

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
12. AUSGABE MÄRZ 2021
Erscheint zweimal jährlich



DAS GROSSE SOZIALE ENGAGEMENT DER ÄLTEREN

Wo sie Freiwilligenarbeit leisten
Wie die Gesellschaft profitiert

EDITORIAL

WIR HABEN NOCH ETWAS VOR

Wer frisch pensioniert ist, hat plötzlich viel freie Zeit, ist meist noch fit und bringt so manche Fähigkeiten mit. Beste Voraussetzungen, um sich jetzt ehrenamtlich zu engagieren, findet unsere Gastautorin Elisabeth Rothen. Sie kennt das aus eigener Erfahrung.

Wie geht es Frauen und Männern, die gerade pensioniert wurden? Sie übten interessante und spannende Berufe aus, begegneten bei ihrer Arbeit vielen unterschiedlichen Menschen, wurden immer wieder von neuen Situationen herausgefordert. Auch erhielten sie Anerkennung und Wertschätzung, und ihr Alltag war strukturiert. Ich weiss, wovon ich rede. Jahrelang pendelte ich von Schaffhausen nach Zürich. Meine Arbeit als Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin erfüllte mich sehr. Ich wusste aber auch, dass der Moment, in Rente zu gehen, unweigerlich kommen würde. Innerlich und in verschiedenen Gesprächen bereitete ich mich auf die Pensionierung vor.

Dann war es soweit, und die Frage kam auf: Was nun? Was fange ich mit der vielen freien Zeit an? Ich bin körperlich und geistig fit. Und wie nenne ich überhaupt meinen neuen Status? Seniorin, Rentnerin, Alte, Best Ager? Tatsache ist: Viele Menschen, die nicht mehr im Erwerbsleben stehen, wollen sich weiter-

hin engagieren. Sie wollen an der Gesellschaft teilhaben, ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen, etwas Sinnvolles tun. Seniorinnen und Senioren übernehmen ehrenamtliche Aufgaben in Organisationen und in der Nachbarschaft. Zahlen belegen, wie wichtig das Engagement der Älteren für die Gesellschaft ist. Gemäss Bundesamt für Statistik leisten in der Schweiz über vierzig Prozent der Bevölkerung Freiwilligenarbeit, durchschnittlich über vier Stunden pro Woche. Der höchste Anteil findet sich bei den 65- bis 74-Jährigen, die sich wöchentlich sieben Stunden freiwillig betätigen. Das zeigt: Die Pensionierung wirkt sich positiv auf die Freiwilligenarbeit aus.

Grundsätzlich wird zwischen informeller und institutionalisierter Freiwilligenarbeit unterschieden. Informelle Freiwilligenarbeit umfasst unbezahlte Hilfeleistungen für Personen, die nicht im selben Haushalt leben. Dazu gehören Enkelbetreuung, Pflegeaufgaben, Dienstleistungen sowie Hausarbeiten für Verwandte und Be-

kannte. Als institutionalisierte Freiwilligenarbeit gelten Tätigkeiten für eine Organisation, einen Verein oder eine öffentliche Institution. Männer setzen durchschnittlich mehr Zeit für Vereine und Organisation ein, Frauen erbringen mehr informelle Hilfeleistungen.

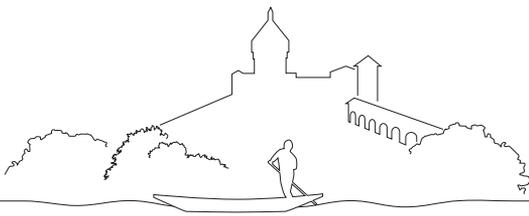
Zum Beispiel eine Quartier-App

Persönlich habe ich mich erstaunlich schnell an meine neue Lebensphase gewöhnt. Mehr Zeit zu haben für Musse, für persönliche Beziehungen, für die Enkelkinder – das hat schon etwas für sich. Zudem engagiere ich mich in meinem Quartier für die «Quartiernetz-Breite-App». Die Plattform dient der digitalen Vernetzung der älteren Quartierbevölkerung, mit dem Ziel, in Kontakt zu bleiben, gemeinsame Aktivitäten zu planen, sich zu informieren. Vor bald zwei Jahren fand sich eine Gruppe von Menschen über 60 zusammen, unterstützt von der Stadt Schaffhausen, mit dem Ziel, diese App aufzubauen und zu betreuen. Ich arbeite mit Gleichgesinnten zusammen und kann meine Erfahrung einbringen. Bereits habe ich viel über die digitale Technologie gelernt. Es macht Spass!

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen. Auch die Gründe, einer Freiwilligenarbeit nachzugehen, sind verschieden. In dieser Ausgabe von «Alter.sh» werden einige Beispiele vorgestellt, inklusive unsere Quartier-Plattform. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Elisabeth Rothen
Kernteam Quartiernetz Breite





REPARIERBAR

FREIWILLIG GEGEN WEGWERF-MENTALITÄT

In der Schaffhauser «reparierBar» werden defekte Gegenstände geflickt. Im Einsatz stehen mehrheitlich pensionierte Freiwillige, denen es Freude macht, ihre Erfahrung und ihr berufliches Wissen weiterzugeben.



Reparieren mit vereinten Kräften: Blick in die Werkstatt (vor Corona).
Archivfoto: module+

Löchrige Socken, geknickte Regenschirme oder streikende Staubsauger: beim Flickern solcher Alltagsgegenstände unterstützen ehrenamtliche Reparaturprofis die Bevölkerung in der Werkstatt der Schaffhauser «reparierBar» seit sechs Jahren. In nicht-pandemischen Zeiten lädt ein gemütliches Bistro zu einem Schwatz bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen. Zwanzig motivierte Freiwillige sowie ein engagierter Vereinsvorstand machen das ungewöhnliche Angebot möglich. Reparieren statt entsorgen: die «reparierBar» wirkt bewusst der Wegwerf-Mentalität entgegen.

Der frühere Werklehrer Giorgio Tschannen schnupperte ein halbes Jahr nach seiner Pensionierung als Freiwilliger in einem Café und in einem Laden. Er realisierte, dass er eigentlich selber etwas «in die Finger nehmen» und im Team arbeiten wollte. So begann die Idee einer Schaffhauser «reparierBar». Ruth Thoma, früher Lehrerin für handwerkliches Gestalten, wurde von einer Kollegin angeworben. Heute ist sie im Vorstand unter anderem

für den Bereich Textiles verantwortlich. Walter Hauser wiederum kam nach seiner Pensionierung als Besucher erstmals mit der «reparierBar» in Kontakt. Inzwischen steht er dem gemeinnützigen Verein als Präsident vor. Als ehemaliger Entwicklungsingenieur reizen ihn besonders die technischen Herausforderungen des Reparierens.

«Einfach mal ausprobieren»

Ruth, Walter und Giorgio möchten andere Menschen ermutigen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten der Gesellschaft nach der Pensionierung ebenfalls weiterhin zur Verfügung zu stellen. Es sei vielleicht nicht für alle selbstverständlich, sich auch als älterer Mensch noch ein Engagement zuzutrauen, aber: «Einfach mal etwas ausprobieren, und wenn es nicht das Ideale ist, noch etwas anderes versuchen», rät Ruth Thoma. Das Ganze sei also mit einer Prise Leichtigkeit anzugehen. Es sind die erfüllenden Erfahrungen, die die drei Freiwilligen aus Schaffhausen immer wieder motivieren, ihr Engagement weiterzuführen.

Etwa wenn beim Reparieren mit jüngeren Menschen der Altersunterschied plötzlich unwichtig wird. Wenn über das gemeinsame Arbeiten an einem Gegenstand ein Gefühl der Verbundenheit entsteht. Die glücklichen Gesichter der Besucherinnen und Besucher, wenn sie mit ihrem geflickten Lieblingsteil nach Hause gehen. Das tolle Miteinander im Team der freiwilligen Flickprofis. Und die grosse Resonanz auf das Angebot. Damit die «reparierBar» gut funktioniert, braucht es viel Arbeit im Hintergrund durch den Vereinsvorstand. Walter Hauser erzählt, dass es nicht einfach sei, neue Vorstandsmitglieder zu gewinnen. Viele Freiwillige möchten sich lieber in der Werkstatt engagieren als administrative Aufgaben übernehmen.

Neue Ideen

Das gesamte «reparierBar»-Team freut sich auf die Zeit nach Corona. Dann können die Freiwilligen endlich wieder gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern reparieren und im Bistro die Geselligkeit pflegen. Bereits ist Neues geplant, wie das Reparieren mit Eltern und Kindern. Auch Schnuppertage für junge und ältere Menschen sind möglich, die ihr Wissen mit anderen teilen möchten.

Sabina Nänny
Stabsstelle Quartierentwicklung

REPARIERBAR SCHAFFHAUSEN

J.J. Wepferstrasse 12
Kontakt: Walter Hauser
Telefon 077 504 07 66 oder
info@reparierbarschaffhausen.ch
www.reparierbarschaffhausen.ch

SOZIALES ENGAGEMENT

«VIELE MERKEN: IM ALTER WIRD DIE GEMEINSCHAFT WICHTIGER»

Die älteren Menschen sind ein Teil der Gesellschaft. Sie wollen und sollen sich mit ihren Fähigkeiten einbringen können, sagt Monica Studer, Bereichsleiterin Alter bei der Stadt Schaffhausen. Dadurch tragen die Älteren auch zu einer sorgenden Gemeinschaft bei.

«Alter.sh»: Verschiedene Beiträge dieser Ausgabe beschreiben soziales Engagement älterer Menschen in Schaffhausen. Frau Studer, warum ist ein solches Engagement so wertvoll?

Monica Studer: Ältere Menschen sollen an der Gesellschaft weiterhin teilhaben und ihre Fähigkeiten und Ressourcen einbringen können. Das ist ein zentraler Pfeiler der Altersstrategie der Stadt Schaffhausen. Sich zu engagieren hilft mit, dass zuhause lebende ältere Menschen eine gute Lebensqualität haben. Die App zum Beispiel, wie sie jetzt im Breite-Quartier in einem Pilotprojekt angewandt wird, ist ein Instrument, um sich vernetzen zu können. Sie gibt der älteren Bevölkerung die Möglichkeit, am Quartierleben teilzunehmen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dies in der unmittelbaren Umgebung, in der man lebt.

Fachleute sprechen von einer sorgenden Gemeinschaft (siehe auch Kasten, Anm. d. Red.). Was steckt dahinter?

Es bedeutet, auf vielfältige Weise füreinander zu sorgen. Wir können entweder selber jemandem beistehen und für jemanden da sein. Das ist schön und befriedigend. Oder wir brauchen selber Unterstützung, beispielsweise weil wir unsere Einkäufe nicht mehr selber erledigen können. Dann lässt uns das Umfeld nicht allein. Wir fühlen uns aufgehoben und geborgen. Das sind wichtige Gefühle, um gut leben zu können – für alle Menschen, besonders aber im Alter. Das Älterwerden bringt Einschränkungen mit sich. Man ist weniger mobil als früher, der Radius verkleinert sich. Die sozialen Kontakte ergeben sich nicht mehr so

selbstverständlich. Doch auch ältere Menschen sollen Beziehungen pflegen können.

Ältere Menschen empfangen Unterstützung nicht nur, sondern leisten diese auch selber?

Genau. Ältere Menschen wollen Verantwortung für sich übernehmen, selbstbestimmt tätig sein und ihre Kompetenzen einbringen. Aber was heisst schon alt? Es gibt verschiedene Gruppen von älteren Leuten. Die Quartier-App zum Beispiel ist

soll die Vernetzung Menschen im höheren Lebensalter dienen, die trotz Altersbeschwerden zuhause leben. Das möchten die meisten, und damit sie das gut können, braucht es neben Dienstleistungen auch soziale Kontakte.

Der Anteil der älteren Menschen in der Gesellschaft wächst. Denkt die Stadt auch an diesen demografischen Wandel, wenn sie gemeinschaftliche Projekte fördert?

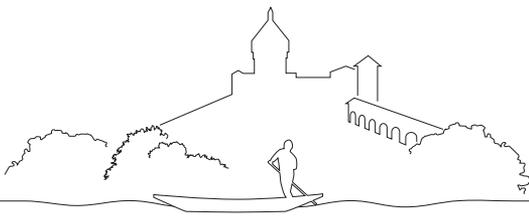
Zufrieden zu altern hat viele Aspekte.



Unterstützung beim Einkaufen: Janosch Hirt, freiwilliger Mitarbeiter des Alterszentrums Emmersberg, begleitet eine Bewohnerin. Foto: Lotti Winzeler

auf der einen Seite für jüngere Ältere ab 60 gedacht, die sich aktiv beteiligen wollen. Dank der digitalen Plattform können sie sich als Rentnerinnen und Rentner vernetzen, autonom und in Selbstorganisation. Auf der anderen Seite

Dazu gehört der Wunsch, aktiv in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein, teilzuhaben und sich einzubringen. So unterstützt man die Selbstorganisation der älteren Bevölkerung und damit das Wohnen zuhause, auch bei eingeschränk-



teren Möglichkeiten. Eine gute Selbstorganisation entlastet die Familie und die Dienstleister, gemeinschaftliche Projekte bieten hier Möglichkeiten an.



Austausch über die neue App im Breite-Quartier. Foto: Monica Studer

Heute zählt das Individuum oft mehr als der Gemeinsinn. Ist die sorgende Gemeinschaft eine sozialromantische Vorstellung von Fachleuten oder tatsächlich ein realistisches Ziel?

Ich glaube, das Bedürfnis des älteren Menschen, sich als Teil der Gesellschaft zu fühlen und gebraucht zu werden, ist stark. Sei es, um etwas einzubringen oder etwas zu erhalten. Viele realisieren im Alter zudem, dass der Individualität durch die zunehmenden Einschränkungen Grenzen gesetzt sind. Dann wird die Gemeinschaft wieder wichtiger. Und viele jüngere Ältere merken: Um selbstbestimmt alt werden zu können, ist es sinnvoll, die Fäden selber in die Hand zu nehmen und sich vorausschauend um Selbstorganisation und Kontaktpflege zu kümmern. Die älteren Menschen wollen Verantwortung übernehmen.

Werden in der sorgenden Gemeinschaft den Bürgerinnen und Bürgern soziale Aufgaben überlassen, für die eigentlich der Staat aufkommen sollte?

Nein, das würde ich so nicht sagen. Kontakte wahrzunehmen, ist keine staatliche Aufgabe. Der Staat kann aber geeignete Rahmenbedingungen schaffen

und unterstützen, die dies erleichtern. Selbstbestimmung und Würde sind wichtige menschliche Güter, die auch im hohen Alter nicht an Wert verlieren. Selbst wenn man auf Pflege und Hilfe angewiesen ist, möchte man möglichst selbstbestimmt leben. Das heisst auch, Einfluss zu haben auf den Ablauf des Alltags und darauf, wie Dinge erledigt werden. Oft sind es Kleinigkeiten, die entscheiden, ob jemand sich gut behandelt, respektiert und wertgeschätzt fühlt oder nicht.

Gehören die professionellen Institutionen und die bestehenden Organisationen, die sich ums Thema Alter kümmern, auch zur sorgenden Gemeinschaft?

Vom Konzept her ja. Alle möglichen professionellen und ehrenamtlichen Kräfte wirken zusammen, um eine gesellschaftliche Sorgeskultur zu fördern. In der Stadt Schaffhausen hat dies eine lange Tradition. Die Nachbarschaftshilfe beispielsweise wurde in den 80er-Jahren vom damaligen Heimreferenten ins Leben gerufen. Alter ist heute schillernd, vielfältig, die Angebote – auch die professionellen – müssen der Individualisierung Rechnung tragen. Nochmals: die meisten Menschen möchten auch im hohen Alter zuhause im eigenen vertrauten Umfeld leben. Ist das möglich, trägt es zur eige-

nen Zufriedenheit bei. Manche fühlen sich aber in Wohnformen wie dem betreuten Wohnen oder in Alterszentren besser begleitet als zuhause. Wichtig ist, dass man die Entscheidung selber mittragen kann und sie nicht aufgezwungen erhält. Ein Grund übrigens, sich frühzeitig mit diesen Dingen zu beschäftigen und sie zu regeln.

Interview: Susanne Wenger



Zur Person: Monica Studer ist Bereichsleiterin Alter im Sozial- und Sicherheitsreferat der Stadt Schaffhausen.

DIE SORGENDE GEMEINSCHAFT

Den Begriff der sorgenden Gemeinschaft – auf Englisch: «Caring Community» – haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler geprägt. Sie verstehen darunter eine Zivilgesellschaft, deren Mitglieder sich umeinander kümmern, dies über Generationen hinweg. Menschen im Alter oder mit Behinderung können dadurch Leben und Alltag selbständig gestalten. Den Älteren wird ermöglicht, länger zuhause wohnen zu bleiben. Die sorgende Gemeinschaft umfasst immer ein bestimmtes Gebiet: ein Quartier, einen Stadtteil, ein Dorf, eine Region. Beteiligt sind freiwillig engagierte Bürgerinnen und Bürger, aber auch professionelle Organisationen, die sich öffnen und zusammenarbeiten. Und die Politik, die Projekte anstösst und koordinierend wirkt. Sorge-Netzwerke gelten als zukunftsträchtiges Modell, um grosse Entwicklungen zu bewältigen: die alternde Gesellschaft oder die Tendenz, dass in den Städten immer mehr Menschen allein leben. Ganz konkret bedeutet sorgende Gemeinschaft beispielsweise Nachbarschaftshilfe, freiwillige Fahr- und Besuchsdienste, Mittagstische, Quartiertreffpunkte und gemeinsame Aktivitäten. Auch betreuende Angehörige – oder vielmehr deren Unterstützung – sind ein Teil davon. (swe)

QUARTIERNETZ BREITE

DIE ÄLTEREN RÜCKEN ÜBER EINE DIGITALE PLATTFORM ZUSAMMEN

Kontakte knüpfen, miteinander im Austausch stehen und gemeinsame Aktivitäten aufgleisen, vom Lesekreis bis zum Spaziergang: das ist für die ältere Bevölkerung in der Schaffhauser Breite jetzt online möglich. Das Pilotprojekt wird von Freiwilligen im Quartier getragen.

«Schön, sind Sie dabei»: Mit diesem freundlichen Satz werden Nutzerinnen und Nutzer im digitalen Quartiernetz Breite empfangen. Angesprochen sind Menschen ab 60 bis ins hohe Alter. Wer sich via App oder Website einloggt (siehe Kasten), gelangt direkt ins öffentliche Forum. «Hier können alle Teilnehmenden Neuigkeiten, Vorschläge für Aktivitäten oder Hinweise auf Veranstaltungen posten», erklärt Elisabeth Rothen. Die 66-Jährige gehört zu den rund zwanzig Breite-Bewohnerinnen und -Bewohnern, die das neue Netzwerk ehrenamtlich betreiben. Sie wirkt im Kernteam und in der technischen Arbeitsgruppe mit. Eine weitere Gruppe sorgt dafür, dass die Plattform mit Leben erfüllt wird.

Neben dem kunterbunten Forum gibt es darauf die Möglichkeit, thematische Gruppen zu bilden. So können Leute mit ähnlichen Interessen zusammenfinden, sagt Elisabeth Rothen. Sie wohnt schon seit vierzig Jahren im Breite-Quartier. Bis vor kurzem arbeitete sie als Berufsberaterin in Zürich und pendelte hin und her. Frisch pensioniert, hat sie Zeit und Lust, sich wieder stärker in ihrem Wohnquartier zu engagieren. «Das Quartiernetzwerk ist eine sinnvolle Sache», ist sie überzeugt. Neben der Einsatzfreude bringt die Breite-Bewohnerin auch die Fähigkeit mit, etwas aufbauen zu helfen: «Das mache ich sehr gern.»

Im realen Leben verankern

Im vergangenen Herbst ging es los mit

dem digitalen Quartiernetz. Die Lokalmedien berichteten, die ältere Bevölkerung im Quartier wurde zusätzlich per Brief über das Angebot informiert. Von den 1500 Angeschriebenen hatten einige Wochen später fast zweihundert ein Nutzerkonto angelegt. Während manche erst mal abwarteten und zusahen, begannen andere die Plattform schon zu nutzen. Sie unterhielten sich, stellten Fragen, hinterliessen Kommentare, klickten «Gefällt mir» an und suchten Gleichgesinnte, etwa um gemeinsam ein Buch zu lesen – per Video-Konferenz, wegen Corona.

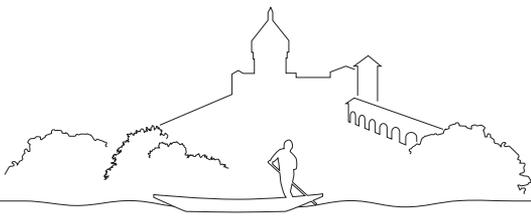
Eigentlich sei es das Ziel, den virtuellen Kontakten reale Begegnungen folgen zu lassen, unterstreicht Elisabeth Rothen. Erst so festige sich das Netzwerk. Ein Architektur-Spaziergang durchs Quartier konnte gerade noch stattfinden, dann machte die zweite Welle der Pandemie grössere persönliche Treffen und Anlässe vor Ort unmöglich. Das habe den Start erschwert – und zugleich die Chancen des Digitalen hervorgehoben: «Wir können online in Kontakt bleiben, das ist praktisch.» Ein digitales Geografie-Quiz kam bei den Teilnehmenden jedenfalls gut an, wie auf der Plattform ersichtlich ist. Erste Themen-Gruppen haben sich gebildet, von Bewegung über Kultur bis zu Natur und Kulinarik.

Spanisch-Fans fanden sich

Eine weitere Gruppe widmet sich dem Spanischen. Mitbegründet wurde sie von Breite-Bewohnerin Cornelia Wunderli, Quartiernetz-Anwenderin der ersten Stunde. «Ich lebte eine Zeitlang in Südamerika und wollte die schöne Sprache wieder mehr brauchen», erzählt die 65-Jährige. Anderen ging es gleich,



Ein Schluck Kaffee, dann geht die Einführung weiter: Patrick Bächtold vom Kernteam (r.) erklärt die App. Foto: Monica Studer



darunter auch solche, die Cornelia Wunderli nicht kannte. Jetzt treffen sich die Spanisch-Fans alle zwei Wochen zur Konversation. Noch sei die Gruppe klein, aber vielleicht wachse sie ja noch.

Ein dichtes Beziehungsnetz im Quartier knüpfen: das ist genau das Ziel des Pilotprojekts. Es wird von der Stadt Schaffhausen und von der kantonalen Gesundheitsförderung unterstützt. Der Quartierverein Breite übernahm das Patronat. Die Gerontologin Susanne Blum entwickelte das Konzept, zusammen mit dem Bereich Alter der Stadt (siehe Interview ab Seite 4). Die Expertin schreibt, es gehe um Teilhabe, Zugehörigkeit und Sorge füreinander. Ältere Menschen bringen ihre Begabungen und ihr Wissen in die Quartiergemeinschaft ein. Das Beziehungsnetz soll Isolation vorbeugen. Im besten Fall wächst die Bereitschaft, sich gegenseitig beizustehen, wenn jemand im Alltag mal Unterstützung braucht.

Digitale Ältere? Ja!

Die Älteren von heute sind nicht mit dem Internet aufgewachsen. Doch viele entdecken die digitalen Technologien für sich. «Es gibt 70- und 80-Jährige, die sehr geübt sind im Umgang mit der App», stellt Elisabeth Rothen vom Quartiernetz fest. Andere bräuchten etwas Support. Das Breite-Netz sei eine gute Gelegenheit, Berührungängste abzubauen, findet die Mitorganisatorin. Sie weiss von einer Quartierbewohnerin, die das zum Anlass nahm, sich ein Smartphone zuzulegen, und dieses mit der Tochter kaufen ging. Sobald die epidemische Lage es erlaubt, werden wieder App-Cafés im Quartiertreff stattfinden. Dort können sich Interessierte mit der Anwendung vertraut machen. Wer froh ist um individuelle Unterstützung, kann sich im Tandem von einer gewieften Person alles zeigen lassen.

Breite-Bewohnerin Cornelia Wunderli fragte anfänglich ab und zu ihren technisch bewanderten Mann um Rat. Inzwischen kommt sie mit der App prima zurecht. Sie begrüsst die Quartiernetz-Initiative. Alles, was die Menschen einander



Sie klicken schon «Gefällt mir» an: Nutzerin Cornelia Wunderli (l.) und Mitinitiantin Elisabeth Rothen. Foto: Lotti Winzeler

näher bringe, sei hilfreich. Die frühere Sozialarbeiterin im Spital und heutige Co-Präsidentin von Alzheimer Schaffhausen weiss: Viele sind allein oder leben zurückgezogen: «Doch wer Kontakte pflegt, hat es im Alter leichter.» Nun werde sich zeigen, ob die digitale Plattform erreiche, was sich die Verantwortlichen davon versprechen. Auch Elisabeth Rothen vom Team ist gespannt, wie das Quartiernetz sich entwickelt. Was für sie jetzt schon klar ist: Mit motivierten Leuten etwas auf die Beine zu stellen, sei befriedigend. Man lerne viel, «und es macht erst noch Spass.»

Text: Susanne Wenger

QUARTIERNETZ – SO GEHTS

Das digitale Quartiernetz Breite ist geschützt. Mitmachen kann, wer sich unter dem eigenen Vor- und Nachnamen registriert. Der Zugang zu der von der Schweizer Firma Crossiety entwickelten Plattform ist auf zwei Wegen möglich. Man kann sich die Anwendung – eine App namens «beUnity» – aufs Smartphone oder Tablet herunterladen. Oder man loggt sich am Computer oder Laptop via Website ein. Wer mag, fügt ein Profilbild bei: ein Porträtfoto oder etwas Symbolisches. Neben den für alle Angemeldeten zugänglichen Themengruppen gibt es technisch die Option, eine Gruppe zu schliessen. So können die Mitglieder unter sich kommunizieren, wie etwa bei der Gruppe für betreuende Angehörige.

VERANSTALTUNGEN FÜR DAS ALTER

Bitte beachten Sie:

Kurzfristige Änderungen oder auch Absagen sind aufgrund von COVID-19 jederzeit möglich. Erkundigen Sie sich kurzfristig via Telefon oder Homepage, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden.

La Résidence

www.laresidence-sh.ch/bistro

Sonntag 7. März 2021

15 Uhr, Konzert mit Claudio de Bartolo

Sonntag 21. März 2021

15 Uhr, Konzert Duo Rhabarbara

Donnerstag, 15. April 2021

15 Uhr, Klavierkonzert mit Shirin Wälchli

Dienstag, 20. April 2021

15 Uhr, Konzert Mallet Duo

Samstag, 1. Mai 2021

15 Uhr, Heubergorchester

Donnerstag, 6. Mai 2021

15 Uhr, Modeschau Modrow Frühling und Sommermode

Dienstag, 25. Mai 2021

15 Uhr, Konzert Duo Ruggieri

Sonntag, 6. Juni 2021

10 Uhr, Gemeinsamer Gottesdienst mit St. Peter

Sonntag, 25. Juli 2021

10 Uhr, Gemeinsamer Gottesdienst mit Herblingen / Zwingli

Sonntag, 1. August 2021

14.30 Uhr, 1. Augustfeier mit Wally Schneider

Alterszentrum Emmersberg

www.alterszentrum-emmersberg.ch

Bürgerstrasse 36

VORTRAGSREIHE

Mittwoch, 3. März 2021

19 Uhr, «Gesunder Schlaf im Alter – welche Faktoren sind entscheidend?»
Markus Hänni, Lungenliga SH

Mittwoch, 7. April 2021

19 Uhr, «Immunsystem – wie die Ernährung unser Immunsystem beeinflusst»
Caroline Hofmann, Ernährungsberaterin

Mittwoch, 5. Mai 2021

19 Uhr, «bevormundet, vernachlässigt, ignoriert, geschlagen – Gewalt im Alter»
UBA (Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter)

Von Senioren für Senioren

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch, 052 632 58 90

MITTAGSTISCH BREITE

Jeden Montag 12 Uhr in der Steigkirche und ab Juni im Quartiertreff Breite (Breitenastr. 110), bietet Charly Leuenberger und sein Team ein reichhaltiges Mittagessen an. Kosten Fr. 10.–
Anmeldung bis jeweils Montag 9 Uhr unter: charlysport@mail.ch oder 076 533 60 96

SENIORENRUNDE BREITE

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

BEWEGEN UND BEGEGNEN IM QUARTIER NIKLAUSEN

Jeden letzten Montag im Monat, 14 Uhr, Treffpunkt Altes Bushäuschen Alpenblick. Etwa eine Stunden lang bewegen, anschliessend Kaffee und Kuchen.

MIR MIT EU Z'BUCHTHALE

Ein lustiger, gemütlicher und sehr friedlicher Spielnachmittag mit Kuchen und Kaffee.

Jeden zweiten Freitag im Monat im HofAckerZentrum, Alpenstr. 176, 14 – 16.30 Uhr, 13.3. / 9.4 / 14.5 / 11.6 / 9.7 / 13.8.2021

Jeden vierten Freitag im Monat im Cafe Seewadel, Alpenstr. 165, 14 – 16.30 Uhr, 26.3. / 23.4. / 28.5. / 25.6. / 23.7. / 27.8. 2021

Kirchgemeinde Buchthalen

www.ref-sh.ch/buchthalen

Veranstaltungsort

Jeweils im HofAckerZentrum:

MITTAGSTISCH

1. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli 2021
jeweils 12.15 Uhr

GOTTESDIENST

28. Februar 2021, 11 Uhr
Zum Start «Brot für alle» mit anschliessendem Mittagessen, zubereitet vom Mittagstischteam mit Gastkoch Alfred Bach-

mann. Erlös zu Gunsten der Aktion «Brot für alle».

NACHMITTAG 60PLUS

Donnerstag, 11. März 2021, 14 Uhr

GEDÄCHTNISTRAINING

Mittwoch, 3. / 17. / 24. / 31. März 2021

Mittwoch, 7. / 14. April 2021

Mittwoch, 5. / 12. / 19. / 26. Mai 2021

Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. Juni 2021

Mittwoch, 7. Juli / 18. / 25. August 2021

9.30 – 10.45 Uhr

Katharina Ott, dipl. Gedächtnistrainerin
Pro Lektion Fr. 20.–, pro Mal zu bezahlen.

Kirchgemeinde Herblingen

www.ref-sh.ch/kg/herblingen

VERANSTALTUNGSORT

Kirchgemeindehaus, Trüllli Saal,
Trüllenbuck 61, 8207 Schaffhausen

SPIELNACHMITTAGE

jeweils Mittwoch, 14 – 17 Uhr

3. März / 7. April / 5. Mai / 2. Juni / 7. Juli 2021

Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri

MITTAGSTISCH

jeweils Mittwoch, 12 Uhr

31. März / 28. April / 26. Mai / 30. Juni / 25. August 2021

Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/Person. Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte frühzeitig anmelden: 052 643 15 90

Mittwoch, 17. März 2021

14 Uhr, «Herblingen damals»
Anmeldung bis 10. März, 052 643 15 90

Mittwoch, 14. April 2021

14 Uhr, Seniorennachmittag «Sicherheit in der Stadt Schaffhausen»
Romeo Bettini
Anmeldung bis 7. April, 052 643 15 90

Mittwoch, 13. Mai 2021

Seniorenausflug ganzer Tag. Käferei Turnher in Berneck. Anmeldung bis 5. Mai
052 643 15 90

SENIORENFERIEN

28. August bis 4. September 2021

im Schwarzwald

Anmeldung bis 2. Juli, 052 643 15 90

Diakoniekapitel Stadt Schaffhausen

Mittwoch, 21. April 2021

14.30 Uhr, Hofackerzentrum, gesamtstädtischer Anlass, Programm noch offen. Auskunft und Anmeldung über Ihre Kirchengemeinde.

Mittwoch, 30. Juni 2021

14.30 Uhr, Hofackerzentrum, gesamtstädtischer Anlass auf der Steig, Programm noch offen. Auskunft und Anmeldung über Ihre Kirchengemeinde.

Kirchgemeinde St. Johann –Münster

www.stjohann-muenster.ch

Mittwoch, 3. März 2021

9 Uhr, Hofmeisterhuus Quartiermorgen

Mittwoch, 10. März 2021

12.15 Uhr, Ochseschüür
Mittagstisch für alle
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 24. März 2021

14.00 Uhr, Zwingli «Mit dem Rollstuhl durch Haiti» Albert Marti, gemeinsamer Anlass der Kirchengemeinden Zwingli und St. Johann-Münster

Mittwoch, 5. Mai 2021

13 Uhr, Ausflug Quartiermorgen nach Konstanz und Meersburg
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 12. Mai 2021

12.15 Uhr, Ochseschüür
Mittagstisch für alle
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 26. Mai 2021

14.00 Uhr, Gemeindenachmittag in der Ochseschüür
Anmeldung: 052 625 15 51

Mittwoch, 9. Juni / 14. Juli / 11. Aug. 2021

14.00 Uhr, Quartierkafi
Hofmeisterhuus, Eichenstr. 37

Mittwoch, 27. August 2021

16 Uhr, «Bröttlete» im Hofmeisterhuus

Kirchgemeinde Zwingli

www.ref-sh.ch/kg/zwingli, 052 643 31 68

VERANSTALTUNGSORT

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

QUARTIERZMITTAG – FÜR JUNG UND ALT

Neu! Jeden Freitag ohne Schulferien, jeweils 12 Uhr, Anmeldung bis Donnerstag auf Beantworter.

LISMERGRUPPE 14 Uhr

Jeden ersten Donnerstag im Monat:
4./18. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni,
1. Juli, 5. Aug. 2021

VORMITTAGSKAFFEE 9 Uhr

Input jeweils um 9.15 Uhr
Zweimal monatlich jeweils Donnerstag:
4./18. März, 1./15. April, 6./27. Mai,
3./17. Juni, 1./15. Juli, 5./19. Aug. 2021

SENIORENACHMITTAGE

Mittwoch, 24. März, 14.30 Uhr
«Mit dem Rollstuhl durch Haiti» Albert Marti, Ambassador Preisträger und Gründungsmitglied von HaitiRehab. Gemeinsamer Anlass der Kirchengemeinden Zwingli und St. Johann-Münster

HALBTAGESAUSFLUG OEKUMENISCH

Mittwoch, 12. Mai
Programm noch offen.

SENIORENFERIEN

Sonntag, 30. Mai – Freitag, 4. Juni 2021
Hotel Adler in Adelboden
Anmeldung und Infos bis 31. März an Nicole Russenberger

Röm.-kath. Kirchgemeinde Pastoralraum Schaffhausen Reiat

www.kath-schaffhausen-reiat.ch

Unsere vielfältigen Angebote der Pfarreien St. Maria, St. Peter und St. Konrad werden regelmässig im Pfarreiblatt «forumkirche» www.forumkirche.ch und in der halbjährlichen Seniorenagenda publiziert.
052 643 32 31 oder
claudia.trutmann@pfarreien-schaffhausen.ch

Pro Senectute Schaffhausen

www.sh.pro-senectute.ch

BILDUNGS- UND SPORTKURSE

PRO SENECTUTE

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

Neu bieten wir:

- Schnupperkurse Tanzen
- Einführungskurse Qi Gong ab 1. April
- Hautpflege 15. April

Bewährt hat sich:

- Bewegungskurse
- Referate / Workshop
- Hilfe bei IT und PC

Die Termine und Details entnehmen Sie der Senioren Agenda.

Krebsliga Schaffhausen

www.krebsliga-sh.ch

Trauercafé

Trauern dürfen – vier Themenabende Treffpunkt & Austausch: Teilen Sie Ihre Geschichte und erfahren Sie, wie Sie schwierige Momente bewältigen können.
Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. Juni 2021
18.30 – 20.30 Uhr, Mühllentalstr. 84
Iris Oehninger, Pflegefachfrau
Ingo Bäcker, Spitalseelsorger

Kantonaler Rentnerverein Schaffhausen (KRS)

www.kantonalerrentnervereinsh@jimdo.com

Kontaktperson: Marianne Ginter, Niklausenstieg 14, 8200 Schaffhausen
052 533 09 96
marianneginter@bluewin.ch

Das Programm wird erst nach Redaktionsschluss festgelegt.

PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

GENERATIONEN TREFFEN SICH IM KLASSENZIMMER

Rund hundert Seniorinnen und Senioren engagieren sich im Kanton Schaffhausen freiwillig als Klassenhilfen. Leitgedanke dieses Programms von Pro Senectute ist der Dialog zwischen den Generationen. Eine Teilnehmerin erzählt.



Lehrreich für beide Seiten und hoffentlich bald wieder möglich: Seniorin mit Schülerinnen im Klassenzimmer Archivfoto: Pro Senectute

Ich bin vor gut fünf Jahren aus der Umgebung von Zürich nach Schaffhausen gezogen. Meine Kinder und Enkel wohnen in Hemmental. Ich bin sehr interessiert am Leben und lerne gerne Neues. Deshalb wies meine Tochter mich auf ein Plakat der Pro Senectute hin, mit dem Seniorinnen und Senioren für das Klassenzimmer gesucht wurden. «Das wäre doch etwas für dich, Mami», meinte die Tochter. Ich rief bei der Pro Senectute an und bekundete mein Interesse am Programm Generationen im Klassenzimmer. Dabei wirken ältere Menschen mit viel Lebenserfahrung begleitend in der Schule mit. Sie unterstützen die Lehrperson während des Unterrichts, bei der Aufgabenhilfe, auf Ausflügen, im Werken. Und sie sind wertvolle Bezugsperson für die Schülerinnen und Schüler. Die Zusammenarbeit folgt klaren Grundsätzen.

Kurz darauf meldete sich der Koordinator bei mir, und wir machten ein Treffen ab: Vorbereitungen bei mir zu Hause, danach im Schulhaus Hemmental mit der Schul-

leiterin und der betreffenden Klassenlehrerin. Da war mir schon klar: das ist tatsächlich etwas für mich. Wir vereinbarten zwei Schnupperlektionen in Hemmental, in einer grossen Klasse, bestehend aus Erst- und Zweitklässlerinnen und -klässlern. Nach diesen zwei Stunden entschloss ich mich definitiv zum Mitmachen. In der Folge war ich zweimal pro Woche für zwei Stunden in der Klasse präsent.

«Wunderbare Zeit»

Bis Ende Schuljahr 2019/2020 – teilweise unterbrochen durch Corona-Einschränkungen – war das für mich eine wunderbare Zeit: das Lernen mit den Kindern, aber auch die Rückmeldungen der Kinder und des ganzen Lehrpersonen-Teams. Im Dezember 2019 sagte ich Ja zu einer zusätzlichen Aufgabe. Ich war angefragt worden, ob ich die Koordination für die rund hundert Seniorinnen und Senioren übernehmen möchte, die sich im Kanton Schaffhausen im Klassenzimmer engagieren. Dies in Zusammenarbeit mit einer

bereits erfahrenen Koordinatorin. Auch diese Tätigkeit erfüllt mich mit Befriedigung.

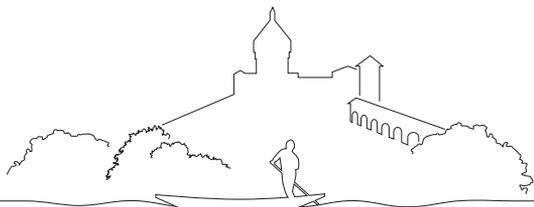
Ab dem Schuljahr 2020/2021 kam ich bei einer anderen Lehrerin als bisher zum Einsatz. Grund dafür war, dass mein Enkel nun zu ihr in die erste Klasse ging. Als Seniorin unterstützte ich deshalb neu eine dritte Klasse und eine fünfte/sechste Klasse. Der Schulalltag war zwar ganz anders, doch etwas blieb gleich: Ich verbrachte auch mit diesen Schülerinnen und Schülern sowie den Lehrerinnen viele schöne und auch für mich lehrreiche Stunden. Wegen der Pandemie waren bald keine Einsätze mehr möglich. Der Austausch und der soziale Kontakt mit Kindern und Lehrpersonen fehlen mir. Irgendwann werden jedoch wir Seniorinnen und Senioren wieder in die Schule gehen können – und darauf freue ich mich sehr.

Brigitte Saxer, Freiwillige im Programm Generationen im Klassenzimmer

GENERATIONEN IM KLASSENZIMMER

Information und Kontakt:
Pro Senectute Kanton Schaffhausen
www.sh.prosenectute.ch / Ihr Engagement
Rebecca Sieber: 079 911 38 98
siedig@bluewin.ch

Brigitte Saxer: 079 696 04 25
bi_saxer@bluewin.ch



SOZIALDIAKONIE KATHOLISCHE KIRCHEN

WAS WÄREN WIR OHNE SIE?

Rund 160 ältere Frauen und Männer engagieren sich auf vielfältige Weise in den Pfarreien und tragen das Kirchenleben dadurch wesentlich mit. Die entstehende Gemeinschaft wirke im Alltag weiter, schreibt Sozialarbeiterin Claudia Trutmann.

Frauen und Männer im Pensionsalter sind wesentliche und tragende Kräfte im Pastoralraum Schaffhausen-Reiat. Wir dürfen rund 160 Seniorinnen und Senioren in den drei Stadtpfarreien (St. Konrad, St. Maria, St. Peter) sowie in Thayngen St. Maria und St. Antonius Thayngen zählen, die aktiv sozial engagiert sind. Sie bringen in verschiedenen Bereichen ihr Können und ihre Erfahrungen ein.

Sie sind Lektorinnen und Lektoren in den Gottesdiensten. Sie singen im Kirchenchor mit. In der Liturgiegruppe helfen sie mit, Gottesdienste und Feiern vorzubereiten und durchzuführen. Einige Frauen und Männer sind beauftragt, als Kommunionshelferinnen und -helfer in den Gottesdiensten zu wirken. Zudem bringen sie all jenen die Kommunion nach Hause, die Gottesdienstfeiern nicht mehr besuchen können.

Bildung, Besuche, Blumen

Die Gruppe «Glaubensbildung Erwachsene», die sich mehrheitlich aus Seniorinnen und Senioren zusammensetzt, hat den Auftrag, das interne Bildungsangebot zu bereichern. Sie organisiert auch Vorträge und Bildungsreihen zu unserem Leitgedanken: Gemeinschaft, die dem Leben dient. Die Älteren engagieren sich auch im Bereich Kontakte, so etwa wenn Feste, Aperos und Mittagstische vorbereitet und

durchgeführt werden. Sie dekorieren, kaufen ein, stehen in der Küche, am Grill oder am Selbstbedienungsbuffet und räumen anschliessend auf.

Alle Pfarreien bieten Spiele und die Möglichkeit, Kontakte zu pflegen. Es sind ebenfalls die älteren Frauen und Männer, die die Treffs und andere Aktionen organisieren, darunter Tagesausflüge und Filmnachmittage. Sie übernehmen es auch, Jubilarinnen und Jubilare zu besuchen. In zwei Pfarreien wird der Kirchenschmuck nicht durch den Mesmer bereitgestellt, sondern traditionell durch die «Blumenfrauen». Sie schmücken die Räumlichkeiten mit Blumen aus dem eigenen Garten oder aus jenem des Pfarrhauses, saison- und kirchenjahrgerecht.

Achtsamer unterwegs

Die über Jahre gewachsenen Beziehungen gleichen einem kleinen Netzwerk. Die älteren Menschen kennen sich vom Sehen in der Kirche und drumherum. Auch an den ökumenischen Anlässen finden sich nachbarschaftliche Kontakte wieder. So kommt es zu unzähligen kleinen und grösseren Alltagshilfen, Handreichungen und Kontakten unter den Älteren, ohne dass eine offizielle Stelle dies organisiert oder vermittelt. Sei es mit einem kurzen täglichen Telefonanruf, wie es gehe, oder mit einem vereinbarten Zeichen: Wenn um

eine bestimmte Zeit der Rolladen hochgezogen ist, ist alles in Ordnung.

Ich erfuhr in den letzten elf Jahren, dass sich die meisten der bei uns aktiven Seniorinnen und Senioren auch anderweitig engagieren: als Hütedienst für die Enkelkinder, bei Fahrten für Menschen mit Beeinträchtigung, beim Rotkreuz-Fahrdienst, bei Sprachpatenschaften für Migrantinnen und Migranten, bei Sitzwachen und Sterbebegleitungen. Es berührt mich immer wieder, wie gut ältere Menschen miteinander verbunden sind. Frauen und Männer im Pensionsalter können den Fokus im Leben neu ausrichten. Sie haben Zeit und sind dadurch achtsamer unterwegs. Sie nehmen die Nachbarin, den Nachbarn wahr. Und vielleicht liegt auch der Gedanke näher, dass mit zunehmendem Alter mehr Hilfe benötigt wird. Liebe Frauen und Männer mit viel Lebenserfahrung – was wären wir ohne Sie? DANKE!

Claudia Trutmann, Sozialarbeiterin

Katholisches Pfarramt St. Maria
Promenadenstrasse 23
8200 Schaffhausen
claudia.trutmann@pfarreien-
schaffhausen.ch
052 643 32 31
www.kath-schaffhausen.ch

«Frauen und Männer mit viel Lebenserfahrung»: Adventsfeier 2019.

Archivfoto: Wolfgang Halbherr



FRAUENTURNVEREIN BUCHTHALEN

TURNEN IST MEHR ALS BEWEGUNG!

Der Frauenturnverein Buchthalen bietet Jung und Alt Fitness und Gesellschaft. Annemarie Vögeli, ein langjähriges Mitglied des Leiterinnenteams, gibt Einblick in die vielfältigen Aktivitäten der Seniorinnengruppe – inner- und ausserhalb der Turnstunden.

Fit und gesund bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? Darum turnen wir mit unseren Seniorinnen jeden Mittwochnachmittag. Altersbedingte Beschwerden oder Erkrankungen, wie etwa die nachlassende Sehkraft oder Gelenkschmerzen, sind kein Hinderungsgrund. Einige Übungen und Bewegungsabläufe müssen dann zwar langsamer ausgeführt werden, das mag gewöhnungsbedürftig sein. In diesem Fall braucht es Beweglichkeit im Kopf. Gewohntes loslassen und Neues zulassen: so können wir zur Überzeugung gelangen, trotz kleinerer Einschränkungen noch ganz fit und munter durch die Welt zu gehen.

Im Frauenturnverein Buchthalen legen wir grossen Wert darauf, unsere Turnerinnen vor, während und nach der Turnstunde wahrzunehmen. Es kann sein, dass ein Musikstück in einer Turnerin Erinnerungen an gemeinsam Erlebtes mit ihrem verstorbenen Ehemann hervorruft. In so einem Moment ist es wichtig zu spüren, dass das Thema Trauer Raum braucht. Dann sitzen

Hoch die Bälle, mit Abstand und Maske: Annemarie Vögeli (ganz l.) und ihre Gruppe. Foto: Lotti Winzeler

wir auf dem Gymnastikbänkli zusammen und hören einander zu.

Kurze Wanderungen, Minigolf, Ausflüge
Gemeinsame Aktivitäten finden auch ausserhalb der Turnstunde statt. Ältere, alleinstehende Turnerinnen können sich einsam fühlen, gerade im Winter. Die Corona-Pandemie verstärkt diese Herausforderung noch. Wir organisieren kurze Wanderungen im Wald und dem Rhein entlang, oder wir spazieren durchs Quartier. Ansonsten bringt im Frühling eine Schifffahrt Entspannung und motiviert dazu, sich zu bewegen. Ein Ausflug in den Schwarzwald aktiviert den Sehsinn und belebt das Langzeitgedächtnis mit früheren Erlebnissen.

Während der Schulferienzeit trainieren wir beim Minigolf das Gleichgewicht. Am jährlichen Grillnachmittag geniessen wir die Landschaft, schwimmen im Fluss, essen, trinken, lachen. Oder wir besuchen einen Bauernhof und lassen uns erklären, wie aus

einem Kürbis Öl gewonnen wird. Das Miteinander ist zentral wichtig. Die Vereinsmitglieder stehen sich auch in schwierigen Momenten bei. Das grosse Engagement unter dem Motto «Eine für alle und alle für Eine» zeichnet nach meinem Empfinden unseren Verein ganz speziell aus.

Generationenübergreifend

Der rote Faden zieht sich bis zur Jugend durch. Die Spielerinnen der Korbballgruppe des Frauenturnvereins Buchthalen stellen an der Generalversammlung das Dessertbuffet und übernehmen den Service. Benötigt die Mädchenriege für den Verkauf am Marktstand Kuchen und Zöpfe, backen die Frauen und Seniorinnen, damit sich die Kasse der Jugend füllt. Anlässe und Ausflüge sind allen Mitgliedern zugänglich. Im Frauenturnverein Buchthalen turnen und schauen wir zueinander, die Altersspanne reicht von drei bis 99 Jahren!

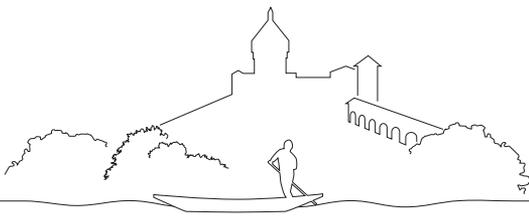
Der Vereinsvorstand – vier Frauen, ein Mann – hat für unsere Anliegen ein offenes Ohr. Die Leiterinnen geniessen gestalterische Freiheiten. Das zeigte sich beim Anpassen der Turnstunden in der Corona-Zeit. Als Leiterin praktizierte ich das «Inselturnen»: jede Seniorenturnerin verfügte über einen mit Turnutensilien abgesteckten Platz und trug Maske. So war das Turnen weiterhin noch möglich – die beste Medizin gegen Einsamkeitsgefühle und allgemeinen Koller! Ich bin froh, Mitglied dieses Vereins zu sein und mitwirken und mitgestalten zu können.

Annemarie Vögeli
Turnleiterin Frauenturnverein Buchthalen

INFORMATION UND KONTAKT

www.frauenturnvereinbuchthalen.ch





VERBAND DER SCHAFFHAUSER RENTNERVEREINIGUNG

WER WIR SIND UND WOFÜR WIR EINSTEHEN

Der Dachverband der Schaffhauser Rentnervereinigungen – der VSR – setzt sich in vielfältiger Weise dafür ein, die Lebensqualität und die Rechte der älteren Generation zu wahren und zu fördern. Hier ein kleiner Einblick in die Tätigkeitsbereiche.

Während der Berufszeit ist vieles vorgegeben, der Tagesablauf strukturiert. Nach der Pensionierung gilt es, die Tagesziele neu zu stecken. Auch das Haushalten mit dem Einkommen verändert sich. Anforderungen an die Wohnsituation können wechseln. Womöglich tauchen Probleme mit der Gesundheit auf. Anders gesagt: viele Fragen stellen sich. Antworten finden Interessierte auf der Website unseres Verbandes (siehe Kasten), die seit

oder ob sie besser einer nahestehenden Drittperson die Vollmacht erteilen. Weiter gilt es zu klären, was in der Vollmacht stehen soll, ob man diese beurkunden muss und wo man sie am besten aufbewahrt.

Wohnraum, Lebensgestaltung, Gesundheit

Im Leitbild legt unser Verband fest, wofür wir einstehen wollen: die Lebensqualität,

für eine möglichst selbständige Lebensgestaltung betagter Menschen zu schaffen. Auch Versorgungskonzepte für Pflegebedürftige gehören zum Wirkungsbereich der Kommission.

Ruedi Werner und René Sauzet engagieren sich im kantonalen Aktionsprogramm (KAP) für Gesundheitsförderung und Prävention. Der Schweizer Verband für Seniorenfragen bildet mit dem Verein aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen den Schweizerischen Seniorenrat, der unter anderem den Bundesrat und das eidgenössische Parlament in Altersfragen berät. Hier vertritt uns Sylvia Mamié. Weiter wirkt der Verband bei folgenden Gremien mit: jährlicher Austausch mit Baureferentin und Baureferat der Stadt Schaffhausen und den Verkehrsverbänden (mit Ruedi Werner) und Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) mit Sylvia Mamié.

Der Vorstand trifft sich fünfmal jährlich zu Sitzungen, bei denen die Mitglieder von ihren Tätigkeiten in den verschiedenen Organisationen berichten. Zudem werden die Delegierten der angeschlossenen Pensionierten-Vereinigungen zu einer Versammlung eingeladen, die jeweils in einem Altersheim stattfindet.

Ruedi Werner, Vizepräsident

INFORMATIONEN UND KONTAKT

Verband der Schaffhauser Rentnervereinigungen (VSR)
Präsident René Sauzet, Neuhausen

rene@sauzet.ch
www.vsr-sh.ch



Ein Teil des VSR-Vorstands: hinten (v.l.) Hansruedi Schönenberg, Ruedi Werner und René Sauzet, vorne (v.l.) Sylvie Mamié, Heidi Külling und Gädi Distel.

Archivfoto: zvg

dem vergangenen Jahr aufgeschaltet ist. Es geht um Themen im Alter: vom Wohnen über das Recht, die Lebens- und Freizeitgestaltung bis zu Finanzen und Gesundheit. Unser Verband bietet keine eigenen Lösungen an, sondern weist auf vorhandene Beratungs- und Anlaufstellen hin.

Dies zum Beispiel auch beim Thema Vollmachten. Da geht es darum, ob sich Paare für den Fall einer Urteilunfähigkeit gegenseitig bevollmächtigen möchten,

die Würde, das Ansehen und die Rechte der älteren Generation zu wahren und zu fördern. Das tun wir auf verschiedenen Wegen. So sind unsere Vorstandsmitglieder in mehreren Organisationen und Gremien aktiv beteiligt. Beim städtischen Fachbeirat Bereich Alter, der sich unter anderem für die Förderung vielfältigen Wohnraums einsetzt, sind Gädi Distel und Ruedi Werner dabei. Hansruedi Schönenberg und René Sauzet wirken in der kantonalen Alterskommission mit. Deren Aufgabe ist es, die Rahmenbedingungen

SRK KANTON SCHAFFHAUSEN

«ICH HABE WIEDER ETWAS SINNVOLLES ZU TUN»

Rückt die Pensionierung näher, taucht für viele der Wunsch auf, sich ehrenamtlich sozial zu engagieren. Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Schaffhausen (SRK) stellt verschiedene Dienste bereit, die vor allem von Freiwilligen ab 65 Jahren getragen werden. So auch ein Projekt für soziales Mentoring.

Bei Frau M. läuft es wieder rund. Sie wurde in der Fachstelle für Schuldenfragen beraten und zusätzlich durch einen Freiwilligen des SRK Schaffhausen beim Ordnen ihrer Papiere unterstützt: «Jetzt habe ich wieder den Überblick über meine Finanzen, bezahle meine Rechnungen pünktlich und kann sogar für den Führerschein sparen», sagt sie. Der Freiwillige des Projektes Somento – der Name steht für soziales Mentoring für Integration – begleitete Frau M. während mehreren Monaten. Er half ihr, die Dinge selber wieder in den Griff zu bekommen. Dazu gehörte neben dem Bezahlen der Rechnungen auch, Termine einzuhalten und eine Struktur zu entwickeln, um die nötige Schuldensanierung erfolgreich umzusetzen.

Das soziale Mentoring unterstützt Menschen, die durch persönliche, berufliche oder gesundheitliche Ereignisse in eine Krisensituation geraten sind. Engagierte Freiwillige begleiten sie mit ihrer Lebenserfahrung und je nach dem auch mit ihren beruflichen Kenntnissen darin, den Alltag wieder zu bewältigen und selbstständig zu regeln. Manchmal helfen zudem Hinweise auf andere Beratungsangebote, Support beim Ausfüllen eines Antragsformulars oder die Begleitung zu einem Amt.

Hilfe zur Selbsthilfe

Auch Herr R. nahm den Dienst in Anspruch. Er erlitt vor zwei Jahren einen schweren Arbeitsunfall und konnte seither nicht mehr voll arbeiten und die Familie ernähren. Er war überfordert mit den Anträgen auf Kostenübernahme, mit den Abrechnungen und damit, die

Lebenshaltungskosten zu sichern. Auch ihn begleitete ein pensionierter Freiwilliger. Dieser konnte ihm helfen, wieder Mut zu schöpfen. Ziel der freiwilligen Einsätze ist immer die Hilfe zur Selbsthilfe, deshalb ist der Einsatz auf sechs bis zwölf Monate begrenzt. Durch die individuelle Eins-zu-Eins-Begleitung bauen die Beteiligten Vertrauen auf und finden gemeinsam individuelle Lösungen.

Ein weiteres Beispiel ist Frau H., die von einer 72-jährigen ehemaligen Lehrerin beim Deutschlernen unterstützt wird. Die beiden Frauen gehen zusammen auf dem Markt einkaufen. Dabei kann Frau H. die Wörter für Obst und Gemüse auf praktische Art erlernen. Die Markt-Besuche machen beiden Spass. Die engagierten Freiwilligen schätzen es, Menschen mit

verschiedenen sozialen und kulturellen Hintergründen zu begegnen. Sie erfahren bei ihren Einsätzen Dankbarkeit für die geleistete Unterstützung. «Ich habe wieder etwas Sinnvolles zu tun», lautet eine oft gehörte Aussage.

Anna Biermann, Leiterin Integration

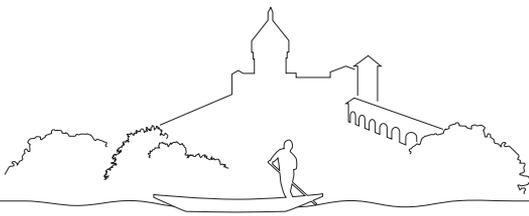
KONTAKT

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schaffhausen
Zweigstrasse 2
8200 Schaffhausen

052 630 20 30
info@srk-schaffhausen.ch
www.srk-schaffhausen.ch

Vertrauen aufbauen im sozialen Mentoring (Symbolbild)
Archivfoto: SRK Bern Ruben Ung





ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

«GRÖSSTER RESPEKT» FÜR DIE FREIWILLIGEN MITARBEITENDEN

Pensionierte Freiwillige schenken den Bewohnerinnen und Bewohnern des Alterszentrums Emmersberg etwas Zeit und leisten damit einen wertvollen Beitrag, stellt Heimleiter Werner Gasser fest. Wichtig sei, die Ehrenamtlichen zu begleiten und ihre vielfältige Tätigkeit anzuerkennen.



Bewohnerinnen des Alterszentrums auf dem Weg zum Einkaufen – mit freiwilliger Unterstützung. Foto: Lotti Winzeler

Es gibt ja ganz verschiedene Gründe, wieso jemand Freiwilligenarbeit leistet. Auch das Alter der Freiwilligen kann variieren. Häufig und vor allem bei uns anzutreffen sind ältere, pensionierte Personen, die eine sinnvolle Beschäftigung ausüben und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern etwas Zeit schenken wollen.

Ich mag solche Menschen und bringe ihnen den grössten Respekt entgegen. Das ist vermutlich eine Grundvoraussetzung, um freiwillige Mitarbeitende im Betrieb haben zu können. Eine weitere Voraussetzung ist es, sich der Freiwilligen anzunehmen und Zeit für sie zu haben. Die letzte Voraussetzung ist dann noch die Wertschätzung, die man den Freiwilligen entgegenbringen muss.

Besuche, Nähstube, Vorlesen

Im Alterszentrum Emmersberg haben wir ganz verschiedene Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren. Wichtig ist, dass die Freiwilligen die entsprechenden Fähigkeiten mitbringen. Wir bieten Folgendes an: Besuche bei Bewohnerinnen und Bewohnern, Nähstube, Fahrdienst zum Einkaufen, Vorlesen, Spaziergänge, Begleitung zum Gottesdienst, Singen mit den alten Menschen, Einkaufen. Je nach Fähigkeiten wäre es auch möglich, die Palette zu erweitern.

Wie schon anfangs erwähnt, bringen uns die Freiwilligen eine Leistung, die wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zusätzlich anbieten können. Das Personal findet so Zeit für andere Aufgaben. Es ist aber nicht so, dass wir die Freiwilligen

einfach so einsetzen. Sie brauchen Bezugspersonen, an die sie sich wenden können, wenn sie auf Schwierigkeiten stossen oder über ein Problem sprechen möchten. Diese Leistung ist notwendig und darf nicht unterschätzt werden.

Freiwillige leisten ihre Arbeit aus Überzeugung und aus freien Stücken. Trotzdem finde ich es wichtig, die Leistung zu honorieren: Wir laden die Freiwilligen drei- bis viermal im Jahr zu einem Brunch ein, wo wir uns auch austauschen können. Einige Freiwillige finden es wichtig, dass sie sich kennen, verstehen und austauschen. Zudem sind die Freiwilligen zu allen grossen Ausflügen und zur Weihnachtsfeier eingeladen. An der Weihnachtsfeier werden sie wertgeschätzt, indem ich alle Leistungen aufzähle, mich herzlich bei den Freiwilligen bedanke und ihnen ein kleines Präsent überreiche.

Ich bin sehr froh um unsere Freiwilligen, und ich möchte nicht auf sie verzichten. Sie leisten alle einen wichtigen Beitrag, für den ich mich herzlich bedanke!

Werner Gasser
Leiter Alterszentrum Emmersberg

KONTAKT UND INFORMATION

Alterszentrum Emmersberg
Bürgerstrasse 36
8200 Schaffhausen

052 630 46 00
info-aze@stsh.ch
www.alterszentrum-emmersberg.ch

Koordinationsstelle ALTER
Kirchhofplatz 15
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 30
koordinationsstelle.alter@stsh.ch
www.infosenior.ch

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

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

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

SPITEX Region Schaffhausen
Rietstrasse 73
CH-8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 51 51

IMPRESSUM

REDAKTION KOORDINATIONSSTELLE ALTER

KIRCHHOFPLATZ 15

8200 SCHAFFHAUSEN

lotti.winzeler@stsh.ch

TEL. 052 632 51 30

FOTO TITELSEITE: Eine Freiwillige erklärt,
wie man die Quartier-App benutzt.

FOTO: MONICA STUDER

DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN

AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

