikel online kaufen und verkaufen

Referat/Präsentation. Voraussetzung: Keine

Zielgruppe: Die Schulung richtet sich an Personen, welche nicht mehr gebrauchte Artikel (Ballast) loswerden möchten und günstig und nachhaltig gebrauchte Artikel kaufen möchten.

Wir vergleichen verschiedene Online-Plattformen und analysieren, wo die Stärken und Schwächen, sowie die Chancen und Risiken liegen. Ich zeige Ihnen, wie Sie gebrauchte Artikel einfach online kaufen oder verkaufen, einen Gewinn erzielen und die Risiken tief halten können.

Montag, 11. Dezember 41010.17.215

Zeit: 17.00–19.30
 Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute Schaffhausen

Leitung: Peter Reber, Wirtschaftsinformatiker FH
 Kosten: CHF 85.–, inkl. Kursunterlagen

Besuchen Sie unsere Computeria

Die Computeria Schaffhausen ist wieder für Sie da. Die neuen Referate, Themen und Daten finden sie nachfolgend. Es werden Themen behandelt, Fachwissen diskutiert, Tipps abgegeben und Sie können Gehörtes vor Ort üben. Daten und Themen auch sind auch im Internet unter www.computeria-schaffhausen.ch ersichtlich.

Computeria

5. September Workshop

Gehirntraining mit verschiedenen Apps / Programmen

3. Oktober Supportnachmittag

Jeder kann seine Sorgen mitbringen. Probleme bis am 26. September per E-Mail mitteilen.

7. November Referat

MELANI / Internet Sicherheit

5. Dezember Fragen / Samichlaus

Fragen bitte bis 6. November per E-Mail mitteilen.

Zeiten: Dienstag, 14.00–16.30

Daten: www.computeria-schaffhausen.ch

Infos: sekretariat@computeria-schaffhausen.ch

Kosten: CHF 16.– pro Treffen, inkl. Pausenkaffee

Bitte stellen Sie Ihre Fragen per E-Mail an die Adresse: sekretariat@computeria-schaffhausen.ch.

Anmeldung (schriftlich oder telefonisch) per E-Mail an sekretariat@computeria-schaffhausen.ch oder unter der Telefonnummer 052 625 57 17.

Einzel-support, eine Dienstleistung der Computeria

Wollen Sie Bilder und Texte scannen, Bilder verwalten und bearbeiten, Archive anlegen, CDs brennen oder kopieren, Programme und Hardware installieren, wissen aber nicht wie, oder Sie haben die nötige Hard- und Software nicht? Haben Sie ein anderes spezifisches Problem mit dem Computer? Kein Problem! Sie können gegen Anmeldung und mit fachlicher Betreuung und Beratung die Infrastruktur der Computeria benutzen.

Weiter ist es auch möglich, Ihren Laptop mitzubringen und darauf Ihr Problem zu bearbeiten.

Wenn nötig, kommen wir zu Ihnen nach Hause. Sie bezahlen CHF 50.– pro Stunde plus Fahrspesen (CHF 0.70 pro Kilometer). Fragen Sie bei der Anmeldung danach.

Anmeldung (schriftlich oder telefonisch) per E-Mail an sekretariat@computeria-schaffhausen.ch oder unter der Telefonnummer 052 625 57 17. Ein Mitglied des Computeria-Teams wird mit Ihnen einen Termin vereinbaren.



Monika Brühlmann

«Ich unterrichte Nordic Walking seit einigen Jahren. Jede Woche freue ich mich auf die aufgestellten, munteren Frauen. Beim monatlichen Kaffee und den Tagesausflügen finden viele bereichernde, interessante Gespräche statt.»



Die einen nennen es «Ruhestand».

Die anderen «Die beste Zeit des Lebens».

**Machen Sie den Ruhestand zur besten Zeit Ihres Lebens.
Um die finanzielle Absicherung und Beratung kümmern wir uns.**

**Wir gratulieren Pro Senectute Schaffhausen
herzlich zum 100-Jahre-Jubiläum!**

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Schaffhausen – Kooperationspartner von Pro Senectute