

# ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen  
und Einwohner über 65  
3. AUSGABE SEPTEMBER 2016



Copyright by SRK Ruben UNG

## ZUHAUSE ALT WERDEN

Pflegende Angehörige und Entlastungsdienst  
Quartierentwicklung – Quartierbegehungen  
Tipps und Ratschläge

## EDITORIAL

# «ALT ZU WERDEN UND JUNG ZU BLEIBEN IST DAS HÖCHSTE GUT AUF ERDEN»

Sehen Sie es auch so? Wie gestalten Sie Ihr Leben? Was bedeutet für Sie der Ruhestand, das Alter?

Johann Wolfgang von Goethe schrieb: «Älterwerden heisst, selbst ein neues Geschäft antreten, alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen».

Vieles verändert sich. Dadurch entstehen neue Chancen, neue Möglichkeiten. Sie können Ihr Leben aktiv und positiv gestalten. Mit der grossen Erfahrung aus den vielen Lebensjahren haben Sie neue Mitwirkungsmöglichkeiten und neue Aufgaben. Eine bejahende Einstellung zum Älterwerden gibt Ihnen Freiheit für die Gestaltung Ihres Lebens.

Das Alter konfrontiert Sie auch mit Verlusten, denen Sie nicht ausweichen können und die letztlich das Leben stark einschränken. Durch die Auseinandersetzung mit den Veränderungen entstehen auch Chancen. Wenn Sie sich einlassen, ist Vieles möglich: neue Begegnungen, neue Erfahrungen und Erkenntnisse.

Haben Sie sich schon mal gefragt wann Sie «alt» sind?

Aus der Sicht eines 10-Jährigen ist der 30-Jährige sehr alt

Aus der Sicht des 60-Jährigen ist der 80-Jährige alt

Aus der Sicht des 80-Jährigen ist der 100-Jährige alt

Eine subjektive Wahrnehmung, wie die Aussage meiner Grossmutter zeigt: «Mit diesen alten Leuten will ich nicht essen». Es waren die überwiegend

jüngeren Leute im Altersheim gemeint und sie war 99 Jahre alt.

Der Kanton Schaffhausen ist vorbildlich aktiv, damit seine Bevölkerung das Älterwerden in Freiheit gestalten kann. Einerseits durch Mitwirkungsmöglichkeiten und andererseits durch Angebote, die das Ertragen der Einschränkungen erleichtern.

Das Mitwirken, das Weitergeben der Lebenserfahrungen ist ein grosses Geschenk von den «Älteren an die Jüngeren». Aufgaben gibt es dazu in der Familie und vor allem in der Freiwilligenarbeit. Themen und Angebote zur Erleichterung des Lebensalltages und zur Entlastung finden Sie beim Roten Kreuz Schaffhausen, bei der Pro Senectute Schaffhausen, bei den Spitex-Organisationen und bei weiteren Akteuren, die sich rund um die Lebensgestaltung im Alter einsetzen.

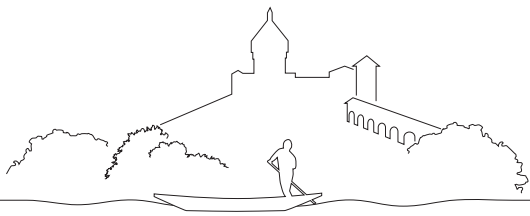
Ein Hauptthema in dieser Ausgabe des

ALTER.sh ist "Entlastung". Entlastung in Anspruch zu nehmen, wird in unserer Gesellschaft oft mit «nicht zu genügen» in Verbindung gesetzt. Die Verpflichtungen summieren sich, es entsteht Bewältigungsstress und endet leider, nicht selten, in einer Erschöpfung der betreuenden Person. Entlastung, Betreuung anzunehmen und zu akzeptieren von der betreuenden, wie auch von der betreuten Person, ist wichtig. Es bedeutet für die Betroffenen, dass ihre Gesundheit, ihr soziales Netz erhalten bleibt und dass ihre Beziehung nicht mit der enormen Aufgabe der dauernden Betreuung belastet ist. Übrigens nicht nur ein Thema im Alter, sondern auch während der Familienphase, sowie im ganzen Leben.

Nehmen Sie die vielfältigen Angebote in Anspruch – diese sind da, damit Sie Ihr Leben solange wie möglich, gut und frei gestalten können. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.



**CHRISTINE GAUTSCHI**  
Geschäftsleiterin Rotes Kreuz Schaffhausen



GEBEN UND NEHMEN

# OBUGOO SCHAFFHAUSEN: HIER TEILT SCHAFFHAUSEN

*„Die Jugend ist die Zeit, die Weisheit zu lernen. Das Alter ist die Zeit, sie auszuüben.“ Jean-Jacques Rousseau*

Ältere Menschen sind reich an Erfahrung und Wissen, haben Talente entwickelt und Geschichte gelebt.

Das Projekt „obugoo Schaffhausen“ der Stabsstelle Quartierentwicklung möchte dazu beitragen, dass das Wissen und die Fähigkeiten älterer Schaffhauserinnen und Schaffhauser nicht verloren gehen und andere Stadtbewohner davon profitieren können.

## OBUGOO SCHAFFHAUSEN

ist eine Online-Plattform für Jung und Alt. Sie bringt Menschen miteinander in Kontakt, die Wissen und Kompetenzen kostenlos anbieten oder in Anspruch nehmen wollen. Die Terminanfrage

erfolgt online, für den Austausch trifft man sich persönlich.

### WERDEN SIE ANBIETER:

Sie haben lange in Japan gelebt? Sie sind eine begeisterte Hobbygärtnerin? Wenn Sie Ihre Erfahrungen und Kompetenzen anderen zur Verfügung stellen möchten, sind Sie bei „obugoo Schaffhausen“ richtig. Hier finden Sie andere Menschen aus Schaffhausen, die Neues lernen möchten oder Unterstützung suchen.

### WERDEN SIE NACHFRAGER:

Sie möchten lernen, Ihre Hecke richtig zu schneiden? Sie möchten das neue PC-Programm besser anwenden

können? Auf „obugoo Schaffhausen“ haben Sie die Möglichkeit, Menschen zu finden, die Ihnen weiterhelfen können.

[www.schaffhausen.obugoo.com](http://www.schaffhausen.obugoo.com)



# BENEVOL – FREIWILLIG ENGAGIERT!

*Seit 20 Jahren engagiert sich Benevol Schaffhausen für Freiwilligenarbeit in all seinen Facetten.*

Wir suchen Menschen, die sich freiwillig für andere engagieren.

Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Melden Sie sich z.B. für Besuche und Begleitungen von Menschen in schwierigen Situationen, im Alter oder wenn sie krank sind. Denn Besuche bringen nicht nur Abwechslung, sondern auch wertvolle Impulse. Die besuchte Person kann davon zehren und anderen davon erzählen, sie fühlt sich wahrgenommen. Damit ermöglichen Sie Lebensqualität. Aber auch in vielen anderen Bereichen wie Kultur, Umwelt und Sport gibt es spannende und sinnstiftende Einsätze und Ehrenämter in Vorständen zu

besetzen.

Und was haben Sie davon? Sie lernen neue Lebens- und Arbeitsbereiche kennen, Sie knüpfen neue Kontakte und bewegen etwas gemeinsam mit anderen. Sie tun etwas für sich, indem Sie etwas für andere tun!

## Stellenanzeiger

Alle zwei Monate erscheint „benevol jobs – der andere Stellenanzeiger“ in gedruckter Form, Auszüge davon als Stelleninserate in den Schaffhauser Nachrichten. Und auch auf [benevol-jobs.ch](http://benevol-jobs.ch) finden Sie schweizweit rund 1500 spannende Einsatzmöglichkeiten.

Wenn Sie sich für ein Engagement interessieren, informieren wir Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch über passende Einsatzgebiete.

Besuchen Sie [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch) oder melden Sie sich bei uns!

## KONTAKT

Benevol Schaffhausen  
Krummgasse 13  
8200 Schaffhausen

Tel. 052 625 91 11



Copyright by SRK Roland BLATTNER

ENTLASTUNG HEISST ANNEHMEN VON UNTERSTÜTZUNG

## ENTLASTUNGSDIENST FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Der Entlastungsdienst für betreuende Angehörige bietet all Jenen eine Unterstützung, welche ihre Familienmitglieder zu Hause pflegen und/oder betreuen. Diese Angehörigen von behinderten, erkrankten oder betagten Menschen übernehmen kostenlos unzählige Pflege- und Betreuungsaufgaben für ihre Nächsten. Die tägliche Belastung ist für betreuende Angehörige teilweise sehr hoch und kann zu einer Überlastung führen. Überlastung zeigt sich auf unterschiedliche Art und Weise. Die Gesundheit der Betreuungsperson kann auf lange Zeit hinaus beeinträchtigt werden. Es können Erkrankungen auftreten, welche auf die permanente Überbelastung zurück zu führen sind, wie z.B. Probleme mit dem Rücken, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände etc. Das Überschreiten der eigenen Grenzen der Belastbarkeit geschieht schleichend. Oft werden die ersten Anzeichen nicht beachtet oder nicht ernst genommen.

Für betreuende Angehörige ist es vielfach nicht einfach, die eigenen

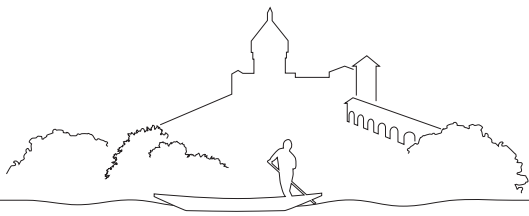
Bedürfnisse wichtig zu nehmen und zu formulieren. Zu sehr steht der Erkrankte mit seinen Beeinträchtigungen und Leiden im Vordergrund. Dabei kommt die Erfüllung einer kleinen Verschnaufpause oft zu kurz. Den Mitarbeiterinnen des Entlastungsdienstes ist es darum ein grosses Anliegen, die Betroffenen ganz nach ihren persönli-

chen Bedürfnissen zu unterstützen, um ihnen ein paar Stunden zum Auftanken, zum Kontakte pflegen, oder zum Erledigen der eigenen Verpflichtungen ausser Haus zu ermöglichen.

Die erfahrenen und engagierten Betreuerinnen übernehmen die Betreuung der ihnen anvertrauten Person



Copyright by SRK Roland BLATTNER



während der Abwesenheit ihrer Bezugsperson. Sie unterstützen sie in ihrer Alltagsgestaltung, leisten Gesellschaft bei Personen, welche nicht mehr alleine gelassen werden können, unterstützen beim Essen und Trinken

oder beim Begleiten auf die Toilette. Sie bereiten auf Wunsch auch eine Mahlzeit zu oder helfen der betreuten Person, sich hin zu legen oder auf zu stehen. Gerne führen sie auch einen Spaziergang im Quartier durch.

Lassen Sie sich von uns umfassend und kompetent beraten.

ZUHAUSE GUT BETREUT

## BESUCHSDIENST

Freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besuchen betagte oder behinderte Personen zu Hause.

Sie möchten Lebensfreude in den Alltag dieser oft alleine lebenden Menschen bringen. Die Abwechslung im Alltag und das Ermöglichen von sozialen Kontakten stehen hier im Vordergrund.

Die Besucherinnen und Besucher schenken ihre Zeit. Diese Besuche können Gespräche, kleine Spaziergän-

ge oder das gemeinsame Spielen beinhalten. Das kostenlose Angebot kann für zwei Stunden in der Woche genutzt werden.

Frau Monika Lacher berät Sie gerne – nehmen Sie Kontakt mit ihr auf.

Oder haben Sie Interesse, sich als freiwillige Mitarbeiterin/Mitarbeiter im Besuchsdienst zu engagieren, dann melden Sie sich bitte ebenfalls bei Frau Lacher.



**MONIKA LACHER**  
Leiterin Entlastungsdienste



Copyright by SRK Ruben UNG

### KONTAKT

#### FÜR DEN ENTLASTUNGS- UND BESUCHSDIENST

Rotes Kreuz Schaffhausen

Monika Lacher  
Zweigstrasse 2  
8200 Schaffhausen

Tel. 052 630 20 30

[monika.lacher@roteskruz-sh.ch](mailto:monika.lacher@roteskruz-sh.ch)

oder  
[info@roteskruz-sh.ch](mailto:info@roteskruz-sh.ch)

ZU GAST IM ALTERSZENTRUM BREITE

# DAS NEUE RESTAURANT IM HAUS STEIG

*Ob für Frühstück, Znüni, Mittag-, Abendessen oder für einen Kaffeehalt alleine oder mit Freunden im Restaurant oder im Garten; die Mitarbeitenden im Restaurant Steig sind jederzeit gerne Ihr Gastgeber. Nebst dem grosszügig gestalteten Restaurant steht ein Mehrzweckraum für Sitzungen, Tagungen, Versammlungen, Anlässe, Leidmahl, Geschäftsessen, Geburtstagsfeiern oder Jubiläen zur Verfügung.*



Nach einer sanften Renovation, bei welcher der Speisesaal und die Cafeteria zusammengelegt wurden, konnten das neu renovierte Restaurant und der Mehrzweckraum im Hause Steig Anfang Juni der breiteren Öffentlichkeit vorgestellt werden. Besonders gefallen haben die „luftige“ Atmosphäre mit grossen Fensterfronten mit Aussicht ins Grüne und das Selbstbedienungs-Bufferet.

Der Mehrzweckraum eignet sich für Sitzungen, Tagungen, Abendveranstaltungen, Bankette für bis zu 30 Personen und ist mit der entsprechenden technischen Infrastruktur ausgerüstet (Flipchart, Multimediaanlage, Beamer, Laptop, Internetzugang).

Dazu können Sie aus einem breiten Gastronomieangebot auswählen, vom Sitzungsgetränk über die Kaffeepause und den Apéro bis zum Mittag- oder Nachtessen.

In der Gebühr für Sitzungszimmer/ Mehrzweckraum sind die technische Infrastruktur und das Mineralwasser während der Sitzung inbegriffen.

Selbstverständlich können Sie das Gastronomieangebot jederzeit spontan nutzen, denn das Restaurant im Haus Steig ist täglich von 07.30 bis 18.00 Uhr geöffnet und bietet Ihnen vom Espresso am Stehtisch bis zum Mittagessen à discretion ein breites Angebot. Ausserdem laden die Tische im Freien zum Verweilen im Grünen ein.

Tischreservierungen sind telefonisch möglich (ab 8 Personen erwünscht).

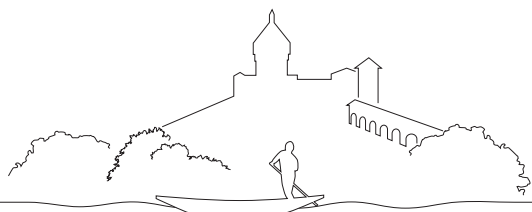
## AUF EINEN BLICK

Öffnungszeiten:  
Täglich von 07.30 bis 18.00 Uhr  
Abendreservierungen auf Anfrage  
Frühstück: 07.30 bis 09.00  
(Brunch auf Anfrage)  
Znüni: 09.00 bis 11.30 Uhr  
Mittagessen: 11.30 bis 13.00 Uhr (ab Buffet)  
Kleine Karte: 11.30 bis 18.00 Uhr  
Nachtessen: 17.30 Uhr (ab Buffet)

Anlässe: nach Absprache  
(Menue serviert oder ab Buffet)

Telefonnummer:  
Restaurant Haus Steig 052 635 04 08

Informationen:  
Frau Yvonne Vogelsanger  
Tel. 052 635 05 05 oder  
[yvonne.vogelsanger@stsh.ch](mailto:yvonne.vogelsanger@stsh.ch)



ERWEITERTES ANGEBOT IM ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

# FERIEN-, TAGES- UND NACHTAUFENTHALT



*Die Pflege durch die Angehörigen Zuhause ist meist eine grosse Herausforderung mit einem grossen zeitlichen Aufwand. Vieles bleibt unerledigt und auch Freiräume sind kaum mehr vorhanden. Mit einer Entlastung im Ferien-, Tages- und Nachtaufenthalt können die Batterien wieder aufgeladen werden.*

Per Ende dieses Jahres schliesst das Pflegezentrum. Auch die Tagesklinik wird auf- und an die Gemeinden abgegeben. Für die Interessierten der Stadt und Umgebung bietet das Alterszentrum Emmersberg ab Anfang September offiziell Ferien-, Tages- und Nachtaufenthalte an.

## Ferienaufenthalt

Sei es für eine Woche oder bis zwei Monate – ein Ferienaufenthalt im AZE lässt die pflegenden Angehörigen in Ruhe verreisen oder bietet die Möglichkeit sich zu erholen.

## Tagesaufenthalt

Von 08.00 – 20.00 h, einem halben Tag bis zu mehreren Tagen pro Woche bieten wir den Tagesaufenthalt an. Im Tagestreff werden sich die Gäste wohl fühlen. Mit verschiedenen Aktivitäten und einem "normalen" Tagesablauf findet ein kurzweiliges Leben mit Gleichgesinnten statt. Kaffeerunden, Singen, Kochen, Tischen, Essen, Abwa-

schen, Basteln, Filme schauen, Gedächtnistraining, Turnen, Backen, etc., das sind einige Aktivitäten während des Aufenthaltes.

Wichtig ist uns, dass alles dem "normalen" Leben entspricht. Also wird gemeinsam gekocht und gemeinsam gegessen.

## Nachtaufenthalt

Es besteht auch die Möglichkeit die Nacht (20.00 – 08.00 h) bei uns zu verbringen. Meist wird das Angebot in Kombination mit einem Tagesaufenthalt gebucht.

## Zimmer

Allen Gästen steht ein Zimmer mit der vollen Ausstattung zur Verfügung (Dusche, Lavabo und WC, Fernseher und Musikanlage, Pflegebett, Nachttisch, Sitzgelegenheit, Tisch und Stühle). Selbstverständlich ist auch jedes Zimmer mit dem Patientenruf und dem Feuerschutz ausgerüstet. Die Ferien- und Nachtaufenthalter

bewohnen ein Einzelzimmer. Die Tagesaufenthalter teilen sich ein Zweibettzimmer.

## PREISE

Tagesaufenthalt Fr. 7.50 / Std.  
Nachtaufenthalt Fr. 5.00 / Std.  
Ferienaufenthalt Fr. 146.00 / Tg.

Zusätzlich kommt die Pflege dazu, wobei der grösste Teil über die Krankenversicherungen abgedeckt ist.

## KONTAKT

Alterszentrum Emmersberg  
Pflegedienstleitung  
Pascal Piguet  
Tel. 052 630 46 64  
[pascal.piguet@stsh.ch](mailto:pascal.piguet@stsh.ch)

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

# Veranstaltungen für das Alter

## Im Schönbühl

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

### FREITAG, 30. SEPTEMBER 2016

16.00 Uhr, Ursula Rosa's Gschichte-wage

### DONNERSTAG, 6. OKTOBER 2016

19.00 bis 20.30 Uhr, öffentlicher Vortrag von Prof. Dr. Thomas Klie "Menschen mit Demenz – Gutes Leben durch neue Wohnformen und Sorgemodelle"

### SONNSTAG, 16. OKTOBER 2016

15.00 Uhr, Musik mit den Geschwistern Biberstein

### DIENSTAG, 6. DEZEMBER 2016

15.30 Uhr, Live Musik Now  
17.00 Uhr, Adventsfenster mit Samichlausbesuch

### DIENSTAG, 17. JANUAR 2017

14.30 Uhr, Diavortrag über die vier Jahreszeiten in den Alpen

## La Résidence

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

### FREITAG, 9. SEPTEMBER 2016

15.00 Uhr, Ständli vom Migros-Chor

### SONNTAG, 2. OKTOBER 2016

10.00 Uhr, Ständli des Männerchors Hemmental

12.00 Uhr Wine and dine im Bistro

### DIENSTAG, 4. OKTOBER 2016

14.30–17.00 Uhr, Wildausstellung mit Konzert der Jagdbläser

### DONNERSTAG, 13. OKTOBER 2016

15.00 Uhr, LMS Konzert mit jungen Musikern

### SONNTAG, 6. NOVEMBER 2016

15.45 Uhr, Stadtmusik Konzert zum Allerheiligen

### SONNTAG, 20. NOVEMBER 2016

10.00 Uhr, Ewigkeitssonntag

### SONNTAG, 25. DEZEMBER 2016

10.15 Uhr Stadtmusik Harmonie Weihnachtskonzert

## Alterszentrum Emmersberg

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

### SAMSTAG, 17. SEPTEMBER 2016

15.00 Uhr, Aufführung der Tanzschule Irina Rieser

### FREITAG, 14. OKTOBER 2016

15.00 Uhr, Stubete mit dem Trio Albisgrüess

### AB MONTAG, 17. OKTOBER 2016

Bilderausstellung von Monika Dold

### MITTWOCH, 19. OKTOBER 2016

15.00 Uhr, bornevent Mani Matter

### MITTWOCH, 9. NOVEMBER 2016

16.00 Huus Emmersberg / 19.00 Uhr Künzle-Heim, Dia-Vortrag Herr Schuler "Südafrika"

### DIENSTAG, 22. NOVEMBER 2016

15.00 Uhr, Modeschau Modesservice Modrow

## VORTRÄGE FÜR DAS ALTER AUS DER MITTWOCHSERIE

### MITTWOCH, 5. OKTOBER 2016

19.00–20.00 Uhr, Betreuende Angehörige im Brennpunkt mit Karin Christinat, Pro Senectute Schaffhausen

### MITTWOCH, 2. NOVEMBER 2016

19.00–20.00 Uhr, Kommunikation mit demenzkranken Menschen mit Heike Gauss und Cornelia Wunderli

## Alterszentrum Breite

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

### MITTWOCH, 7. DEZEMBER 2016

18.00 Uhr, Eröffnung des Adventsfensters in der Cafeteria Wiesli.

Wir haben "offene Stube" von 18.00 bis 20.00 Uhr und bieten Kürbiscrèmesuppe mit Speckbrot und Glühwein an.

## Rheumaliga

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

### „CHRONISCHE SCHMERZEN – WIE WEITER?“

Zu diesem wichtigen Thema können folgende Referate besucht werden:

#### SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016

13.30 – 17.30 Uhr „Der Bewegungs-Apparat in den Abänderungsjahren“ mit Dr. Margrit Knecht und „Faszien – Bewegung und Übungen für den Alltag“ mit Barbara Tissi

#### SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016

13.30 – 17.30 Uhr „Kann die Ernährung das Schmerzgeschehen beeinflussen? mit Angela Zwisler und „Wie kann man mit Atmung den Schmerz beeinflussen?“ mit Madeleine Binkert

#### SAMSTAG, 29. OKTOBER 2016

13.30 – 17.30 Uhr „Ressourcen stärken – ich sehe was, was du nicht siehst“ mit Regula Bollinger und „Was brauchen meine Gelenke?“ mit Simone Klumpp

### BEWEGUNGSKURSE

Die Rheumaliga bietet wöchentlich über 70 Kurse im Trockenen und im

Wasser, Fit im Wald und die Treffpunkte ausser Haus im SILVANA am Montag an.

Bitte informieren Sie sich über Zeit, Ort und Kosten. Probeaktionen auf Anfrage, Anmeldung nötig.

Telefon 052 643 44 47 oder

*Mail: [rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)*

## Palliative Care SH

[www.pallnetz.ch](http://www.pallnetz.ch)

### SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016

14.00 – 17.00 Uhr, Weltpalliative-Care Tag, Zwinglikirche, Hochstrasse 202 in Schaffhausen

### MITTWOCH, 2. NOVEMBER 2016

14.00 – 16.00 Uhr, "Zu Ende leben" ein Filmnachmittag mit Elena Ibello, Palliative-Café, Zwinglikirche

## Quartierentwicklung

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

### NÄCHSTE QUARTIERBEGEHUNG

Donnerstag, 27. Oktober 2016 im Quartier Hochstrasse / Geissberg

### MITTWOCH, 7. DEZEMBER 2016

Folgeveranstaltung und Auswertung der Quartierbegehung

Beide Veranstaltungen finden am Nachmittag im Saal der Zwinglikirche, Hochstrasse 202 in Schaffhausen statt.

Für Fragen und weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Dominique Bauer Sprüngli, Mitarbeiterin Quartierentwicklung: 052 632 58 07 oder [dominique.bauer@stsh.ch](mailto:dominique.bauer@stsh.ch). Sie arbeitet jeweils dienstags und donnerstags.

### SENIORENTREFF SILVANA

JEDEN FREITAG: TREFFPUNKT QUARTIER-BÜRO SILVANA – HOCHSTRASSE 291  
14.00 bis 17.00 Uhr geselliges Beisammen sein, Kuchen geniessen, Spielen, Plaudern und Lachen und Kontakte knüpfen.

### SENIORENRUNDE BREITE

JEDEN DIENSTAG: TREFFPUNKT ALTERSZENTRUM WIESLI  
14.00 bis 15.00 Uhr begleiteter Spaziergang – Hinaus – Neuem begegnen



15.00 bis 16.00 Uhr Kaffee – Kuchen – Tischgespräche

#### **DIENSTAG, 27. SEPTEMBER 2016**

14.00 Uhr, (Treffpunkt Haus Wiesli und anschliessend gemeinsame Fahrt zum Waldfriedhof) Waldfriedhof Schaffhausen – Interessantes zu Entstehungsgeschichte, Grabarten und Vegetation mit Gregor Gillner, Leiter Friedhöfe, Grün Schaffhausen

#### **DIENSTAG, 18. OKTOBER 2016**

14.00 Uhr, Augenkrankheiten im Alter – Wenn die Augen nicht mehr alles sehen mit Christoph Scherrer, Sozialarbeiter, Schweizerischer Blindenbund

#### **DIENSTAG, 29. NOVEMBER 2016**

14.00 Uhr, Bilder aus Europa – Neapel: Grosser Königspark Caserta; Lissabon, Madeira; u.a. mit Peter Seiler, Mitglied Arbeitsgruppe SeniorenRunde Breite

### **Kirchgemeinde Buchthalen**

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

Unser **MITTAGSTISCH** findet jeweils um 12.15 Uhr im HofAckerZentrum statt:  
Donnerstag, 3. November 2016  
Donnerstag, 1. Dezember 2016  
Donnerstag, 5. Januar 2017

Unser **THEMENCAFÉ** findet jeweils um 9.00 Uhr im HofAckerZentrum statt:  
Donnerstag, 27. Oktober 2016  
Donnerstag, 24. November 2016  
Donnerstag, 8. Dezember 2016  
Donnerstag, 19. Januar 2017

Unsere **NACHMITTAGE FÜR DIE ÄLTERE GENERATION** finden jeweils um 14.00 Uhr im HofAckerZentrum statt:  
Donnerstag, 10. November 2016  
Mittwoch, 14. Dezember 2016  
Donnerstag, 12. Januar 2017

### **Kirchgemeinde St.Johann-Münster**

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

Die Seniorennachmittage finden um 14.00 Uhr, in der Ochseschüür statt  
**MITTWOCH, 28. SEPTEMBER 2016**  
„Hurtigruten“ mit dem Postschiff von Bergen nach Kirkenes, Ruth Gehring  
**MITTWOCH, 26. OKTOBER 2016**  
„Reformationsjubiläum – was gibt es da zu feiern?“ Matthias Eichrodt  
**DIENSTAG, 29. NOVEMBER 2016**  
„Glatz Nair“, Schwarzeis auf dem Silsersee, Ursula und Ottilie Schwarb  
**MITTWOCH, 07. DEZEMBER 2016**  
„Adventsfeier“ Programm mit separater Ausschreibung

#### **MITTWOCH, 25. JANUAR 2017**

„Handy – Kursnachmittag“ mit Konfirmandinnen und Konfirmanden

### **Zwinglikirche**

[www.zwinglikirche.ch](http://www.zwinglikirche.ch)

Jeden Dienstag, ohne Schulferien, 12.00 Uhr findet der "Quartierzmittag" für Jung und Alt statt.  
Alle Veranstaltungen finden im Saal der Zwinglikirche statt.

#### **MITTWOCH, 26. OKTOBER 2016**

14.30 Uhr, eine Reise durch Indien mit Bildern, Worten und Gerüchen

#### **MITTWOCH, 16. NOVEMBER 2016**

14.30 Uhr, Shorty – alles ausser gewöhnlich, oekumenischer Seniorennachmittag

#### **MITTWOCH, 14. DEZEMBER 2016**

14.30 Uhr, Weihnachtsfeier mit Liedern und Geschichten

#### **MITTWOCH, 18. JANUAR 2017**

14.30 Uhr, wo Liebe ist, Seniorennachmittag nach einer Geschichte von Leo Tolstoj

### **Kirchgemeinde Herblingen**

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

#### **SPIELNACHMITTAGE 14.00 UHR**

Mittwoch 5. Oktober 2016  
Mittwoch 2. November 2016  
Mittwoch 7. Dezember 2016  
Mittwoch 4. Januar 2017  
Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri

#### **MITTAGSTISCH 12.00 UHR**

Mittwoch 28. September 2016  
Mittwoch 26. Oktober 2016  
Mittwoch 30. November 2016  
Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/Person

#### **MITTWOCH, 19. OKTOBER 2016**

14.00 Uhr im Trüllli-Saal  
Ferienrückblick 2016 und Ausblick auf die Seniorenferien 2017

### **Pro Senectute Schaffhausen**

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

Die Pro Senectute Kanton Schaffhausen bietet eine grosse Anzahl von Kursen in Bildung und Sport an.

Bitte erfragen Sie Ort, Zeit und Kosten unter 052 634 01 35 oder informieren Sie sich auf der Homepage  
[www.sh.pro-senectute.ch](http://www.sh.pro-senectute.ch)

### **SOZIALES ENGAGEMENT FÜR EINE GESELLSCHAFTLICHE AUFGABE:**

Die Pro Senectute Kanton Schaffhausen sucht laufend **FREIWILLIGE MITARBEITER UND MITARBEITERINNEN** für

- Senioren für Senioren
- Generationen im Klassenzimmer
- Entlastungsdienst für betreuende Angehörige

Wenn Sie Interesse haben, dann rufen Sie uns an: 052 634 01 01

### **TRICK 77 FÜR SENIoren**



#### **WINTERFREUDEN UND WINTERLEIDEN**

- Geniessen Sie den Schnee von der warmen Stube aus
- Gehen Sie erst aus dem Haus wenn die Trottoirs freigeräumt sind
- Nehmen sie eine Gehhilfe oder eine nette Begleitung zur Unterstützung mit
- Tragen Sie Schuhe mit gutem Profil oder Spikes
- Lassen Sie sich beim Gehen genügend Zeit
- Sorgen Sie mit genügend Lebensmittel vor, so dass Sie auch ein oder zwei Tage zu Hause bleiben können
- Ernähren Sie sich ausgewogen Achten Sie auf genügend Eiweiss und Calcium!
- Fragen Sie ihren Hausarzt im Herbst nach Vitamin B3 Tropfen
- Bewegen Sie sich in der Wohnung. Machen Sie einige Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen
- Geniessen sie einen schönen Winterspaziergang bei guten Bedingungen



## ALTERSFREUNDLICHE QUARTIERE

**QUARTIERBEGEHUNG NIKLAUSEN****80 SENIORINNEN UND SENIOREN –  
9 ROUTEN – 20 BEGLEITPERSONEN**

Das war die Ausgangslage für die Quartierbegehung Anfang Mai im Quartier Niklausen. Stadtrat Simon Stocker hatte dazu eingeladen, das Quartier "durch die Brille der Senioren" zu überprüfen. Die Teilnehmenden äusserten sich trotz fehlender Versorgungsmöglichkeiten und schlechter Anbindung des Alterszentrums ans Busnetz positiv zur Altersfreundlichkeit des Niklausen: „Es ist ein schönes und ruhiges Wohnquartier und ich wohne auch als älterer Mensch gerne hier“, so das Fazit vieler Teilnehmenden.

**Einkaufsmöglichkeiten und  
medizinische Versorgung**

Die Versorgung sei machbar, doch wegen des fehlenden Angebots würden auch Möglichkeiten für spontane Kontakte und Begegnungen fehlen, so das Fazit einer Mehrheit der Teilnehmenden. Grosses Bedauern wurde darüber geäussert, dass der Coop beim Alpenblick geschlossen wurde: Der neue Coop in Gruben liege nicht zentral im Quartier und sei für weniger Mobile schwierig zu erreichen. So würden viele den Bus der Linie 1 nach Neuhausen nutzen, wo Migros, Post und Apotheke in unmittelbarer Nähe der Haltestellen liegen. Dabei sei es von Vorteil, dass die

Lage und Erreichbarkeit der Bushaltestellen im Quartier Niklausen sehr gut sei. Wer weniger mobil sei, so war weiter in Erfahrung zu bringen, zähle für die Versorgung auf die Unterstützung von Verwandten und Bekannten oder nutze Dienste wie die städtische Nachbarschaftshilfe oder den Fahrdienst vom Roten Kreuz. Nicht alle Teilnehmenden wussten, dass das Quartier Niklausen in Sachen Spitex-Leistungen dem Ambulatorium im Alterszentrum Kirchhofplatz zugeordnet ist, Hilfesuchende jedoch auch in allen anderen Ambulatorien der Stadt willkommen sind.

**Mobilität und Sicherheit**

Der Zustand der Fusswege im Quartier wurde von den Seniorinnen und Senioren mehrheitlich positiv bewertet. Gleichzeitig wurde u.a. darauf hingewiesen, dass der Buchenstieg an einigen Stellen schlecht begehbar und der Handlauf unterbrochen sei. Nach inzwischen erfolgter Prüfung wird der Unterhalt noch diesen Sommer vom Tiefbauamt durchgeführt. Ein durchgehender Handlauf ist wegen des Waldweges, der an einer Stelle vom Stieg abgeht, allerdings nicht zu realisieren. Auch der Handlauf am Niklausenstieg wurde bemängelt. Dieser wird noch dieses Jahr ersetzt und zusätzlich werden die

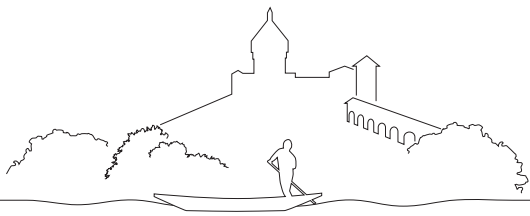


Stützen komplett saniert. Auch der Ungarbühlstieg sei schlecht begehbar, wurde kritisiert. Dieser Stieg wird auch dieses Jahr noch vollständig saniert und die als Stolperfallen erwähnten Rampen entfernt. Die vollständige Sanierung des ebenfalls bemängelten Föhrenstiegs erfolgt im kommenden Jahr. Von einzelnen Teilnehmenden wurde auch der Bodenbelag des Bienenweglis bemängelt: dort komme es oft zu Schwemmschäden, die den Weg schlecht begehbar machen. Da dieser Weg ein Privatweg ist, kann die Stadt hier allerdings nicht selber aktiv werden.

Auf der Begehung wurde auch auf konkrete Orte mit mangelhafter Beleuchtung der Fusswege hingewiesen. An der Nachfolgeveranstaltung zur Begehung konnte hierzu informiert werden, dass aktuell die gesamte städtische Beleuchtung von den Städtischen Werken und Grün Schaffhausen geprüft wird. Und es wurde informiert, dass Privatpersonen über ein Inserat der Polizei regelmässig dazu aufgefordert werden, ihre Sträucher und Bäume zurückzuschneiden, damit die Strassenlampen nicht verdeckt werden.

Vereinzelt wurden auch Fussgängerstreifen bezüglich ihrer Lage bemängelt. Auch hier konnte an der Nachfolgeveranstaltung mitgeteilt werden, dass aktuell alle Fussgängerstreifen in der Stadt Schaffhausen auf ihre Sichtbarkeit, Lage etc. geprüft und im Bedarfsfall optimiert werden. Einzelne Teilnehmende berichteten,





dass in der Tempo-30-Zone am Klausweg oft zu schnell gefahren werde, was ältere Fussgänger unsicher mache. Als Massnahme werden seither von der Stadtpolizei wiederholt Geschwindigkeitsmessungen durchgeführt. Zu Unsicherheit bei älteren Menschen führten auch Trottoirs und Gehwegen geparkte Autos, sagten viele der Teilnehmenden und verwiesen auf konkrete Orte wie u.a. Stimmerstrasse, Föhrenstrasse, Rheinhardstrasse und Niklausenplatz. An diesen Orten führt die Stadtpolizei bereits verstärkt Kontrollen durch. In der Stimmerstrasse wurde zudem eine Parkverbotstafel angebracht.

### Angebote für soziale Kontakte und Begegnung

Die Quartierbegehung zeigte, dass ältere Menschen im Niklausen viele Möglichkeiten haben, aktiv zu sein und soziale Kontakte zu pflegen. Geschätzt werden die Angebote der Kirchgemeinde, des Quartiervereins, der Pro Senectute und des Alterszentrums Schönbühl, die zu Austausch und Begegnung einladen. Einzelne Teilnehmende erwähnten ein schönes Beispiel für ein selbstinitiiertes Projekt, an welchem sie teilhaben: Bewohnerinnen und Bewohner der Artilleriestrasse treffen sich regelmässig und erkunden gemeinsam das Quartier. Damit die Informationen zu den einzelnen Aktivitäten und Angeboten besser zugänglich sind, hat der Quartierverein sich

vorgenommen, eine Übersicht zu erstellen.

Einige der Teilnehmenden äusserten den Wunsch, der Niklausenplatz möge als Treffpunkt stärker belebt werden, bspw. durch Aktivitäten für alle Generationen. An der Nachfolgeveranstaltung wurden hierzu weitere Ideen der Seniorinnen und Senioren eingeholt und nach Interessierten für die Mitarbeit gefragt. Die Stabsstelle Quartierentwicklung wird nun zusammen mit dem Quartierverein eine Arbeitsgruppe bilden und bei der Realisierung der Ideen begleiten. Bezüglich Niklausenplatz machten einzelne Teilnehmende der Begehung auch darauf aufmerksam, dass sie als direkte Anwohner des Platzes durch diverse Nutzergruppen mit grossen Lärmemissionen belastigt seien. Um hier eine Verbesserung bewirken zu können, werden mit den Betroffenen Gespräche geführt und Lösungen gesucht.

Als Möglichkeit, Bewegung und Begegnung zu verbinden, soll auf Anregung einer Teilnehmerin im Alterszentrum Schönbühl ein neues Angebot entstehen. An den Bewegungsgeräten im Garten des Alterszentrums soll unter fachlicher Leitung ein gemeinsames Training stattfinden und im Anschluss daran ein gemeinsames Kaffeetrinken.

### Busbetrieb

Die Teilnehmenden der Begehung machen viele positive Aussagen zum hohen Standard der Schaffhauser

Verkehrsbetriebe. Besonders die gut erreichbaren Haltestellen, der 10-Minuten-Rhythmus und das freundliche und zuvorkommende Personal werden geschätzt. Handlungsbedarf sehen viele der Teilnehmenden bei der besseren Anbindung des Alterszentrums Schönbühl ans Busnetz. Hierzu wurde an der Nachfolgeveranstaltung informiert, dass Kleinbusse bisher zu wenig genutzt und deshalb von den Verkehrsbetrieben nicht installiert wurden. Die Stabsstelle Quartierentwicklung prüft nun mit dem Leiter des Alterszentrums Schönbühl den konkreten Bedarf an einer Transportmöglichkeit sowie mögliche Lösungen.

### Weitere Informationen

Weitere Auskünfte zur Quartierbegehung Niklausen und der Umsetzung der Massnahmen erhalten Sie bei der Stabsstelle Quartierentwicklung.

### Nächste Quartierbegehung

Quartier Hochstrasse-Geissberg:  
27. Oktober 2016

An alle Quartierbewohner über 65 Jahre wird eine Einladung per Post verschickt.



**JANINA DREWS**

Fachmitarbeiterin Quartierentwicklung  
Kirchhofplatz 19  
Tel. 052 632 58 90  
Janina.Drews@stsh.ch

LEBENSQUALITÄT DURCH MEDIZINISCHE HILFSMITTEL

# ALTERSZENTRUM KIRCHHOFPLATZ

Medizinische Hilfsmittel können Sie in der Bewältigung des Alltags unterstützen und dadurch zu einer hohen Lebensqualität beitragen.

Das Alterszentrum am Kirchhofplatz vermietet zu günstigen Preisen im gesetzlichen Auftrag ein breites Sortiment an medizinischen Hilfsmitteln.

Auf Anfrage können Sie Rollatoren, Rollstühle, Bettbögen, Nachtstühle, Krankentische etc. mieten. Das vollständige Angebot finden Sie auf der Website des Alterszentrums Kirchhofplatz.

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

Gerne dürfen Sie sich auch telefonisch oder persönlich am Empfang des Alterszentrums beraten lassen.

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
08.00 – 12.00 Uhr  
13.30 – 17.30 Uhr

Es wird um eine telefonische Voranmeldung gebeten.  
Tel. 052 632 37 00

## MIETBEDINGUNGEN

### Depot:

Bei der Abgabe der Hilfsmittel erheben wir ein Depot. Dieses wird bei der Endabrechnung zurückerstattet.  
Fr. 100.00 für Rollatoren und Rollstühle  
Fr. 20.00 für alle anderen Hilfsmittel

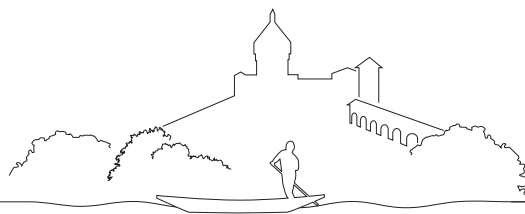
### Abrechnung:

Kurze Mietdauer: Die Mietkosten werden bei der Rückgabe bar erhoben.  
Längere Mietdauer: Die Mietkosten werden halbjährlich verrechnet.

### Rückgabe:

Wenn die Hilfsmittel nicht mehr benötigt werden, bitten wir um umgehende Rückgabe.





WEITERBILDUNG IM ALTER

# SENIORENUNIVERSITÄT SCHAFFHAUSEN

Seit dem Gründungsjahr 1998 hat sich die Senioren-Universität Schaffhausen zu einer der wichtigsten Informations- und Weiterbildungsinstitutionen für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Sie will Menschen ansprechen, die geistig wach bleiben und ihr Wissen erweitern wollen. Sie informiert, gibt Denkanstösse und fördert die Auseinandersetzung mit den vielfältigen Herausforderungen und Problemen unserer Zeit.

Unabhängig von der Schulbildung stehen die Vorlesungen allen offen, die das 58. Lebensjahr erreicht haben oder bereits früher pensioniert worden sind. Die Altersgrenze bezieht sich aber lediglich auf die Abonnenten. Einzeleintritte sind nicht altersgebunden. Die Programmgestaltung richtet sich nicht spezifisch an die ältere Generation, sondern will im Gegenteil mithelfen, das Verständnis zwischen den Generationen zu fördern. Die Referentinnen und Referenten sind praktizierende oder emeritierte Hoch-

schuldozenten oder bekannte Persönlichkeiten der politischen und kulturellen Öffentlichkeit.

Die Vorlesungen finden jeweils montags um 14.30h im „Park Casino“ in Form eines Einzelvortrags mit anschließender Fragerunde statt.

Die Senioren-Universität steht unter dem Patronat der Universität St. Gallen (HSG).

Das 19. Akademische Jahr beginnt am 24. Oktober 2016 und dauert bis am 10. April 2017.

**SENIOREN-UNIVERSITÄT  
VORSTADT 54  
8200 SCHAFFHAUSEN  
TEL. 079 772 46 18  
info@SeniorenUni-sh.ch  
www.SeniorenUni-sh.ch**



## PALLIATIVE-CAFE IN SCHAFFHAUSEN

*Seit dem 06. April 2016 bietet der Verein „palliative-schaffhausen“, eine Regionalgruppe von „palliative-zh+sh“, in Zusammenarbeit mit der Zwinglikirche, ein Palliative-Café in Schaffhausen an. Es findet jeweils an einem Mittwochnachmittag alle zwei Monate von 14 Uhr bis 16 Uhr in der Zwinglikirche, Hochstrasse 202, in Schaffhausen statt.*

### INFORMATION UND AUSTAUSCH

Das Palliative-Café der Regionalgruppe Schaffhausen will ein Ort der Begegnung und des Austauschs sein. Es bietet Betroffenen, Angehörigen und Interessenten eine Plattform für Informationen über wichtige Themen rund um Palliative Care.

Es stellt einen Raum zur Verfügung, wo sich Menschen über Themen zur Gestaltung des letzten Lebensabschnitts austauschen können, und über ihre Sorgen und Ängste, ihre Wünsche und Hoffnungen sprechen dürfen.

Am Anfang gibt es jeweils ein Gastreferat zu einem zentralen Thema, und im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich bei Kaffee und Kuchen gedanklich auszutauschen.

Die nächste Veranstaltung findet am Mittwoch, dem 02. November 2016 von 14.00 – 16.00 Uhr statt: Es wird der Film "Zu Ende leben" gezeigt. Gast: Elena Ibello. Mitherausgeberin des Buchs "Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen" – dem Buch zum Film "Zu Ende leben"

**Weitere Informationen erhalten Sie bei den Verantwortlichen:**

Wolfram Koetter:  
wolfram.koetter@ref-sh.ch;

Barbara Fellner:  
fellnerba@hotmail.com;

Sabine Hager:  
sabine.hager@shinternet.ch;

Esther Baier:  
esther.baier@hotmail.com

## ANGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN – PFLEGENETZE PLANEN

# PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

*Ein Forschungsprojekt der FHS St.Gallen und der Städte Schaffhausen, St.Gallen und Chur*

Was braucht es, damit Angehörige die Betreuung und Pflege älterer Menschen möglichst nachhaltig leisten können? Ein von der Gebert Rüt-Stiftung gefördertes interdisziplinäres Forschungsprojekt ist den komplexen Zusammenhängen der häuslichen Betreuungssituationen nachgegangen.

Auf dem Hintergrund eines neu entwickelten Wirkungsmodells und einer Interviewreihe mit pflegenden und betreuenden Angehörigen konnten mittels Computersimulation vier Grundtypen des Zusammenspiels der Person mit ihrem Umfeld identifiziert werden. Mit der Simulation können die Wirkungen von Rahmenbedingungen sowie von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten im Zeitverlauf abgeschätzt werden. Diese unterscheiden sich je nach Grundtyp. Gemeinsam mit Dienstleistungsorganisationen und dem Bereich Alter wurden in Schaffhausen Veränderungsbedarfe diskutiert

und verschiedene Massnahmenvorschläge erarbeitet. Dabei wurde deutlich, dass bereits eine Reihe von Angeboten existiert, aber vor allem die Zugänglichkeit für die Angehörigen noch verbessert werden kann.

Zentral ist, dass Angehörige frühzeitig auf die Angebote aller Dienstleister aufmerksam werden; dass sie ohne grossen Aufwand wenn nötig mehrere kombinieren können; und dass das Geld kein Hindernis ist, um nötige Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Erreicht werden soll das mit einer guten Koordination zwischen den Anbietern, einer übergreifenden Informationsplattform, Öffentlichkeitsarbeit, einer Bedarfsabklärung für Selbsthilfegruppen sowie einer Anpassung der Finanzhilfe. Nun ist es an den politischen Instanzen, die Strategie für die Unterstützung Angehöriger weiter zu entwickeln und der Fachorganisationen, sie umzusetzen. Die Projekter-

gebnisse stellen dafür reichhaltige Grundlagen zur Verfügung.

Interessierte finden einen kurzen Film sowie die ausführlichen Projektberichte unter [www.fhsg.ch/angehoerige](http://www.fhsg.ch/angehoerige).



**PROF. MARTIN MÜLLER**

FHS St.Gallen, Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Projektleiter

# PFLEGENDE UND BETREUENDE ANGEHÖRIGE

*In der Schweiz werden 220 000 ältere Menschen von ihren Angehörigen unterstützt und betreut. Das ist eine enorme Leistung für die Gesellschaft und verdient hohe Wertschätzung.*

*Auch in der Stadt Schaffhausen werden Menschen von ihren Angehörigen mit hohem Engagement betreut und gepflegt.*

Wie erleben Angehörige ihr Engagement und was ist ihre Motivation? Diese Frage habe ich Frau Abrell gestellt.

Gemeinsam mit ihren Geschwistern kümmert sie sich täglich um ihre unterstützungsbedürftige Mutter. Die Aufgaben haben sie sich aufgeteilt. Während sich ihre Schwester vorwiegend um die administrativen Arbeiten kümmert, übernimmt ihr Bruder die Betreuung

am Wochenende.

Frau Abrell wohnt im Haus neben ihrer Mutter. Unter der Woche betreut sie ihre Mutter täglich bis zu fünf Stunden. Sie hilft ihr bei der Körperpflege, im Haushalt sowie beim Zubereiten oder Wärmen der Speisen. Sie unterstützt, dass ihre Mutter am Leben teilnehmen kann, sie Unterhaltung hat und ihre soziale Kontakte pflegen kann.

Bei meiner Frage nach der Motivation für die anspruchsvolle Betreuung kommt die Antwort schnell und klar. "Es ist die Rückgabe für alles, was meine Mutter für die Familie geleistet hat. Sie musste uns alleine grossziehen und hat hart gearbeitet um uns eine gute Kindheit zu ermöglichen. Wir wurden durch verschiedene Schicksalsschläge als Familie zusammengeschweisst".

Aus diesem Grund empfindet Frau Abrell die Betreuung nicht als Belastung. Wenn sich ihre Mutter wohl fühlt, erlebt sie dies als Gefühl der Anerkennung und Zufriedenheit.

Hilfe von aussen hat Frau Abrell durch die finanzielle Unterstützung für pflegende und betreuende Angehörige durch die Stadt Schaffhausen. Auf die Hilfe der Spitex möchte sie vorderhand noch verzichten. Sie weiss um die verschiedenen Entlastungsmöglichkeiten und auch, an wen sie sich wenden kann.

Wie ihre Mutter, so wünschen sich auch die Kinder, dass sie ihren Lebensabend zu Hause verbringen kann.

Spitex Region Schaffhausen  
FACHSTELLE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
Entlastungsmöglichkeiten von  
pflegenden Angehörigen  
Erstkontakt zur Finanzhilfe für  
pflegende Angehörige

Marianne De Ventura  
Rietstrasse 73  
CH-8200 Schaffhausen  
Tel. 052 630 15 20  
[marianne.deventura@stsh.ch](mailto:marianne.deventura@stsh.ch)



Copyright by SRK Ruben UNG

ZUHAUSE GUT GEPFLEGT

## SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

*Professionelle Pflege – kompetente Unterstützung, rund um die Uhr – Dienstleistungen im Bereich Sicherheit:*

Neben den pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen bieten wir Dienstleistungen im Bereich Sicherheit an:

### NOTRUFSYSTEM ROTES KREUZ

Mit dem Telealarm kann bei einem Sturz, plötzlichem Unwohlsein oder einer anderen schwierigen Situation der Notruf ausgelöst werden. Die Notrufzentrale, welche rund um die Uhr besetzt ist, meldet sich sofort über die Freisprechanlage und organisiert über die Spitex Hilfe.



### SICHERHEITSANRUF

Tägliche Anrufe durch die Spitex geben Sicherheit und garantieren, dass bei Bedarf Hilfe und Unterstützung organisiert werden kann.

Sind Sie interessiert?  
Wir geben gerne weitere Auskünfte.

Spitex Region Schaffhausen  
Telefon 052 630 15 15

---

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 ALTERSZENTRUM EMMERSBERG,  
BÜRGERSTRASSE 36, 8200 SCHAFFHAUSEN

[werner.gasser@stsh.ch](mailto:werner.gasser@stsh.ch)

TEL. 052 630 46 00

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

