

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



**Januar-Juni
2024**

Senioren Agenda

Kanton Schaffhausen

www.sh.prosenectute.ch

Grüezi mitenand

Unser Motto: «Rundum fit das ganze Jahr!»

Wir präsentieren Ihnen unsere Senioren Agenda mit einem vielfältigen Sport- und Bildungsangebot. Sämtliche Angebote können Sie ab dem 55. Lebensjahr ausüben. Nutzen Sie unser attraktives Jahres-Sport-Abonnement für CHF 248.- für die Sportarten Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Aquafitness in Stehhöhe und Tänze aus aller Welt! Mit einer Probelektion können Sie unsere Dauerangebote in Bildung & Sport persönlich testen!

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

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

Für alle Kurs-Angebote:

052 634 01 30

- Nicole Bürgin

Dienstag und Donnerstag ganzer Tag
Mittwoch und Freitag Vormittag,
nicole.buergin@sh.prosenectute.ch
Telefon 052 634 01 30

Für neue Angebote:

052 634 01 35

Anmeldungen:

course@sh.prosenectute.ch

Gesundheitsmassnahmen:

Wir halten uns an die Empfehlungen des BAG



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Schalteröffnungszeiten:

08.00 – 11.45

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

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Unsere Dienstleistungen:

- Sozialberatung
- Kontoverwaltung
- Steuererklärung
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst
- Umzugsdienst
- Entlastungsdienst für betreuende Angehörige

- **Bildung, Sport und Bewegung**
unser Kursprogramm erscheint zweimal jährlich

- Alltagshilfe
- Mobil*Plus*
- Generationen im Klassenzimmer

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Vorstadt 54

8201 Schaffhausen

Telefon 052 634 01 01

info@sh.prosenectute.ch

www.sh.prosenectute.ch



Sport im Überblick

Fitness und Gymnastik	ABO 5
Gruppo ginnastica, Colonia Libera	
Bewegung im Heim	6
Sturzprävention / agil und stabil	8
– Sicher stehen – sicher gehen (Einführungskurs)	
– Sicher stehen – sicher gehen (Dauerangebot)	
Sanfte Bewegungsangebote	9
– Yoga und Bewegung	
Tanzen	10
– Easy Line Dance	
– Everdance®	
– Tanz und Bewegung	
– Tänze aus aller Welt ABO	
Wasser	12
– Aqua-Fitness in Stehhöhe ABO und im Tiefwasser	
Ballspiele	13
– Freies Pétanquespiel	
– Tennis – Tischtennis	
Velotouren	14
Wandern	15
Nordic Walking	ABO 21
Gemeinsam Bewegt	21

Alle unsere Sportleiterinnen und Leiter sind esa-qualifiziert.
(Erwachsenensport Schweiz Ausbildung)

ABO

JAHRES-ABO

Gültig für eine unbegrenzte Anzahl Lektionen folgender
ABO-Angebote: Fitness und Gymnastik/Aqua-Fitness/
Nordic Walking/Tänze aus aller Welt (ohne Kurse und Anlässe)
Tipp: auch als Geschenkidee geeignet!

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


sh.ch
Kanton Schaffhausen
Sportamt

Tarif- und Abo-System 2023

Das Abo-System gilt für die Sportarten:

Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness in Stehhöhe, Nordic Walking und Tänze aus aller Welt:

Jahres-Abo (persönlich, nicht übertragbar) ABO

- Gültig für eine unbegrenzte Anzahl Lektionen der Sportarten:
Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness in Stehhöhe, Nordic Walking und Tänze aus aller Welt.
- Gültig von Januar - Dezember.
- Das Jahres-Abo kostet CHF 248.- (beim Kauf unter Jahr, wird das Abo mit CHF 16.50 pro Monat verrechnet).
- Das Jahres-Abo ist nicht gültig für Kurse und Einzelveranstaltungen.

10er Abo

- Die besuchte Lektion wird mit einem Einzelbillett beglichen.
- Das 10er Abo ist ein Jahr gültig.
Es verfällt spätestens Ende Januar des nächsten Jahres, ein Umtausch ist nicht möglich.
- Das 10er Abo kostet CHF 76.-, Tänze aus aller Welt CHF 134.-.

Einzeleintritt (Barzahlung)

- Sie bezahlen jede besuchte Lektion einzeln bei der Gruppenleiterin.
- Der Preis beträgt CHF 10.50, Velo und Wandern Halbtagestouren (HT) CHF 10.- /
Ganztagestouren (TT) CHF 12.-, Tänze aus aller Welt CHF 16.00

Verkauf der Abos

Die Jahres- und 10er Abos können ab 6. Dezember für das Folgejahr wie folgt bezogen werden:

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

Rückvergütungen bei Krankheit oder Unfall

- Können Sie infolge Krankheit/Unfall länger als 4 Wochen in Folge nicht am Bewegungsangebot teilnehmen, ist eine Rückerstattung pro rata (CHF 16.50/Mt.) des Jahres Abos gegen ein ärztliches Zeugnis möglich.
- Keine Rückerstattung bei Ferienabwesenheiten und/oder Nichtnutzung.
- CHF 50.- für Administration werden nicht zurückerstattet.

Schaffhausen Stand November 2023

Bildung im Überblick

Sprachen	22
- Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
Gesang	25
- Gemeinsames Singen (Chor), Jodeln für Alle, Stimmbildung NEU	
Musik	26
- Ukulele - Kurs und Unterricht, Löffeln	
Kreatives und Kunst	27
- Aquarellmalen, Erzählcafé, Literaturkreis	
Aktivitäten im Treffpunkt	29
- Activity-Treff Schaffhausen	
Körper und Geist	31
- Gedächtniskurse - Bewegtes Denken, Gedächtnistraining in Alterszentren	
- Kommunikationskurs für betreuende Angehörige	
- Omega 3 und Osteoporose, zwei Ernährungsreferate NEU	
- Privat Shopping by Trio Jeans NEU	
- Schön und gepflegt sein: Mein persönliches Make-Up mit wenig Aufwand	
Mobilität im Alter	37
- Autofahren heute, Autofahren heute plus	
- E-Bike Fahrkurse	
- Drohnen-Kurse NEU	
- Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	
- mobil sein und bleiben - sicher und clever unterwegs	
Digitale Medien	41
- Mein iPhone und ich, Planen und wandern mit SchweizMobil, Digitaler Nachlass NEU , Schutz vor Telefon- und Online-Betrug NEU ZOOM, Skype und Co	
- Professionelle Privatschulung PC und Apple, Kaufberatung und Kaufbegleitung, Hilfestellung bei technischen Problemen, Lieferung und Installation	
- Praktische Unterstützung bei kleineren Problemen mit dem Computer und Handy	
Vorsorge und Finanzen	45
- Docupass (Referate und Workshops)	
- Testament und Erbrecht	
Abschied/Trauer/Tod	47
- Der Todesfall, Der Waldfriedhof (Rundgang)	

Anmeldetalon: Finden Sie am Ende dieser Agenda.



So sicher, so schön, so unabhängig.

Mit dem SmartLife Care Medaillons wird der Knopf für den Notfall zum echten Schmuckstück. Mit dem Notrufgerät Flex ist das Rundum-sorglos-Paket perfekt. Ideal für aktive Träger, welche auch draussen unterwegs sind. Es kombiniert den mobilen Notruf mit einer Basisstation mit grossem Lautsprecher für zu Hause.



Basisgerät Flex und Medaillon Marmo

SmartLife Care AG ist Partner von:



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir beraten Sie gerne:
Hotline 0848 65 65 65
(täglich von 6.30 bis 20.00 Uhr).
www.smartlife-care.ch

Fitness und Gymnastik

+ für alle Angebote

ABO

Beggingen

Turnhalle Montag, 18.00 – 19.00 4500.24.02.657

Buchberg

Mehrzweckhalle Montag, 13.45 – 14.45 4500.24.01.658

Büsingen

Turnhalle Dienstag, 16.00 – 17.00 4500.24.01.659

Gächlingen

Turnhalle Gruppe 1 Dienstag, 08.30 – 09.30 4500.24.01.660

Turnhalle Gruppe 2 Donnerstag, 09.00 – 10.00 4500.24.01.661

Hallau

Turnhalle Mittwoch, 14.00 – 15.00 4500.24.01.662

Lohn

Pfarrsaal Dienstag, 09.00 – 10.00 4500.24.01.663

Löhningen

Mesmerhaus Mittwoch, 09.00 – 10.00 4500.24.01.664

Merishausen

Café Durachtreff Montag, 13.15 – 14.00 4500.24.01.686

Neuhausen

Kirchgemeindesaal Dienstag, 09.00 – 10.00 4500.24.01.665

Rheinfallhalle Dienstag, 14.00 – 15.00 4500.24.01.666

Schindlergut Donnerstag, 09.00 – 10.00 4500.24.01.680

Ramsen, Männer

Turnhalle Mittwoch, 15.15 – 16.15 4500.24.01.667

Schaffhausen

Colonia Libera, Gruppo ginnastica Lunedì, 15.30 – 16.30 4500.24.01.668

Birchweg 75, Sala Grande

Giuseppina: Telefono: 052 643 14 82

AZB Steig	Mittwoch, 14.00 – 14.50	4500.24.01.682
Hofackerzentrum/ Gruppe 1	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.01.669
Hofackerzentrum/ Gruppe 2	Dienstag, 10.00 – 11.00	4500.24.01.670
Hofmeisterhaus, Eichenstrasse 37	Donnerstag, 09.00 – 10.00	4500.24.01.672
Hort, Rheinstrasse 23/ Saal	Mittwoch, 08.45 – 09.45	4500.24.01.671
Huus Emmersberg	Donnerstag, 10.00 – 11.00	4500.24.01.683
Kirchhofplatz	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.01.681
La Résidence	Freitag, 09.15 – 10.05	4500.24.01.684
St. Konrad/ Männer	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.01.673
St. Peter Kirchengemeindesaal	Dienstag, 10.00 – 11.00	4500.24.01.674
Vorstadt 54, Wohlfühlraum	Mittwoch, 09.00 – 10.00	4500.24.01.675

Schleitheim

Turnhalle Breite	Mittwoch, 14.00 – 15.00	4500.24.01.753
------------------	-------------------------	----------------

Siblingen

Turnhalle	Mittwoch, 14.00 – 15.00	4500.24.01.677
-----------	-------------------------	----------------

Thayngen

Seniorenzentrum/ Gruppe 1	Montag, 09.15 – 10.00	4500.24.01.678
Seniorenzentrum/ Gruppe 2	Montag, 10.15 – 11.00	4500.24.01.679

Bewegungsangebot im Heim

Beringen

Alterszentrum Ruhesitz	Dienstag, 09.15 – 10.05	4510.24.01.687
Alterszentrum Ruhesitz	Dienstag, 10.15 – 11.05	4510.24.01.688

Hallau

Haus am Buck	Montag, 10.15 – 11.05	4510.24.01.689
--------------	-----------------------	----------------

Neuhausen

Schindlergut	Donnerstag, 10.15 – 10.45	4510.24.01.691
--------------	---------------------------	----------------

Neunkirch

Haus im Winkel	Montag, 09.00 – 09.50	4510.24.01.692
----------------	-----------------------	----------------

Schaffhausen

Alterszentrum Breite, Steig	Mittwoch, 15.00 – 15.30	4510.24.01.694
-----------------------------	-------------------------	----------------

Alterszentrum Breite, Wiesli	Mittwoch, 10.30 – 11.15	4510.24.01.702
Alterszentrum Emmersberg	Donnerstag, 14.00 – 14.45	4510.24.01.696
Alterszentrum Emmersberg	Donnerstag, 14.50 – 15.35	4510.24.01.697
Alterszentrum Kirchhofplatz	Mittwoch, 10.00 – 11.00	4510.24.01.693
	Sturzprophylaxe	
Alterszentrum Kirchhofplatz	Donnerstag, 10.00 – 11.00	4510.24.01.695
Altersheim La Résidence	Freitag, 10.15 – 10.45	4510.24.01.698
Wilchingen		
Altershaamet	Dienstag, 09.50 – 10.35	4510.24.01.700
Altershaamet	Dienstag, 10.40 – 11.10	4510.24.01.701

Bleiben Sie aktiv – für sich und andere!

Suchen Sie eine sinnvolle Aufgabe? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren Fähigkeiten und Wünschen entsprechend zu engagieren.

Alltagshilfen: Erfüllende Tätigkeit in der Unterstützung älterer Menschen

Pro Senectute Kanton Schaffhausen bietet einen Service für ältere Menschen, die Unterstützung brauchen. Sie können in verschiedenen Bereichen helfen:

- Besuchsdienst (diskutieren, spazieren, Kaffee trinken, vorlesen etc.)
- Besorgungsdienst (Einkaufen und Botengänge erledigen)
- Persönliche Unterstützung (Begleitung beim Einkauf, Behördengängen, Arztterminen; Kochen, Abwaschen, Wäschebesorgung etc.)
- Büroassistent (Administrative Hilfe wie Kontrollieren von Zahlungen, Ausfüllen von Formularen, Schreiben von Briefen an Behörden)
- Technische Assistenz (Möbel montieren, Bilder aufhängen, TV programmieren, einfache Reparaturen und Gartenarbeiten etc.)

Die Anstellung erfolgt im Sozialzeit-Engagement, das heisst Sie erhalten eine kleine Entschädigung pro Stunde, eine Einführung mit Begleitung und können an Erfahrungsaustauschtreffen sowie Weiterbildungen teilnehmen.



Alltagshilfen Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Informationen: www.sh.prosenectute.ch

Auskunft: Martina Pfister, Tel. 079 795 15 24,
martina.pfister@sh.prosenectute.ch

Sturzprävention / Agil und stabil

Gleichgewichtstraining für den Alltag

- zur Vorbeugung von Stürzen

- mehr Sicherheit nach Stürzen

+ Einführungskurs

Mittwoch, 10.10 - 11.30

06. März - 03. April

Ort:

5 x 2 Lekt. CHF 135.00

4610.24.01.746

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Rosmarie Fehrlin

+ Dauerangebot (Voraussetzung Einführungskurs)

Montag, 10.00 - 11.00

08. Januar - 01. Juli

Ausfall:

Ort:

Leitung:

pro Lekt. CHF 18.00

4610.24.01.747

Abrechnung pro Quartal

Schulferien Schaffhausen

Wohlfühlraum Pro Senectute

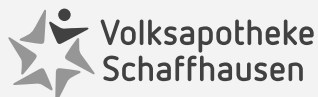
Kanton Schaffhausen

Brigitta Widmer, Rosmarie Fehrlin

Sie verdienen unsere
Aufmerksamkeit.

Für Ihre Gesundheit. Unsere Volksapotheke Schaffhausen.

www.volksapotheke.ch



Sanfte Bewegungsangebote

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

+ Yoga und Bewegung

Mehr Lebensqualität im Alter durch Yoga. Vitalität, Gesundheit und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem Alter zusammen. Aus Yoga-Sicht ist der richtige Umgang mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Denken und Fühlen sehr wichtig.

Die bewusst und sanft ausgeführten Yoga-Übungen stärken die Muskulatur und die Knochen, halten die Gelenke beweglich und regen den Energiefluss in allen Organen und Systemen an. Dies wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus, entwickelt das Körpergefühl und damit die Körperkoordination und Konzentration und hält gleichzeitig auch geistig fit und beweglich. Yoga fördert daher Gesundheit, Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Freitag, 10.15 - 11.45

12. Januar - 12. April

17. Mai - 05. Juli

Ort:

Leitung:

8 x 1.5 Lekt. CHF 276.-

4600.24.01.745

8 x 1.5 Lekt. CHF 276.-

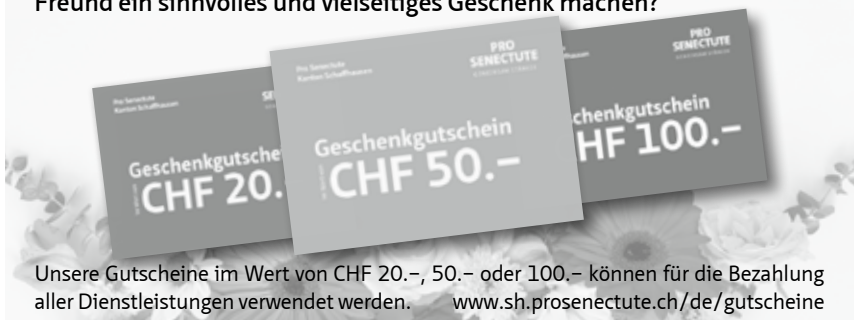
4600.24.01.789

NIA Raum, Rebleutgang 2, Schaffhausen

Verena Holscher, Yogalehrerin

Schenken Sie Freude mit einem Gutschein

Möchten Sie Ihrer Mutter, einer Bekannten, einem Nachbarn oder einem Freund ein sinnvolles und vielseitiges Geschenk machen?



Unsere Gutscheine im Wert von CHF 20.-, 50.- oder 100.- können für die Bezahlung aller Dienstleistungen verwendet werden. www.sh.prosenectute.ch/de/gutscheine

Tanzen

Everdance

Ob Cha-Cha-Cha, Samba, Tango, Foxtrott oder Walzer:

Tanzen Sie beschwingt Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner

+ Everdance® Schaffhausen

Donnerstag, 14.40 – 15.30

04. Januar – 11. April

13 x 1 Lekt. CHF 234.00

4572.24.01.729

(Ausfalldaten: 25. Jan. und 01.Feb.)

02. Mai – 27. Juni

8 x 1 Lekt. CHF 144.00

4572.24.01.730

(Ausfalldaten: 09. Mai)

Ort:

Gymnastikraum Mändli,
Vorstadt 11, Schaffhausen

Leitung:

Susanne Ziegler

Line Dance

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

+ Easy Line Dance Schaffhausen

Donnerstag, 15.00 – 16.00

04. Januar – 25. Januar

4 x 1 Lekt. CHF 72.00

4574.24.01.735

15. Februar – 11. April

9 x 1 Lekt. CHF 162.00

4574.24.01.736

02. Mai – 04. Juli

9 x 1 Lekt. CHF 162.00

4574.24.01.755

Ort:

Ebnat 65, Schaffhausen,
ca. 100m nach Eingang
vom Aranea Kletterzentrum
(graue Türe)

Anreise ÖV:

Bus Nr. 1 bis Haltestelle Kronenhalde

Leitung:

Denise Külling, Leiterin SCWDA Line Dance,
079 580 56 50



+ **Tanz und Bewegung** (keine Vorkenntnisse notwendig)

Freude mit Musik, Rhythmus, einfachen Schrittabfolgen und moderaten Bewegungen. Geniessen Sie eine Stunde mit harmonisch fließenden Bewegungen im Stehen und Gehen zu Musik. Sanft und trotzdem belebend für Körper, Geist und Seele.

Dienstag, 16.30 – 17.30

09. Januar – 09. April

12 x 1 Lekt. CHF 276.–

4572.24.01.733

30. April – 25. Juni

9 x 1 Lekt. CHF 207.–

4572.24.01.734

Ort:

Wohlfühlraum Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Leitung:

Sophie Pfister, Tanzpädagogin

Tänze aus aller Welt (vorm. Volkstanz)

ABO

Sie tanzen im Kreis, Contras, Quadrillen, Rounds, im Kreis und auf der Linie.

+ **Schaffhausen**

Freitag, 09.00 – 10.30

05. Januar – 24. Mai

10er Abo oder Jahres-Abo

4570.24.01.725

Ort:

Tanzzentrum Tonwerk, Rheinweg 6

Leitung:

Vreni Keller

+ **Thayngen**

Mittwoch, 14.30 – 16.00

03. Januar – 29. Mai

10er Abo oder Jahres-Abo

4570.24.01.726

Ort:

Musikzimmer Reckenschule

Leitung:

Vreni Keller

+ **Wilchingen**

Donnerstag, 14.30 – 16.00

04. Januar – 16. Mai

10er Abo oder Jahres-Abo

4570.24.01.727

Ort:

Veloraum, MZG Betten

Leitung:

Ruth Knaus

+ **Stein am Rhein** **NEU**

Donnerstag, 14.30 – 16.00

15. Februar – 30. Mai

10er Abo oder Jahres-Abo

4570.24.01.728

Ort:

Aula Schule Hopfengarten

Leitung:

Edith Stieger

Wasser

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

+ Aqua-Fitness im Stehhöhe

ABO

Schaffhausen Hallenbad KSS

Dienstag, 11.30 – 12.30

10er Abo oder Jahres-Abo

4560.24.01.720

+ Aqua-Fitness im Hallenbad Buchthalen

Gruppe 1

Freitag, 09.00 – 10.00

12. Januar – 26. Januar

3 x 1 Lekt. CHF 54.00

4560.24.01.721

16. Februar – 12. April

8 x 1 Lekt. CHF 144.00

4560.24.01.722

03. Mai – 05. Juli

9 x 1 Lekt. CHF 162.00

4560.24.01.756

Treffpunkt:

Hallenbad Buchthalen,
vis-à-vis Dürstlingweg 10, Schaffhausen

Leitung:

Marlen Baumann
Kosten sind inkl. Eintritt

Aqua-Fitness im Tiefwasser (mit Weste oder Gürtel)

Montag, 17.30 – 18.15

08. Januar – 22. Januar

3 x 1 Lekt. CHF 64.50

4560.24.01.723

12. Februar – 08. April

8 x 1 Lekt. CHF 172.00

4560.24.01.724

29. April – 24. Juni

8 x 1 Lekt. CHF 172.00

4560.24.01.757

Ort:

Gemeindewiesenbad Neuhausen

Leitung:

Monika Forter

Mitbringen:

Weste oder Gürtel, wenn vorhanden,
Kosten sind inkl. Eintritt und Weste



Ballspiele

⊕ **Freies Pétanquespiel** – Das französische Spiel mit den Kugeln

Donnerstag, 14.00 – 16.00

04. Januar – 19. Dezember

Treffpunkt:

Leitung:

Mitbringen:

Kostenlos

4580.24.01.742

Fäsenstaubpromenade Schaffhausen,
vor dem Müller Denkmal

Emil Schaad

Eigene Pétanque-Kugeln (3 pro Teilnehmer)

Durchführung witterungsabhängig.

Tennis

Montag und Dienstag, 09.00 – 11.00

4580.24.01.740

Donnerstag, 09.00 – 11.00

4580.24.01.741

Orte:

Leitung:

Kosten:

Anmeldung:

Genaue Zeiten und Spielorte nach Absprache!

Neuhausen, Büsingen und Uhwiesen

Hans-Peter Sägesser, Tel. 079 352 72 07,

tennis-ball@bluewin.ch

Tennislehrer/Erwachsenentrainer Swisstennis

Je nach Gruppengrösse und Lektionen

(inkl. Platzmiete, Trainer, Bälle)

Bitte Schnuppertermin vereinbaren (kostenlos)

Tischtennis-Schnupperangebot

Donnerstag, 09.00 – 10.30 (Lekt.) von 10.30 – 11.30 freies Spiel

11. Januar – 04. Juli

Ort:

Leitung:

Kosten:

Infos und Anmeldung:

3 Schnupperlektionen kostenlos

4580.24.01.739

Tischtenniscenter, Ebnetstrasse 35,

Schaffhausen, 2. Stock

Betreuung durch Trainer

3 Lektionen kostenlos, danach Clubeintritt obligatorisch

Johann Schuler, +41 77 502 36 80, schulerjohann@gmail.com



Velotouren

Anmeldung: bis spätestens 12.00 Uhr am Vortag der Velotour beim Tourleiter erforderlich.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bei zweifelhafter Witterung gibt die Tourenleitung Auskunft über die Durchführung.

⊕ In den Hegau HT 4550.24.01.711

Donnerstag

14. März

Treffpunkt:

13.00 Post Herblingen, Rückkehr ca. 17.00

Distanz:

50 km, Stufe 2 (**)

Leitung/**Anmeldung:**

Edi Trüeb, 079 689 08 29 / edi.trueb@bluewin.ch

⊕ Rund um Schaffhausen HT 4550.24.01.712

Donnerstag

28. März

Treffpunkt:

13.00, Altes Schützenhaus Schaffhausen, Rückkehr ca. 16.30

Distanz:

30 km, Stufe 2 (**)

Leitung/**Anmeldung:**

Ernst Tanner, 079 713 34 82 / ernsttanner@shinternet.ch

⊕ Beringer & Siblinger Randenturm HT 4550.24.01.713

Donnerstag

11. April

Treffpunkt:

13.00, Altes Schützenhaus Schaffhausen, Rückkehr ca. 17.00

Distanz:

30 km, Stufe 2 (**)

Leitung/**Anmeldung:**

Peter Ziegler, 079 795 75 27 / peter.ziegler.sh@bluewin.ch

Schiener Berg Umrundung TT 4550.24.01.714

Donnerstag

25. April

Treffpunkt:

09.00, Schiffflände Schaffhausen, Rückkehr ca. 16.30

Distanz:

65 km, Stufe 3 (***)

Leitung/**Anmeldung:**

Andres Stapfer, 079 406 20 78 / andres.stapfer@gmail.com

Rund um die Hegauvulkane TT 4550.24.01.715

Donnerstag

16. Mai

Treffpunkt:

09.00, Post Herblingen, Rückkehr ca. 16.30

Distanz:

65 km, Stufe 3 (***)

Leitung/**Anmeldung:**

Andres Stapfer, 079 406 20 78 / andres.stapfer@gmail.com

Bad Zurzach TT 4550.24.01.716

Donnerstag

30. Mai

Treffpunkt:

08.30, Badischer Bhf. Neuhausen, Rückkehr ca. 17.00

Distanz:

70 km, Stufe 3 (***)

Leitung/**Anmeldung:**

Peter Ziegler, 079 795 75 27 / peter.ziegler.sh@bluewin.ch

- ⊕ Randen / Bärenwiesli / Orchideen TT** 4550.24.01.717
Donnerstag **13. Juni**
Treffpunkt: 08.30, Altes Schützenhaus Schaffhausen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 55 km, Stufe 2 (**)
Leitung/**Anmeldung:** Ernst Tanner, 079 713 34 82 / ernsttanner@shinternet.ch
- Zur Küssaburg TT** 4550.24.01.718
Donnerstag **27. Juni**
Treffpunkt: 09.00, Badischer Bhf. Neuhausen, Rückkehr ca. 16.30
Distanz: 65 km, Stufe 3 (***)
Leitung/**Anmeldung:** Andres Stapfer, 079 406 20 78 / andres.stapfer@gmail.com
- ⊕ Grill- und Badeplausch TT** 4550.24.02.771
Donnerstag **11. Juli**
Treffpunkt: 08.30, Schifflande Schaffhausen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 60 km, Stufe 2 (**)
Leitung/**Anmeldung:** Alain Holzer, 078 699 70 07 / a-mholzer@shinternet.ch
- Zur Mörsburg TT** 4550.24.02.772
Donnerstag **25. Juli**
Treffpunkt: 09.00, Bhf. Schlattingen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 75 km, Stufe 3 (***)
Leitung/**Anmeldung:** Alain Holzer, 078 699 70 07 / a-mholzer@shinternet.ch
- Rund um den Untersee TT** 4550.24.02.773
Donnerstag **08. August**
Treffpunkt: 08.00, Zug bis Kreuzlingen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 70 km, Stufe 3 (***)
Leitung/**Anmeldung:** Edi Trüeb, 079 689 08 29 / edi.trueb@bluewin.ch
- ⊕ Rund um den Pfäffikersee TT** 4550.24.02.774
Donnerstag **22. August**
Treffpunkt: 09.15, Bhf. Hettlingen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 60 km, Stufe 2 (**)
Leitung/**Anmeldung:** Peter Ziegler, 079 795 75 27 / peter.ziegler.sh@bluewin.ch
- Randen-Hallauerberg-Rossberg TT** 4550.24.02.775
Donnerstag **05. September**
Treffpunkt: 09.00, Tierheim Schaffhausen, Rückkehr ca. 17.00
Distanz: 65 km, Stufe 3 (***)
Leitung/**Anmeldung:** Edi Trüeb, 079 689 08 29 / edi.trueb@bluewin.ch

Südschwarzwald (Hohenlupfen) TT

4550.24.02.776

Donnerstag

19. September

Treffpunkt:

08.30, Bhf. Hallau, Rückkehr ca. 17.00

Distanz:

65 km, Stufe 3 (***)

Leitung/**Anmeldung:**

Ernst Tanner, 079 713 34 82 / ernsttanner@shinternet.ch

Über den Seerücken / Jochental TT

4550.24.02.777

Donnerstag

03. Oktober

Treffpunkt:

09.00, Schiffflände Schaffhausen, Rückkehr ca. 17.00

Distanz:

70 km, Stufe 3 (***)

Leitung/**Anmeldung:**

Alain Holzer, 078 699 70 07 / a-mholzer@shinternet.ch

TT = Tagestour / HT = Halber Tag

Anforderung

Stufe 1 (*)

Stufe 2 (**)

Stufe 3 (***)

= kürzere Tour

= mittlere Tour

= längere Tour

} Alle Touren sind mit dem E-Bike gut zu bewältigen.

Tarife 2024

Kosten:

Bar vor Ort CHF 10.- (HT) Halbtagestour

Bar vor Ort CHF 12.- (TT) Tagestour

Anmeldung:

Direkt beim Leiter

Ausrüstung:

Fahrtüchtiges Velo (auch für Naturstrassen), voller Akku für Elektrovelos, passender Ersatzschlauch, Velohelm (obligatorisch)

Durchführung:

Touren finden ab 5 Personen statt.

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer, für Unfälle wird keine Haftung übernommen (Selbstverantwortung)

Mitnehmen:

Regen-/Sonnenschutz, Getränk, ID, Halbtax, evtl. EURO, Notfallblatt



⊕ E-Bike fahren – muss gelernt sein

E-Bikes sind inzwischen sehr verbreitet und für viele Senioren ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Doch leider gibt es auch viele Unfälle. Im Praxisteil können Neueinsteiger und auch geübtere E-Biker mehr Sicherheit im Strassenverkehr erlangen. Im Theorieteil werden Themen wie Wartung, Bedienung des E-Bikes, sowie Gefahren im Verkehr, Vorschriften, Versicherungen besprochen. Der Kurs wird geleitet von Instruktoren der Schaffhauser Verkehrspolizei und einem Elektrovelo-Spezialisten.

Kurs in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen

Dienstag, 13.30 – 17.00

16. April

1x 3.5 Lekt.

4550.24.01.719

21. Mai

1x 3.5 Lekt.

4550.24.01.758

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 50.- für TCS-Mitglieder /
CHF 100.- für Nichtmitglieder



**DRUCK
WERK** ⊕
SCHAFFHAUSEN

Seit über 75 Jahren:
Medienkompetenz

made in Schaffhausen

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

Wandern

Anmeldung direkt bei Ruth Zolliker, bis zwei Tage vorher (bis Dienstag 20.30 Uhr)

an r.zolliker@outlook.com oder 077 261 78 11

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bei zweifelhafter Witterung gibt die Wanderleitung Auskunft über die Durchführung.

Wanderungen jeweils an einem Donnerstag gemäss untenstehendem Daten.

Wanderleitung: Ruth Zolliker

gilt für alle Wanderungen

Von Beringen via Randenturm und Griesbach nach Schaffhausen Breite HT 4540.24.01.706

Donnerstag **04. Januar**, 8km, Auf 300 m / Ab 270 m

Treffpunkt: 12.40 vor der Ticketeria VBSH, Abfahrt Zug nach Beringen Bad Bhf 12.49

Wanderzeit: 2 ¼ Std, Zvieri aus dem Rucksack

Billett: Stadtabonnement plus 1 Zone für Hinweg Beringen,
bitte selber lösen

Rückkehr: gegen 17 Uhr

Frühling an der Seldenhalde HT 4540.24.01.707

Donnerstag **14. März**, 9 ½ km, Auf 260 m / ab 260 m

Treffpunkt: 12.40 vor der Ticketeria VBSH, Abfahrt Bus nach Schleithem 12.50

Wanderzeit: 2 ½ Std, Zvieri aus dem Rucksack

Billett: Schleithem retour (Tageskarte), bitte selber lösen

Rückkehr: 17.08 Schaffhausen an (plus minus ½ Stunde)

Von Thayngen nach Buchthalen, via Morgetshofweiher HT 4540.24.01.708

Donnerstag **11. April**, 9 km, Auf 170m / Ab 150m

Treffpunkt: 07.40 vor der Ticketeria VBSH, Abfahrt Zug S24 nach Thayngen 07.48

Wanderzeit: 2 ½ Std, Znüni aus dem Rucksack, ev. Feldstecher

Billett: Stadtabonnement plus 2 Zonen nach Thayngen, bitte selber lösen

Rückkehr: gegen Mittag

Schwarzer Stein, nördlichster Punkt der Schweiz und Orchideen im Tannbüel TT 4540.24.01.709

Donnerstag **23. Mai**, 11 ½ km, Auf 460m / Ab 460 m

Treffpunkt: 09.25 vor der Ticketeria VBSH, Abfahrt Bus Bahnhof Nord 09.37

Wanderzeit: 3 ¼ Std, ev. Stöcke, Picknick

Billett: Bargaen retour (Tageskarte), bitte selber lösen

Rückkehr: 15.53 Schaffhausen an (plus minus 1 Stunde)

Von Fischingen über das Hörnli nach Steg TT 4540.24.01.710

Donnerstag **27. Juni**, 9 ½ km, Auf 580m, Ab 500m

Treffpunkt: 08.10 vor der Ticketeria VBSH, Abfahrt S21 Richtung Winterthur 08.21

Wanderzeit: 3 ¼ Std, Stöcke empfohlen, Picknick

Billett: je ein einfaches Streckenbillett nach Fischingen, und ab Steg

Rückkehr: 17.38 Schaffhausen an (plus minus ½ Stunde)

Randenüberquerung von Beggingen über den Hagen nach Barga TT 4540.24.02.778

Donnerstag **8. August**, 10 km, Auf 410m / Ab 350m
Treffpunkt: 08.40 vor der Ticketeria VBSh, Abfahrt Bus nach Beggingen 08.50
Wanderzeit: 2 ¾ Std, ev. Stöcke, Picknick
Billett: je ein einfaches Billett nach Beggingen und ab Barga, bitte selber lösen
Rückkehr: 14.53 Schaffhausen an (plus minus 1 Stunde)

Hügeliges Appenzellerland, von St. Peterzell nach Herisau TT 4540.24.02.779

Donnerstag **26. September**, 13 km, Auf 580 m / Ab 550 m
Treffpunkt: 08.10 vor der Ticketeria VBSh, Abfahrt S33 Richtung Winterthur 08.21
Wanderzeit: 4 Std, ev. Stöcke, Picknick
Billett: je ein Streckenbillett Schaffhausen-St. Peterzell Dorf, und Herisau Wilen – SH, bitte selber lösen
Rückkehr: 17,38 Schaffhausen an (plus minus ½ Stunde)

Von Flaach nach Neftenbach HT 4540.24.02.780

Donnerstag **14. November**, 9 ½ km, Auf 280m / Ab 230m
Treffpunkt: 12.45 vor der Ticketeria VBSh, Abfahrt Zug nach Rafz 12.57
Wanderzeit: 2 ½ Std, Zvieri aus dem Rucksack
Billett: Hinweg Flaach einfach, Rückweg ab Neftenbach, Alte Post einfach, bitte selber lösen
Rückkehr: 17.38 Schaffhausen an (plus minus ca ½ Std)

Von Barga nach Hofen HT 4540.24.02.781

Donnerstag **12. Dezember**, 8 ½ km, Auf 150 / Ab 280 m
Treffpunkt: 12.45 Schalterhalle SH, Abfahrt Bushaltestelle Schaffhausen Nord 12.55
Wanderzeit: 2 Std, Zvieri aus dem Rucksack, Identitätskarte
Billett: Tageskarte Barga retour (die notwendigen Zonen sind inbegriffen), bitte selber lösen
Rückkehr: 17.11 Schaffhausen an, mit Bus über den oberen Reiat

TT = Tagestour / HT = Halber Tag

Tarif- und Abo-System 2024

Kosten: Bar vor Ort CHF 10.- (HT) Halbtagestour
Bar vor Ort CHF 12.- (TT) Tagestour

Anmeldung: **Direkt bei der Wanderleiterin (siehe Seite 18) bis zwei Tage vorher**

Ausrüstung: Wanderschuhe, Regen- und Sonnenschutz, ev. Wanderstöcke, ev. Sitzunterlage

Durchführung: Wanderungen werden ab 5 Personen durchgeführt

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer, für Unfälle wird keine Haftung übernommen (Selbstverantwortung)

SBB: Fahrplanänderungen sind nicht berücksichtigt,
Billette selber lösen

Mitnehmen: ID, Halbtax, ev. EURO, Versicherungsausweis,
Notfallausweis (obligatorisch in Kreditkartenform)

Die aktuellen Wanderungen werden jeweils auf:
www.sh.prosnectute.ch und www.nordagenda.ch ausgeschrieben.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

<h2>Testen Sie Ihre Hörstärke bei Neuroth:</h2> <ul style="list-style-type: none"> Kostenlose Höranalyse und Beratung Neueste Hörgeräte- Technologien Persönlicher und umfassender Service <p>Neuroth-Hörcenter Schaffhausen Bachstrasse 38 · 8200 Schaffhausen Mo – Fr 8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.30 Uhr Termin vereinbaren unter: 00800 8001 8001</p>	<h1>HÖR STÄR KE</h1> <p> NEUROTH</p>
--	--

SOFORT VERFÜGBARE NEUWAGEN



**FORD KUGA UND FORD PUMA
JETZT VORBEIKOMMEN UND PROBEFAHREN!**



Automax AG *Schaffhausen - Beringen*
erfrischend anders
Mühlenstrasse 96, 8200 Schaffhausen - Tel. 052 644 01 01
Transit Center, Enge Beringen - info@automaxx.ch - www.automaxx.ch

Nordic Walking

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

ABO

+ Nordic Walking Treffs

Dieses Ganzjahresangebot findet regelmässig bei jeder Witterung statt.

Schaffhausen

Donnerstag

14.00 – 15.00

4530.24.01.703

Treffpunkt:

10er Abo oder Jahres-Abo

Leitung:

Bushaltestelle Alpenblick (Nr. 1), 8200 Schaffhausen

Monika Brühlmann

Neuhausen

Freitag

09.00 – 10.00

4530.24.01.704

Treffpunkt:

10er Abo oder Jahres-Abo

Leitung:

Waldparkstrasse 45, 8212 Neuhausen

Vèrène Bühler

+ Einführungskurs Nordic Walking

5 Lektionen à 30 Min.

CHF 100.00

4530.24.01.705

Termine auf Anfrage.

Gemeinsam bewegt

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

+ «Gemeinsam bewegt»

Outdoor-Bewegungsangebot

– Wege finden von «Ich kann nicht...» zu «Es macht Spass!»

– GEMEINSAM Erfolgserlebnisse erfahren

Mittwoch, 13.40 – 14.40

ab 10. Januar

Jeden Donnerstag pro Lektion CHF 12.00 4620.24.01.752
(Abrechnung pro Quartal)

Treffpunkt:

Munotparkplatz bei der Parkuhr

Leitung:

Johan Schuler und Rosmarie Fehrlin

Sprachen

Lektionen in verschiedenen Niveau-Stufen (A1 – C2) gemäss den Europäischen Kompetenzstufen. Bei Kursgrössen unter 5 Personen erheben wir einen Kleingruppenzuschlag von CHF 5.50 pro Teilnehmer/ Lektion.

⊕ Brush up your English

Mittwoch, 09.45 – 11.15 B2 4250.24.01.608
1x monatlich 2 Lektionen
Leitung: Martina Truninger

⊕ Englisch

Montag, 09.30 – 10.20 A+ 4250.24.01.603
08. Januar – 01. Juli
Leitung: Martina Truninger

Dienstag, 10.15 – 11.30 B1 (1.5 Lektionen) 4250.24.01.605
09. Januar – 02. Juli
Leitung: Martina Truninger

Mittwoch, 09.00 – 09.50 A + 4250.24.01.606
3. Januar – 26. Juni
Leitung: Bea Krattiger

Mittwoch, 10.10 – 11.00 A1 4250.24.01.607
3. Januar – 26. Juni
Leitung: Bea Krattiger



Wir bewegen die Region

Steinemann

www.steinemann-sh.ch

24 Std. 365 Tage Hybrid
"e suberi Sach"

Ring-Taxi.ch

052 643 33 33

Kleinbusreisen • Kuriere Dienste • Limousinenservice • Linienverkehr • Rollstuhltaxi • Shuttle Schulbus • öffentlicher Garagenbetrieb • Vermietung • Schwertransportbegleitungen • Taxi

+ Französisch

Mittwoch, 10.00 – 10.50

10. Januar – 26. Juni

Leitung:

B1

Edith von Dach

4250.24.01.609

Mittwoch, 15.00 – 15.50

10. Januar – 26. Juni

Leitung:

C1+, Konversation

Edith von Dach

4250.24.01.610

+ Italienisch

Ferienitalienisch (Anfänger)

Dienstag, 10.40 – 11.30

13. Februar – 09. April

Leitung:

9 x 1 Lekt. CHF 162.00

4250.24.01.612

Maria Hänsenberger-Di Fede

Dienstag, 09.30 – 10.20

09. Januar – 02. Juli

Leitung:

A1+

4250.24.01.611

Maria Hänsenberger-Di Fede

Gilt für alle obenstehenden Sprachangebote:

Ort:

Schulungsraum 3. Stock, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kosten:

Lektion à 50 Minuten CHF 18.00

Spanisch

Mittwoch, 16.30 – 17.50

10. Januar – 03. Juli

Leitung:

B2 (2-3x im Monat/1.5 Lektionen)

4252.24.01.613

Carolina Bolz

Freitag, 09.10 – 10.00

12. Januar – 05. Juli

Leitung:

A1

4252.24.01.764

Carolina Bolz

Ferienspanisch (Anfänger)

Freitag, 10.10 – 11.00

16. Februar – 10. Mai

Leitung:

10 x 1 Lekt. CHF 200.00

4252.24.01.614

Carolina Bolz

Ort:

Schulungsraum 3. Stock, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kosten:

Lektion à 50 Minuten CHF 20.00/
für 1.5. Lektionen CHF 37.–

INDERBITZIN IMMOBILIEN

Beratung & Verkauf



30 jährige
Erfahrung
-
Verkauf
inkl.
Räumung

MENSCHLICH. KOMPETENT. VERTRAUT.

Immobilien sind nicht nur vier Wände.
Es ist der Lebensmittelpunkt von Menschen mit
Ihren Geschichten, Erlebnissen und Emotionen.

**Unser Familienunternehmen unterstützt Sie
gerne, beim Verkauf Ihres Eigenheims!**



Vanessa Inderbitzin



Info@inderbitzin-immobilien.ch



www.inderbitzin-immobilien.ch



052 301 22 77

Gesang

+ Gemeinsames Singen (Chor)

Sie singen und üben bekannte und unbekannte Volkslieder.

Montag, 14.00 -15.00

08. Januar – 01. Juli

Ausfall:

Ort:

Kursleitung:

pro Lekt. CHF 5.50

Schulferien Schaffhausen

Wohlfühlraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Ruth Schlatter

4350.24.01.636

+ Jodeln - für Alle

Jeder Mensch kann singen – jeder Mensch kann jodeln! Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder ehemalige Jodler, alle sind herzlich willkommen. Wir singen vom Jodellied bis zum Naturjutz alles, was Spass macht. Anhand von einfachen Übungen werden die Besonderheiten des Jodelns erklärt und in den Liedern gleich umgesetzt.

Donnerstag, 14.00 – 15.00

15. Februar – 04. Juli

Ort:

Kursleitung:

10 x 1 Lekt. CHF 185.00

(Alle 14 Tage. Die genauen Daten erhalten Sie von der Kursleitung)

Wohlfühlraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Ruth Schlatter

4350.24.01.637

+ Stimmpflege für alle **NEU**

Gerne würde ich singen und juchzen doch meine Stimme mag nicht mehr. Vermeintlich. Können Sie noch summen? Ja klar, das genügt vollauf. Ohne gezieltes Training versagen die Stimmuskeln immer mehr. Wir nehmen diese in Angriff und gebrauchen sie bewusst, damit unsere Stimme wieder heller, klarer und geschmeidiger wird. Und das Gute dazu: Wir werden es auch als Person.

Mit Stimmaktivierung verschiedenster Art verbessern wir auch unsere Atmung. Die produzierten Schwingungen haben heilende Wirkung und führen zum Ausschütten von Glückshormonen. Falls Sie einen Tinnitus oder sonst Etwas haben, befreunden wir uns mit diesem.

Freitag, 10.15 – 11.00

16. Februar – 12. April

Ort:

Kursleitung:

8 x 1 Lekt. CHF 96.00

Wohlfühlraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Beni Pletscher, Sing-Stimm-Klang-Musik Aktivator

4350.24.01.759

Musik

Für Erwachsene kann das Spielen eines Musikinstrumentes eine grosse Bereicherung und Abwechslung sein. Für Seniorinnen und Senioren ist es zudem ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

+ Ukulele – Kurs und Unterricht

Wollten Sie schon immer ein Instrument erlernen, Lieder begleiten oder Melodien selber spielen? Mit der Ukulele, der kleinen, 4-saitigen Gitarre, ist das ohne viel Aufwand möglich. Vom Kind bis ins hohe Alter wird sie gelernt und gespielt. Möchten Sie es auch probieren? In den fortlaufenden Kursen musizieren sie gemeinsam zu Musik aus aller Welt. (Pop, Folk und Volkslieder, Jazz, Klassik) 1 Schnupperstunde in einer der bestehenden Gruppe ist möglich.

Dienstag, 09.00 – 10.00	Fortgeschrittene Niveau 3	
09. Januar – 23. Januar	3 x 1 Lekt. CHF 55.50	4340.24.01.630
13. Februar – 09. April	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.01.631
30. April – 25. Juni	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.01.632
Dienstag, 10.15 – 11.15	Anfänger ohne Vorkenntnisse	
13. Februar – 09. April	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.01.633
30. April – 25. Juni	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.01.634
Freitag, 09.00 – 10.00	Fortgeschrittene Niveau 2	
05. Januar – 26. Januar	4 x 1 Lekt. CHF 74.00	4340.24.01.760
16. Februar – 12. April	8 x 1 Lekt. CHF 148.00	4340.24.01.761
03. Mai – 28. Juni	8 x 1 Lekt. CHF 148.00	4340.24.01.762

Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen
Kursleitung: Annette Moser, Ukulele-Lehrerin

(Instrumente mieten: AUF ANFRAGE)

+ Löffeln

Lernen Sie in wenigen Stunden «löffeln». Sie können z. B. damit eine Musik begleiten, Takte unterstreichen und selbst Takte angeben. Ideal für alle, die gerne an eine Stubete gehen oder an einem Geburtstag die Gesellschaft damit überraschen wollen. Sie brauchen dafür keine Notenkenntnisse oder besondere Fertigkeiten. Löffel stehen am Anfang jedem zur Verfügung. Der Kurs ist auch zum Auffrischen geeignet.

(Löffel können für CHF 10.-/Kurs gemietet oder zum Selbstkostenpreis gekauft werden)

Donnerstag, 10.15 - 11.15

16. Mai - 30. Mai

3 x 1 Lekt. CHF 55.50
(plus CHF 10.- Löffelmiete/Kurs)

4340.24.01.786

Ort:

Wohlfühlraum Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kursleitung:

Sigi Michel

Kreatives und Kunst

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch

Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

+ Aquarellmalen

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

Donnerstag, 08.30 - 11.30

Gruppe 1:

11. Januar - 20. Juni

12 x 3 Lekt. CHF 666.00

4310.24.01.622

Gruppe 2:

18. Januar - 27. Juni

12 x 3 Lekt. CHF 666.00

4310.24.01.623

Durchführung:

Beide Kurse jeweils alle 14 Tage

Ort:

Schulungsraum 3. Stock, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Leitung:

Jochen Singer, Mallehrer

Material:

Steht zur Verfügung oder Sie bringen Ihr eigenes mit.

Leben erleben.

- Grosse Auswahl Alltagshilfen
- Top günstige Treppenlifte
- Kostenlose Beratung

Ebnatstrasse 125, Schaffhausen

☎ 052 630 31 60

🌐 strack.ch



+ Erzählcafé

Was habe ich erlebt? Was ist mir wichtig? Was möchte ich weitergeben?
Lebensgeschichten zu einem Thema erzählen und hören, sich erzählend erleben, dabei den roten Faden im eigenen Leben (wieder-) entdecken und auf ungeahntes Potenzial stossen – das alles wird in unserem sorgsam moderierten Erzählcafé möglich. Erzählen ist freiwillig, aufmerksam zuhören jedoch Pflicht.

Jeden ersten und dritten Montag im Monat

Montag, 15.30 – 17.30

Januar	2 x 2 Lekt. CHF 40.–	4320.24.01.624
Februar	2 x 2 Lekt. CHF 40.–	4320.24.01.625
April	2 x 2 Lekt. CHF 40.–	4320.24.01.626
Mai	2 x 2 Lekt. CHF 40.–	4320.24.01.627
Ort:	Wohlfühlraum, Pro Senectute Kanton Schaffhausen	
Kursleitung:	Brigitte Saxer-Hug	
Bemerkung:	inkl. Kaffee/ Tee/ Wasser wird erst ab 6 Personen durchgeführt	

+ Literaturkreis

Der Kreis entscheidet gemeinsam, welches Buch/welcher Autor das nächste Mal von wem vorgestellt wird.

Interessierte treffen sich 1 x im Monat nach Absprache.

Mittwoch, 17.15 – 18.30

Januar - Juni	Kostenlos	4320.24.01.628
Leitung und Auskunft:	Brigitte Saxer-Hug, 079 696 04 25	

Schenken Sie Wissen – mit Gutscheinen der SeniorenUni



Gutscheine bitte telefonisch oder per Mail anfordern

Tel. 079 772 46 18 • info@seniorenuni-sh.ch

Aktivitäten im Treffpunkt

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

⊕ Activity-Treff

Bewegung/ Gedächtnis-Training/ Bücher- Bilderwelt/ Gesellschafts- und Kartenspiele mit Anleitung. Ein abwechslungsreicher Nachmittag mit vielen Aktivitäten.

Schaffhausen

Schaffhausen – Interessierte treffen sich jeden dritten Dienstag im Monat
Dienstag, 14.00 – 16.00

16. Januar 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.638

Dienstag, 14.00 – 16.00

20. Februar 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.639

Dienstag, 14.00 – 16.00

12. März 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.640

Dienstag, 14.00 – 16.00

16. April 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.641

Dienstag, 14.00 – 16.00

21. Mai 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.642

Dienstag, 14.00 – 16.00

18. Juni 1 x 2 Lekt. CHF 32.-/ pro Treffen 4410.24.01.763

Ort: Wohlfühlraum, 1. Stock
Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Leitung: Hanni Bachofner



Verkauf von Immobilien ist Vertrauenssache...



alleap AG – Immobilien

Haus «zum alten Bären» | Vorstadt 12 | 8200 Schaffhausen

Tel. 052 620 44 55 | www.alleap.ch | daniel.schlehan@alleap.ch

alleap
in immobilien zuhause

Körper und Geist

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

Gedächtnis

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

Gedächtnis-Werkstatt mit Anleitung. Interessierte treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat.

Dienstag, 09.00 – 11.00

09. Januar

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.615

Dienstag, 09.00 – 11.00

06. Februar

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.616

Dienstag, 09.00 – 11.00

05. März

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.617

Dienstag, 09.00 – 11.00

02. April

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.618

Dienstag, 09.00 – 11.00

07. Mai

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.619

Dienstag, 09.00 – 11.00

04. Juni

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.765

Dienstag, 09.00 – 11.00

02. Juli

1 x 2 Lekt. CHF 32.- / pro Treffen

4270.24.01.766

Ort:

Schulungsraum 1 / 3.Stock,
Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Leitung:

Hanni Bachofner

⊕ Gedächtnstraining in den Alterszentren

Für Heimbewohner und auswärtige Interessierte.

Alterszentrum Steig

Freitag, 10.00 – 10.50 (Stärkere Gruppe)

05. Januar – 05. Juli

pro Woche 1 Lekt.

4270.24.01.620

Freitag, 11.00 – 11.30 (Schwächere Gruppe)

05. Januar – 05. Juli

pro Woche 30 min

4270.24.01.621

Demenz

⊕ Kommunikationskurs für betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz und weiteren betroffenen Personen

Teil 1: Freitag, 19. April 14.00 – 17.00 4620.24.01.751

Teil 2: Freitag, 26. April 14.00 – 17.00

Umfang: Zwei Impulsnachmittage, die inhaltlich aufeinander aufbauen

Ort: Wohlfühlraum, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Leitung: Franziska Gysin, Trainerin für Integrative Validation

Kosten: CHF 120.-, beide Nachmittage zusammen

Haben Sie Freude am Unterrichten?

Wir suchen Leiterinnen und Leiter für verschiedene Bildungs- und Sportangebote.

- Haben Sie ein Fachgebiet, welches Sie gerne unterrichten?
- Oder sind Sie eine bewegungsbegeisterte Person, die sich gerne für den Senioren Sport engagieren möchte? Wir ermöglichen Ihnen im Sportbereich eine kurze Ausbildung, welche Sie zum Leiten einer Gruppe befähigt.

Wenn Sie interessiert sind melden Sie sich bei:

Karin Schmidt, Leiterin Bildung & Sport, 052 634 01 35

oder senden sie Ihren Lebenslauf per Mail: karin.schmidt@sh.prosenectute.ch

Gesundheit

⊕ Omega 3 – unser «Hirnfutter» aus dem Meer **NEU**

Gesünder leben mit den essentiellen Fettsäuren

Gedächtnisveränderungen und Gedächtnisverluste gehören zum Alterungsprozess dazu. Alzheimer, Demenz oder deren Vorstadium, eine leichte kognitive Beeinträchtigung, sind heute leider weit verbreitet.

In diesem Referat erfahren Sie, wie Sie mit dem geeigneten Einsatz von Omega 3-Fettsäuren Ihre Gedächtnisleistung und Erinnerungsfähigkeit möglichst lange aufrechterhalten und mit einer gezielten Vorbeugung Ihre Gehirnleistung möglichst lange erhalten können.

Tipps für den Alltag, welche Fette eher Top oder Flop sind und wie Sie Ihre Ernährung einfach und ohne viel Aufwand «hirngesund» gestalten können, kommen auch nicht zu kurz.

Donnerstag, 14.00 – 15.30

14. März

1 x 1.5 Lekt. CHF 18.-

4450.24.01.782

Ort:

Wohlfühlraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Gabriela Neff-Chiodi, Zert. Epigenetik-Coach &

Zert. Fettsäuren-Beraterin / Zert. Vitamin D-Beraterin

⊕ Osteoporose – so bleiben die Knochen stark und gesund **NEU**

Die Osteoporose ist eine schleichende Knochenerkrankung. Sie baut im ganzen Skelett Knochensubstanz ab und verändert die Struktur der Knochen: Sie werden porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder sogar ohne erkennbare Ursache zu brechen. Allein in der Schweiz sind rund 400'000 Personen von einer Osteoporose betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, ab dem 50. Lebensjahr infolge Osteoporose einen Knochenbruch zu erleiden, liegt in der Schweiz bei durchschnittlich 51% für Frauen und 20% für Männer.

In diesem Referat erfahren Sie, wie ein «knochengesunder» Lebensstil aussieht. Hier wird insbesondere auf die Punkte Ernährung, Nahrungsergänzung und Lifestyle eingegangen.

Donnerstag, 14.00 – 15.30

16. Mai

1 x 1.5 Lekt. CHF 18.-

4450.24.01.783

Ort:

Wohlfühlraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Gabriela Neff-Chiodi, Zert. Epigenetik-Coach &

Zert. Fettsäuren-Beraterin / Zert. Vitamin D-Beraterin

Lebensgestaltung

⊕ Private Shopping by Trio Jeans **NEU**

Gemeinsam mit Trio Jeans und Mode laden wir Sie exklusiv zur Saisonöffnung mit Apéro und Häppchen ein. Dazu erhalten Sie bei jedem Einkauf an diesem Abend 20% Rabatt auf die aktuellen Kollektionen.

Donnerstag, 19.00 – 21.00

4450.24.01.655

04. April

1 x 3 Lekt. kostenlos

Ort:

Trio Jeans und Mode, Industriestrasse 23,
8212 Neuhausen

Leitung:

Christian Preisig und Team
inkl. Apéro und Häppli

⊕ Schön und gepflegt sein:

Mein persönliches Make-Up mit wenig Aufwand (Workshop)

Das Gefühl strahlend frisch und gepflegt zu sein, ist nicht nur der Jugend vorbehalten. Möchten Sie erfahren, wie reife Haut verwöhnt wird und wie Sie sich dezent und natürlich schminken können? Sie erhalten Informationen und Anleitung über: Grundlagen der Gesichtspflege, Reinigung für reife Haut, Pflege und Vorbereitung der Haut vor dem Schminken, Sie lernen mit praktischen Beispielen: Einfache Schritte, um frischer und wacher auszusehen. Schminktipp: welche Farben und Töne stehen mir und Schminkhilfen.

Donnerstag, 14.00 – 17.00

21. März

1 x 3 Lekt. CHF 54.00

4450.24.01.650

Ort:

Wohlfühlraum Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kursleitung:

Manuela Brida, eidg. geprüfte Kosmetikerin

Bitte bringen Sie einen selbststehenden Schminkspiegel mit. Personen mit Allergien nehmen bitte die eigenen Produkte mit.

-TRIO-
Jeans & Mode
Neuhausen



Industriestrasse 23
8212 Neuhausen am Rhf.
+41 52 672 41 92

trio-jeans.ch



Unsere Erfahrung, Ihre Lebensfreude.

Gesundheit ist unsere Kompetenz, die Lebensqualität von Menschen zu verbessern ist unser Bestreben.
Dafür setzen wir uns ein, aus Überzeugung und mit Leidenschaft.

Cilag AG

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANY
or *જાંસન* *જાંસન*

Fit und sicher unterwegs mit den TCS-Kursen

Für
Neulerner:
Ferienfahr-
lager im
Tessin

Praxisnahe Drohnen-Kurse!

Ob erfahrener Routinier oder Gelegenheitsfahrer:
Unsere Kurse und Fahrtrainings für Auto und E-Bike
sprechen Menschen an, die an ihrem Fahrstil und
-verhalten arbeiten, sich noch verbessern oder ihre
Unsicherheiten beseitigen wollen.

**Keine Versicherung ersetzt den TCS – wir helfen und
retten Menschenleben. TCS, immer an Ihrer Seite!**

TCS Schaffhausen

052 630 00 00

tcssh.ch



Mobilität im Alter

Ist Ihnen die Verkehrssicherheit wichtig?

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

Fahrkurse (Kurse in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen)

⊕ «Autofahren heute – älter und sicher» (Seniorenfahrkurs)

Wie soll ich mich im Kreisverkehr verhalten? Darf ich mit dem Auto auf dem Radstreifen fahren? Welche Regeln gelten in der Begegnungszone? Wie verhalte ich mich am Fussgängerstreifen? Was ist eine Kernfahrbahn? Sind mir die aktuellen Vortrittsregeln und Verkehrsvorschriften bekannt? Der Kurs setzt sich aus einem Theorieteil und einer absolut vertraulichen Fahrt mit Ihrem Wagen, begleitet durch einen TCS-Instruktor, zusammen. Der genaue Zeitpunkt für die Fahrt wird mit dem Instruktor anlässlich der Theorie vereinbart.

Mittwoch, 13.30 – 16.30

06. März 1 x 3 Lekt. 4420.24.01.645

08. Mai 1 x 3 Lekt. 4420.24.01.646

12. Juni 1 x 3 Lekt. 4420.24.01.647

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

Kosten: CHF 60.– für TCS-Mitglieder
CHF 120.– für Nichtmitglieder

⊕ «Autofahren heute plus»

Ein Kurs der sich an alle richtet, die schon seit Jahrzehnten einen Führerausweis besitzen und noch lange und sicher fahren wollen.

Autofahren ist für Sie schon lange Routine, doch ist Ihr Wissen genügend aktuell? Sind Sie in der Lage in heiklen Situationen richtig zu reagieren? Unser Tageskurs «Autofahren heute plus» beabsichtigt, Automobilisten in drei Teilen auf den aktuellen Stand zu bringen:

1. Auffrischung der Verkehrsregeln
2. Sie lernen das Fahrverhalten mit Ihrem eigenen Fahrzeug beim Slalom- und Kurvenfahren, bei Notbremsungen auf nassem oder rutschigem Untergrund sowie bei einem Ausweichmanöver
3. Praktische, absolut vertrauliche Fahrt (Standortbestimmung) mit dem TCS-Instruktor im eigenen Fahrzeug

Mittwoch, 09.00 – 16.00

03. April	1 x 7 Lekt.	4420.24.01.648
19. Juni	1 x 7 Lekt.	4420.24.01.649
Ort:	Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen	
Kosten:	CHF 150.– für TCS Mitglieder CHF 190.– für Nichtmitglieder Bei beiden Kursen inkl. Mittagessen/exkl. Getränke	

⊕ E-Bike fahren – muss gelernt sein

E-Bikes sind inzwischen sehr verbreitet und für viele Senioren ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Doch leider gibt es auch viele Unfälle. Im Praxisteil können Neueinsteiger und auch geübtere E-Biker mehr Sicherheit im Strassenverkehr erlangen. Im Theorieteil werden Themen wie Wartung, Bedienung des E-Bikes, sowie Gefahren im Verkehr, Vorschriften, Versicherungen besprochen. Der Kurs wird geleitet von Instruktoeren der Schaffhauser Verkehrspolizei und einem Elektrovelo-Spezialisten.

Kurs in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen

Dienstag, 13.30 – 17.00

16. April	1x 3.5 Lekt.	4550.24.01.719
21. Mai	1x 3.5 Lekt.	4550.24.01.758
Ort:	Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen	
Kosten:	CHF 50.– für TCS-Mitglieder CHF 100.– für Nichtmitglieder	

Flugkurse (Kurse in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen)

«Drohnen Schnupperkurs»

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Drohnen-Fliegerei und deren Möglichkeiten, Risiken und Gefahren. Sie bekommen die Möglichkeit, selbständig eine Drohne zu lenken und können danach die weitere Ausbildung nach ihren Bedürfnissen planen.

Dienstag, 09.00 – 11.00

09. April	1 x 2 Lekt.	4400.24.01.767
Ort:	Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild, Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen	
Kosten:	CHF 100.– für TCS Mitglieder CHF 120.– für Nichtmitglieder	

«Drohnen Kompakt» **NEU**

Sie besitzen eine Drohne, die weniger als 250 g wiegt, sind noch nie oder wenig damit geflogen und kennen die Luftraumvorschriften nicht. Dann bietet sich der Drohnen Kompakt Kurs an. Es ist zudem eine ideale Vorbereitung für den Drohnenkurs Advanced, bei dem Sie am Ende des Kurses die BAZL Prüfungen A1 und A3 ablegen können. Die Drohnenprüfung A2 wird vorbereitet, muss jedoch beim BAZL in Ittigen abgelegt werden.

Dienstag, 13.00 – 17.15

09. April

1 x 4 Lekt.

4400.24.01.768

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 260.- für TCS Mitglieder
CHF 280.- für Nichtmitglieder

«Drohnen Practice» **NEU**

Sie haben eine Drohne und damit schon Flugerfahrungen gemacht? Sie möchten die Funktionen der Drohne bis ins Detail kennen und das erworbene Wissen in die Praxis umsetzen? Dann sind Sie in diesem Tageskurs genau richtig.

Dienstag, 09.00 – 16.30

07. Mai

1 x 7 Lekt.

4400.24.01.769

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 310.- für TCS Mitglieder
CHF 350.- für Nichtmitglieder

Mobil und sicher

⊕ **Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile** (Referat und Workshop)

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Voraussetzung für Teilnahme:

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login). Sie erhalten dazu eine Anleitung.

Dienstag, 14.00 – 16.00

27. Februar

1 x 2 Lekt. kostenlos

4420.24.01.643

22. Oktober

1 x 2 Lekt. kostenlos

4420.24.02.784

Ort:

Wohlfühlraum, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kursleitung:

Experten der SBB

Mitnehmen:

Eigenes funktionstüchtiges, voll
aufgeladenes Smartphone oder Tablet

⊕ **Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben» – Sicher und clever unterwegs**

Im halbtägigen Kurs «mobil sein & bleiben» wird Ihnen viel Wissenswertes für die alltägliche Mobilität vermittelt. Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Informationen zum Billettangebot im Tarifverbund und national, zu Fahrplänen und sicherem Reisen mit dem öV). Im praktischen Teil wird u. a. am Billettautomaten geübt. Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr. So bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sicher und unabhängig mobil.

Mittwoch, 13.45 – 17.00

10. April

1 x 4 Lekt. kostenlos

4420.24.01.644

25. September

1 x 4 Lekt. kostenlos

4420.24.02.785

Ort:

Wohlfühlraum, Pro Senectute Kanton
Schaffhausen und vor Ort am Bahnhof

Kursleitung:

Experten der SBB, der VBSH und der Polizei
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.
Kursende ist am Bahnhof Schaffhausen

Buchen Sie einen TCS-Pedaleur

Ist Ihnen das Wegbringen von Glas, Alu, Pet und Papier zu beschwerlich? Dann buchen Sie unseren Pedaleur, der freiwillig für mobilitätseingeschränkte Menschen unterwegs ist. Das Angebot ist gratis.

058 827 34 09

mobilityacademy.ch



Digitale Medien

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

IT Referate

+ Mein iPhone und ich (Workshop)

Was sollte ich über mein iPhone wissen?

Themen: wichtige Bedienelemente, Einstellungen, Sicherung, iCloud, wichtige Apps etc. In diesem Referat können diese Themen direkt am eigenen iPhone ausprobiert, angewendet und angepasst werden. Bringen Sie also Ihr iPhone mit – es gibt viel Neues zu entdecken. (Teilnehmerzahl ca. 6 – 8. Personen)

Dienstag, 13.30 – 16.00

23. Januar

Ort:

Leitung:

1 x 3 Lekt. CHF 36.-

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Werner Jörg, IT Supporter

4450.24.01.651

+ Digitaler Nachlass (Referat) **NEU**

Was ist der Digitale Nachlass überhaupt? Ein digitaler Nachlass sorgt dafür, dass persönliche und vertrauliche digitale Informationen auch über den Tod hinaus geschützt bleiben. Was bedeutet das? Warum ist der digitale Nachlass wichtig? Wie kann man sich darauf vorbereiten?

Dienstag, 14.00 – 15.30

13. Februar

Ort:

Leitung:

1 x 1,5 Lekt. CHF 36.-

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Sylvia Josko, Swisscom Trainerin

4450.24.01.770



⊕ **Planen und Wandern mit SchweizMobil (Workshop)**

Im Vordergrund steht das Wanderland Schweiz und das Planen einer Wanderung mit SchweizMobil plus sowie der Handy App SchweizMobil für iPhone und Android. Mit Live Demos erhalten Sie eine Übersicht über SchweizMobil. Sie können selbst eine virtuelle Wanderung planen und somit mit Ihrem eigenen Gerät üben und arbeiten.

Bitte nehmen Sie Ihren Laptop für das praktische Planen und das Handy für die App mit, und wer bereits vor dem Kurs mal ins SchweizMobil hineinschauen möchte, hier der Link: <https://www.schweizmobil.ch/de/wanderland.html>

Dienstag, 13.30 – 16.00

20. Februar

Ort:

Leitung:

1 x 3 Lekt. CHF 36.- inkl. Unterlagen 4450.24.01.652

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Werner Jörg

⊕ **Schutz vor Telefon- und Online-Betrug (Referat)** **NEU**

Vertrags- und Abofallen, Telefonbetrug und Missbrauch von Sonderrufnummern, Premium-SMS, Phishing und Online-Betrügereien. Heutige Kommunikationsformen eröffnen auch zahlreiche Möglichkeiten, sich durch zweifelhafte oder schlicht kriminelle Praktiken zu bereichern. Tricks, unbedarften Kunden mit Betrügereien per Telefon oder im Internet das Geld aus der Tasche zu ziehen, boomen mehr denn je.

Der beste Schutz gegen diese Betrugsmaschinen ist es, über die Strategie der Betrüger Bescheid zu wissen. Gut ist sich dieser Gefahr bewusst sein, sodass man eine gewisse Vorsicht walten lässt und entsprechende Warnzeichen erkennt.

Dienstag, 13.30 – 15.30

05. März

Ort:

Leitung:

1 x 2 Lekt. kostenlos inkl. Unterlagen 4450.24.01.654

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Fachreferenten der Schaffhauser Polizei
und Raiffeisen Schaffhausen



⊕ ZOOM, Skype und Co. (Referat)

Per Video-Chat mit seinen Freunden und Angehörigen in Kontakt zu bleiben, ist speziell in Corona-Zeiten wichtiger geworden. Doch welches System ist das Beste, was sind die Vor- und Nachteile, welche technische Voraussetzungen braucht es und welche Kosten können entstehen? Im Referat werden die verschiedenen Lösungen vorgestellt und live gezeigt, mit allen Vor- und Nachteilen.

Dienstag, 13.30 – 15.00

30. April

1 x 1,5 Lekt. CHF 18.-

4450.24.01.653

Ort:

Wohlfühlraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Werner Jörg, IT Supporter

IT Support

Schwierigkeiten im Umgang mit moderner Technik? Egal ob Apple-Geräte oder alle andere Marken, wir helfen Ihnen gerne. Ihre individuelle Lösung steht bereit. Rufen Sie uns an.

Apple-Geräte/Smartphones

⊕ Professionelle Privatschulung (1 bis 2 Personen)

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

Datum:

Termin nach Absprache, Kosten nach Aufwand 4120.24.01.587

Ort:

Bei Ihnen zu Hause oder im Kursraum von
WebCom 2000 in Löhningen

Kosten:

CHF 168.- für 60 Minuten, plus Fahrspesen
(Grundpreis mind. 1 Std./ Mehrzeit wird im
10-Minuten-Takt zu CHF 28.- verrechnet.
Fahrspesen CHF 25.-/ Stadt Schaffhausen)

Kaufberatung und Kaufbegleitung

4120.24.01.588

Persönliche Beratung und/oder Begleitung bei einem Anschaffungswunsch von einem Gerät oder dem passendem Zubehör (Drucker, Internet-/ Telefon-Abonnement, Bildschirm, Eingabegerät, Lautsprecher, etc.).

Hilfestellung bei technischen Problemen

4120.24.01.589

Bei Problemen mit Ihrem Gerät und dessen Zubehör sowie bei der Installation eines neuen Druckers/Funknetzwerkes (WLAN) oder des Internets.

Lieferung und Installation

4120.24.01.590

Auf Wunsch kann Ihr Produkte-Kauf direkt durch unseren Experten abgewickelt werden, selbstverständlich in kontinuierliche Absprache mit Ihnen. Die Geräte werden zu Ihnen nach Hause gebracht, eingerichtet und in Betrieb genommen.

Datum:	Termin nach Absprache, Kosten nach Aufwand
Ort:	Bei Ihnen zu Hause, bzw. bei Kaufbegleitung: ein Geschäft im Kt. SH
Kosten:	CHF 168.- für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std./ Mehrzeit wird im 10-Minuten-Takt zu CHF 28.- verrechnet. Fahrspesen CHF 25.-/Stadt Schaffhausen)

PC-Kurse / Windows / Laptop / Tablets

⊕ Professionelle Privatschulung (1 bis 2 Personen)

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

Frei wählbar	Termin nach Absprache, Kosten nach Aufwand	4100.24.01.585
Ort:	Bei Ihnen zu Hause Andrea Morgenthaler, PC-Spezialistin	
Kosten:	CHF 168.- für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std./ Mehrzeit wird im 10-Minuten-Takt zu CHF 28.- verrechnet. Fahrspesen CHF 25.-/ Stadt Schaffhausen)	

⊕ Praktische Unterstützung bei kleineren Problemen mit dem Computer und Handy

Wenn Sie Unterstützung bei der Handhabung/Bedienung von Computer (Mac/PC/Windows) oder Handy (iPhone, Android) wünschen oder Hilfe bei Problemen benötigen, bieten wir Ihnen gerne persönliche Betreuung zuhause an.

Zum Beispiel:

- Installation und Inbetriebnahme neuer Hardware, Systemeinstellungen von Microsoft Windows und Office Programmen: (Outlook, Word, Excel und PowerPoint)
- Drucker- und Scanner einrichten
- Sicherheit (Virenschutz installieren), Sicherungen (Daten, Systemzustand).
- E-Mail-Belange
- Cloud-Dienste
- Synchronisationsdienste (PC, Laptop, Handy)
- Umgang mit Fotobüchern, Spiele, Seniorenplattformen

- Datei- und Datenverwaltung
- Apps und ihre Anwendung/Verwendung (E-Banking, ÖV-Dienste, Onlineshopping, Ferienbuchungen, Zahlungsoptionen)
- Telefonieren und Fernsehen im Internet
- Kaufberatung für IT-Geräte

Frei wählbar **Termin nach Absprache, Kosten nach Aufwand** 4100.24.01.586
 Ort: Bei Ihnen zu Hause oder via Fernwartung
 Kosten: CHF 70.- für 60 Minuten, plus Fahrspesen
 (Grundpreis mind. 1 Std./ Mehrzeit wird im
 15-Minuten-Takt zu CHF 15.- verrechnet.
 Fahrspesen CHF 0.70/km)

Vorsorge und Finanzen

Auskunft und Anmeldung:

Nicole Bürgin, Tel. 052 634 01 30, kurse@sh.prosenectute.ch
 Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

⊕ **DOCUPASS** (Referat)

Wer vorsorgt, braucht sich später nicht zu sorgen und hat Gewähr, dass die eigenen Wünsche zum Zug kommen. Damit werden auch die Angehörigen vor schwierigen Situationen und Entscheiden bewahrt. Der DOCUPASS ist als Dossier konzipiert und enthält eine Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall und den Vorsorgeauftrag.

Montag, 14.00 – 15.30

12. Februar 1 x 1.5 Lekt. CHF 18.00 4200.24.01.591

13. Mai 1 x 1.5 Lekt. CHF 18.00 4200.24.01.592

Ort: Sitzungsraum 1, 3. Stock, Pro Senectute
 Kanton Schaffhausen

Leitung: Franziska Casada, dipl. Sozialarbeiterin FH,
 Docupass Fachfrau

⊕ **DOCUPASS** (Workshop)

Voraussetzung: Besuchtes Referat oder persönliche Auseinandersetzung mit dem DOCUPASS. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen werden. Sie können Ihren bereits bestehenden DOCUPASS anpassen oder sich auch «nur» entsprechende Notizen machen.

Franziska Casada steht Ihnen mit ihrem Fachwissen für Fragen zur Verfügung.

Mittwoch, 14.00 – 16.00	(max. 8 Personen pro Workshop)	
17. Januar	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.593
14. Februar	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.594
13. März	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.595
10. April	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.596
15. Mai	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.597
12. Juni	1 x 2 Lekt.	4200.24.01.598
Ort:	Kursraum 1, 3. Stock Pro Senectute Kanton Schaffhausen	
Leitung:	Franziska Casada, dipl. Sozialarbeiterin FH, Docupass Fachfrau	
Kosten:	CHF 32.00 Einzelpersonen, CHF 48.00 Ehe- oder Konkubinatspaare (Bei gemeinsamer Anmeldung und Teilnahme)	

⊕ Testament und Erbrecht

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

Dienstag, 14.00 – 15.30		
19. und 26. März	2 x 1,5 Lekt.	CHF 39.– Einzelperson 4200.24.01.600
		CHF 58.– für in einem Haushalt lebende Personen
Ort:	Wohlfühlraum Pro Senectute Kanton Schaffhausen	
Leitung:	Fachreferenten Raiffeisen Schweiz	



Abschied, Trauer, Tod

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

Schriftliche und/oder mündliche Anmeldungen sind erforderlich und verbindlich. Die Veranstaltungen werden ab 6 Teilnehmern durchgeführt.

⊕ Der Todesfall

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

Donnerstag, 14.00 – 15.30

11. April 1 x 2 Lekt. CHF 18.- 4200.24.01.601
Ort: Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)
Leitung: Bestattungsamt Schaffhausen

⊕ Der Waldfriedhof (Rundgang)

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

Donnerstag, 14.00 – 15.30

16. Mai 1 x 2 Lekt. CHF 18.- 4200.24.01.602
Ort: Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)
Leitung: Stadtgärtnerei Schaffhausen

Mit einem Legat

für Pro Senectute Kanton Schaffhausen helfen Sie mit, dass wichtige Angebote für betagte Menschen auch in Zukunft erhalten werden können. Ihr Vermögen kommt anderen Menschen zugute und trägt Früchte über Ihre Lebenszeit hinaus. Uns schenken Sie damit Wertschätzung und Vertrauen in unsere Arbeit.

Verlangen Sie kostenlos unseren Leitfaden «Wissenswertes zum Testament».

Denn nur mit einem Testament können Sie als Erblasserin bzw. Erblasser bestimmen, wen oder was Sie innerhalb des gesetzlichen Rahmens unterstützen möchten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich vertrauensvoll an uns: Pro Senectute Kanton Schaffhausen, Yolanda Gottardi, Geschäftsleiterin, 052 634 01 02, Spendenkonto PC 82-700-0.

Herzlichen Dank!

In eigener Sache – Unsere Bedingungen

- ⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Versicherungen

Unfallversicherung und Krankenkasse ist Sache der Teilnehmenden.

Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

Kurswesen

Anfragen und Anmeldungen: Telefon 052 634 01 30 oder 052 634 01 35

ALLE Anmeldungen, auch mündliche, sind verbindlich!

Abmeldungen

Eine allfällige Abmeldung von einem Kurs, muss fünf Arbeitstage vor Kursbeginn an uns erfolgen.

Es gelten folgende Rücktrittsbedingungen:

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

Ausnahmeregelung bei den Sprachkursen:

Abwesenheiten/Ferien welche zusammenhängend 2 Wochen oder länger dauern, ausserhalb der Ferienzeit sind und zu Beginn des Semesters schriftlich oder persönlich im Büro gemeldet wurden, werden nicht verrechnet.

Kurzfristige (Ab-) Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen und werden zu 100% verrechnet.

Probelektionen

Probelektionen sind nur bei permanenten Kursen möglich.

Versäumte Lektionen

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

Zahlung des Kurses oder Semesters

Sie erhalten eine Rechnung mit Einzahlungsschein für den ganzen Kursbetrag.

Einzelveranstaltung/Referate werden vor Ort eingezogen, Barzahlung oder per Twint.

Kursorganisation, Programm- und Preisänderungen

Aus organisatorischen Gründen behalten wir uns vor, Klassen zeitlich zu verschieben oder wenn nötig zusammenzulegen.

Programm- und Preisänderungen bleiben vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung für

Kurs / Veranstaltung:

Kurs-Nr.: Datum:

Vorname / Name:

Strasse:

PLZ / Ort:

Geburtsdatum:

Telefon / E-Mail:

Datum / Unterschrift:

Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn: per Anmeldeatoln, telefonisch, per Mail oder online auf www.sh.prosenectute.ch. Alle Anmeldungen sind verbindlich.



Verbindliche Anmeldung für

Kurs / Veranstaltung:

Kurs-Nr.: Datum:

Vorname / Name:

Strasse:

PLZ / Ort:

Geburtsdatum:

Telefon / E-Mail:

Datum / Unterschrift:

Anmeldungen bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn: per Anmeldeatoln, telefonisch, per Mail oder online auf www.sh.prosenectute.ch. Alle Anmeldungen sind verbindlich.



Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Sport und Bildung
Postfach
8201 Schaffhausen

Bitte
frankieren

Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Sport und Bildung
Postfach
8201 Schaffhausen



Das Gesetz regelt Ihr Erbe, wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben. Wir beraten Sie sehr gerne persönlich.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:

schaffhausen@raiffeisen.ch
052 633 39 99
[raiffeisen.ch/schaffhausen](https://www.raiffeisen.ch/schaffhausen)

Weitere Infos
finden Sie unter:
[raiffeisen.ch/
pension](https://www.raiffeisen.ch/pension)