

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Senioren Agenda

**Kursprogramm
Juli-Dezember
2024**

Kanton Schaffhausen

www.sh.prosenectute.ch

Grüezi mitenand

Unser Motto: «Rundum fit das ganze Jahr!»

Wir präsentieren Ihnen unser Kursprogramm mit einem vielfältigen Sport- und Bildungsangebot. Sämtliche Angebote können Sie ab dem 55. Lebensjahr ausüben. Nutzen Sie unser attraktives Jahres-Sport-Abonnement für CHF 248.00 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 gerne.

Für alle Kurs-Angebote:

052 634 01 30

– Nicole Bürgin

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

Für neue Angebote:

052 634 01 35

Anmeldungen:

kurse@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 Uhr

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
– Everdance®	
– Easy Line Dance	
– 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	16
Nordic Walking	ABO 18
Gemeinsam Bewegt	19

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 2024

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 248.00 (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 76.00, Tänze aus aller Welt CHF 134.00.

Einzeleintritt (Barzahlung)

- Sie bezahlen jede besuchte Lektion einzeln bei der Gruppenleiterin.
- Der Preis beträgt CHF 10.50, Velo und Wandern Halbtagestouren (HT) CHF 10.00/
Ganztagestouren (TT) CHF 12.00, 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 50.00 für Administration werden nicht zurückerstattet.

Schaffhausen Stand Juni 2024

Bildung im Überblick

Sprachen	20
– Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	
Gesang	22
– Gemeinsames Singen (Chor), Jodeln für Alle, Stimmpflege für alle	
Musik	23
– Ukulele – Kurs und Unterricht, Löffeln mit Sigi Michel	
Kreatives und Kunst	24
– Aquarellmalen, Erzählcafé, Literaturkreis	
Körper und Geist	26
– Gedächtnistraining	
– Aktiv bleiben – für Körper und Geist	
– Omega 3 und Osteoporose, zwei Ernährungsreferate	
– Männermode und Weindegustation by Dux Mode in der Vorstadt NEU	
– Schön und gepflegt sein: Mein persönliches Make-Up mit wenig Aufwand	
Mobilität im Alter	31
– Autofahren heute, Autofahren heute plus	
– E-Bike Fahrkurse	
– Refresher Nothelferkurs NEU	
– Drohnen-Kurse	
– Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	
– mobil sein und bleiben – sicher und clever unterwegs	
Digitale Medien	36
– Mein iPhone und ich, Planen und wandern mit SchweizMobil, Digitaler Nachlass, Schutz vor Telefon- und Online-Betrug	
– 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	41
– Docupass (Referate und Workshops)	
– Testament und Erbrecht	
Abschied / Trauer / Tod	43
– Der Waldfriedhof (Rundgang), Der Todesfall	

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 4500.24.02.906

Beringen

Früeling – Zentrum fürs Alter Dienstag, 09.15 – 10.05 4500.24.02.935

Früeling – Zentrum fürs Alter Dienstag, 10.15 – 11.05 4500.24.02.936

Buchberg

Mehrzweckhalle Montag, 13.45 – 14.45 4500.24.02.907

Büsingen

Turnhalle Dienstag, 16.00 – 17.00 4500.24.02.908

Gächlingen

Turnhalle Gruppe 1 Dienstag, 08.30 – 09.30 4500.24.02.909

Turnhalle Gruppe 2 Donnerstag, 09.15 – 10.15 4500.24.02.910

Hallau

Turnhalle Mittwoch, 14.00 – 15.00 4500.24.02.911

Lohn

Pfarrsaal Dienstag, 09.00 – 10.00 4500.24.02.912

Löhningen

Mesmerhaus Mittwoch, 09.00 – 10.00 4500.24.02.913

Merishausen

Café Durachtreff Montag, 13.15 – 14.00 4500.24.02.933

Neuhausen

Kirchgemeindesaal Dienstag, 09.00 – 10.00 4500.24.02.914

Rheinfallhalle Dienstag, 15.40 – 16.40 4500.24.02.915

Schindlergut Donnerstag, 09.00 – 10.00 4500.24.02.928

Ramsen, Männer

Turnhalle Mittwoch, 15.15 – 16.15 4500.24.02.916

Schaffhausen

Colonia Libera, Gruppo ginnastica Birchweg 75, Sala Grande Giuseppina: Telefono: 052 643 14 82	Lunedì, 15.30 – 16.30	4500.24.02.917
AZB Steig	Mittwoch, 14.00 – 14.50	4500.24.02.930
Hofackerzentrum / Gruppe 1	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.02.918
Hofackerzentrum / Gruppe 2	Dienstag, 10.00 – 11.00	4500.24.02.919
Hofmeisterhaus, Eichenstrasse 37	Donnerstag, 09.00 – 10.00	4500.24.02.921
Hort, Rheinstrasse 23 / Saal	Mittwoch, 08.45 – 09.45	4500.24.02.920
Huus Emmersberg	Donnerstag, 10.00 – 11.00	4500.24.02.931
Kirchhofplatz	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.02.929
La Résidence	Freitag, 09.15 – 10.05	4500.24.02.932
St. Konrad / Männer	Dienstag, 09.00 – 10.00	4500.24.02.922
St. Peter Kirchengemeindesaal	Dienstag, 10.00 – 11.00	4500.24.02.923
Vorstadt 54, Begegnungsraum	Mittwoch, 09.00 – 10.00	4500.24.02.924

Schleitheim

Turnhalle Breite	Mittwoch, 14.00 – 15.00	4500.24.02.934
------------------	-------------------------	----------------

Siblingen

Turnhalle	Mittwoch, 14.00 – 15.00	4500.24.02.925
-----------	-------------------------	----------------

Thayngen

Seniorenzentrum / Gruppe 1	Montag, 09.15 – 10.00	4500.24.02.926
Seniorenzentrum / Gruppe 2	Montag, 10.15 – 11.00	4500.24.02.927

Bewegung im Heim

Hallau

Haus am Buck	Montag, 10.15 – 11.05	4510.24.02.937
--------------	-----------------------	----------------

Neuhausen

Schindlergut	Donnerstag, 10.15 – 10.45	4510.24.02.938
--------------	---------------------------	----------------

Neunkirch

Haus im Winkel	Montag, 09.00 – 09.50	4510.24.02.939
----------------	-----------------------	----------------

Schaffhausen

Alterszentrum Breite, Steig	Mittwoch, 15.00 – 15.30	4510.24.02.941
Alterszentrum Breite, Wiesli	Mittwoch, 10.30 – 11.15	4510.24.02.948
Alterszentrum Kirchhofplatz	Mittwoch, 10.00 – 11.00	4510.24.02.940
	Sturzprophylaxe	
Alterszentrum Kirchhofplatz	Donnerstag, 10.00 – 11.00	4510.24.02.942
Altersheim La Résidence	Freitag, 10.15 – 10.45	4510.24.02.945

Wilchingen

Altershaamet	Dienstag, 09.50 – 10.35	4510.24.02.946
Altershaamet	Dienstag, 10.40 – 11.10	4510.24.02.947

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 (Einkäufe und Botengänge)
- 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 Assistent (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

30. Oktober - 04. Dezember

Ort:

6 x 2 Lekt. CHF 162.00

Begegnungsraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Rosmarie Fehrlin

4610.24.02.003

Leitung:

⊕ Dauerangebot (Voraussetzung Einführungskurs)

Montag, 10.00 - 11.00

12. August - 16. Dezember

Ausfall:

Ort:

Leitung:

pro Lekt. CHF 18.00

Abrechnung pro Quartal

Schulferien Schaffhausen

Begegnungsraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

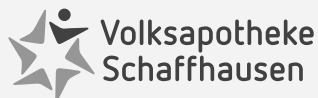
Brigitta Widmer, Rosmarie Fehrlin

4610.24.02.004

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

13. September – 04. Oktober

4 x 1.5 Lekt. CHF 138.00

4600.24.02.001

25. Oktober – 20. Dezember

8 x 1.5 Lekt. CHF 276.00

4600.24.02.002

Ort:

NIA Raum, Rebleutgang 2, Schaffhausen

Leitung:

Verena Holscher, Yogalehrerin

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:

Marcel Theiler, Leiter Bildung & Sport, 052 634 01 35

oder senden Sie Ihren Lebenslauf per Mail: marcel.theiler@sh.prosenectute.ch

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

05. September – 26. September 4 x 1 Lekt. CHF 72.00 4572.24.02.990

24. Oktober – 19. Dezember 9 x 1 Lekt. CHF 162.00 4572.24.02.991

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

15. August – 26. September 7 x 1 Lekt. CHF 126.00 4574.24.02.994

24. Oktober – 19. Dezember 9 x 1 Lekt. CHF 162.00 4574.24.02.995

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

22. Oktober – 17. Dezember 9 x 1 Lekt. CHF 207.00 4572.24.02.992

Ort: Begegnungsraum 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

25. Oktober – 20. Dezember

Ort:

Leitung:

10er Abo oder Jahres-Abo

Tanzzentrum Tonwerk, Rheinweg 6

Vreni Keller

4570.24.02.986

+ Thayngen

Mittwoch, 14.30 – 16.00

23. Oktober – 18. Dezember

Ort:

Leitung:

10er Abo oder Jahres-Abo

Musikzimmer Reckenschule

Vreni Keller

4570.24.02.987

+ Wilchingen

Donnerstag, 14.30 – 16.00

24. Oktober – 19. Dezember

Ort:

Leitung:

10er Abo oder Jahres-Abo

Veloraum, MZG Betten

Ruth Knaus

4570.24.02.988

**Testen Sie Ihre Hörstärke
bei Neuroth:**



**Kostenlose Höranalyse
und Beratung**



**Neueste Hörgeräte-
Technologien**



**Persönlicher und
umfassender Service**

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**

**HÖR
STÄR
KE**

 **NEUROTH**

Wasser

Auskunft und Anmeldung:

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

+ Aqua-Fitness in Stehhöhe

ABO

Schaffhausen Hallenbad KSS

Dienstag, 11.30 – 12.30

Leitung:

10er Abo oder Jahres-Abo
Carmela Walter

4560.24.02.979

+ Aqua-Fitness im Hallenbad Buchthalen

Freitag, 09.00 – 10.00

23. August – 27. September

25. Oktober – 13. Dezember

Treffpunkt:

Leitung:

6 x 1 Lekt. CHF 108.00

8 x 1 Lekt. CHF 144.00

Hallenbad Buchthalen,
vis-à-vis Dürstlingweg 10, Schaffhausen
Marlen Baumann
Kosten sind inkl. Eintritt

4560.24.02.980

4560.24.02.981

Aqua-Fitness im Tiefwasser (mit Weste oder Gürtel)

Montag, 17.30 – 18.15

19. August – 23. September

21. Oktober – 16. Dezember

Ort:

Leitung:

Mitbringen:

5 x 1 Lekt. CHF 107.50

9 x 1 Lekt. CHF 193.50

Gemeindewiesenbad Neuhausen
Monika Forter

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

4560.24.02.982

4560.24.02.983




SCHWANINGER
Papeterie | Spielwaren | Bürobedarf | Basteln

Hallau | Schaffhausen | Thayngen | Andelfingen
www.kschwanager.ch

Bei uns finden Sie Karten für jeden Anlass, Spiele und Puzzles für gesellige Runden sowie kreative Geschenke für Freunde und Familie!

Wir freuen uns auf ihren Besuch in einem unserer Fachgeschäfte!



Ballspiele

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

Donnerstag, 14.00 – 16.00

04. Juli – 19. Dezember

Treffpunkt:

Leitung:

Mitbringen:

Kostenlos, ohne Anmeldung

4580.24.02.000

Fäsenstaubpromenade Schaffhausen,
vor dem Müller Denkmal

Emil Schaad

Eigene Pétanque-Kugeln (3 pro Teilnehmer)

Durchführung witterungsabhängig.

Tennis

Montag und Dienstag, 09.00 – 11.00

4580.24.02.998

Donnerstag, 09.00 – 11.00

4580.24.02.999

Orte:

Leitung:

Kosten:

Anmeldung:

Genauere Zeiten und Spielorte nach Absprache!

Neuhausen, Büssingen 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

15. August – 26. September

4580.24.02.997

24. Oktober – 19. Dezember

3 Schnupperlektionen kostenlos

4580.24.02.010

Ort:

Tischtenniscenter, Ebnetstrasse 35,
Schaffhausen, 2. Stock

Leitung:

Betreuung durch Trainer

Kosten:

3 Lektionen kostenlos, danach Clubeintritt obligatorisch

Infos und Anmeldung:

Johann Schuler, 077 502 36 80, schulerjohann@gmail.com

Leben erleben.

- Grosse Auswahl Alltagshilfen
- Top günstige Treppenlifte
- Kostenlose Beratung

Ebnetstrasse 125, Schaffhausen

☎ 058 666 08 08

🌐 strack.ch



Velotouren

Anmeldung: bis spätestens 12.00 Uhr am Vortag der Velotour beim Tourleiter erforderlich.
Bei zweifelhafter Witterung gibt die Tourenleitung Auskunft über die Durchführung.
Programmänderungen bleiben vorbehalten.

⊕ 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, Schiffflände 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 Trüb, 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 (*)	} Alle Touren sind mit dem E-Bike gut zu bewältigen.
Stufe 2 (**)	
Stufe 3 (***)	

= kürzere Tour
 = mittlere Tour
 = längere Tour

Tarife 2024

Kosten: Bar vor Ort CHF 10.00 (HT) Halbtagestour
 Bar vor Ort CHF 12.00 (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.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Mitnehmen: Regen- / Sonnenschutz, Getränk, ID, Halbtax, evtl. EURO, Notfallausweis

⊕ **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 Elektrowelo-Spezialisten.

Kurs in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen

Dienstag, 13.30 – 17.00

20. August

1x 3.5 Lekt.

4550.24.02.970

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 50.00 für TCS-Mitglieder
CHF 100.00 für Nichtmitglieder

Wandern

Anmeldung direkt bei Ruth Zolliker, bis zwei Tage vorher (Dienstagabend):

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 untenstehenden Daten

Wanderleitung: Ruth Zolliker

⊕ **gilt für alle Wanderungen**

Von Fischingen über das Hörnli nach Steg TT

4540.24.02.710

Donnerstag

04. Juli, 9 ½ km, Auf 580m, ab 500m

Treffpunkt:

8.10 vor der Ticketeria VBSH

Abfahrt:

S 33 Richtung Winterthur 08.21

Wanderzeit :

3 ¼ Std, Stöcke empfohlen, Picknick, Getränkehalt im Restaurant

Billett:

Hinweg nach Fischingen, Kloster, Rückweg ab Steg, bitte selber lösen

Rückkehr:

17.38 Schaffhausen an (+ ½ Std)

Randenüberquerung von Beggingen über den Hagen nach Barga TT

4540.24.02.778

Donnerstag

15. August, 10km, Auf 410m, ab 350m

Treffpunkt:

8.40 vor der Ticketeria VBSH

Abfahrt:

Bus B21 nach Beggingen 08.50 Kante H

Wanderzeit:

3 Std, Picknick, ev. Stöcke

Billett:

nach Beggingen, Dorf, zurück ab Barga, bitte selber lösen

Rückkehr:

14.53 Schaffhausen an (oder 1 Std später)

Hügeliges Appenzellerland, von St. Peterzell nach Herisau TT 4540.24.02.779
Donnerstag **19. September**, 13.1 km, Auf 580, Ab 500m
Treffpunkt: 08 10 vor der Ticketeria VBSH
Abfahrt: S33 Richtung Winterthur 08.21
Wanderzeit: 4 Std, Picknick, Getränkehalt im Restaurant
Billett: nach St. Peterzell-Dorf, zurück ab Herisau-Wilen oder
Ostwind-plus Tageskarte, bitte selber lösen
Rückkehr: 17.38 Schaffhausen an (+ ½ Stunde)

Panoramawanderung vom Uetliberg bis Albispass TT 4540.24.02.961
Donnerstag **17. Oktober**, 11 km, Auf 350m, Ab 350m
Treffpunkt: 09.05 vor der Ticketeria VBSH
Abfahrt: Zug Richtung Zürich 09.17
Wanderzeit: 3 Std, Picknick, Getränkehalt im Restaurant
Billett: nach Uetliberg, zurück ab Langnau-Albispasshöhe
via Langnau-Gattikon, bitte selber lösen
Rückkehr: 17.13 Schaffhausen an

Von Flaach nach Neftenbach HT 4540.24.02.780
Donnerstag **14. November**, 9 ½ km, Auf 280m / Ab 230m
Treffpunkt: 13.05 vor der Ticketeria VBSH
Abfahrt: S24 Richtung Wipkingen 13.15
Wanderzeit: 2 ½ Std, Zvieri und Getränk aus dem Rucksack
Billett: nach Flaach, Unterdorf, zurück ab Aesch (Neftenbach),
bitte selber lösen
Rückkehr: 16.38 Schaffhausen an

Siblingerhöhe und Hallauerberg HT 4540.24.02.781
Donnerstag **05. Dezember**, 11 km, Auf 200m, Ab 330m
Treffpunkt: 12.10 vor der Ticketeria VBSH
Abfahrt: Bus 21 Richtung Beggingen 12.20
Wanderzeit: 2 ¾ Std, Zvieri und Getränk aus dem Rucksack
Billett: nach Siblingerhöhe, zurück ab Hallau-Brugg, bitte selber lösen
Rückkehr: 17.09 (+ ½ Std)



Oft kopiert ... kinderleicht

Unerreicht bei Print Solutions und
Interior Design.

piusschaeffler.ch



Pius Schäfler
seit 1965

TT = Tagestour / HT = Halber Tag

Kosten:	bar vor Ort oder mit Twint CHF 10.00 (HT) Halbtagestour bar vor Ort oder mit Twint CHF 12.00 (TT) Tagestour
Anmeldung:	Direkt bei der Wanderleiterin (siehe Seite 16) bis zwei Tage vorher
Ausrüstung:	Wanderschuhe, Regen- / Sonnenschutz, Wanderstöcke empfohlen, ev. Sitzunterlage
Durchführung:	Wanderungen werden ab 5 Personen durchgeführt, keine Hunde
Versicherung:	Ist Sache der Teilnehmenden, für Unfälle wird keine Haftung übernommen
SBB:	Fahrplanänderungen sind nicht berücksichtigt
Mitnehmen:	ID, Halbtax, ev. Euro, Versicherungsausweis, Notfallausweis (obligatorisch)

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Nordic Walking

Auskunft und Anmeldung:

ABO

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

⊕ Nordic Walking Treffs

Dieses Ganzjahresangebot findet regelmässig bei jeder Witterung statt.

Schaffhausen

Donnerstag **14.00 – 15.00** 4530.24.02.949
10er Abo oder Jahres-Abo
Treffpunkt: Bushaltestelle Alpenblick (Nr. 1), 8200 Schaffhausen
Leitung: Monika Brühlmann

Neuhausen

Freitag **09.00 – 10.00** 4530.24.02.950
10er Abo oder Jahres-Abo
Treffpunkt: Waldparkstrasse 50, 8212 Neuhausen
Leitung: Vèrène Bühler

⊕ Einführungskurs Nordic Walking

5 Lektionen à 30 Min.

CHF 100.00

4530.24.02.951

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

Donnerstag, 13.40 – 14.40

15. August – 26. September

4620.24.02.006

24. Oktober – 19. Dezember

Jeden Donnerstag pro Lektion CHF 12.00

4620.24.02.011

(Abrechnung pro Quartal)

Treffpunkt:

Munotparkplatz bei der Parkuhr

Leitung:

Johann Schuler

Schenken Sie Wissen – mit Gutscheinen der SeniorenUni



Gutscheine bitte telefonisch oder per Mail anfordern

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

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 4250.24.02.840
1x monatlich 2 Lektionen
Leitung: Martina Truninger

⊕ Englisch

Montag, 09.30 – 10.20 A2 4250.24.02.836
26. August – 16. Dezember
Leitung: Martina Truninger

Dienstag, 10.15 – 11.30 B1 (1.5 Lektionen) 4250.24.02.837
20. August – 17. Dezember
Leitung: Martina Truninger

Mittwoch, 09.00 – 09.50 Anfänger mit Vorkenntnissen 4250.24.02.838
14. August – 18. Dezember
Leitung: Bea Krattiger

Mittwoch, 10.10 – 11.00 A1 4250.24.02.839
14. August – 18. Dezember
Leitung: Bea Krattiger

⊕ Französisch

Mittwoch, 10.00 – 10.50 B1 4250.24.02.841
21. August – 18. Dezember
Leitung: Edith von Dach

Mittwoch, 15.00 – 15.50 C1+, Konversation 4250.24.02.842
21. August – 18. Dezember
Leitung: Edith von Dach

⊕ Italienisch

Ferienitalienisch (Anfänger)
Dienstag, 10.40 – 11.30 10 x 1 Lekt. CHF 180.00 4250.24.02.844

13. August – 05. November

Leitung:

Maria Hänsenberger-Di Fede

Dienstag, 09.30 – 10.20

A2

4250.24.02.843

13. August – 17. Dezember

Leitung:

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

B2 (2–3x im Monat / 1.5 Lektionen)

4252.24.02.845

14. August – 18. Dezember

Leitung:

Carolina Bolz

Freitag, 09.10 – 10.00

A1

4252.24.02.847

16. August – 20. Dezember

Leitung:

Carolina Bolz

Ferienspanisch (Anfänger)

Freitag, 10.10 – 11.00

10 x 1 Lekt. CHF 200.00

4252.24.02.846

16. August – 18. Oktober

Leitung:

Carolina Bolz

Ort:

Schulungsraum 3. Stock, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kosten:

Lektion à 50 Minuten CHF 20.00

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



Gesang

+ Gemeinsames Singen (Chor)

Sie singen und üben bekannte und unbekannte Volkslieder.

Montag, 14.00 -15.00

12. August – 16. Dezember

Ausfall:

Ort:

Kursleitung:

pro Lekt. CHF 5.50

Schulferien Schaffhausen

Begegnungsraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Ruth Schlatter

4350.24.02.875

+ Jodeln - für Alle

Jeder Mensch kann singen – jeder Mensch kann jodeln! Ob Anfänger, Fortgeschrittene oder ehemalige Jodler, alle sind herzlich willkommen. Wir singen vom Jodelied 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

22. August – 19. Dezember

Ort:

Kursleitung:

10 x 1 Lekt. CHF 185.00

(In der Regel alle 14 Tage. Die genauen Daten erhalten Sie von der Kursleitung)

Begegnungsraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Ruth Schlatter

4350.24.02.876

+ Stimmpflege für alle

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 – 11.15

25. Oktober – 13. Dezember

Ort:

Kursleitung:

8 x 1 Lekt. CHF 120.00

Begegnungsraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Beni Pletscher, Sing-Stimm-Klang-Musik Aktivator

4350.24.02.877

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	
13. August – 24. September	7 x 1 Lekt. CHF 129.50	4340.24.02.866
22. Oktober – 17. Dezember	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.02.867
Dienstag, 10.15 – 11.15	Anfänger ohne Vorkenntnisse	
13. August – 24. September	7 x 1 Lekt. CHF 129.50	4340.24.02.869
22. Oktober – 17. Dezember	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.02.870
Freitag, 09.00 – 10.00	Fortgeschrittene Niveau 2	
16. August – 27. September	7 x 1 Lekt. CHF 129.50	4340.24.02.871
25. Oktober – 20. Dezember	9 x 1 Lekt. CHF 166.50	4340.24.02.872

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

(Instrumente mieten: Auf Anfrage)



⊕ Löffeln mit Sigi Michel

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 10.00 / Kurs gemietet oder zum Selbstkostenpreis gekauft werden)

Donnerstag, 14.00 – 15.00

24.10. / 07.11. / 21.11.2024

3 x 1 Lekt. CHF 55.50

4340.24.02.874

(plus CHF 10.00 Löffelmiete / Kurs)

Ort:

Begegnungsraum 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 und der Technik des Aquarellierens.

Donnerstag, 08.30 – 11.30

Gruppe 1:

15. August – 05. Dezember

9 x 3 Lekt. CHF 499.50

4310.24.02.859

Gruppe 2:

22. August – 12. Dezember

9 x 3 Lekt. CHF 499.50

4310.24.02.860

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.

⊕ 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

01. und 15. Juli:	2 x 2 Lekt. CHF 40.00	4320.24.02.861
05. und 19. August	2 x 2 Lekt. CHF 40.00	4320.24.02.862
07. und 21. Oktober	2 x 2 Lekt. CHF 40.00	4320.24.02.863
04. und 18. November	2 x 2 Lekt. CHF 40.00	4320.24.02.864

Ort: Begegnungsraum, 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.

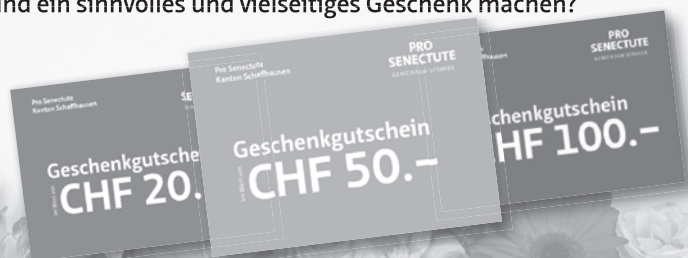
Interessierte treffen sich 1 x im Monat nach Absprache.

Mittwoch, 17.15 – 18.30

Juli – Dezember	Kostenlos	4320.24.02.865
Leitung und Auskunft:	Brigitte Saxer-Hug, 079 696 04 25	

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

Körper und Geist

Auskunft und Anmeldung:

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

⊕ Gedächtnistraining

Bewegtes Denken – Anregungen und Übungen für den (Gedächtnis-)Alltag. Interessierte treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat.

Dienstag, 09.00 – 11.00

02. Juli 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4270.24.02.848

Dienstag, 09.00 – 11.00

03. September 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4270.24.02.849

Dienstag, 09.00 – 11.00

01. Oktober 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4270.24.02.850

Dienstag, 09.00 – 11.00

05. November 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4270.24.02.851

Dienstag, 09.00 – 11.00

03. Dezember 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4270.24.02.852

Ort: Sitzungszimmer, 3. Stock rechts
Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Leitung: Hanni Bachofner

⊕ Gedächtnistraining in den Alterszentren

Für Heimbewohner und auswärtige Interessierte.

Alterszentrum Steig

Freitag, 14.00– 14.50 (Stärkere Gruppe)

16. August – 20. Dezember pro Woche 1 Lekt. 4270.24.02.853

Freitag, 15.00 – 15.30 (Schwächere Gruppe)

16. August – 20. Dezember pro Woche 30 min 4270.24.02.854

⊕ **Aktiv bleiben – für Körper und Geist**

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

Interessierte treffen sich jeden dritten Dienstag im Monat

Dienstag, 14.00 – 16.00

20. August 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4410.24.02.881

Dienstag, 14.00 – 16.00

17. September 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4410.24.02.882

Dienstag, 14.00 – 16.00

15. Oktober 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4410.24.02.883

Dienstag, 14.00 – 16.00

19. November 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4410.24.02.884

Dienstag, 14.00 – 16.00

17. Dezember 1 x 2 Lekt. CHF 32.00 / pro Treffen 4410.24.02.885

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

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

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

26. September 1 x 1.5 Lekt. CHF 25.00 4450.24.02.903

Ort: Begegnungsraum, 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

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

05. Dezember

Ort:

Leitung:

1 x 1.5 Lekt. CHF 25.00

4450.24.02.904

Begegnungsraum, Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Gabriela Neff-Chiodi, Zert. Epigenetik-Coach &

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



Lebensgestaltung

⊕ Männermode und Weindegustation by Dux Mode in der Vorstadt **NEU**

Gemeinsam mit Dux Mode laden wir Sie exklusiv zur Saisoneroöffnung mit einer kleinen Weindegustation und Häppchen zu einem gemütlichen Abend ein. Dazu erhalten an diesem Abend auf ihren Mode- Einkauf 20% Rabatt.

Donnerstag, 19.00 – 21.00

4450.24.02.901

26. September

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Ort:

Dux Mode, Vorstadt 40,
8200 Schaffhausen

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.

Freitag, 14.00 – 17.00

20. September

1 x 3 Lekt. CHF 64.00 inkl. Unterlagen 4450.24.02.896

22. November

1 x 3 Lekt. CHF 64.00 inkl. Unterlagen 4450.24.02.905

Ort:

Begegnungsraum Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Kursleitung:

Manuela Brida, eidg. geprüfte Kosmetikerin

Schminkprodukte und -utensilien stehen zur Verfügung. Personen mit Allergien nehmen bitte die eigenen Produkte mit.

Fit und sicher unterwegs mit den TCS-Kursen

Für
Neuliker:
Ferienfahr-
lager im
Tessin

Praxisnahe Drohnen-Kurse
Nothelfer Refresher

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. Neu können Sie in unserem Kurs «Nothelfer Refresher» Ihr Erste Hilfe-Wissen auffrischen.

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

TCS Schaffhausen

052 630 00 00

tcssh.ch



100
TCS Sektion Schaffhausen



A1554867

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

03. Juli 1 x 3 Lekt. 4420.24.02.889

07. August 1 x 3 Lekt. 4420.24.02.890

18. September 1 x 3 Lekt. 4420.24.02.891

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

Kosten: CHF 60.00 für TCS-Mitglieder
CHF 120.00 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

Wir unterstützen Sie von A-Z beim
HAUSVERKAUF.

“Immobilien sind nicht
nur vier Wände -

**es ist der Lebensmittelpunkt
von Menschen**

mit Ihren Geschichten,
Erlebnissen und Emotionen.”

Wir freuen uns, Sie persönlich zu beraten!

INDERBITZIN IMMOBILIEN



Info@inderbitzin-immobilien.ch



www.inderbitzin-immobilien.ch



052 301 22 77



Mittwoch, 09.00 – 16.00

14. August (Frauenfahrkurs)

1 x 7 Lekt.

4420.24.02.892

09. Oktober

1 x 7 Lekt.

4420.24.02.893

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 150.00 für TCS Mitglieder
CHF 190.00 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 Instruktoren der Schaffhauser Verkehrspolizei und einem Elektrovelo-Spezialisten.

Kurs in Zusammenarbeit mit dem TCS Schaffhausen

Dienstag, 13.30 – 17.00

20. August

1 x 3.5 Lekt.

4550.24.02.970

Ort:

Zentrum für Verkehrssicherheit Schweizersbild,
Schweizersbildstrasse 77, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 50.00 für TCS-Mitglieder
CHF 100.00 für Nichtmitglieder

⊕ **«Refresher Nothelferkurs»**

Kennen Sie noch die Regeln der Nothilfe? Sind Sie sicher, dass Sie richtig handeln können, wenn Sie mit einem Unfall konfrontiert werden? Für die meisten Verkehrsteilnehmer war der Besuch des obligatorischen Nothelferkurses die letzte Erste Hilfe Schulung. Frischen Sie jetzt Ihr Erste Hilfe - Wissen auf!

Samstag, 09.00 – 12.00

09. November

1 x 3 Lekt.

4450.24.02.012

Ort:

Zeughaus Schaffhausen,
Randenstrasse 34, 8200 Schaffhausen

Kosten:

CHF 50.00 für TCS Mitglieder
CHF 70.00 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.

Samstag, 09.00 – 11.00

24. August

Ort:

Kosten:

1 x 2 Lekt.

Zeughaus Schaffhausen

Randenstrasse 34, 8200 Schaffhausen

CHF 100.00 für TCS Mitglieder

CHF 120.00 für Nichtmitglieder

4400.24.02.878

«Drohnen Kompakt»

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.

Samstag, 13.00 – 17.15

24. August

Ort:

Kosten:

1 x 4 Lekt.

Zeughaus Schaffhausen

Randenstrasse 34, 8200 Schaffhausen

CHF 260.00 für TCS Mitglieder

CHF 280.00 für Nichtmitglieder

4400.24.02.879

«Drohnen Practice»

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.

Samstag, 09.00 – 16.30

21. September

Ort:

Kosten:

1 x 7 Lekt.

Zeughaus Schaffhausen

Randenstrasse 34, 8200 Schaffhausen

CHF 310.00 für TCS Mitglieder

CHF 350.00 für Nichtmitglieder

4400.24.02.880

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

22. Oktober

Ort:

Kursleitung:

Mitnehmen:

1 x 2 Lekt. kostenlos
Begegnungsraum, Pro Senectute
Kanton Schaffhausen
Experten der SBB
Eigenes funktionstüchtiges, voll
aufgeladenes Smartphone oder Tablet

4420.24.02.784

⊕ **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

25. September

Ort:

Kursleitung:

1 x 4 Lekt. kostenlos
Begegnungsraum, Pro Senectute Kanton
Schaffhausen und vor Ort am Bahnhof
Experten der SBB, der VBSH und der Polizei
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.
Kursende ist am Bahnhof Schaffhausen

4420.24.02.785



Wir bewegen die Region

Steinemann

24 Std. 365 Tage Hybrid
"e suberi Sach"

Ring-Taxi.ch

www.steinemann-sh.ch 052 643 33 33

*Kleinbusreisen · Kurierdienste · Limousinenservice · Linienverkehr · Rollstuhltaxi · Shuttle
Schulbus · öffentlicher Garagenbetrieb · Vermietung · Schwertransportbegleitungen · Taxi*

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

26. November

1 x 3 Lekt. CHF 36.00

4450.24.02.897

Ort:

Begegnungsraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Werner Jörg, IT Supporter

⊕ 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

10. September

1 x 3 Lekt. CHF 36.00 inkl. Unterlagen

4450.24.02.898

Ort:

Begegnungsraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Leitung:

Werner Jörg

⊕ Digitaler Nachlass (Referat)

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?

Donnerstag, 14.00 – 15.30

12. September

Ort:

Leitung:

1 x 1,5 Lekt. CHF 36.00

Begegnungsraum Pro Senectute
Kanton Schaffhausen

Sylvia Josko, Swisscom Trainerin

4450.24.02.902

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

Vertrags- und Abfallen, 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, 14.00 – 15.30

12. November

Ort:

Leitung:

1 x 1,5 Lekt. kostenlos inkl. Unterlagen 4450.24.02.900

Raiffeisenbank Schaffhausen
Bahnhofstrasse 30, Schaffhausen

Fachreferenten der Schaffhauser Polizei
und Raiffeisenbank Schaffhausen



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 COMPANIES
of Johnson & Johnson

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	4120.24.02.821
Ort:	Bei Ihnen zu Hause oder im Kursraum von WebCom 2000 in Löhningen	
Kosten:	CHF 168.00 für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std. / Mehrzeit wird im 10-Minuten-Takt zu CHF 28.00 verrechnet. Fahrspesen CHF 25.00 / Stadt Schaffhausen)	

Kaufberatung und Kaufbegleitung 4120.24.02.822

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 4120.24.02.823

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

Lieferung und Installation 4120.24.02.824

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 168.00 für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std. / Mehrzeit wird im 10-Minuten-Takt zu CHF 28.00 verrechnet. Fahrspesen CHF 25.00 / 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	4100.24.02.819
Ort:	Bei Ihnen zu Hause	
	Andrea Morgenthaler, PC-Spezialistin	
Kosten:	CHF 168.00 für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std. / Mehrzeit wird im 10-Minuten-Takt zu CHF 28.00 verrechnet. Fahrspesen CHF 25.00 / 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	4100.24.02.820
Ort:	Bei Ihnen zu Hause oder via Fernwartung	
Kosten:	CHF 70.00 für 60 Minuten, plus Fahrspesen (Grundpreis mind. 1 Std. / Mehrzeit wird im 15-Minuten-Takt zu CHF 15.00 verrechnet. Fahrspesen CHF 0.70 / km)	

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

Vorsorge und Finanzen

Auskunft und Anmeldung:

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

⊕ DOCUPASS (Referate)

Was kann man in Vorsorge-Dokumenten regeln und was geschieht, wenn nichts geregelt ist? In diesem Referat erfahren Sie die Unterschiede und hören, wo Sie vorsorgen können um sicherzustellen, dass Ihre Wünsche zum Zug kommen und Angehörige von unangenehmen Situationen bewahrt werden können. Sie erfahren, worum es in den Kapiteln «Vorsorgeauftrag», «Patientenverfügung» und «Anordnungen für den Todesfall» geht.

Montag, 14.00 – 15.30

09. September 1 x 1.5 Lekt. CHF 18.00 4200.24.02.825

18. November 1 x 1.5 Lekt. CHF 18.00 4200.24.02.826

Ort: Sitzungszimmer, 3. Stock rechts
Pro Senectute Kanton Schaffhausen

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

⊕ DOCUPASS (Workshops)

Sie kennen die Docupass-Mappe und möchten Sicherheit haben, um Ihre Vorsorge-Dokumente korrekt erstellen zu können. Die Inhalte der drei Kapitel «Vorsorgeauftrag», «Patientenverfügung» und «Anordnungen für den Todesfall» werden besprochen. Sie erfahren, was Sie beim Erstellen und Ausfüllen beachten müssen und können Fragen stellen.

Mittwoch, 14.00 – 16.00 (max. 8 Personen pro Workshop)

10. Juli 1 x 2 Lekt. 4200.24.02.827

18. September 1 x 2 Lekt. 4200.24.02.828

20. November 1 x 2 Lekt. 4200.24.02.829

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

29. Okt. und 05. Nov.

Ort:

Leitung:

2 x 1,5 Lekt. CHF 39.00 Einzelperson 4200.24.02.833

CHF 58.00 für in einem Haushalt lebende Personen

Begegnungsraum Pro Senectute

Kanton Schaffhausen

Fachreferenten Raiffeisenbank Schaffhausen



Druckwerk SH AG
Schweizersbildstrasse 30
8207 Schaffhausen
Tel. 052 644 03 33
www.druckwerk-sh.ch
info@druckwerk-sh.ch

**Schon über 80 Jahre
und immer noch
druckfrisch** →

**DRUCK
WERK** ⊕
SCHAFFHAUSEN

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 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

19. September

CHF 18.00

4200.24.02.834

Ort:

Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)

Leitung:

Stadtgärtnerei Schaffhausen

⊕ Der Todesfall

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

Donnerstag, 14.00 – 15.30

24. Oktober

CHF 18.00

4200.24.02.835

Ort:

Waldfriedhof Schaffhausen (Haupteingang)

Leitung:

Bestattungsamt 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

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 Lektionenpreis in Rechnung gestellt.
- Der Administrationsbeitrag beträgt mind. CHF 50.00

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.

Bei einer zeitlich beschränkten Abmeldung wird der Kursplatz nicht freigehalten (ausgenommen bei Krankheit oder Unfall).

Programm- und Preisänderungen bleiben vorbehalten.

Versicherungen

Unfallversicherung und Krankenkasse ist Sache der Teilnehmenden.

Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

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 Anmeldeformular, 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 Anmeldeformular, 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



Was uns ausmacht:
Nachhaltigkeit.

Wir besitzen über 20 Jahre Erfahrung mit nachhaltigen Vorsorge- und Anlagelösungen – diese sind bei uns Standard.

Als Genossenschaft gehört Nachhaltigkeit zu unserer DNA und ist in unseren Unternehmenswerten verankert.