

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
6. AUSGABE MÄRZ 2018



ZUHAUSE ALT WERDEN

Aktiv altern, Nachbarschaftshilfe
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
Quartierentwicklung – Quartierbegehung

EDITORIAL

PENSIONIERT? ENGAGIERT!

Ist die Pensionierung der richtige Zeitpunkt, ein freiwilliges Engagement aufzunehmen? Viele möchten im neuen Lebensabschnitt erst einmal ankommen und die Erfahrung machen, nicht mehr im Arbeitsleben stehen zu müssen. Andere nutzen den Schwung der Berufstätigkeit, um sich ebenso engagiert ihren Leidenschaften zu widmen. Für ein freiwilliges Engagement ist es nie zu spät.

**THOMAS HAUSER**

Geschäftsleiter benevol Schaffhausen

Es kommt nicht darauf an, ob sich Menschen freiwillig für Einsatzorganisationen engagieren oder ob sie direkt in ihrer Umgebung Freiwilligenarbeit leisten. Doch es macht Sinn, sich die Unterschiede gut zu überlegen, bevor man sich für einen Einsatz entschliesst. Für Engagements innerhalb von Organisationen spricht, dass solche regelmässiger geleistet werden. Bei Problemen und Fragen kann eine kompetente Unterstützung beigezogen werden. Ausserdem finden so ein Austausch und gemeinsame Erlebnisse mit Einsatzleistenden innerhalb der Organisation statt.

VON DEN «ALTEN» LERNEN

Wissen und Erfahrung weitergeben ist für viele ältere Freiwillige ein wichtiges Motiv. benevol wie auch andere Organisationen setzen zur Begleitung von Menschen in besonderen Situationen immer häufiger freiwillige Mentoren und Mentorinnen ein. Zum Beispiel unterstützen im Programm «Tandem» rund 40 MentorInnen während jeweils vier Monaten Stellensuchende auf ihrem Weg zurück in den Arbeitsmarkt. Ähnliche Möglichkeiten bieten auch die beliebten Programme «Senioren im Klassenzimmer» und «Sprachpatenschaften» oder ein Engagement für Organisationen wie Adlatus oder Innovage.

Immer wieder gesucht sind Menschen, die sich in Vorständen auf strategischer Ebene für Vereine und deren Geschicke einsetzen. Sehr gefragt sind auch Freiwillige, die Menschen mit besonderen Bedürfnissen in ihren Ferien begleiten und unterstützen. Besondere Erkenntnisse können Freiwillige machen, die Hochbetagte in Alters- und Pflegeheimen oder auch Zuhause besuchen und so Abwechslung und Entlastung in deren Alltag bringen. Ein solches Engagement kann gerade für Menschen in der 3. Generation wertvoll sein, indem sie erfahren, was das Leben für die 4. Generation bedeutet und wie sie die Vorbereitungen ihres Lebensabends entsprechend gestalten können.

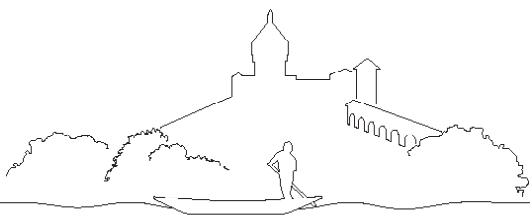
ES GEHT NICHT OHNE – FRAGEN SIE UNS!

Unsere Gesellschaft ist auf den Einsatz von freiwillig engagierten Menschen angewiesen. Nutzen auch Sie Ihre Zeit, Ihr Wissen und Ihre Energie für ein Engagement für Mitmenschen und Umwelt. Fast alles ist möglich. Wichtig ist, dass Ihnen Ihre Tätigkeit sinnvoll erscheint und Freude macht. Wir von benevol beraten Sie gerne und kostenlos und zeigen Ihnen die zahlreichen Möglichkeiten für ein Engagement auf. Fragen Sie uns!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe des ALTER.sh!

Herzlich

Thomas Hauser
Geschäftsleiter benevol Schaffhausen



WOFÜR MÖCHTE ICH MEINE ZEIT EINSETZEN?

SILVANA «TREFFPUNKT AUSSER HAUS»

Gesellschaft Spiele Singen Gedächtnis Kraft Gleichgewicht trainieren Spass Geschichten hören Zvieri und vieles mehr, ein Interview von Claudia Hurtig mit einer Teilnehmerin



Ruth Seiler

Rheumaliga: Ruth, du kommst regelmässig in den SILVANA-Treff der Rheumaliga am Montag von 14 – 16 Uhr und machst bei den Aktivitäten mit. Wie bist du darauf aufmerksam geworden?

Ruth: Über 10 Jahre habe ich in der Rheumaliga-Wassergymnastik mitgeturnt. Es war wunderbar. Das warme Wasser hat mir sehr gutgetan. Leider konnte ich von der körperlichen Konstitution her nicht mehr daran teilnehmen. Darauf hat mir die Aquawell-Leiterin, Marlies Windler, eine Einladung zum Treffpunkt gegeben.

Was macht dir am Treffpunkt besonders Freude?

Ruth: Ich gehe hauptsächlich wegen der Gesellschaft. Das Spielen und die Bewegung gefallen mir aber ebenfalls sehr gut. Die Leiterinnen sind sympathisch und geben sich die grösste Mühe, ein abwechslungsreiches schönes Programm zu bieten.

Du hast gesagt, du spielst im Treffpunkt ausserordentlich gern. Machst du das auch privat?

Ruth: Aber ja. Jassen ist mein grosses Hobby und regelmässig kommen Freundinnen oder mein Sohn vorbei. Meine Tochter regt mich auch an, dass ich immer am Ball bleibe und mit meiner Enkelin maile ich häufig.

Ich habe gesehen, dass du mit dem Rot-Kreuz-Fahrdienst kommst. Funktioniert das gut?

Ruth: Ja, man muss sich einfach vorher anmelden und es klappt immer wunderbar. Einsatzleitung und Fahrer sind ausserordentlich hilfsbereit.

Die Zvieri-Zeit wird ausgiebig zu Gesprächen untereinander genutzt. Es kommen ganz unterschiedliche Damen und Herren ab ca. 70 Jahren. Empfielst du den Treffpunkt weiter?

Ruth: Sicherlich, es ist so toll dabei zu sein. Nächstens nehme ich wieder eine Freundin mit.

Im März feierst du deinen 95. Geburtstag. Was wünschst du dir?

Ruth: Wenn es meine Gesundheit erlaubt, möchte ich sehr gern eine kleine Rhein-Schiffahrt mit einem Zmittag von Eglisau nach Schaffhausen unternehmen.

Das Interview führte Claudia Hurtig, Geschäftsleiterin Rheumaliga

TREFFPUNKT AUSSER HAUS DER RHEUMALIGA

Silvana
Hochstrasse 291
8200 Schaffhausen

Montag 14 – 16 Uhr
mit und ohne Anmeldung möglich
1x probieren gratis, danach CHF 5.-

Telefon 052 643 44 47
www.rheumaliga.ch/sh



Bohnsack-Werfen in fröhlicher Runde

AKTIV ALTERN

TURNEN PER TUTTI

Carmela Cimini ist 72 Jahre alt und wohnt seit etwa 40 Jahren an der Hochstrasse. Geboren wurde sie in den Abruzzen. Mit 14 Jahren folgte sie ihren Eltern in die Schweiz. Nach fünf Jahren in Wald zog die Familie nach Schaffhausen, wo Cimini seither lebt. Für unser Gespräch empfängt sie mich in ihrer Wohnung. Als erstes führt sie mich auf ihren Balkon, wo sie praktisch eine kleine Gärtnerei betreibt, mit unzähligen Töpfen und einem kleinen Gewächshaus für eigene Tomaten. Eine riesige Rebe spendet Schatten im Sommer. 100 kg Trauben müssen pro Saison zu Saft, Gelée und Wein verarbeitet werden.

Umtriebig und engagiert ist Cimini seit langem. Sie leitet freiwillig das Sportello des Italienischen Konsulats, ist Präsidentin der Schaffhauser Waldenserkirche und war Präsidentin in der Associazione Abruzzese. Seit 18 Jahren ist Cimini Witfrau. Der Tod ihres Mannes empfand sie als Bruch. Nach zwei Jahren Orientierungslosigkeit kam sie wieder in Bewegung. Sie wechselte das Inventar der Wohnung und stieg in den Vorstand der Colonia Libera Italiana ein. Das Vereinslokal diente damals in erster Linie als Jass-Treff. Schritt für Schritt gestaltete Cimini ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm. Neben regelmässigen Tanz- und Boccia-Anlässen gesellten sich Tagesausflüge, gemeinsame Kuraufenthalte und Ferien am Meer hinzu. Auch wenn der Verein daran leidet, dass es kaum Neumitglieder gibt: Organisiert Cimini einen Ausflug, so werden gut und gerne 80 Italienerinnen und Italiener mobilisiert.

Die neuste Aktivität ist die italienischsprachige Gymnastikgruppe, der sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Giuseppina vorturnt. Initiiert wurde das Angebot von Pro Senectute und Integres, die vor fünf Jahren mit der Unter-

stützung des Bundes einen Gymnastikleiter-Lehrgang in Schaffhausen für Migrant*innen anboten. Man hatte festgestellt, dass nur wenig fremdsprachige Seniorinnen und Senioren regelmässig Bewegungsangebote nutzen. Die Sprache sollte jedoch kein Hindernis sein. Cimini besuchte die Weiterbildung. Nach einem Praktikum, das gut besucht war, konnte das Angebot ins reguläre Programm der Pro Senectute aufgenommen werden. Leider gingen damit die Teilnehmerzahlen drastisch zurück. Weshalb sollte man etwas zahlen um sich bewegen zu können? Cimini liess all ihre Überzeugungskünste spielen. Heute besuchen wieder 18 Personen regelmässig die Gruppe Ginnastica im Birch.

Seit dem Tod ihres Mannes hat sie begonnen, ihre Lebensgeschichte festzuhalten. Sie berichtet mir von ihrer Anfangszeit in der Schweiz, wo sie erst versteckt im Haushalt der Arbeitgeber ihrer Eltern lebte. Die Hausherrin entdeckte früh ihre Talente und ermöglichte ihr den Deutschunterricht bei einer «abgelaufenen» Gräfin. Cimini spricht perfekt Dialekt. Dieses Glück hatten nicht alle Italiener ihrer Generation. Jedermann erwartete



ihre Rückkehr nach Italien. Die meisten sind geblieben. Es erstaunt deshalb nicht, dass Cimini sich eine mediterrane Abteilung mit gemeinsamer Sprache, gutem Essen und einem etwas anderen Tagesrhythmus in Schaffhausen wünscht. Ihren Wunsch hat sie bereits beim letztjährigen Treffen mit dem Stadtpräsidenten formuliert. Verschmitzt meint sie aber, sie wolle das Leben noch etwas geniessen. Das Alterszentrum muss noch warten, bis Cimini ihre Ideen dort verwirklicht.

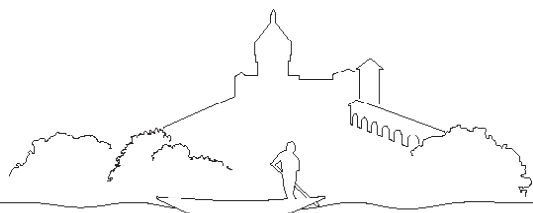
Chantal Bründler
Integres, Integrationsfachstelle für die Region Schaffhausen

GRUPPO GINNASTICA COLONIA LIBERA

Lunedì, 15.30 – 16.30 Uhr
Sala grande
Birchweg 75
8200 Schaffhausen

Telefon 052 643 54 62 /
052 643 14 82

Carmela e Giuseppina



DENKSPASS IM ALTERSZENTRUM BREITE

«WER RASTET, DER ROSTET»

«Das Gedächtnis ist der Schatzmeister und Hüter aller Dinge» – das schrieb Cicero schon im ersten Jahrhundert vor Christus.

Über unser Gedächtnis und die Fähigkeit zu lernen werden unsere Kultur und unser Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Ohne Gedächtnis könnten wir weder aus unserer Erfahrung lernen, noch könnten wir unsere Zukunft planen. Deshalb sind ein gutes Gedächtnis und die Fähigkeit zur Konzentration Schlüsselqualifikationen, um uns im Alltag zurecht zu finden und unsere Aufgaben zu bewältigen.

Die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses wandelt sich im Verlauf der Lebensspanne fortwährend. Wie überall hinterlässt das Leben auch in der Hirnsubstanz tiefe Spuren. Zunächst nimmt diese bis ungefähr ins zwölfte Lebensjahr rapide zu, danach geht es dann schon langsam, aber stetig bergab ...

Niemand aber braucht wegen Schwierigkeiten, sich zum Beispiel Namen oder

Zahlen merken zu können, zu resignieren. Eine breit angelegte empirische Untersuchung, die sich mit der Veränderung des verbalen Gedächtnisses im höheren Erwachsenenalter beschäftigt, brachte die Kenntnis, dass sich Gedächtnis und Konzentration mit gezielten Programmen trainieren lassen und der Einsatz einfacher Techniken hilft, das Gedächtnis zu entlasten. «Wer rastet, der rostet» gilt mehr noch für die geistige als für die körperliche Beweglichkeit. Wer geistig beweglich bleiben will, investiert Zeit ins Training seines Gedächtnisses, denn ein schlechtes Gedächtnis gibt es nicht, es gibt nur ein untrainiertes!

Trainieren muss kein Stress sein, trainieren darf durchaus Spass machen – darum nennt sich das wöchentliche Gedächtnistraining im Alterszentrum Breite auch «Denkspass». In geselliger Runde wird die geistige Fitness spielerisch «auf Vorder-

mann gebracht» und die Teilnehmenden werden motiviert, stetig dazu zu lernen, neugierig durchs Leben zu gehen und aktiv zuzuhören.

Zum gemeinsamen Denkspass treffen sich die Bewohnerinnen und Bewohner vom Alterszentrum Breite am Montagvormittag im Haus Wiesli und am Freitagnachmittag im Haus Steig. In beschränktem Umfang ist auch die Teilnahme von externen Gästen möglich – anfragen kann man bei der Administration vom Alterszentrum Breite, Telefon 052 635 05 05.

1		7		27	16		12
		13					
	21			5	29	8	22
17		9		30		25	
					19		
	23			24		11	2
				6		18	
		20		28			
10				3		15	
	14						
					4		26

EIN KLEINES ZAHLENSPIEL AUS UNSEREM DENKSPASS-TRAINING:

Im folgenden Feld können Sie die Zahlen von 1 bis 30 finden. Suchen Sie die Zahlen in der richtigen Reihenfolge. Wenn Sie bei 30 angelangt sind, machen Sie die Übung retour von 30 bis 1 – bemühen Sie sich, möglichst schnell zu arbeiten.

Wiederholen Sie die Übung und beachten Sie, wie Sie die Aufgabe mit jeder Wiederholung schneller lösen.

ALTERSZENTRUM EMMERSBERG (AZE)

AKTIV ALTERN MIT DEM ANGEBOT DES AZE

Das Alterszentrum Emmersberg ist seit der Wiedereröffnung im Juli 2010 darum besorgt auch ein gutes Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner der Quartiere Emmersberg und Buchthalen bereit zu stellen, damit ein Heimeintritt verhindert oder hinausgezögert werden kann. Genaueres können Sie über die Homepage www.alterszentrum-emmersberg.ch oder Tel. 052 630 46 00 erfahren. Zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten!

ALTERSGYMNASTIK

Die Gymnastik wird von einer Fachperson der Pro Senectute durchgeführt. Sie findet jeweils am Donnerstagmittag 14.00 – 14.45 Uhr im Bewegungsraum des Künzle-Heims statt.
Kosten: CHF 8.– pro Mal,
10er Abo CHF 60.–

GEDÄCHTNISTRAINING

Am Montagmittag, 14.30 – 15.30 Uhr, findet das schriftliche Gedächtnistraining unter der Leitung einer Aktivierungstherapeutin statt.

Am Mittwochmorgen 10.00 – 11.00 Uhr leitet eine Fachperson die geistige Aktivierung.

Beide Anlässe finden im Begegnungsraum des Künzle-Heims statt.
Kosten: CHF 5.– pro Mal,
10er Abo CHF 40.–

SPIELEN

Jeden Freitagmittag 14.00 – 17.00 Uhr, treffen sich im Restaurant des Künzle-Heims Leute, welche der Leidenschaft des Spielens frönen. Ob Jass, Eile mit Weile oder andere Spiele, es lässt sich sicher ein Partner finden. Die Spielgruppen müssen sich selbst zusammen tun.

Kosten: ausser der persönlichen Konsumation entstehen keine Kosten.

SINGEN

Singen befreit und macht Freude. Singen ist Erinnerung. Aus diesem Grund bieten wir verschiedene Gesangsveranstaltungen an:
Jeden Freitagmorgen 10.00 – 11.00 Uhr, im Mehrzweckraum des Künzle-Heims. Jeden ersten Dienstagmittag im Monat 15.00 – 16.00 Uhr, findet in der Cafeteria des Huus Emmersberg das Wunschkonzert mit Herrn Hermann Piccolin statt.

Jeden zweiten Monat, am 3. Dienstagabend im Monat, spielt und singt Herr Alois Zanelli mit Begleitung ab 18.15– 19.30 Uhr im Restaurant des Künzle-Heims.

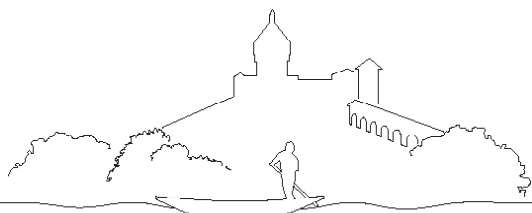
BENUTZUNG DES KRAFTRAUMES

Der Krafraum ist jeden Tag 7.00 – 22.00 Uhr geöffnet. Es wird jedoch keine Betreuung und Anleitung angeboten. Wenn Sie mehr über die Benutzung des Raumes wissen wollen oder wenn Sie eine kostenpflichtige Anleitung einer Physiotherapeutin für die Geräte benötigen, rufen Sie uns an.

BENUTZUNG DER AUSSENFITNESSGERÄTE

Verschiedene Gymnastikgeräte befinden sich neben der Einfahrt ins Künzle-Heim und dürfen selbstverständlich gerne gratis benutzt werden.





AKTIV ALTERN

DAS ALTER STEHT MIR NAHE

«Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konflikt- oder Gewaltsituationen», sagt Marlen Saxer. Sie ist eine von 66 freiwillig tätigen, vornehmlich pensionierten Fachpersonen, aus den Bereichen Medizin, Recht, Pflege, Gesundheits-, Sozialversicherungs- und Heimwesen sowie Mediation und erzählt im Folgenden über ihr Freiwilligenengagement für die UBA.



Unterstützung für Menschen aller Generationen zu leisten, bedeutet in erster Linie, ihnen gut zuzuhören. Ältere Menschen haben oft Hemmungen über ihre Probleme zu sprechen. Sie sind erzogen worden, ihre Probleme selber zu lösen. Hierbei kommt mir meine Erfahrung als Sozialarbeiterin zu gut, denn es ist wichtig auf die Menschen zuzugehen und zu versuchen eine Vertrauensebene zu schaffen. Dieses Vertrauen wiederum ist zentral für eine Zusammenarbeit. Meine Erfahrung als Pflegefachfrau, mit Schwerpunkt Langzeitpflege, hilft mir nicht nur zu hören, was Betroffene sagen, sondern auch das, was sie nicht sagen, aufzunehmen. Als Folge meiner Vorbildung werden mir bei der UBA in erster Linie Konfliktfälle im Zusammenhang mit dem Leben in einer Institution, sprich in einem Pflegeheim, zur Bearbeitung übertragen.

Als Mitglied der Fachkommission Zürich/Schaffhausen kommen mir die Erfahrungen als Fachfrau sehr gelegen. Auch mein Alter, ich bin 63 Jahre alt, spielt bei

der Bearbeitung einer Beschwerde eine Rolle. Es ist mir oft klar, wovon Betroffene sprechen, wenn sie erzählen, dass sie den Eindruck haben, ihre Angehörigen seien unglücklich im Pflegezentrum und möchten wieder nach Hause kommen. Das schlechte

Gewissen der Familie ist jeweils spürbar. Es braucht einige Gespräche, um ihnen zu vermitteln, dass sie für die Ehefrau oder den Ehemann sehr viel getan haben und sie ein Recht auf ein eigenes Leben haben, auch wenn sie sich geschworen haben, den jeweils andern nie in ein Pflegeheim zu überweisen. Bei der Übernahme eines Beschwerdefalles nehme ich zuerst eine Auslegeordnung vor. Zentral für das Erfassen der Problematik und um Doppelspurigkeiten zu vermeiden, ist es zu wissen, wer bereits in den Fall eingeschaltet ist, seien dies Angehörige, Freunde oder Institutionen. Ebenso wichtig ist, dass die Beschwerdemelderin oder der Beschwerdemelder, so wird die Person genannt, die sich an die UBA wendet, zu einer engen Zusammenarbeit mit mir bereit ist. Ich kläre die Gesprächsbereitschaft auch in schwierigen Situationen, wenn beispielsweise eine verbale Entgleisung von Seiten der Beschwerdemelderin geschehen ist und sie sich nicht mehr getraut, mit dem Heimleiter zu sprechen. Erst wenn die gegenseitigen Erwartungen

geklärt sind, kann eine Priorisierung der Problemthemen stattfinden. Die Erfahrung zeigt, dass selten nur ein Thema für die Beschwerdemelder von Bedeutung ist. Erzählt eine Tochter, dass sie ihre 93-jährige Mutter im Pflegeheim zwei Mal täglich besucht und sie dort «viel» sehe, horche ich auf, ebenso bei Aussagen wie: «ich nehme der Pflege viel ab» oder «wenn die Pflegenden keine Zeit hat, gehe ich mit dem Bewohner spazieren». Wird dann auch noch gesagt, dass sich die Pflegenden dafür kaum dankbar zeigen, ist ein ernsthaftes Gespräch angezeigt. Es ist heute leider so, dass Pflegenden in einem Pflegeheim nicht zu jederzeit verfügbar sind. Sie sind froh, wenn sie Unterstützung von Angehörigen erhalten. Allerdings muss diese abgesprochen und koordiniert sein. Hier zeigt sich ein weiteres Konfliktpotenzial. In der Folge müssen einige Gespräche mit allen Betroffenen stattfinden und sobald das gegenseitige Verständnis zur Zusammenarbeit erwirkt ist, kann die Beschwerde abgeschlossen werden.

Marlen Saxer, Mitglied der Fachkommission Zürich/Schaffhausen

UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER UBA

Telefon 058 450 60 60 jeden Wochentag 14 bis 17 Uhr, info@uba.ch
www.uba.ch / www.aneluege.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA, Malzstrasse 10, 8048 Zürich

VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Schönbühl

www.schoenbuehl-sh.ch

RESTAURANT SCHÖNBÜHL UNGARBÜHLSTR. 4

SAMSTAG, 3. MÄRZ 2018

14.30 Uhr, Theater-Aufführung Komödie in 2 Akten «Sältsami Methode»
Senioren-Theater Hallau

SAMSTAG, 24. MÄRZ 2018

14.30 Uhr, Modeschau, Mode-Valko-Team

DIENSTAG, 15. MAI 2018

Nachmittag, Geschichtenwagen.
Erzählung von Geschichten in einem speziellen Wagen.
Ursula und Ruedi Pfister

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/bistro

SONNTAG 4. MÄRZ 2018

15 Uhr, Konzert mit den Ruedlinger Örgelfreunde zum Tag der Kranken

SONNTAG 11. MÄRZ 2018

10 Uhr, Konzert vom Männerchor Hemental

MITTWOCH 21. MÄRZ 2018

15 Uhr, Frühlingmodeschau im Bistro

DONNERSTAG 29. MÄRZ 2018

15 Uhr, Seniorentheater Hallau
«Sältsami Methode»

SAMSTAG 14. APRIL 2018

10.15 Uhr, Konzert mit dem Commercior Chor Schaffhausen

SAMSTAG 28. APRIL 2018

15 Uhr, Konzert mit dem Heubergorchester

SONNTAG 27. MAI 2018

10 Uhr, öffentlicher Gottesdienst der Kirchengem. St. Peter mit Herr Josif Trajkov

SONNTAG 29. JULI 2018

10 Uhr, Gemeinde Gottesdienst Herblingen und Zwinglikirche

MITTWOCH, 1. AUGUST 2018

14.30 Uhr, 1. Augustfeier (Festrede Stadtrat Raphaël Rohner)

Alterszentrum Emmersberg

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Bürgerstrasse 36

MITTWOCH, 7. MÄRZ 2018

19 Uhr, Vortrag: Lebensabend in Schaffhausen – Möglichkeiten von Palliative Care, Dr. Katja Fischer, Ärztliche Leitung Pallivita Bethanien

DIENSTAG, 3. APRIL 2018

(Zeit noch offen), Salonorchester

MITTWOCH, 4. APRIL 2018

19 Uhr, Vortrag: Mit Lachen und Humor Menschen begeistern!
Stuart Goodman, Schaffhausen

DIENSTAG, 10. APRIL 2018

Ab 09.30 Uhr, Schuh- & Wäschepräsentation Ammann/Schibler

MITTWOCH, 11. APRIL 2018

16 – 19 Uhr
Dia-Vortrag Herr Schuler

MITTWOCH, 2. MAI 2018

19 Uhr, Vortrag: Sehen im Alter, Jasmin Beutler, Schweizerischer Blindenbund

MITTWOCH, 23. MAI 2018

15 Uhr, Musik Tannzapfeland

MITTWOCH, 6. JUNI 2018

19 Uhr, Lifestyle – oder einfacher «Gewohnheiten im Alltag», Madeleine Brunner, Diabetesfachberaterin Spitäler Schaffhausen

SAMSTAG, 23. JUNI 2018

16 – 20 Uhr
GRILLFEST

Quartierentwicklung

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch

SENIORENTREFF SILVANA

JEDEN FREITAG: TREFFPUNKT QUARTIERBÜRO SILVANA – HOCHSTRASSE 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 entfällt der Spaziergang. Statt dessen gibt es einen Vortrag jeweils um 14 Uhr

BEWEGEN UND BEGEGNEN IM QUARTIER NIKLAUSEN

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Bushaltestelle Wald-

friedhof ca. 1 Stunde lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

VERANSTALTUNGSORT

Jeweils im HofAckerZentrum:

MITTAGSTISCH, 5. APRIL, 3. MAI, 7. JUNI, 5. JULI 2018,

jeweils 12.15 Uhr, nicht nur für SeniorInnen, sondern auch für Familien

SONNTAG, 4. MÄRZ 2018

10 Uhr, Familiengottesdienst zur Aktion Brot für alle. Ab 11 Uhr Suppen-Mittag zubereitet vom Mittagstischteam. Erlös zu Gunsten der Aktion Brot für alle

DONNERSTAG, 8. MÄRZ 2018

14 Uhr, Nachmittag 6oplus:
Senioren-Theater-Hallau «Sältsami Methode» von Armin Vollenweider

DONNERSTAG, 15. MÄRZ 2018

9 Uhr, Themencafé:
Die Sprache der Gesichter
Stuart Goodman, Erwachsenenbildner

MITTWOCH 15. AUGUST 2018

Ganztägiger Gemeindeausflug: Klang Maschinen Museum, Dürnten (Zürcher Oberland) mit Führung von Peter Geugis, Organist Buchthalen

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

VERANSTALTUNGSORT

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal, Trüllnuck 61

SPIELNACHMITTAGE

MITTWOCH, 7. MÄRZ 2018

MITTWOCH, 4. APRIL 2018

MITTWOCH, 2. MAI 2018

MITTWOCH, 6. JUNI 2018

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

MITTAGSTISCH

MITTWOCH, 28. MÄRZ 2018

MITTWOCH, 25. APRIL 2018

MITTWOCH, 30. MAI 2018

MITTWOCH, 27. JUNI 2018

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

MITTWOCH, 14. MÄRZ 2018

14 Uhr, Seniorenkino «Forrest Gump»

MITTWOCH, 11. APRIL 2018

14 Uhr, Seniorennachmittag «Faszinierende einheimische Orchideen», Ruth Bänziger, Anmeldung bis eine Woche vorher, Telefon 052 643 15 90

MITTWOCH, 16. MAI 2018

Seniorenflug ins Glarnerland
Anmeldung bis 9. Mai 2018.
Telefon 052 643 15 90

25. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER 2018

Seniorenferien im Hotel Bienenberg,
Liestal. Anmeldung bis 6. Juli 2018. Tele-
fon 052 643 15 90, Kosten:
Doppelzimmer (Fr. 1'200.– pro Person)
Einzelzimmer (Fr. 1'350.– pro Person)

Diakoniekapitel Stadt Schaff- hausen

MITTWOCH, 25. APRIL 2018

14.30 Uhr, Saal Hotel Kronenhof, gesamt-
städtischer Seniorennachmittag «Städ-
tereise Hamburg», Info und Anmeldung
bis 19. April unter 052 625 15 51

Kirchgemeinde St. Johann –Münster

www.stjohann-muenster.ch

VERANSTALTUNGORT

Wenn nichts anderes vermerkt, finden die
Anlässe im Kirchgemeindehaus Ochse-
schüür, Pfrundhausgasse 3, statt

MITTWOCH, 14. MÄRZ 2018

12.15 Uhr, Mittagstisch für alle (Suppen-
zmittag), Anmeldung: 052 625 15 51

MITTWOCH, 21. MÄRZ 2018

14.30 Uhr, Hochstrasse 202, Seni-
orennachmittag «Bruder Klaus», Nicole
Russenberger

MITTWOCH, 9. MAI 2018

12.15 Uhr, Mittagstisch für alle (hüt gits
Fisch), Anmeldung: 052 625 15 51

MITTWOCH, 27. MAI 2018

14 Uhr, Seniorennachmittag «Wo Liebe ist,
da ist auch Gott» – eine Erzählung von
Leo Tolstoj, Cornelis Rutgers

MITTWOCH, 29. AUGUST 2018

Seniorennachmittag «Sommerplausch»
Ruth Gehring

MITTWOCH, 13. JUNI, 11. JULI, 8. AUGUST

14 Uhr, Quartierkafi im Garten Hofmeister-
huus Niklausen, Eichenstrasse 37

Kirchgemeinde Steig

www.ref-sh.ch/kgsteig.ch
Nordstrasse 33

DONNERSTAG, 1. MÄRZ 2018

14.30 Uhr, Seniorennachmittag «Als Meier
noch ein Beruf war», Pfr. Markus Sieber,
Carmen Vanzella

DONNERSTAG, 15. MÄRZ 2018

14.30 Uhr, Seniorennachmittag,
«Sältsami Methode»

MONTAG, 26. MÄRZ 2018

14.20 oder 15 Uhr, Tannerberg 1; Heilsar-
meezentrum, Führung im Ostergarten
Bea Graf

Pastoralraum Schaffhausen – Reiat www.kathschaffhausen.ch

In den Pfarreien St. Maria, St. Peter und
St. Konrad finden vielfältige Angebote
für die ältere Generation statt. Sie wer-
den regelmässig im Pfarreiblatt «forum-
Kirche» www.forumkirche.ch und in der
halbjährlichen Seniorenagenda publi-
ziert. Diese kann bei der Koordination Se-
niorenarbeit, Claudia Trutmann, bestellt
werden: 052 643 32 31 oder claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch

Krebsliga Schaffhausen

www.krebsligs-sh.ch

DIENSTAG, 17. APRIL 2018

19.30 – 21 Uhr mit anschliessend Apéro
«In meinem Sinne bis zuletzt – Nutzen
und Grenzen einer Patientenverfügung»
Catherine Bass, MAS Palliative Care, Mit-
arbeiterin bei Dialog Ethik, interdisziplinä-
res Institut für Ethik im Gesundheits-
wesen, Hotel Kronenhof

JEWELS AM ERSTEN DIENSTAG IM MONAT

20 – 21.30 Uhr, Krebs trifft auch die Näch-
sten, Treffpunkt für Angehörige,
Angela Banteli, Rheinstrasse 17,

Rheumaliga Schaffhausen

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 Proble-
men der Hände tun? Dr. med. Markus Rau
Arthrose: Möglichkeiten der Hand-
therapie, Petra Brandt, dipl. Physiothe-
rapeutin, CAS Handrehabilitation

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schaffhausen

www.srk-schaffhausen.ch

DIENSTAG, 13. MÄRZ 2018

9 – 16.30 Uhr, Erste Hilfe/Nothilfe bei
Senioren, Kosten Fr. 100.–
Beatrice Beutel, Samariterinstruktorin,
dipl. Pflegefachfrau

DIENSTAG, 4. AUGUST 2018

13.30 – 17 Uhr, Kurs: Beschäftigung und
Aktivierung, Kosten Fr. 80.–
Silke Wahlich, holistische Kinesiologin
und Mitarbeiterin Aktivierung

MONTAG, 3. SEPTEMBER 2018

9 – 16.30 Uhr, Kurs: Heilkräuter in der Pfl-
ge, Kosten Fr. 190.–
Miryam Hedinger, dipl. Pflegefachfrau

Pro Senectute Schaffhausen

www.sh.pro-senectute.ch

DONNERSTAG, 1. MÄRZ 2018

14 Uhr, Park Casino, «Zwischen essen und
ernähren können Welten liegen!»
Sybille Binder, dipl. Ernährungsberaterin
FH Geschäftsführerin des Instituts für
Integrative Naturheilkunde Zürich

DIENSTAG, 15. MAI 2018

18 Uhr, Park Casino, Informationsveran-
staltung «Selbstbestimmte Vorsorge»

BILDUNGS- UND SPORTKURSE PRO SENECTUTE

Unsere Kursangebote sind in der Senioren
Agenda aufgeführt, die zweimal jährlich
erscheint. Sie kann unter 052 634 01 30
bestellt oder direkt an der Geschäfts-
und Beratungsstelle, Vorstadt 54, 8201
Schaffhausen, bezogen werden.

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)

[www.kantonalerrentnervereinsh@
jimdo.com](mailto:www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com)

Kontaktperson KRS-Sekretariat
052 672 73 51 [regula.guettinger@blue-
win.ch](mailto:regula.guettinger@bluewin.ch)

MITTAGSTISCHE

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

MITTWOCHTREFF

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

SAMSTAG, 24. MÄRZ 2018

Kriminalmuseum der Kapo Zürich

MONTAG, 23. APRIL 2018

Frühlingswanderung zum Pflugmuseum
Guntmadigen

MONTAG, 14. MAI 2018

Historisch Archäologischer Lehrpfad
Schaaren

DONNERSTAG, 21. JUNI 2018

Jubiläumsanlass 30 Jahre KRS

DIENSTAG, 3. JULI 2018

Tagesausflug ins CF Meyer Museum Kilch-
berg

ALTERSFREUNDLICHE QUARTIERE – QUARTIERBEGEHUNGEN

HEMMENTAL UND ALTSTADT

Unterdessen sind sie bekannt, die Quartierbegehungen mit den älteren Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt. So wurde Stadtrat Simon Stocker hin und wieder gefragt: «Wann findet die Begehung in unserem Quartier statt?» Seit der Befragung in Hemmental und in der Altstadt im vergangenen Herbst sind nun alle Quartiere an der Reihe gewesen. Besonders erfreulich: Das Bundesamt für Gesundheit und der Schweizerische Städteverband haben die Quartierbegehungen mit dem Preis «Gesunde Stadt 2017» ausgezeichnet.

Wie lebt es sich als älterer Mensch in Hemmental oder in der Altstadt? In beiden Quartieren folgten viele ältere Menschen der Einladung von Simon Stocker und nutzten die Gelegenheit, ihre Erfahrungen und Anliegen dem zuständigen Stadtrat und weiteren Verantwortlichen mitzuteilen.

HEMMENTAL

«Wir sind sehr zufrieden», lautete das Fazit der befragten Personen aus Hemmental. Wenn man bedenkt, dass vor Ort eine Einkaufsmöglichkeit wie auch weitere Versorgungsangebote fehlen, ist diese Rückmeldung besonders erfreulich. «Man hilft sich selber oder kann auf die Nachbarn zählen», ist gemäss einem Teilnehmer das Hemmentaler Erfolgsrezept. Was die Möglichkeiten für soziale Kontakte anbelangt, seien die zahlreichen Vereine besonders wichtig.

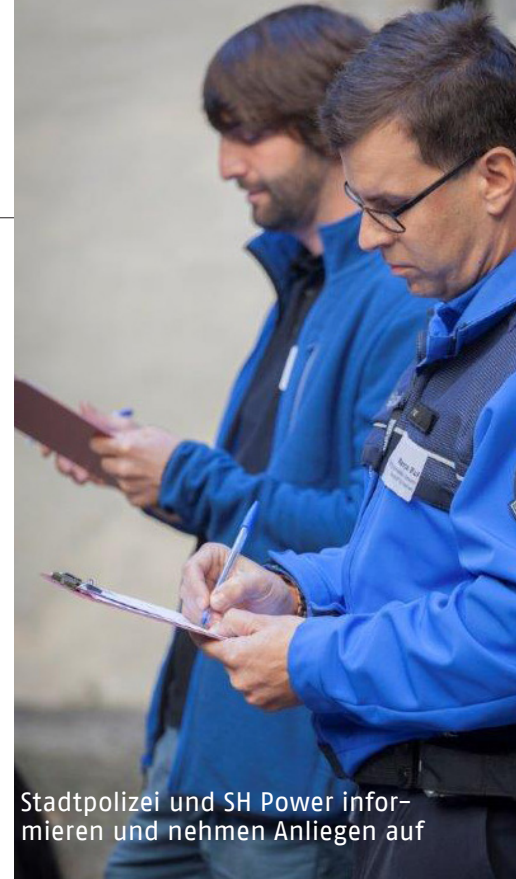
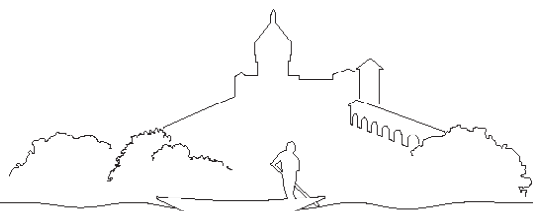
Verbesserungsbedarf sahen die Teilnehmenden unter anderem bei der Pflege der Fusswege, der Gestaltung der Bushaltestelle auf dem Dorfplatz und bei der Beleuchtung einzelner Strassenabschnitte. Betreffend dieser und weiterer Anliegen hat die Stadt zwischenzeitlich bereits erste Schritte unternommen. Über den Stand der Umsetzung berichtete die Stabsstelle Quartierentwicklung im Januar in der Zeitung des Dorfvereins.

ALTSTADT MIT UNTERSTADT UND FISCHERHÄUSERN

Einkaufen, Veranstaltungen besuchen und dem Rhein entlang spazieren: Für Bewohnerinnen und Bewohner der Altstadt ist das unmittelbar vor der Haustüre möglich. «Wir sind sehr privilegiert», lautete denn auch der Tenor beim Rundgang. Auch mit medizinischen Dienstleistungen sei man gut versorgt, so eine weitere Rückmeldung. Bei der Frage nach Gelegenheiten für soziale Kontakte wurde der Besuch des Wochenmarktes besonders hervorgehoben: «Hier trifft man immer bekannte Gesichter.» Voll des Lobes waren die Teilnehmenden der Begehung auch für den Einwohnerverein Altstadt und den Quartierverein Fischerhäusern-Unterstadt. Die Vereine würden sich sehr für die Verkehrsberuhigung und weniger Lärm engagieren.

In der folgenden Tabelle einige der Anliegen und die geplanten oder bereits umgesetzten Massnahmen:





Stadtpolizei und SH Power informieren und nehmen Anliegen auf

Anliegen Altstadt	Massnahmen
Fahrverbot für Velofahrer durchsetzen und damit weniger mobile Fussgänger besser schützen	Stadtpolizei macht spezifische Patrouillen und büsst Fehlverhalten
Streifen mit den breiten Pflastersteinen für Menschen mit Rollator und Rollstuhl freihalten (teilweise von Werbetafeln verstellt)	Stadtpolizei macht wo nötig die Ladenbesitzer regelmässig darauf aufmerksam, wie wichtig dieser Streifen für gehbehinderte Menschen ist
Regelung für die Anlieferungszeiten des Gewerbeverkehrs (06.00 Uhr bis 11.00 Uhr) durchsetzen	Stadtpolizei hat mit einzelnen Verantwortlichen gesprochen; Einhaltung der Regelung wird kontrolliert und durchgesetzt
Mehr Sitzbänke, u.a. in der Vorstadt und in der Vordergasse	Bereich Grün und Stadtpolizei prüfen mögliche zusätzliche Standorte
Vor allem beim oberen Lindli im Winter mehr Sitzbänke stehen lassen bzw. nach Wartung gleich wieder hinstellen	Bereich Grün setzt dies ab Winter 2018/19 um und schafft hierfür zusätzliche Sitzbänke an
Beseitigung von Stolperfallen beim St. Johann	Wurden von SH Power beseitigt
Absätze beim Fussgängerstreifen an der Bachstrasse (Höhe Moosente) durch kleine Rampen ausgleichen	Anrampung wurde vom Tiefbau vorgenommen
Grünphase der Ampel beim Übergang Bachstrasse (Höhe Moosente) verlängern	Wurde vom Tiefbau umgesetzt
Beschränkung der Veranstaltungen im öffentlichen Raum, die mit viel Lärm verbunden sind	Der Stadtrat bemüht sich um eine gute Balance zwischen Belebung der Altstadt und Ruhebedürfnis der Bewohner
Offener Treff, der sonntags geöffnet ist	Stabsstelle Quartierentwicklung unterstützt Interessierte, welcher dieser Idee zur Umsetzung verhelfen möchten: 052 632 56 91
Förderung der nachbarschaftlichen Kontakte	Stabsstelle Quartierentwicklung fördert entsprechende Initiativen und kann für Unterstützung angefragt werden: 052 632 56 91
Blatt mit Telefonnummern der wichtigsten Dienstleistungsangebote für ältere Menschen	Wurde von der Koordinationsstelle Alter erarbeitet und liegt dieser Ausgabe ALTER.sh bei

WEITERE INFORMATIONEN

Welche Massnahmen werden sonst noch umgesetzt? Wie ist der Stand der Dinge?
Für Fragen steht Beatrice Laube, Leiterin Stabsstelle Quartierentwicklung, gerne zur Verfügung:
beatrice.laube@stsh.ch oder
052 632 56 91

DAS PROJEKT «ALTERSFREUNDLICHE QUARTIERE»

An den 13 Veranstaltungen zum Thema «Altersfreundliche Quartiere» beteiligten sich rund 1400 ältere Menschen. Mit grossem Engagement unterstützten Organisationen wie Pro Senectute, Rotes Kreuz und Integres sowie Quartiervereine und Kirchen die Quartierbegehungen. Seitens Stadtverwaltung wirkten die Bereiche Alter, Grün, Tiefbau, SH Power sowie Sicherheit und öffentlicher Raum mit.

In den einzelnen Quartieren werden als Ergebnis der Begehungen nach wie vor Massnahmen umgesetzt. So sind in den Quartieren Breite und Niklausen beispielsweise Seniorengruppen entstanden.

Das Projekt «Altersfreundliche Quartiere» wird fortgesetzt. In welcher Form, ist noch offen.

SICH WOHL FÜHLEN IM ALTER

DURCH MOBILITÄT ZUR AKTIVEN LEBENSGESTALTUNG

Mobilität bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich selbständig von einem Standort zum andern zu begeben. Mobilität ist aber mehr als nur Bewegung, es beinhaltet auch die soziale Teilhabe und die geistige Beweglichkeit.

Mobil zu sein, ist für die meisten Menschen bis ins hohe Alter eine Selbstverständlichkeit. Man ist räumlich mobil und bewegt sich nach Lust und Laune. Schwinden die Kräfte im Alter führt dies zu Stress und zur Überforderung. Die Aktivitäten ausser Haus sowie die persönliche Reichweite nehmen stetig ab. Gründe dafür liegen in den Abbauprozessen der Motorik und den Einbussen der Sinneswahrnehmungen. Diese führen zu Einschränkungen wie Unsicherheiten beim Gehen auf Pflastersteinen oder nächtliches Autofahren. Muss der Autobrief abgegeben werden, die Wanderung zu beschwerlich oder das Einsteigen in den Zug respektive Bus wird zur unüberwindbaren Hürde, führen diese Verluste zu einer verminderten Lebensqualität. Gegen diese Abwärts-spirale kann aktiv etwas unternommen werden. In Zusammenarbeit mit den Hausärzten, Therapeuten und Bewe-

gungstrainerinnen der Pro Senectute, der Rheumaliga sowie der Spitex-Fachstelle für Gesundheitsförderung kann individuell ein gezieltes Bewegungstraining ausgearbeitet werden.

Neben der körperlichen Beweglichkeit gibt es auch die soziale Mobilität. Diese ermöglicht uns, sich zwischen verschiedenen sozialen Gruppen zu bewegen und sich wohl zu fühlen. Da der Bewegungsradius immer kleiner wird, ist der Erhalt von sozialen Kontakten im Alter wichtig und erhöht erwiesenermassen die Lebensqualität. Mit den heutigen Informations- und Technologie-möglichkeiten hat sich die soziale Teilhabe auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen vereinfacht.

Zusätzlich zu der aktiven und der sozialen Mobilität zählt auch die geistige Mobilität. Während des ganzen Lebens

ist es wichtig das Gehirn in Bewegung zu halten. Mit neuen Eindrücken und Aufgaben können sich auch im hohen Alter Nervenzellen bilden und verknüpfen. Die Palette von Möglichkeiten ist gross; lesen, musizieren, vielleicht eine fast vergessene Fremdsprache wieder neu erlernen, in Gesellschaft Brett- oder Kartenspiele ausprobieren oder sich für das kleine und grosse Geschehen der Welt interessieren. Damit im Alter die Lebensqualität und Lebensfreude nicht nur von der aktiven Mobilität abhängt, ist man gefordert entsprechend der körperlichen Mobilität die Lebensgestaltung wahrzunehmen. Diese soll Mittel zum Zweck sein, damit eben die immer wichtigere soziale und geistige Mobilität gelebt werden kann. Die bewusste Lebensgestaltung ist eine hohe Kunst. Ist die eigene Mobilität eingeschränkt, ist es umso wichtiger die sozialen Kontakte nicht zu vernachlässigen. Sich geistig fit halten erfordert Mut und Energie.

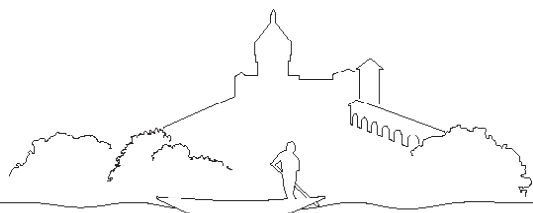
Eine europäische Studie von 2012 zeigt auf, dass die Lebenszufriedenheit in der Schweiz im Alter zwischen 65 und 74 Jahren am Grössten ist. Ab 74 nimmt sie leicht ab, ist aber immer noch höher als zwischen 45 und 64 Jahren. Dieses Ergebnis beweist, dass es sich auf jeden Fall lohnt, über die eigene aktive, soziale und geistige Mobilität nach-zudenken. Damit ist der erste Schritt zur Lebensgestaltung im Alter bereits gemacht.

Marianne De Ventura



Trotz Einschränkung – mit dabei!

Eine Initiative der Gesundheitsförderung Schweiz



FREIWILLIGES ENGAGEMENT

DIE NACHBARSCHAFTSHILFE SCHENKT ZEIT



v.l.n.r.: Susanne Fischer, Buchthalen / Katja Uhr, Niklausen-Ebnat / Elena Maurer, Breite / Martha Pochon, Geissberg-Hochstrasse / Heidi Winzeler, Herblingen

DIE NACHBARSCHAFTSHILFE DER STADT SCHAFFHAUSEN – WEIL ES SIE BRAUCHT

Die Stadt Schaffhausen ist ein angenehmer Ort, gerade so viel Stadt wie es braucht, aber nicht so stressig und anonym wie Zürich, sagen viele. Trotzdem ist auch bei uns nicht mehr die heile Welt, «wo ein dä ander kennt». Neue, grossflächige Überbauungen werden von Zugezogenen bewohnt, die auswärts arbeiten und erst am Abend zurückkehren. Man sieht und kennt sich kaum. Andererseits leben immer mehr alte und hochbetagte Menschen allein in ihren eigenen vier Wänden. Dort kommen sie noch ohne Hilfe zurecht, brauchen aber zunehmend Unterstützung zum Einkaufen, die Wä-

sche hochtragen oder den Fussmarsch mit dem Hund. Bei solchen Problemen springt die Nachbarschaftshilfe gerne ein.

Die Nachbarschaftshilfe der Stadt Schaffhausen – eine weitsichtige Idee Mitte der 80-er Jahre hat der damalige Sozialreferent Stadtrat Max Hess die Zeichen der Zeit erkannt und eine Entwicklung vorausgesehen, wo viele Menschen nicht mehr durch eigene Angehörige unterstützt werden können, wenn sie altershalber, wegen Behinderung oder aus anderen Gründen Hilfe brauchen. Er gründete darum mit initiativen Frauen zusammen die Nachbarschaftshilfe der Stadt Schaffhausen. Heute bietet in

jedem Quartier eine Koordinatorin mit einer Gruppe von Freiwilligen die Dienste der Nachbarschaftshilfe an. Alle arbeiten ohne Bezahlung.

Die Nachbarschaftshilfe hat ihren Platz da, wo die anderen Spitexdienste aufhören, weil Leistungen wie Zuhören, gemeinsam Zeit verbringen, Spazieren, Spielen oder Kaffeetrinken schlicht nicht bezahlbar sind. Andererseits erhalten die Freiwilligen von der Nachbarschaftshilfe Fortbildungsnachmittage und Austausch in den Quartiergruppen. Die Koordinatorinnen treffen sich monatlich zu einer Sitzung und den Höhepunkt für alle bildet jeweils das festliche Jahresschlussessen im Beisein des Stadtrates. Zudem finden alle Mitwirkenden am Ende des Jahres ein kleines Dankeschön auf ihrem Konto.

Als Freiwillige bei der Nachbarschaftshilfe, warum?

«Weil ich gesund bin und pensioniert, verschenke ich gerne Zeit an jemanden, dem es weniger gut geht». «Weil ich dabei sehr viel Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten habe».

«Weil es sinnvoll ist für mich und die Gesellschaft.» «Weil ich aus Erfahrung weiss, dass man Vieles nicht kaufen kann.» «Ich kann jemandem Zeit schenken und es kommt so viel zurück.»

MÖCHTEN SIE AUCH MITMACHEN? ODER BRAUCHEN SIE HILFE?

Die Koordinatorinnen freuen sich über Ihren Anruf. Melden Sie sich in Ihrem Quartier:

Breite	052 632 58 10
Buchthalen/Emmersberg	052 632 58 13
Geissberg/Hochstr.	052 632 58 11
Herblingen	052 632 58 12
Niklausen-Ebnat	052 632 58 00

Altstadt, im nächst gelegenen Quartier.



Teilnehmende des Aquarellkurses der Pro Senectute

©dig-x



©dig-x



Treffpunkt Rhybadi Sommer 2017

©dig-x



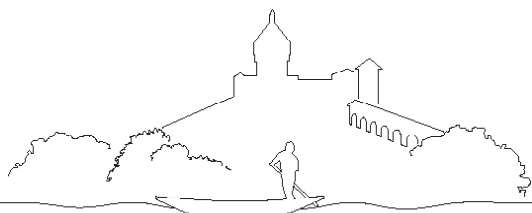
©dig-x



Bruno Pletscher (r) engagiert sich als freiwilliger Fahrer des Roten Kreuz Schaffhausen



Beim Guetzlibacken im Alterszentrum Kirchhofplatz



EIN TAG IM LEBEN VON

ALLTAG IM ALTERSZENTRUM KIRCHHOFPLATZ

Eigenständig bleiben, Unterstützung erhalten wo nötig, Strukturen bekommen und nicht alleine sein, von all diesen Vorzügen können die Bewohnenden in den Alterszentren profitieren.

Ein neuer Tag begrüsst die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums Kirchhofplatz. Der folgende Querschnitt gibt Einblick in den Alltag zweier Bewohner, Frau Z. in einer Pflegewohngruppe und Herr B. vom Servicewohnen. Während Frau Z. eine Frühaufsteherin ist, schläft Herr B. genüsslich aus. Die Mitarbeitenden Pflege unterstützen Frau Z. bei der Morgentoilette und bereiten die nötigen Medikamente zur Einnahme vor. Anschliessend nimmt Frau Z. das Frühstück im Speisesaal ein. Herr B. gönnt sich nach der Morgendusche gemütlich einen Kaffee um anschliessend seine Einkäufe zu tätigen.

Nach dem Frühstück beteiligt sich Frau Z. fleissig an den Aktivitäten, welche vom Alterszentrum angeboten werden. Schön auf die Woche verteilt nimmt sie beim Turnen, dem Gedächtnistraining und Kreativtreff teil. Am Mittwochmorgen rüstet sie gemeinsam mit anderen Bewohnerinnen das Gemüse. Der rüstige und hilfsbereite Herr B. begleitet die weniger mobilen Bewohner mit dem Rollstuhl in den Speisesaal zum Essen. Auch bietet er bei Ausflügen in die Stadt seine Begleitung an und hilft bei Einkäufen mit.

Das Mittagessen nehmen die Bewohner beider Wohnformen im Speisesaal ein. Zur

Auswahl steht jeweils ein Menü mit Fleisch, etwas Vegetarisches oder das allseits beliebte «Schnipso». Sich etwas Ruhe nach dem Mittagessen zu gönnen ist ein Privileg, das sehr geschätzt wird. Nach der Ruhe in den eigenen vier Wänden kann der Nachmittag gestärkt in Angriff genommen werden.

Jassen, Handarbeiten, Besuch von Familie und Freunden, Flanieren in der Stadt, Oper- oder Theateraufführungen geniessen, sind einige Beispiele aus dem vielseitigen Nachmittagsprogramm. Und wenn es Frau Z. oder Herr B. mal gemütlich angehen möchten, können sie am Nachmittag in unserer Cafeteria einkehren. Ab 17:30 Uhr steht das Abendessen bereit. Den Abend verbringen Beide meistens zu Hause, wo sie das aktuelle Fernsehprogramm schauen, Zeitung lesen oder Musik hören. Die Nachtruhe beginnt bei Frau Z. nicht vor 21:30 Uhr, bei Herrn B. kann es schon mal nach Mitternacht werden. So neigt sich ein ereignisreicher Tag dem Ende entgegen.

Eigenständig bleiben, Unterstützung erhalten wo nötig, Strukturen bekommen und nicht alleine sein, von all diesen Vorzügen können die Bewohnenden in den Alterszentren profitieren.

Karin Flachsmann



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

TEL. 052 630 15 90

COVERBILD REDAKTION

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

