

# ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen  
und Einwohner über 65  
8. AUSGABE MÄRZ 2019  
Erscheint zweimal jährlich



## ZUHAUSE ALT WERDEN

Im Quartier daheim, Quartier-App Breite  
Angebote der Alterszentren in den Quartieren  
Hilfsmittel für die Gartenarbeit

## IM QUARTIER DAHEIM

# SITZBÄNKE, TREFFPUNKTE, MEHR SICHERHEIT

*Zahlreiche ältere Schaffhauserinnen und Schaffhauser spazierten in den letzten Jahren durch ihre Quartiere und regten, auf Einladung der Stadt, Verbesserungen an. Schon über hundert Massnahmen wurden umgesetzt.*

Wie altersfreundlich sind die Schaffhauser Quartiere? Das wollte die Stadt wissen, aber nicht theoretisch. Sondern draussen unterwegs, auf Spaziergängen mit den Expertinnen und Experten: den älteren Menschen. Viele wohnen seit Jahrzehnten im Quartier. Sie wissen viel und bergen einen wertvollen Schatz an Erfahrungen. Zwischen 2014 und 2017 fanden insgesamt sechs Spaziergänge in allen Schaffhauser Quartieren statt. Sie stiessen bei der über 65-jährigen Bevölkerung auf reges Interesse.

Rund 1400 Frauen und Männer spazierten mit, äusserten ihre Anliegen und nahmen auch an den nachfolgenden Veranstaltungen teil. Dort informierten die Verantwortlichen jeweils über erste Ergebnisse. Die älteste Spaziergängerin war 104 Jahre alt. Vertreterinnen und Vertreter der Stadtverwaltung begleiteten alle Spaziergänge. Sozialreferent Simon Stocker war jedesmal dabei. Auch 26 Organisationen rund um Altersfragen nahmen sich Zeit.

Die älteren Menschen stellten den Schaffhauser Quartieren überwiegend ein gutes

Zeugnis aus. Trotzdem gibt es Punkte, die zu verbessern sind. Sie betreffen unter anderem das Busfahren, Stolperfallen, fehlende Sitzgelegenheiten und die Zusammengehörigkeit. Die Stadt und die zuständigen Stellen reagierten rasch. Weit über hundert Massnahmen wurden seither umgesetzt. Meistens direkt vor Ort in den Quartieren. Manchmal aber auch in Form von näheren Informationen, Tipps und Aufklärung.

## AUSSTELLUNG ZOG BILANZ

An einer dreitägigen Ausstellung zog die Stadt letzten Herbst Bilanz. Fast 400 Besucherinnen und Besucher kamen ins Park Casino und informierten sich über die erzielten Fortschritte. Dazu gehören unter anderem: 21 neue Sitzbänke, zwölf reparierte Handläufe, fünf sanierte Stiege, zwölf von Unebenheiten befreite Trottoirs und Gehwege, ein rollstuhlgängiger Waldweg, zusätzliche Strassenlampen für bessere Sicht, 38 verbesserte Fussgängerstreifen, Massnahmen gegen Temposünder im Auto und auf dem Velo, kostenlose Kurse für sicheres Busfahren im Alter, eine Liste mit den wichtigsten Angeboten zur

Unterstützung des Alltags im Alter und neue Begegnungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren im Quartier.

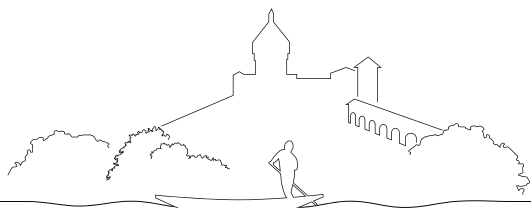
Einige der vorgebrachten Anliegen benötigen mehr Zeit, um erfüllt zu werden, andere sind politisch auszuhandeln. Was jetzt schon klar ist: die ältere Bevölkerung von Schaffhausen erwies sich als verantwortungsvoll und um die Allgemeinheit besorgt. Niemand stellte überrissene Forderungen oder dachte nur an sich. Ganz im Gegenteil: Vieles, was älteren Menschen das Leben erleichtert, dient auch Familien und Personen mit Behinderung. Hindernisfreie Gehwege zum Beispiel. Oder sichere Fussgängerstreifen.

## DOKUMENTATION GEFÄLLIG?

Auf [www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch](http://www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch) ist die Dokumentation der Ausstellung über die altersfreundlichen Quartiere aufgeschaltet. Die Fachstelle gibt auch Auskunft, wenn jemand mehr wissen will über die umgesetzten Massnahmen im eigenen Quartier.

Beatrice Laube 052 632 56 91  
beatrice.laube@stsh.ch





## SENIORINEN UND SENIOREN HABEN DAS WORT



Peter Junker (82)

«Meine Frau und ich wohnen seit fünfzig Jahren im Quartier Buchthalen und kennen es in- und auswendig. Ich finde es prinzipiell gut, dass die Stadt sich um das Altwerden kümmert. Die Ausstellung zeigte, dass einiges in Bewegung ist. Logisch aber auch, dass nicht alles sofort gemacht werden kann. Bei uns im Quartier gibt es noch zwei Lebensmittelläden, das ist schön. Mit dem Bus sind wir gut erschlossen. Das ist wichtig für jene, die nicht mehr Auto fahren. Was wir schmerzlich vermissen, ist ein Quartierrestaurant. Wo man spontan hingehen und jemanden treffen kann. Trotzdem gefällt es uns noch im Quartier. Wir sind zufrieden. Sonst wären wir schon lange weggezogen. So, jetzt wissen Sies!»



Erika Conti (79)

«Wir wohnen in Buchthalen. Was die Stadt aus den Quartierbegehungen gemacht hat, finde ich gut. Momoll, sie

haben sich Mühe gegeben. Wir hatten bei uns ein ganz schlimmes Trottoir. Überall drückten Baumwurzeln durch. Jetzt ist es neu gemacht. Man stürzt nicht mehr so leicht. Für mich stimmt es im Moment. Wir nutzen die Angebote im Quartier, wie den Mittagstisch im Hofacker. Persönlich gehe ich noch ins Turnen. Aber ich kann meinen Mann nicht zu lange allein lassen. Er ist 92 und braucht Unterstützung. Deshalb ist für mich wichtig, dass es nahe ist. An der Ausstellung erfuhr ich, dass die Stadt weitere Spaziergänge plant, diesmal auch für Jüngere. Das finde ich gut. Die haben auch ihre Anliegen.»



Maja Drotschmann (68)

«Ich habe an der Begehung im Quartier Buchthalen teilgenommen. Es gefällt mir, dass die Leute einbezogen werden. So kommt man doch am weitesten. Auch dass die Stadt uns über die getroffenen Abklärungen jeweils zurückinformierte, nach der Begehung und dann mit der Ausstellung, schätze ich. Da fühlt man sich ernst- und angenommen. Nach dem Quartier-Spaziergang haben wir bei uns die Gruppe «Mir mit eu z Buechthale» aufgezogen. Wir treffen uns einmal pro Monat, zum Jassen, Spielen, Reden. Alle Altersgruppen können kommen, auch Kinder. Ich nehme jedesmal teil, obwohl ich inzwischen von Schaffhausen nach Zürich gezogen bin. Ich freue mich immer, zurückzukommen und die anderen zu sehen.»



Hans-Ludwig Schwind (74)

«Ich wohne seit den 70er-Jahren im Breite-Quartier. Es hat sich verändert, ist aber immer noch eine exzellente Wohngegend. Ich bin oft mit einem gleichaltrigen Freund unterwegs, er ist gelähmt und Rollstuhlfahrer. Da stösst man rasch an Grenzen, wenn die Strassenführung nicht optimal ist. Weil der Aussenweg bei seiner Wohnung schlecht rollstuhlgängig war, gelangten wir an die Quartierentwicklung. Innerhalb von sechs, sieben Wochen wurde das Problem behoben. Das hat mich ungeheuer positiv überrascht. Das finde ich bürgernah. Man darf im Alter aber nicht alles an die Stadt delegieren. Zum Beispiel sollte man sich selber früh genug überlegen, wie man das Wohnen im Alter gestalten will.»

### DER DIALOG GEHT WEITER

Fällt Ihnen im Quartier etwas auf, das verbessert werden sollte?

- «Stadtmelder» App (für Mängel). Download unter [www.schaffhausen.ch/Stadtmelder](http://www.schaffhausen.ch/Stadtmelder)
- Stabsstelle Quartierentwicklung (für Anliegen und Ideen), [quartierentwicklung@stsh.ch](mailto:quartierentwicklung@stsh.ch) 052 632 56 91

ZUM BEISPIEL NIKLAUSEN

# DIE GRUPPE GIBT HALT, NICHT NUR BEIM GEHEN



Bewegung tut gut, zu jeder Jahreszeit

*Nach den Quartier-Spaziergängen sind in einigen Stadtteilen neue Treffpunkte für Seniorinnen und Senioren entstanden. So auch im Quartier Niklausen, wo man sich in der Gruppe «Bewegen und Begegnen» gemeinsam auf den Weg machen kann.*

Ein Montagnachmittag im Spätherbst, der Himmel grau verhangen. Unverdrossen wartet am Waldrand eine Gruppe von neun älteren Quartierbewohnerinnen und -Quartierbewohnern. «Das ist der harte Kern», stellt Heidi Stamm fest. Bei schönerem Wetter seien auch schon gegen zwanzig Personen mitgekommen. Die 70-Jährige hat diesmal die Spazierroute für die Gruppe ausgesucht. Sie und andere Freiwillige haben den neuen Treff initiiert, unterstützt von der Quartierentwicklung Schaffhausen und vom Alterszentrum Schonbühl.

Heidi Stamm lebt seit ihrer Kindheit im Niklausen-Quartier. «Ich kenne jedes Weglein», sagt sie. Auch Ivan Geier hat sich eingefunden. «Der Doktor hat es mir

erlaubt», berichtet der bald 84-Jährige. Geneckt von einem Mitspazierer, fügt er einen Scherz über seinen Gesundheitszustand an. Schallendes Gelächter bei den Umstehenden. Altersbeschwerden kennen alle hier, mit Humor geht manches leichter. Nun machen sich die sechs Frauen und drei Männer auf den Weg. Eine Stunde lang spazieren sie durchs Quartier. Die Gegend am Stadtrand bietet viel Grün. Über der Nebeldecke lässt sich das Sonnenlicht erahnen.

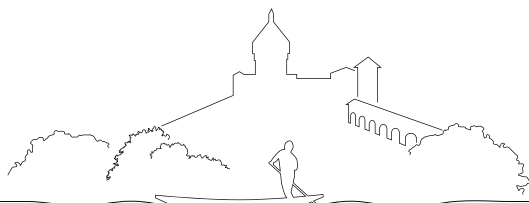
Spazieren, reden. Spazieren, stehenbleiben. Erinnern («hier stand früher ein Bauernhof, in den der Blitz einschlug»). Weiterspazieren. Vorne schlagen einige ein flottes Tempo an, doch die meisten nehmen es gemächlich, unter ihnen auch

Max Dossenbach. Er schätze das, sagt der 76-Jährige. Auf Spaziergängen mit seiner Frau müsse er fast rennen: «Sie ist ein Schnellzug». Die fitte Frau, Maria Dossenbach (73), wird sich später beim Kaffee dazugesellen.

Mit «Bewegen und Begegnen» komme man aus dem Haus und lerne Leute kennen, loben Susanne und Roger Siliprandi. Die beiden, 74 und 76, sind vor sechzehn Jahren ins Niklausen-Quartier gezogen. Auch die bald 90-jährige Lore Sigg und die 83-jährige Meta Brivio spazieren wacker mit. «Ich mache seit dem Anfang mit und will dabeibleiben», betont Meta Brivio. Sie hat, wie die anderen, ihr Leben lang viel gearbeitet, war Chefkassierin im Grossverteiler.

Licht, Luft und Gemeinschaft tanken





Während des Erwerbslebens habe man die Leute im Quartier nur morgens im Bus gesehen, sagt sie. Erst jetzt, im Alter, lerne man sich richtig kennen. Sie geniesse es, in ihrem hohen Alter selbständig zuhause zu leben, erzählt Lore Sigg, fühle sich nur manchmal etwas allein: «Ich suche und schätze den Austausch in der Spaziergruppe.»

Das letzte Wegstück hoch zum Ziel führt über den steilen Grubenstieg. Die Älteste in der Gruppe, Lore Sigg, beschleichen Zweifel. «Der Gedanke, dass ich das nicht mehr kann, ist ungewohnt für mich», sagt sie. Ganz langsam, am Handlauf, mit gegenseitigem Stützen und einem Verschnaufpäuschen in der Mitte, ist die Passage zu schaffen. «Die Gruppe gibt Sicherheit», weiss Heidi Stamm. Auf die Ertüchtigung folgt der gemütliche Teil im

Restaurant des Alterszentrums Schönbühl. Kaffee, Tee, Süs Gebäck. Die frische Luft hat den Appetit angeregt, die Stimmung am grossen Tisch ist gelöst. Schwatzen, lachen, einfach dasitzen. Drei Heimbewohnerinnen stossen dazu, in Begleitung der Physiotherapeutin Friederike Hechelmann. Sie sind zurückgekehrt von einer eigenen, viel kürzeren Spazerrunde.

Die Physiotherapeutin war auch schon auf der längeren Runde einige Male dabei. Sie führt mit den Seniorinnen und Senioren unterwegs jeweils leichte Gleichgewichts-, Dehn- und Atemübungen durch. «Wer rastet, der rostet», sagt sie, das gelte ganz besonders im Alter. Bewegung im Freien erhalte die Gang-Sicherheit und ermögliche es, Licht zu tanken. Das sei gut für die Psyche. Die junge Therapeutin nimmt einen Schluck Kaffee. «So, Jungs und

Mädels», fragt sie dann in die Tischrunde, «was unternehmen wir das nächste Mal?»

## BEWEGEN UND BEGEGNEN NIKLAUSEN

Jeden letzten Montag im Monat

Treffpunkt 14 Uhr beim alten Bushäuschen Alpenblick.

Spontane Teilnahme. Kein An- oder Abmelden erforderlich.

Treffpunkte in anderen Quartieren: siehe Veranstaltungen Seite 8 und 9

## «KLEINE GESTEN MIT GROSSER WIRKUNG»

*Die Age-Stiftung, eine Fachorganisation für Wohnen und Älterwerden, hat die Schaffhauser Quartiersspaziergänge im Rahmen des Programms Socius unterstützt. Geschäftsführerin Antonia Jann sagt, warum.*

### «Alter.sh»: Frau Jann, was hat ein saniertes Handlauf am Stieg im Quartier mit Alterspolitik zu tun?

Antonia Jann: Sanierte Handläufe sind ein Ausdruck davon, dass eine Behörde sagt: Es ist uns wichtig, dass ältere Menschen draussen unterwegs sein können. Wir wollen etwas tun, damit sie aus dem Haus gehen und ihren Alltag selbständig bewältigen können. Ich finde, das hat etwas Sorgfältiges. Sich im Quartier zu bewegen, stärkt die Älteren in ihrer Identität und fördert die Gesundheit. Oft sind es eben die kleinen Hindernisse, die sie davon abhalten. Darum ist der geflickte Handlauf ein Zeichen: wir unterstützen euch. Ganz pragmatisch.

### Warum ist das Quartier so wichtig, wenn es darum geht, die ältere Bevölkerung zu unterstützen?

Wenn wir älter werden und körperliche Beschwerden haben, verkleinert sich unser Radius. Wir bewegen uns vermehrt im nahen Umfeld unserer Wohnung. Mit dem Quartier verbunden zu sein, tut uns

in vielerlei Hinsicht gut und macht uns stärker. Das belegt auch die neuere Forschung. Interessant dabei: Es braucht nicht immer die grossen Hilfsstrukturen. Schon kleine Gesten bewirken viel Positives. Auf der Strasse erkannt und angelächelt zu werden. Oder zu wissen, an welche Nachbarn man sich im Notfall wenden kann.

### Was überzeugte die Age-Stiftung am Vorgehen der Stadt Schaffhausen?

Ältere Menschen haben keine Lobby. Sie direkt vor Ort zu befragen, fanden wir eine super Idee. So kamen Anliegen zum Vorschein, von denen die Verantwortungsträger sonst nicht erfahren hätten, und auf die sie kaum von selber gekommen wären. Um nochmals den sanierten Handlauf als Beispiel zu nehmen: So etwas würde ja nie als politisches Thema aufgegriffen, kann aber den Alltag von Älteren sehr erleichtern. Was uns ebenfalls gefällt: das Alter wird als Querschnittsaufgabe der ganzen Stadtverwaltung betrachtet, vom Sozialen bis zum

Tiefbau. Denn zu oft wird das Älterwerden allein auf Medizin und Pflege fokussiert.



Antonia Jann ist Gerontologin und Geschäftsführerin der Age-Stiftung. Im Programm Socius wurden zwischen 2014 und 2019 Projekte aus zehn Gemeinden und Regionen der Schweiz unterstützt.

## QUARTIERLEBEN BREITE

# EINE QUARTIER-APP FÜR SOZIALE TEILHABE

*Die Breite-Quartierbewohnerin Susanne Blum erarbeitet im Auftrag der Stadt Schaffhausen, Bereich Alter, zur Zeit ein Konzept für eine «digitale Quartierplattform». Diese Plattform wird im Rahmen der kantonalen Gesundheitsförderung finanziert und steht unter dem Patronat des Quartiervereins Breite.*

Mit der Quartier-App Breite können sich die älteren Menschen im Quartier Breite miteinander vernetzen. Dabei ergänzen sich die virtuellen Kontakte dieser digitalen Plattform mit den Quartierbegegnungen oder gemeinsamen Aktivitäten im Alltag.

Sie können:

- mit ihren Nachbarn chatten und telefonieren
- neue Bekannte und Freunde finden und Gemeinsamkeiten entdecken
- Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einbringen
- mit anderen Projekte anpacken

Das könnte so aussehen:

Frau W. ist seit kurzem verwitwet. Mit ihrem Ehemann ging sie regelmässig ins Stadttheater. Gerne würde

sie weiterhin an diesen kulturellen Anlässen teilnehmen jedoch fehlt ihr eine Begleitung. Via Quartier-App sucht sie nach einer Person, welche die gleichen Interessen teilt. Nach kurzer Zeit meldet sich Frau M., welche via Quartier-App von Frau W. liest. Dank der Quartier-App haben sich diese zwei Frauen gefunden und besuchen regelmässig die Veranstaltungen im Stadttheater. Aus diesem Erstkontakt entsteht eine Freundschaft und die zwei Frauen teilen weitere Interessen zusammen.

Die leicht bedienbare Quartier-App soll ermöglichen, Onlinedienste zu nutzen und mit den Nachbarn zu kommunizieren, so dass sich ein lebendiger Austausch und das umeinander wissen innerhalb des Quartiers entwickelt.

René Schmidt, Co-Präsident Quartierverein Breite arbeitet aktiv mit.



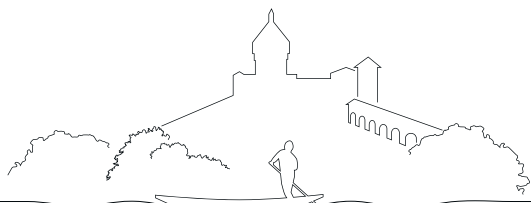
Informationsveranstaltung vom 24. Sept. 2018

An der vom 24. September 2018 durchgeführten Veranstaltung, zu der alle Quartierbewohnerinnen und -bewohner eingeladen waren, wurde über das Projekt informiert.

Am 12. November 2018 erfolgte der erste Workshop an dem drei Arbeitsgruppen gebildet wurden, die sich aktuell fortlaufend treffen und an folgenden Themen arbeiten:

- Quartier-App
- Quartier-Leben
- Quartier-Kommunikation

Die Projektmitglieder können die Sitzungszimmer des Alterszentrums Breite im Haus Steig und Haus Wiesli unkompliziert nutzen.



QUARTIERLEBEN BREITE

## INTERVIEW MIT DER PROJEKTLITERIN



Workshop für Bildung der drei Arbeitsgruppen

### «Alter.sh»: Warum brachten Sie diese Projektidee ein?

Faszinierend für mich ist mit der virtuellen Möglichkeit, die uns die Smartphones, Tablets, usw. heute bieten, die räumliche Begrenzung im Alter zu durchdringen und gleichzeitig Begegnungen in der Quartiergemeinschaft zu fördern.

Als Gerontologin fordern mich in der Konzeptarbeit die Themen «Digitale

Teilhabe der Älteren», «Bottom-up-Strategie» und «Sorgende Gemeinschaft».

### Was wollen Sie als Gerontologin mit dem Projekt im Quartier Breite bewirken?

Meine Vision: Das Alter lebt sich zufrieden und gut im Quartier, die älteren Menschen sind in einer lebendigen Gemeinschaft in regem Austausch, gemeinsamen Aktivitäten und zahlreichen Angeboten vernetzt. Weil sie an der Gemeinschaft teilhaben und ihre Kompetenzen und Fähigkeiten einbringen können, erleben sie ihr Tun als sinnvoll. Sie fühlen sich zugehörig und aufgehoben in einem tragfähigen Netz aus verbindlichen Beziehungen. Dieses gibt ihnen Sicherheit und nimmt die Angst vor sozialer Isolation und Einsamkeit, selbst wenn das persönliche soziale Netz kleiner wird und die Altersgebrechen den Bewegungsradius einschränken. Das gegenseitige Vertrauen steigert die Bereitschaft sich umeinander zu kümmern und füreinander Verantwortung zu übernehmen. Damit ist der Anfang gemacht für eine „Sorgende Gemeinschaft“ im Quartier, die es auch beeinträchtigten Menschen erleichtert, ihr Alter möglichst lange selbstständig und selbstverantwortlich zu leben und damit ihre Angehörigen zu entlasten.

### Wie haben Sie die Quartierbewohnerinnen und Bewohner mit ins Boot geholt?

Eine kleine Umfrage unter verschiedenen alten Menschen zur «Pulsföhlung» gab Hinweise auf Stolpersteine bzw. konkrete Möglichkeiten und Ideen. Dazu wurden wichtige Organisationen im Quartier, wie die Kirchen oder Nachbarschaftshilfe befragt, mit der Idee sie einzubinden. Dem vielfachen Hinweis keine «Klüngelbildung» folgend, wurde eine Informationsveranstaltung mit offiziellen Vertretern und dem Quartierverein, der das Patronat übernimmt, durchgeführt.



Informationsveranstaltung vom 24. Sept. 2018



Workshop für Bildung der drei Arbeitsgruppen



Die Projektleiterin Susanne Blum

### HABEN SIE INTERESSE?

Gerne gibt Ihnen Frau Susanne Blum Auskunft:  
Susanne Blum, 052 624 00 74  
info@blum-gerontologie.net

# VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

## Schönbühl

[www.schoenbuehl-schaffhausen.ch](http://www.schoenbuehl-schaffhausen.ch)

Restaurant Schönbühl, Ungarbühlstr. 4

**Samstag, 31. März 2019**

14.30 Uhr, A CAPPELLA ODA

**Samstag, 6. April 2019**

14.30 Uhr, Modeschau, Mode-Valko-Team

## La Résidence

[www.laresidence-sh.ch/bistro](http://www.laresidence-sh.ch/bistro)

Stettermerstr. 95

**Sonntag 3. März 2019**

15 Uhr, Konzert mit dem Schlagersänger Claudio De Bartolo

**Sonntag, 17. März 2019**

10 Uhr, Ständli vom Männerchor Hemmental

**Dienstag, 26. März 2019**

15 Uhr, Seniorentheater Hallau: Hollywood in «Tschanz da Gumpz»

**Sonntag, 31. März 2019**

10 Uhr, Gemeinde Gottesdienst mit der Kirchengemeinde St. Peter

**Sonntag, 7. April 2019**

Wir feiern «60 Jahre La Résidence musikalisch und kulinarisch»

**Mittwoch, 10. April 2019**

15 Uhr, Klavierkonzert mit der Pianistin Shirin Wälchli

**Donnerstag, 18. April 2019**

15 Uhr, Frühlings-Modeschau «Modrow»

**1. – 7. April 2019, Jubiläumswoche**

**Donnerstag, 1. August 2019**

Ab 9 Uhr, 1. August-Zmorge im Bistro (Festredner RR Ernst Landolt)  
Ab 14.30 Uhr, Konzert mit der Schlagersängerin Wally Schneider

## Alterszentrum Emmersberg

[www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)

Bürgerstrasse 36

**Mittwoch, 6. März 2019**

19 Uhr, Vortrag «Rechte im Alter»  
Daniela Preisig, Jursitin, Stefan Alfonz, Jurist, APLAW

**Mittwoch, 3. April 2019**

19 Uhr, Vortrag «Thema noch offen»

**Mittwoch, 8. Mai 2019**

19 Uhr, Vortrag «Sehen im Alter»  
Jasmin Beutler, Optometristin spez. Low Vision, Michael Obst, Fachmann für Orientierung und Mobilität von SICHTBAR

**Mittwoch, 5. Juni 2019**

19 Uhr, «Die Koreanische Handtherapie – ein bewusster Weg zur Selbsthilfe»  
Edith Heidelberger, Akupunktur-, Fuss- und Gesichtsreflexzonenmasseurin

**5. April – 30. Juni 2019**

Ausstellung Simone Grossenbacher

## Quartierentwicklung

[www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch](http://www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch), Janina Drews 52 632 58 90

### Seniorentreff Silvana

Jeden Freitag Treffpunkt Quartierbüro Silvana, Hochstr. 291. Von 14 – 17 Uhr trifft man sich zum geselligen Beisammensein, zum Kuchen geniessen, zum Spielen .... eingeladen sind alle Senioren. Es finden regelmässig pro Quartal interessante Vorträge zu altersrelevanten Themen statt.

### SeniorenRunde Breite

Jeden Dienstag, Treffpunkt Alterszentrum Wiesli. 14 – 15 Uhr begleiteter Spaziergang – Hinaus – Neuem begegnen, 15 – 16 Uhr Kaffee – Kuchen – Tischgespräche im Alterszentrum Wiesli. Sie dürfen gerne auch erst um 15 Uhr zur Runde stossen. Bei schlechtem Wetter: 14 Uhr Kaffee und Kuchen im Alterszentrum Wiesli

Am letzten Dienstag im Monat findet jeweils ein Vortrag statt:

**26. März 2019**, 14 Uhr, Filmnachmittag im Alterszentrum Steig

**30. April 2019**, 14 Uhr, Besichtigung Fischzuchtanstalt – ein Besuch am Rheinfallbecken, Patrick Wasem, Fischereiaufseher Kt. SH, Treffpunkt 14 Uhr vor dem Alterszentrum Wiesli

**28. Mai 2019**, 14 Uhr, Führung durch die Altstadt SH – unterwegs mit dem ehemaligen Stadtbaumeister, Ueli Witzig, Treffpunkt 14 Uhr vor dem Alterszentrum Wiesli

**25. Juni 2019**, Glühwürmchen – faszinierendes Naturschauspiel, Treffpunkt 20 Uhr vor dem Alterszentrum Wiesli

**30. Juli 2019**, 14 Uhr, Vorsorge im Alter – Informationen zur Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament, Pro Senectute, Alterszentrum Steig

### Bewegen und Begegnen im Quartier Niklausen

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Bushaltestelle Waldfriedhof ca. 1 Stunde lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen

### Mir mit eu z'Buchthalen

Einmal monatlich im Hofackerzentrum, Alpenstr. 176, 14 – 16.30 Uhr  
Zusammen spielen, erzählen, diskutieren  
Freitag 8.2. / 8.3. / 12.4. / 10.5. / 14.6.2019

## Kirchgemeinde Buchthalen

[www.ref-sh.ch/buchthalen](http://www.ref-sh.ch/buchthalen)

### Veranstaltungsort

Jeweils im Hofackerzentrum:

**Mittagstisch, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2019**, jeweils 12.15 Uhr

**Sonntag, 17. März 2019**

11 Uhr, Gottesdienst zum Start «Brot für alle» mit anschliessendem Mittagessen

**Donnerstag, 14. März 2019**

14 Uhr, Nachmittag 60plus

**2. – 8. Sept. 2019 Sonntag**

Gemeindeferien in Brig, Anmeldung bis 31. Mai 2019, Tel. 079 273 73 93

## Kirchgemeinde Herblingen

[www.ref-sh.ch/kg/herblingen](http://www.ref-sh.ch/kg/herblingen)

### Veranstaltungsort

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trüllenbuck 61

### Spielnachmittage

**Mittwoch, 6. März 2019**

**Mittwoch, 3. April 2019**

**Mittwoch, 8. Mai 2019**

**Mittwoch, 5. Juni 2019**

**Mittwoch, 3. Juli 2019**

Jeweils 14 Uhr, Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri

### Mittagstisch

**Mittwoch, 27. März 2019**

**Mittwoch, 24. April 2019**

**Mittwoch, 29. Mai 2019**

**Mittwoch, 26. Juni 2019**

Jeweils 12 Uhr, Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/ Person, Anmeldung erforderlich bis eine Woche im Vorfeld: Telefon 052 643 15 90

**Mittwoch, 13. März 2019**

14 Uhr, Seniorenkino «Verstehen Sie die Béliers?»

**Mittwoch, 11. April 2018**

14 Uhr, Seniorennachmittag «La vie en rose», ein musikalischer, literarischer Nachmittag mit Texten von Erich Kästner und Liedern von Edith Piaf, Adriana Schneider und Carlos Greul, Anmeldung bis 3. April, 052 643 15 90

**Mittwoch, 15. Mai 2019**

Seniorenflug, Anmeldung bis 8. Mai 052 643 15 90

**25. August bis 1. September 2019**

Seniorenferien im Neckartal/Hohenlohe  
Anmeldung bis 5. Juli, 052 643 15 90

## Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

**Mittwoch, 24. April 2019**

14.30 Uhr, Zwingli, gesamtstädtischer Anlass «Evergreeners» Schaffhauser Chor Ensemble, Anmeldung über Ihre Kirchengemeinde



## Kirchgemeinde St. Johann –Münster

[www.stjohann-muenster.ch](http://www.stjohann-muenster.ch)

**Mittwoch, 27. Februar 2019**

14 Uhr, Ochsenchüür, «B wie Belgien, Brüssel, Brügge und Beginen»  
Vreni Luginbühl

**Mittwoch, 6. März 2019**

8.45 Uhr, Hofmeisterhuus, Eichenstr. 37,  
«Sebastian Hofmeister»  
Martin Harzenmoser

**Mittwoch, 13. März 2019**

12.15 Uhr, Ochsenchüür  
Mittagstisch «Asiatische Küche»  
Anmeldung: 052 625 15 51

**Mittwoch, 8. Mai 2019**

12.15 Uhr, Ochsenchüür  
Mittagstisch «Hüt gits Fisch»  
Anmeldung: 052 625 15 51

**Mittwoch, 15. Mai 2019, Ausflug**

«Rhein-Sightseeing auf dem MS Albator» mit Peter Hunziker  
Anmeldung: 052 625 15 51

**Mittwoch, 29. Mai 2019**

14 Uhr, Ochsenchüür  
«Sozialdiakonie in der Kirchgemeinde»  
Ruth Gehring

**Mittwoch, 6. Juni 2019**

14 Uhr, Ochsenchüür  
Filmnachmittag

**Mittwoch, 19. Juni / 10. Juli / 14. Aug. 2019**

14 Uhr, Hofmeisterhuus, Eichenstr. 37  
Quartierkafi im Garten

## Kirchgemeinde Zwingli

[www.ref-sh.ch/kg/zwingli](http://www.ref-sh.ch/kg/zwingli), 052 643 31 68

### Veranstaltungsort

Wenn nichts anderes vermerkt, finden die Anlässe in der Zwinglikirche, Hochstr. 202, statt.

### Quartierzmittag – für Jung und Alt

**Jeden Dienstag** ohne Schulferien und 21. Mai, jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Montag auf Beantworter.

**Spielnachmittag** 14 Uhr

**Jeden ersten Mittwoch im Monat:**

**6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 7. Aug. 2019**

**Lisnergruppe** 14 Uhr

**Jeden ersten Donnerstag im Monat:**

**7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 8. Aug. 2019**

**Vormittagskaffee** 9 Uhr

**Zweimal monatlich jeweils Donnerstag:**

**14./28. März, 11./25. April, 9./23. Mai, 13/27. Juni, 11./25. Juli, 15./29. Aug. 2019**

**Feierabendkino** 19.30 Uhr

**Freitag, 15. März, Freitag, 12. April 2019**

**Ausflug oekumenisch** Anmeldung erforderlich

**Mittwoch, 26. Juni 2019**, Schulmuseum

Amriswil, ganzer Tag

**Mittwoch, 14. Aug. 2019**, regional, halber Tag

**Seniorenachmittag**

**Mittwoch, 27. März**, 14.30 Uhr

«Schaffhauser Polizei» mit Patrick Caprez

**Mittwoch, 29. Mai**, 14.30 Uhr

Gemütlicher Filmnachmittag

## Kirchgemeinde Steig

[www.ref-sh.ch/kg/steig.ch](http://www.ref-sh.ch/kg/steig.ch)

Nordstrasse 33

**Donnerstag, 21. März 2019**

14.30 Uhr, «Daa goot uff ka Chuehuut», Redensarten und woher sie stammen. Eine abwechslungsreiche Geschichtsstunde, Anmeldung erforderlich unter 052 625 38 56 / b.graf@kgvsh.ch

Alle weiteren Veranstaltungen entnehmen Sie: [www.ref-sh/kg/steig/veranstaltungen/87057](http://www.ref-sh/kg/steig/veranstaltungen/87057)

## Röm.-kath. Kirchgemeinde Pastoralraum Schaffhausen Reiat [www.kathschaffhausen.ch](http://www.kathschaffhausen.ch)

Unser vielfältige Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumKirche» [www.forumkirche.ch](http://www.forumkirche.ch) und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert. 052 643 32 31 oder [claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch](mailto:claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch)

## Krebsliga Schaffhausen

[www.krebsligas-sh.ch](http://www.krebsligas-sh.ch)

**Samstag, 16. März 2019**,

9 – 13 Uhr, Darmkrebs – Standaktion mit begehbaren Darmmodell, Fronwagplatz

**Mittwoch, 20. März 2019**

18.30 Uhr Vortrag «Darmkrebs- wie kann ich vorsorgen?» mit Dr. med. Daniel Peternac und Dr. med. Rudolf Hermann, Hotel Kornenhof

**Samstag, 22. Juni 2019**,

9 – 13 Uhr, Hautkrebs – Standaktion Fronwagplatz

**Mittwoch, 21. August 2019**

19.30 Uhr Vortrag «In meinem Sinne bis zuletzt – Nutzen und Grenzen einer Patientenverfügung» mit Danielle Pfammatter, Fachspezialistin Palliative Care, Krebsliga Schweiz

**jeweils am ersten Dienstag im Monat**

20 – 21.30 Uhr, Treffpunkt für Angehörige, Angela Banteli, Mühlentalstr. 84

## Rheumaliga Schaffhausen

[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)

**Donnerstag, 31. Mai 2018**

19 – 20 Uhr, La Résidence Schaffhausen, Arthrose: Von der Prävention zur Therapie Prof. Dr. med. Thomas Stoll

**Donnerstag, 8. November 2018**

19 – 20.30 Uhr, BBZ Aula Hintersteig 3, Was kann der Handchirurg bei Problemen der Hände tun? Dr. med. Markus Rau  
Arthrose: Möglichkeiten der Handtherapie, Petra Brandt, dipl. Physiotherapeutin, CAS Handrehabilitation

## Pro Senectute Schaffhausen

[www.sh-pro-senectute.ch](http://www.sh-pro-senectute.ch)

### Bildungs- und Sportkurse Pro Senectute

Die Kursangebote sind in der Senioren Agenda aufgeführt. Diese können unter 052 634 01 30 bestellt oder direkt an der Geschäfts- und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen, bezogen werden.

**Donnerstag, 5. September 2019**

10 – 17.00 Uhr expo55plus Schaffhausen  
Messe für Menschen mit Lebenserfahrung im Park Casino Schaffhausen

## Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)

[www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com](http://www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com)

Kontaktperson KRS-Sekretariat

052 672 73 51 [regula.guettinger@bluewin.ch](mailto:regula.guettinger@bluewin.ch)

### Mittagstische

Jeden ersten Mittwoch des Monats um 11.40 Uhr in verschiedenen Restaurants, 052 672 73 51

### Mittwochtreff

Jeden Mittwoch, 9.30 Uhr in der Cafeteria des Altersheims am Kirchhofplatz

**Mittwoch, 6. März 2019**

Forum Würth Rorschach «Bi öös deheem»

**Montag, 29. April 2019**

Frühlingswanderung Griesbacherhof (Rapsmühle) und Besuch Bienenhaus

**Donnerstag, 9. Mai 2019**

Schreibmaschinenmuseum Bibern

**Donnerstag, 20. Juni 2019**

Carfahrt nach Fritzenfluh, Emmental

**Samstag, 13. Juli 2019**

Besuch Victorinox, Brunnen mit Schiffahrt

ALTERSZENTRUM EMMERSBERG (AZE)

# QUARTIERBEZUG ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

*Welche Leistungen können ältere Bewohner der Quartiere Emmersberg, Buchthalen und Gruben im AZE beziehen, damit sie länger zuhause bleiben können?*

## PROBLEME MIT DER WÄSCHE?

Wir waschen Ihre Wäsche, bügeln sie und Sie können sie abholen oder liefern lassen.

## LUST AUF EIN GUTES ESSEN?

Der Mittagstisch in unserem freundlichen Restaurant ist sehr beliebt bei einigen älteren Personen. Man trifft sich, isst und unterhält sich. Der soziale Kontakt ist genauso wichtig wie die Qualität des Essens und der günstige Preis.

## SCHMERZEN UND UNWOHLSEIN?

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Mitteln und Möglichkeiten können wir Ihre Gesundheit erhalten oder sogar verbessern. Sei es durch die Infrarot-Therapie, eine Körpermassage oder der Handtherapie. Schmerzen können gelindert und die Gehfähigkeit kann verbessert werden.

## MÜHE MIT DEM GEDÄCHTNIS?

Was nützt die Bewegung, wenn das Hirn nicht mehr mitmacht? Gezieltes Hirntraining mit unserem Fachpersonal verhindert ein schneller Abbau, hält Sie jung und dynamisch.



Vortrag mit Andreas Schiendorfer

## VERLANGEN NACH WISSEN UND VERÄNDERUNG?

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet um 19 Uhr ein Vortrag statt. Die Themen sind aktuell und auf die ältere Bevölkerung abgestimmt. Vieles nützt dazu, sich besser zuhause zurecht zu finden und so auch länger zuhause bleiben zu können.

## EINGEROSTET UND WENIG KRAFT?

Auch mit Krafttraining und Bewegung können Schmerzen gelindert oder vermieden werden. Für das Krafttraining empfehlen wir eine ärztliche Verordnung

bei der Physiotherapie Alpenstrasse, um gezielt Übungen zu lernen. Später können Sie ohne Anleitung weiter trainieren. Die Altersgymnastik der Pro Senectute ist sehr beliebt und den Fähigkeiten der Mittur-nenden angepasst.

## LANGeweile, LUST NACH UNTERHALTUNG?

Sei es zu Festen oder musikalischer Unterhaltung – alle älteren Menschen der zuständigen Quartiere sind herzlich dazu eingeladen. Diese Veranstaltungen sind gratis.

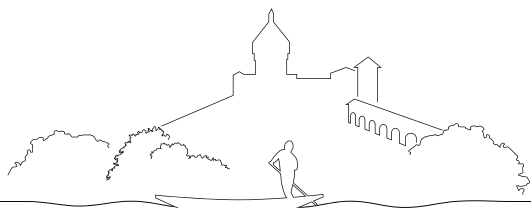


MultiKultiFest im Alterszentrum Emmersberg

## AUSKUNFT

Bei Fragen erreichen Sie uns unter 052 630 46 00.

Unsere Homepage gibt auch Auskunft über unsere Leistungen [www.alterszentrum-emmersberg.ch](http://www.alterszentrum-emmersberg.ch)



## ALTERSZENTRUM KIRCHHOFPLATZ (AZK)

# EINE OASE MITTEN IN DER ALTSTADT

*Die historischen Mauern des ehemaligen Klosters geben dem Alterszentrum Kirchhofplatz ein besonderes Ambiente – nutzen Sie unser vielseitiges Angebot*

Umgeben von einer wunderschönen und idyllischen Gartenanlage – mitten in der Stadt Schaffhausen – lädt dieser Ort zu jeder Jahreszeit zum Verweilen ein. Sei es im Frühling und Sommer am Teich oder mit Angehörigen auf der Terrasse, oder in den Wintermonaten drinnen bei einem wohltuenden Getränk oder einer Mahlzeit. Unser beliebtes «Cafi Chileschiff» ist optimal zu erreichen, ob zu Fuss oder mit dem Auto.

Gerne wird unsere Cafeteria als Treffpunkt für Bewohner/-innen Angehörige, Personal und Gäste aus Nah und Fern gewählt; ein barrierefreies Restaurant in der Altstadt mit tollen Mittagsmenus und Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch. Die Cafeteria ist öffentlich und hat täglich von 9–17 Uhr für Sie geöffnet. Die aktuellen Menüpläne und Veranstaltungen sind auf der Homepage [www.alterszentrum-kirchhofplatz.ch](http://www.alterszentrum-kirchhofplatz.ch) ersichtlich.

Schauen Sie vorbei und schenken Sie sich Zeit.

*Die Zeit, die sich ausbreitet,  
ist die Zeit der Geschichte.*

*Die Zeit, die hinzufügt,  
ist die Zeit des Lebens.*

*Und die beiden haben nichts gemeinsam,  
aber man muß die eine nutzen können  
wie die andere.*

*Saint-Exupéry*



Teich im Innenhof des AZK

Regelmässig am Mittwochmorgen um 9 Uhr findet der Seniorentreff statt. Leute von überall, Seniorinnen und Senioren aus der Nachbarschaft und Freunde treffen sich für einen unterhaltsamen und anregenden Austausch.

Auch die Seniorenfasnacht findet turnusgemäss in den drei städtischen Alterszentren statt. Dieses Jahr fand dieser Anlass mit Maskenprämierung und Musik – organisiert von der FAKOS – im Alterszentrum Kirchhofplatz statt.

Beliebt und bekannt sind zudem die Filmnachmittage im schönen Gewölbekeller oder im neu renovierten Mehrzweckraum.

...und... falls Sie eine geeignete Lokalität für ein Geburtstagsfest von Bewohner/-innen mit ihren Angehörigen suchen, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Gerne bereiten wir Ihnen für diese Genussmomente ein spezielles Menü zu und freuen uns auf Sie.

Anita Greutmann, Administration HR



Filmnachmittag «Die Reise der Pinguine»

## LA RÉSIDENCE

# TREFFPUNKT FÜR JUNG UND ALT IM QUARTIER

*Das vielfältige Serviceangebot von La Résidence steht sowohl deren Bewohnern als auch der Bevölkerung des Quartiers zur Verfügung.*

Im Mai 1997 eröffnete La Résidence an der Stettenerstrasse 95 die damals neuen Wohnungen für Seniorinnen und Senioren. Es war ein äusserst freundlicher Empfang der Nachbarschaft zu spüren, auch wenn weder sie noch La Résidence damals wussten, wie wichtig die gegenseitige Nähe künftig werden sollte.

Nach über 20 Jahren kann man von einer gegenseitigen Erfolgsgeschichte sprechen. Viele Quartierbewohner haben einen für sich geeigneten Wohnsitz im La Résidence gefunden. Zahlreiche Mitarbeitende und Freiwillige leben in einer schön gelegenen Wohnung im ruhigen Quartier von Herblingen. Aber nicht nur Arbeiten und Wohnen im La Résidence sind möglich, sondern noch viele weitere Serviceangebote und Aktivitäten können genutzt werden und stehen auch den Quartierbewohnern zur Verfügung.

Das Bistro La Résidence mit seinen beliebten und schmackhaften, saisonalen Mittagsmenüs, dem üppigen Salatbuffet und den zahlreichen Möglichkeiten für Feierlichkeiten, Tagungen und Seminare hat sich zum Treffpunkt für Jung und Alt

im Quartier entwickelt. Hier treffen sich die Résidence-Bewohner, wie auch Besucher und Quartier-Bewohner. An zahlreichen Wochenenden finden zudem kulturelle Veranstaltungen statt. Zum Beispiel der Bure-Zmorgä am 1. Advent – der Besucher-Hit in den vergangenen Jahren.

Weitere Angebote für Fitness und Wellness stehen in hellen und freundlichen Räumlichkeiten zur Verfügung.

## FITNESS UND WELLNESS

- Coiffeur
- Physiotherapie / Massage
- Fusspflege / Podologie
- Fitnessstudio

Ein Wäschendienst steht ebenfalls zur Verfügung. Selbstverständlich sind Sie auch willkommen beim gemeinsamen Singen jeweils am Mittwoch um 10.00 Uhr, an einem der beliebten Kino-Abenden jeden 2. Montag oder anlässlich eines Besuches eines öffentlichen Gemeindegottesdienstes.



Nicht zu vergessen ist der zunehmend wichtig gewordene Spitexstützpunkt für das Quartier. Er stellt die Spitexversorgung für Herblingen und der Region Oberer Reiat sicher. Ein Teil der benötigten Spitexleistungen, zum Beispiel ein Verbands-Wechsel, können Sie nach Terminvereinbarung beziehen und mit der Möglichkeit eines Mittagessens im Bistro oder mit einem Coiffeurbesuch verbinden.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich vom vielfältigen Angebot inspirieren.

Rainer Krause, Mitglied der Geschäftsleitung

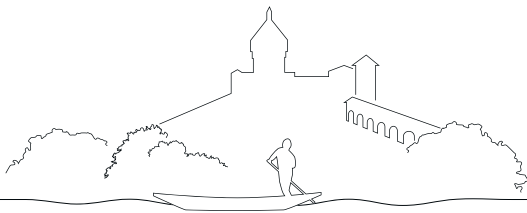


Fitnessangebot mit Anleitung in La Résidence

## AUSKUNFT GIBT IHNEN

La Résidence  
Stettenerstr. 95  
8207 Schaffhausen  
052 644 82 82

Die öffentlichen Veranstaltungen werden publiziert auf [www.laresidence-sh.ch](http://www.laresidence-sh.ch) und im ALTER.sh



## SPRECHSTUNDEN IM QUARTIER

# DIE KOORDINATIONSSTELLE ALTER VOR ORT

*Die Koordinationsstelle Alter, die Auskunfts- und Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Thema Alter, führt regelmässige Sprechstunden in den Quartieren der Stadt Schaffhausen durch.*



Marianne De Ventura im Beratungsgespräch, Spitex-Zentrum Breite

### UNSERE SPRECHSTUNDEN IN DEN AMBULATORIEN DER SPITEX-ZENTREN

- Breite, Rietstrasse 75  
Donnerstag, 14 – 16 Uhr
- Emmersberg, Bürgerstrasse 36  
Mittwoch, 10 – 12 Uhr
- Herblingen, Stettemerstr. 95  
Dienstag, 14 – 16 Uhr
- Kirchhofplatz, Kirchhofplatz 15  
Freitag, 14 – 16 Uhr

- Machen Sie sich Gedanken wie Sie Ihren letzten Lebensabschnitt gestalten möchten?
- Überlegen Sie sich einen Wohnungswechsel, da Ihnen das Haus oder die Wohnung zu gross und nicht altersgerecht ist?
- Haben Sie als Angehörige Fragen zur Betreuung ihrer betagten Eltern?
- Wie gehe ich mit meinen betreuungsbedürftigen Eltern um, wenn sich dementielle Symptome zeigen?

Zum Beispiel Herr W.: Er ist 94-jährig und wohnt alleine in einer 4-Zi-Wohnung. Er ist noch rüstig und erledigt den Haushalt selbständig. Mit seiner Partnerin, welche nicht im gleichen Haushalt wohnt, unternimmt er regelmässig Ausflüge. Auf seine Selbständigkeit und Selbstbestimmung ist er stolz. Er ist ein sehr freiheitsliebender Mensch. Eines Tages bittet er seinen Sohn um Hilfe, da er mit seiner Situation überfordert ist.

In kurzer Zeit ist der Haushalt von Herrn W. in Schiefelage geraten. Der Sohn nimmt mit der Koordinationsstelle Alter Kontakt auf und fragt an, wie er mit der Situation umgehen soll und schildert aus seiner Sicht den Gesundheitszustand seines Vaters. Da Anzeichen einer dementiellen Entwicklung vorhanden sind, werden dem Sohn die möglichen Schritte aufgezeigt, wie er seinen Vater diesbezüglich unterstützen kann.

Ein paar Wochen später stabilisiert sich die Situation von Herrn W. Der Sohn

durfte den Reinigungsdienst der Pro Senectute aufbieten, um eine gründliche Reinigung vorzunehmen. Jetzt kommt die Spitex alle 14 Tage für den Wochenkehr. Auch die Beratungsstelle Demenz haben sie gemeinsam aufgesucht um sich vertiefter mit dem Krankheitsbild auseinanderzusetzen.

Nutzen Sie unverbindlich und kurzfristig das Beratungsangebot der Koordinationsstelle Alter

**KOORDINATIONSSTELLE ALTER**  
Kirchhofplatz 15  
8200 Schaffhausen  
052 630 15 90  
koordinationsstelle.alter@stsh.ch

Öffnungszeiten  
Montag – Freitag  
8 – 11.30, 14 – 17 Uhr



## GELENKSCHUTZ IM ALLTAG FÜR MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT

# KLEINE HELFER, GROSSE WIRKUNG

*Die einfachsten Bewegungen im Alltag fallen schwer, wenn die Gelenke schmerzen, die Muskeln schwächeln oder die Weichteile unter Entzündungen leiden. Die Hilfsmittel der Rheumaliga erleichtern Menschen mit und ohne Rheuma alltägliche Handgriffe, erweitern den Bewegungsradius und stärken die Selbständigkeit.*

## PRODUKT-KLASSIKER AUS KÜCHE UND HAUSHALT

Unzählige Haushaltsgeräte sind nicht optimal auf unsere Hände angepasst – mit Folgen: Wir mobilisieren jeden Tag aufs Neue Bärenkräfte, um ein Konfitürrönglas oder eine PET-Flasche zu öffnen. Dabei werden die Handgelenke übermässig gedehnt und strapaziert. Die Hilfsmittel der Rheumaliga vermeiden solche Überdehnungen, Überbelastungen und übermässige Kraftanwendungen durch eine ergonomische Anpassung an die Hand und ihre Funktionen. Dank Hilfsmitteln lassen sich wichtige Gelenschutzregeln in der Praxis einfach umsetzen.

## PETBOY



Dem Öffner Petboy aus weichem Silikon-gummi widersteht kein Drehverschluss. Seine anschmiegsame Form liegt so gut in der Hand, dass sich PET- und sogar Weinflaschen mit Drehverschluss ohne Kraftaufwand öffnen lassen.

Das sagen Nutzer über den Pet Boy  
22. April 2018

*«Ich würde den Flaschenöffner nie mehr hergeben! Inzwischen gebraucht ihn jedes Familienmitglied! Ich (habe Polyarthrit) mein Mann, die Kinder und die Grosseltern... Toll! Sehr geringer Kraftaufwand beim Öffnen der Flaschen! »*

## VAKUUMLÖSER «JARKEY»

Mit dem Verschlussöffner Jarkey lassen sich alle festsitzenden Konfitüren- und Einmachgläser mühelos öffnen. Hierzu wird der Vakuumlöser unterhalb des Schraubdeckels angesetzt und anschliessend die Deckelkante leicht angehoben. Hierdurch gelangt Luft zwischen Verschluss und Glas, so dass das Vakuum freigegeben wird.



Das sagen Nutzer über den Jarkey

14. März 2018

*«Das Produkt überzeugt mich voll. Eine grosse Hilfe beim Öffnen von Konfigläsern.»*

## DOSENÖFFNER

Ein batteriebetriebener Dosenöffner bringt viel Komfort in die Küche. Per



Knopfdruck gestartet, funktioniert er von alleine. Weder die Dose noch der Öffner brauchen während des Vorgangs gehalten zu werden. Der elektrische Dosenöffner zieht den Dosendeckel magnetisch an und hinterlässt keine scharfen Kanten.

## KORKENZIEHER

Einen feinen Wein zu entkorken, kann bei Gelenkschmerzen zur Tortur werden. Zum Glück geht es mit dem elektrischen Korkenzieher viel komfortabler. Die akkubetriebene Alltagshilfe zieht den Korken automatisch aus dem Flaschenhals.

Die Ergotherapeutin empfiehlt:

*«Cleverer Helfer schonen die Gelenke und verhelfen zu mehr Selbstständigkeit im Alltag.»*

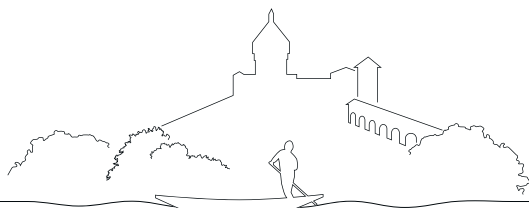


Sie können den Alltagshilfen-Katalog bei uns beziehen oder Sie finden auch alles auf [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).

## HILFSMITTEL-BERATUNG:

Rheumaliga Schaffhausen  
Bleicheplatz 5  
8200 Schaffhausen  
052 643 44 47  
[rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)

[www.rheumaliga.ch/sh](http://www.rheumaliga.ch/sh)



BENEVOL SCHAFFHAUSEN

## TEILHABE IM ALTER MIT BENEVOL-JOBS.CH

*In vielen älteren Menschen schlummert verstecktes Potential, das nur darauf wartet sich zu entfalten. Bestimmt können auch Sie Ihre Talente und Ihre Erfahrung in die Gesellschaft einbringen. Die Freiwilligenplattform benevol-jobs.ch ermöglicht interessierten Freiwilligen eine effiziente Suche nach unbezahlten Einsätzen in verschiedensten Bereichen.*



Ihre Erfahrung, Ihre Lebensfreude, Ihr Wissen und Ihre soziale Kompetenz sind gefragt! Machen Sie den ersten Schritt und lassen Sie sich engagieren. benevol-jobs.ch ist die bedeutendste Plattform in der Vermittlung von Freiwilligeneinsätzen – auch in Schaffhausen. Die Trägerorganisationen sowie die über 70 Kollektivmitglieder von benevol Schaffhausen schreiben auf dieser Plattform Einsatzmöglichkeiten jeder Art aus – für Sie!

benevol-jobs.ch besticht durch einfache Handhabung: Bereits auf der Einstiegsseite können Sie mit einfachen Stichwörtern nach Einsätzen suchen. Geben Sie zum Beispiel „Besuchen und Begleiten“ ein, begrenzen die Suche auf Schaffhausen sowie auf einen Umkreis von zehn Kilometern, präsentiert Ihnen benevol-jobs.ch über dreissig Einsätze in Ihrer nahen Umgebung. Wenn Sie eine Auswahl an interessanten Engagements getroffen haben, können Sie sich registrieren und sich direkt bei der Einsatzorganisation „bewerben“. Oder Sie nehmen mit benevol Schaffhausen telefonisch Kontakt auf, und wir loten gemeinsam einen für Sie passenden Einsatz aus. Sämtliche ausgeschriebenen Engagements müssen die benevol Standards der Freiwilligenarbeit einhalten.

Durch soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben kann die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen deutlich gestärkt werden. Das belegen viele Studien. Darüber hinaus hat die Partizipation älterer Menschen eine weitere gesellschaftliche Relevanz: Sie sind Experten für die Problemfelder, die sie umgeben. Durch freiwilliges Engagement älterer Menschen können in der Gesellschaft wichtige Aufgaben erfüllt werden, die sonst kaum zu bewältigen sind.

Die meisten der über 65jährigen Freiwilligen engagieren sich im Besuchs- und Begleitdienst. Schaffhausen hat noch viel mehr zu bieten. Eine kleine Auswahl: Gehen Sie doch noch einmal in die Schule. Als „Klassen-Opa“ oder „Klassen-Oma“ unterstützen Sie Kinder in der Schule beim Lernen. Ob beim Rechnen

oder Lesen; mit diesem Engagement helfen Sie mit, das Verständnis zwischen den Generationen auszubauen. Diverse Institutionen in der Stadt Schaffhausen suchen Ihre Unterstützung bei Einkäufen, als Schwimmbegleitung, am Mittagstisch oder bei Ausflügen. Weiter sind im Bereich Flüchtlingshilfe viele verschiedene Einsätze ausgeschrieben.

benevol-jobs.ch ermöglicht Ihnen einfachen Zugang zu den verschiedensten Engagements. Diese kommen anderen Menschen und ebenso wichtig – Ihnen zugute!

### WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNG ZU EINSÄTZEN:

benevol Schaffhausen  
Krummgasse 13  
8200 Schaffhausen  
052 625 91 11  
info@benevol-sh.ch

[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

---

Koordinationsstelle ALTER  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 15 90  
[koordinationsstelle.alter@stsh.ch](mailto:koordinationsstelle.alter@stsh.ch)  
[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Alterszentrum Kirchhofplatz  
Kirchhofplatz 15  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 632 37 00

Alterszentrum Breite  
Rietstrasse 75  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 635 05 05

Alterszentrum Emmersberg  
Bürgerstrasse 36  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 46 00

SPITEX Region Schaffhausen  
Rietstrasse 73  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 15 15

---

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

[lotti.winzeler@stsh.ch](mailto:lotti.winzeler@stsh.ch)

TEL. 052 630 15 90

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

