

ALTER.sh

Informationen für Einwohnerinnen
und Einwohner über 65
2. AUSGABE MÄRZ 2016



ZUHAUSE ALT WERDEN

Sicherheit beim Gehen und altersgerechte Angebote dazu,
um möglichst lange zuhause bleiben zu können

EDITORIAL

"TURNE" BIS ZUR URNE?

Gesundheitsförderung im Alter – Handeln lohnt sich! Die Wirksamkeit von Massnahmen der Gesundheitsförderung im Alter ist in vielen Bereichen wissenschaftlich gut belegt. Regelmässige körperliche Aktivitäten fördert die allgemeine Gesundheit und beugt z.B. Herzinfarkten, Hirnschlägen, Diabetes oder Depression vor (Bundesamt für Sport 2013).

Liebe Seniorinnen und Senioren
Ist das Wort Alter stigmatisiert? Darf ich von den „Alten“ sprechen? Darf ich Sie mit Seniorinnen und Senioren ansprechen? Darf ich von der Endlichkeit reden? Unsere Gesellschaft sucht immer wieder neue Begriffe um das Älterwerden und die damit verbundenen Umstände zu umschreiben – mit der Hoffnung, dass die Endlichkeit nicht eintrifft? Die verlängerte Lebensphase Alter ist eine Errungenschaft der heutigen Gesellschaft und wir dürfen stolz sein, so alt zu werden und dies meistens mit hoher Lebensqualität.

Doch mehrheitlich verbindet unsere Gesellschaft Alter mit Krankheit, Ver-

«Die verlängerte Lebensphase Alter ist eine Errungenschaft der heutigen Gesellschaft und wir dürfen stolz sein, so alt zu werden und dies meistens mit hoher Lebensqualität.»

lust, Verlangsamung und Abschied nehmen. Ja, das gehört zum Alter und es ist Tatsache, dass im Alter die Kräfte schwinden und diese Lebensphase mit dem Sterben und dem Tod endet. Vielen Menschen, die nicht mehr aktiv am beruflichen Erwerbsleben beteiligt sind, ist es jedoch gegönnt ihren dritten Lebensabschnitt vielfältig und selbstbestimmt zu gestalten. Die positive Einstellung zum Älterwerden ist Voraussetzung für ein gelingendes Alter.

In der 2. Ausgabe ALTER.sh richten wir den Fokus auf beeinflussbare Faktoren für ein gelingendes Altern. Das

Schwerpunktthema ist die Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Lebensqualität, Selbständigkeit und Selbstbestimmung sind die Ziele der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Damit soll Freude, Gemeinschaft und Anregung geschaffen werden. Bewegungsförderung wirkt sich positiv auf Muskelkraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer aus. Sie selber bestimmen ob Sie das vorliegende vielfältige Angebot, welches wir Ihnen vorstellen, in Anspruch nehmen wollen. Finden Sie für sich Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung, die Sie begeistern und die Gesundheit im Alter fördern.

Die Vorstellung "turnen bis zur Urne" entspricht nicht dem humanen Menschenbild der Anbieter der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Sich etwas Gutes tun ist mit Freude verbunden und Sie sollen einen Gewinn davon haben. Sie bestimmen selber in welchem Masse Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Wählen Sie für sich einen mittleren Weg, der mit Freude verbunden ist. Wer die Einstellung hat, „es hat ja doch keinen Sinn....,“ liegt genau so falsch wie der, welcher verbissen gegen das Altern ankämpft. Altern ist mit Verlust verbunden auf der emotionalen, körperlichen sozialen und geistigen Ebene. Wer sich mit diesen Einbussen auseinandersetzt, sieht

auch die Chancen, die darin stecken. Es tun sich wieder neue Türen auf. Pro Senectute Kanton Schaffhausen und weitere Akteure der Altersarbeit bieten ein vielfältiges Angebot an um die Gesundheit im Alter zu fördern und kommt den individuellen Interessen entgegen. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Machen Sie den ersten Schritt, lassen Sie sich von der zweiten Ausgabe ALTER.sh inspirieren.

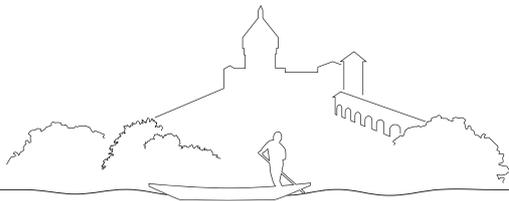
Ich verabschiede mich mit folgendem Zitat: „Altwerden ist immer noch die einzige Möglichkeit, lange zu leben.“

Hugo von Hofmannsthal

LOTTI WINZELER

bis 31. März 2016 Co-Geschäftsleiterin Pro Senectute Kanton Schaffhausen





EINBLICK INS LEBEN EINER SPITEXMITARBEITERIN

FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Ich wohne in Stetten, bin verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Gemeinsam mit meinem Mann bewirtschaften wir einen Bauernhof mit Milchkühen und Ackerbau. Ich bin gelernte Hauspflegerin und arbeite seit 16 Jahren bei der Spitex. Mein Arbeitsbereich umfasst die Hilfe im Haushalt und unterstützende pflegerische Tätigkeiten. Diese Kombination gefällt mir sehr, da ich so jeweils mehr Zeit mit den Klienten verbringen kann. Das führt zu einem intensiveren Kontakt, den ich sehr schätze.



BEA BRUNNER
Hauspflegerin, Team Herblingen

Auch nach 16 Jahren bin ich noch begeistert von meiner Arbeit. Diese ist für mich nach wie vor hoch spannend, und abwechslungsreich. Dabei muss ich stets flexibel bleiben und mich immer wieder auf neue Situationen einstellen. Das hält jung! Neben dem Kontakt zu den Klienten schätze ich die Verbundenheit zu meinem Team. Auch schon, wenn die Arbeit auf dem Hof sich türmte, habe ich mit dem Gedanken gespielt, die Arbeit in der Spitex aufzugeben. Aber ich bin mir sicher, so ein gutes Team finde ich kein zweites Mal.

ZUHAUSE GUT GEPFLEGT

SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

Wir sind für Sie da – jeden Tag, auch abends und in der Nacht – 24 Stunden

WIR PFLEGEN SIE. INDIVIDUELL UND UMFASSEND.
WIR VERSORGEN IHRE WUNDE FACHGERECHT
UND KOMPETENT



WIR UNTERSTÜTZEN SIE, WENN DER ALLTAG
UNÜBERBLICKBAR WIRD.
WIR INFORMIEREN UND BERATEN SIE.



WIR HELFEN IHNEN IM
HAUSHALT.
AUF PERSÖNLICHE WEISE
UND NACH BEDARF.



Anmeldung für Pflegeleistungen
SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN Tel. 052 630 15 30



Anmeldung für Hauswirtschaftsleistungen
SPITEX ADMINISTRATION Tel. 052 630 15 15



FACHSTELLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DER SPITEX REGION SCHAFFHAUSEN

Zuhause alt werden und sich wohl fühlen

Dabei unterstützt Sie die Spitex gerne mit ihrem Beratungsangebot der Fachstelle Gesundheitsförderung und den Dienstleistungen in den Ambulatorien im Quartier.

Die Ambulatorien bestehen nun seit zwei Jahren und befinden sich in den Alterszentren der Quartiere Kirchhofplatz, Breite, Emmersberg und Herblingen. Zu den Öffnungszeiten können Sie unangemeldet vorbeikommen, sei es für eine Untersuchung wie Blutdruck- oder Blutzuckermessung, oder für eine Beratung zu Fragen rund ums Alter.

Beratungen rund ums Alter auch für Angehörige

200 000 ältere Menschen werden in der Schweiz von ihren Angehörigen zu Hause betreut und gepflegt. Um diese Aufgabe zu erfüllen, ohne selbst krank zu werden, braucht es individuelle Entlastungsmöglichkeiten und Pausen. In der persönlichen Beratung können gemeinsam Fragen um Entlastungsmöglichkeiten, Finanzen, oder Vermittlung an spezifische Partnerorganisation geklärt werden.

Diese Beratungen sind kostenlos und finden nach Wunsch bei Ihnen zu Hause oder im Ambulatorium in Ihrem Quartier statt.

verändert oft die gewohnte Lebensweise. Sei es aus Angst vor weiteren Stürzen oder durch Einschränkungen der Selbstständigkeit.

Ein Sturz oder „beinahe Sturz“ ist ein Anzeichen dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Gezielte Bewegungs- und Kräftigungsübungen haben positive Auswirkungen auf die Geh- und Stehfähigkeiten. Aufgebaute Muskelkraft begünstigt das nötige Gleichgewicht, dies zu erreichen ist bis ins hohe Alter möglich. Neben Anleitungen zum gezielten Training können bei einer Beratung zu Hause mit einfachen Mitteln Stolperfallen erkannt, beseitigt und die richtigen Hilfsmittel gefunden werden.



Es ist aber genau so möglich, zu vereinbarten Zeiten, sich auch ausserhalb der Öffnungszeiten behandeln oder beraten zu lassen. Pflegerische Leistungen wie Verbandswechsel, Medikamente richten und Injektionen werden fachgerecht ausgeführt und werden auch über die Krankenkasse abgerechnet.

Beratung Schwerpunkt Sturzprophylaxe

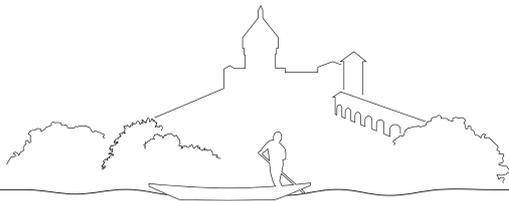
Ab April 2016 bietet die Fachstelle Gesundheitsförderung der Spitex Region Schaffhausen Beratungen und Informationen zur Sturzprävention an. Das aus gutem Grund. Jährlich stürzt jede dritte Person über 65 Jahre mit zum Teil gravierenden Folgen. Ein Sturz

Auskunft und Beratung finden Sie unter

Spitex Region Schaffhausen
 Fachstelle Gesundheitsförderung
 Marianne De Ventura
 052 630 15 20
 Marianne.deventura@stsh.ch

MARIANNE DE VENTURA
 Fachstelle Gesundheitsförderung





STURZPROPHYLAXE

Tipps aus drei Bereichen zur Sturzprophylaxe



Sturz-Angst

Sturz-Prävention

© Francesca Schellhaas, photocase.de

Viele sind sich bewusst: Möchte man selbständig zuhause bleiben, kann dafür etwas getan werden. Bei der Rheumaliga gibt es wöchentlich über 70 Angebote. Alle beinhalten Gleichgewichts-, Koordinations- wie auch Kraft-Übungen. Unser fachlich bestens ausgebildetes Team setzt je nach Kurs unterschiedliche Schwerpunkte. Bleiben Sie in Bewegung!

Sicher im Alltag – eine Fachperson kommt zu Ihnen nach Hause

Treffpunkt ausser Haus – Sie können mit uns fröhlich in Bewegung bleiben mit: Zumba Gold®, Easy Dance – Everdance®, Bewegung mit Musik, FIT im Wald, Wassergymnastik, Pilates, Rückenturnen, Osteoporose-Gymnastik, Qi Gong, Tai Chi

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Rheumaliga Schaffhausen
Tel. 052 643 4 47
www.rheumalig.ch/sh

So kommen Sie ohne Stürze durch den Alltag!



Sturzprophylaxe

- Bei Schwindel und Schwäche Hausarzt konsultieren. (Medikamente können Schwindel auslösen)
- Brille und Hörgerät benutzen (auch wenn Sie alleine in der Wohnung sind)
- Gute Lichtverhältnisse, auch nachts!
- Feste Schuhe mit Fersenhalt tragen.
- Stolperfallen entfernen (Teppiche ankleben, Kabel festbinden, Möbel platzschaffend stellen)
- Immer in Bewegung bleiben, Bewegungs- und Kräftigungsübungen halten Sie im Gleichgewicht
- Rechtzeitig individuelle Beratung einholen.

Sturzprävention für wen?

Ein Drittel aller über 65-jährigen stürzt mindestens 1x pro Jahr, zum Teil mit gravierenden Folgen. Die Unsicherheit, die dabei entsteht, kann zu körperlicher Passivität führen, die Muskelkraft nimmt ab und das Gleichgewicht vermindert sich. Die Abwärtsspirale nimmt ihren Lauf; die sozialen Kontakte nehmen ab, der Gang nach aussen wird weniger und das Risiko wieder zu stürzen nimmt zu.

Mit unserem Angebot „sicher gehen“ lernen Sie sowohl Kraft als auch Gleichgewicht bis ins hohe Alter zu trainieren, angepasst an ihren Gesundheitszustand. Sie erhalten ein Repertoire an Übungen und weitere praktische Tipps, wie Sie sich vor Stürzen schützen können.



Das Angebot der Sturzprophylaxe von Pro Senectute Kanton Schaffhausen:

- Referat, Sicher Gehen – Schritt halten
- Sicher Gehen Einführungskurs von 9 x 1.5 Stunden
- Sicher Gehen Dauerangebot

Weitere Informationen: 052 634 01 30
Rosmarie Fehrlin, Erwachsenensport-Expertin

Pro Senectute Schaffhausen
Geschäfts- und Beratungsstelle
Vorstadt 54
8201 Schaffhausen
Tel. 052 634 01 01
www.sh.pro-senectute.ch

Spitex Region Schaffhausen
Fachstelle Gesundheitsförderung
Marianne De Ventura
Tel. 052 630 15 20
www.spitex-sh.ch

SOZIALBERATUNG DER PRO SENECTUTE KANTON SCHAFFHAUSEN

Wir sind das Kompetenzzentrum für das Alter. Beratung bedeutet uns, im gemeinsamen Gespräch die Anliegen der Ratsuchenden zu verstehen, von verschiedenen Gesichtspunkten her zu beleuchten und gemeinsam eine Lösung zu finden. Die Beratungen sind kostenlos.



Bei neuen Lebensabschnitten wie Pensionierung oder Heimeintritt, bei gesundheitlichen Problemen, schwierigen Entscheidungen, Verlust eines geliebten Menschen, Geldsorgen etc. stellen sich Fragen, wofür es nicht immer einfache Antworten gibt. Wir beraten unsere Klienten zu folgenden Themenbereichen:

Finanzen

Ein zentrales Thema unserer Beratung sind die Finanzen. Wir erstellen mit den Ratsuchenden ein Budget und prüfen auf welche zusätzlichen Mittel der Sozialversicherungen etc. Anspruch besteht. Bei einem sehr knappen Budget besteht auch die Möglichkeit, Gesuche an Fonds oder Stiftungen zu stellen. Dies ist bei Anschaffungen von Hörgeräten, Brillen etc. sehr willkommen.

Ist jemand nicht mehr in der Lage seine Zahlungen selber zu tätigen und möchte sich davon entlasten, besteht die Möglichkeit der Kontoverwaltung über uns. Wir erledigen den gesamten Zahlungsverkehr, machen Ansprüche bei den Sozialversicherungen und Rückerstattungen bei der Krankenkas-

se geltend. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig.

Gesundheit

Wir klären ab, ob die betroffene Person trotz gesundheitlichen Einschränkungen weiterhin zu Hause leben kann. Dazu vermitteln wir Spitex, koordinieren den Mahlzeitendienst oder den Entlastungsdienst etc.

Wohnen

Zusammen mit den Klienten prüfen wir die bestehende Wohnsituation. Allenfalls steht ein Umzug in eine geeignetere Wohnung bevor oder es geht um einen Heimeintritt. Bei Bedarf vermitteln wir dazu unseren Umzugs- und Reinigungsdienst.

Recht

Wir klären allgemeine Rechtsfragen. Der Docupass wurde von der Pro Senectute entwickelt; es handelt sich um eine Mappe mit verschiedenen Dokumenten wie Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag etc. Wir bieten dazu Schulungen in Gruppen, wie auch Einzelberatungen an.

Lebensgestaltung

Im gemeinsamen Gespräch zeigen wir den Ratsuchenden für sie sinnvolle Möglichkeiten der Gestaltung von Tagesstrukturen und der sozialen Teilhabe auf.



PATRICK BUCHER
Co-Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton
Schaffhausen

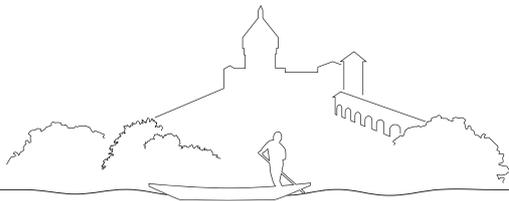


Kontakt

Pro Senectute Kanton Schaffhausen
Sozialberatung
2. Stock
Vorstadt 54
8201 Schaffhausen

Beratungstermine nach telefonischer
Vor Anmeldung: 052 / 634 01 01

www.sh.pro-senectute.ch
www.infosenior.ch



„MENS SANA IN CORPORE SANO – EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER“



Claudia Lüddecke, Sportfachverantwortliche

Karin Riguzzi Schmidt, Leiterin Bildung & Sport

Sonja Gisler, Sportfachverantwortliche

Starke Worte

Das sind starke Worte, die uns täglich in unserer Arbeit motivieren um das passende Angebot für unsere Seniorinnen und Senioren zu schaffen. Die Abteilung Bildung & Sport der Pro Senectute Kanton Schaffhausen hat sich zum Ziel gesetzt, mit ihren Kursen die Selbständigkeit und Selbstbestimmung im Alter so lange wie möglich zu gewährleisten und zu erhalten. Wir schaffen ein Angebot, das sich bei regelmässiger Durchführung positiv auf die Gesundheit auswirkt und eine breite Bevölkerungsschicht anspricht. Dazu bieten wir einen einfachen und erschwinglichen Einstieg.

Senioren Agenda

Zwei mal jährlich, jeweils im Januar und Juni, erscheint unsere Senioren Agenda mit Veranstaltungen und Kursen. Im Bereich Bildung besteht zum Beispiel die Möglichkeit, Sprachkurse, iPhone/iPad und Computerkurse sowie Kurse zur Förderung der Mobilität im Alltag zu besuchen. Unsere Kursleiterinnen und Leiter legen grossen Wert auf eine ausgeglichene und

ruhige Atmosphäre zur Vermittlung der Kursinhalte. Die Gruppen werden bewusst klein und überschaubar gehalten. Unsere hausinternen Kursräume sind zentral und nahe am Bahnhof gelegen.

Fit Gym

Im Bereich Sport sind wir mit „Fit Gym“ in allen Regionen des Kantons vertreten. Die „Fit Gym“ und vielfältigen Tanz-Lektionen finden in lokalen Turnhallen oder in den Räumlichkeiten der Kirchgemeinden statt; sie sind zentral gelegen und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Zusammen mit den Wander- und Veloausflügen ist das ein kleiner Auszug unseres vielfältigen Angebots. In allen Kursen wird der Sicherheitsaspekt gross geschrieben, das Motto „lernen, lachen, leisten“ kommt stets zum tragen. In vielen Alterszentren und Altersheimen der Stadt und im Kanton Schaffhausen finden regelmässige Lektionen zur Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit, Koordination und Kraft statt. Unsere Kursleiterinnen und Leiter sind alle "esa" –

zertifiziert, das heisst, sie haben die Ausbildung bei „esa – Erwachsenen Sport Schweiz“, absolviert und besuchen alle zwei Jahre eine den Status auffrischende Weiterbildung in ihrem Fachgebiet.

Zusätzliche Informationen sowie die gesamte Agenda können auf der Website www.sh.pro-senectute.ch eingesehen werden.

Unser Schalter ist für eine persönliche Beratung jeweils von Montag bis Freitag von 8.00 – 11.45 Uhr geöffnet. Bestellen Sie die Senioren Agenda unter Tel. 052 634 01 30, hier erhalten Sie weitere Auskünfte und Informationen.

KARIN RIGUZZI SCHMIDT
Leitung Bildung & Sport

CLAUDIA LÜDDECKE
SONJA GISLER
Sportfachverantwortliche

Veranstaltungen für das Alter

Im Schönbühl

Dienstag, 12. April 2016
14.30 Uhr, Modeschau mit Mode Valko Team

Samstag, 21. Mai 2016
15.00–16.00 Uhr, Trompetissimo MKS

Samstag, 18. Juni oder 25. Juni 2016
Sommerfest auf dem Niklausenplatz

Montag, 1. August 2016
1. August Feier mit Enrico

La Résidence

Dienstag, 12. April 2016
15.00–16.30 Uhr, Frühlingmodeschau: Mode Service Modrow, im Bistro

Freitag, 17. April 2016
15.00–16.00 Uhr, Fröhliches Konzert mit dem bekannten Sänger, Claudio de Bartolo, im Bistro

Samstag, 30. April 2016
15.00–16.15 Uhr, Musikwoche Heuberg: Ein buntes Konzert für Alle, im Saal

Mittwoch, 18. Mai 2016
17.30–19.00 Uhr, Spezial Dinner (Spar-gelabend), im Bistro

Sonntag, 29. Mai 2016
9.30–10.30 Uhr, Gemeinsamer Gottesdienst vom St. Peter im La Résidence, Saal 1– 3

Donnerstag, 9. Juni 2016
15.00–16.00 Uhr, Klavierkonzert mit der Pianistin, Frau Shirin Wälchli, Saal 1 – 3

Kirchgemeinde St. Johann-Münster

Mittwoch, 20. April 2016
14.30 Uhr, Gesamtstädtischer Seniorennachmittag im Hotel Kronenhof mit den „Taxi Dancers“

Tanzspass für alle. Seit 25 Jahren fordern charmante Tänzer und Tänzerinnen Damen und Herren jeden Alters zum Tanz.
Es laden ein: Die Sozialdiakoninnen des Stadtverbandes der evangelisch

– reformierten Kirchgemeinden der Stadt Schaffhausen. Anmeldungen über Telefonnummer: 052 625 15 51

Mittwoch, 25. Mai 2016
14.00 Uhr, „Märchen aus verschiedenen Kulturen“ mit Frau Ingrid de Heer (Ochseschüür)

Mittwoch, 31. August 2016
14.00 Uhr, Filmnachmittag „Das Labyrinth der Wörter“ (Ochseschüür)

Mittwoch, 28. September 2016
14.00 Uhr, „Hurtigruten“ mit dem Postschiff von Bergen nach Kirkenes mit Ruth Gehring (Ochseschüür)

Alterszentrum Emmersberg

Dienstag, 5. April 2016
19.15 Uhr, Konzert Salon-Orchester, Künzle-Heim

Mittwoch, 6. April 2016
19.00 Uhr, „Der Einfluss der Leistungsfähigkeit auf die Lebensqualität – Ein ganzheitlicher Betrachtungsansatz für eine Steigerung der Lebensqualität mit Beispielen aus der Praxis“, Referent: Markus Hänni, Geschäftsführer Lungenliga

Mittwoch, 13. April 2016
16.00 Huus Emmersberg / 19.00 Uhr Künzle-Heim, Dia-Vortrag Herr Schuler "Die Alpen"

Mittwoch, 4. Mai 2016
19.00 Uhr, „Faszination Internet – Basiswissen für den Einstieg von Senioren/-innen ins Netz“, Referent: Boris Litmanowitsch, Schulleiter compucollege

Samstag, 21. Mai 2016
17.00 Uhr, Vernissage zur Ausstellung von Karin Pomeranz, Ausstellungs-dauer: bis 31. Juli 2016

Mittwoch, 18. Mai 2016
15.00 Uhr, Musig Tannzapfeland

Mittwoch, 1. Juni 2016
15.00 Uhr, Modeschau Modeservice Modrow, MZR 1 + Saal

Mittwoch, 1. Juni 2016
19.00 Uhr, „Lebensfreude im Alter:

Jetzt erst recht!“, Referentin: Susan Reinert Rupp, Lebensfreudevermittlerin, Betriebsökonomin FH, MBSR-Lehrerin

Samstag, 18. Juni 2016
15.00–20.00 Uhr, Grillfest vor dem Künzle-Heim

Samstag, 27. August 2016
10.00–17.00 Uhr, Multi Kulti Fest 2016

Mittwoch, 7. September 2016
19.00 Uhr, „Gesunde Ernährung im Alter“, Referentin: Felicitas Büchler, Dipl. Integraler Ernährungscoach

Samstag, 17. September 2016
15.00 Uhr, Tanzschule Frau Irina Rieser, Künzle Heim

Kirchgemeinde Herblingen

Spielnachmittage, Jassen und andere Spiele mit Kaffeepause und Zvieri jeweils um 14.00 Uhr
Mittwoch, 6. April 2016
Mittwoch, 4. Mai 2016
Mittwoch, 1. Juni 2016
Mittwoch, 6. Juli 2016
Mittwoch, 7. September 2016

Mittagstisch, jeweils um 12.00 Uhr
Mittwoch, 27. April 2016
Mittwoch, 25. Mai 2016
Mittwoch, 29. Juni 2016
Mittwoch, 31. August 2016
Unkostenbeitrag: Fr. 12.–/Person

Kaffeestube, jeweils um 9.00 Uhr
Donnerstag, 7./14./21./28. April
Donnerstag, 12./19./26. Mai
Donnerstag, 2./9./16./23./30. Juni
Donnerstag, 18./25. August
Donnerstag, 1./8./22./29. September

Im Kirchgemeindehaus, Trüllli-Saal Trüllenbuck 61, 8207 Schaffhausen Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte frühzeitig anmelden!

AUSFLÜGE UND FERIEN

Mittwoch, 11. Mai 2016
Seniorenflug, Tropenhaus Wolhusen
Samstag, 10. bis 17. September 2016
Senioren-Ferien in Murten im Drei-Seen-Land

Anmeldung: Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung bis eine Woche vorher erforderlich.
Telefon 052 643 15 90

Evang.-ref. Kirchgemeinde Schaffhausen-Buchthalen

Mittwoch, 15. Juni 2016
ganztägiger Seniorenausflug zum
Strohmuseum in Wohlen

Montag, 5. bis 11. September 2016,
Seniorenferien, Chavannes-de-Bogis
(Kanton Waadt)

Mittagstisch
jeweils um 12.15 Uhr
Donnerstag, 7. April 2016
Donnerstag, 12. Mai 2016
Donnerstag, 2. Juni 2016
Donnerstag, 7. Juli 2016
Donnerstag, 1. September 2016
im HofAckerZentrum

Quartierentwicklung Stadt Schaffhausen

Jeden Dienstag, SeniorenRunde Breite,
Treffpunkt Alterszentrum Breite, Haus
Wiesli

14.00–15.00 Uhr SPAZIERGANG – HINAUS – NEUEM BEGEGNEN

Der Spaziergang wird begleitet. Wenn Sie Hilfe brauchen, unterstützen wir Sie gerne. Das Lauf-Tempo wird den Teilnehmenden angepasst. Der Spaziergang führt durch unterschiedlichste Routen in Schaffhausen. Bei schlechtem Wetter geht es um 14.00 Uhr direkt zu Kaffee und Kuchen ins Alterszentrum Wiesli.

15.00–16.00 Uhr KAFFEE – KUCHEN – TISCHGESPRÄCHE

Nach dem Spaziergang kehren wir im Alterszentrum Wiesli ein. Es besteht die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Informationen zu erhalten. Sie dürfen gerne auch erst um 15.00 Uhr zur Runde stossen.

Immer am letzten Dienstag im Monat entfällt der Spaziergang. Stattdessen ist in der SeniorenRunde ein Gast anwesend, der sich mit Ihnen zu einem Thema unterhält:

Dienstag, 26. April 2016
Generationen im Klassenzimmer – Ein Projekt von dem alle profitieren
Peter Klenke (Koordinationsstelle Pro Senectute)

Dienstag, 31. Mai 2016
Wald – Der Forstwald Engewald im Frühsommer, Peter Eggli (Dipl. Förster Grün Schaffhausen)

Dienstag, 28. Juni 2016
Führung Kräutergarten – Kraut – Unkraut – Heilkraut, Peter Bühler (Teilnehmer SeniorenRunde Breite)

Dienstag, 26. Juli 2016
Gedächtnistraining – Informationen und Übungen zur Schulung des Gedächtnisses, Brigitte Ramsauer (Gedächtnistrainerin Alterszentrum Breite)

Dienstag, 30. August 2016
Sturzprophylaxe – Informationen zum Vorbeugen und Vermeiden von Stürzen, Marianne De Ventura (Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention)

Dienstag, 27. September 2016
Waldfriedhof Schaffhausen – Interessantes zu Entstehungsgeschichte, Grabarten und Vegetation
Gregor Gillner (Leiter Friedhöfe Grün Schaffhausen)

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Pro Senectute Kanton Schaffhausen bietet eine grosse Zahl an Kursen, Workshops, Besichtigungen und Referate an.
Bitte erfragen Sie Ort, Zeit und Kosten.
Telefon 052 634 01 01 oder informieren sich unter www.sh.pro-senectute.ch

Einzelne Highlights im Sport
Donnerstag, Freitag, 21. & 22. Juli 2016
Zwei-Tages-Bergwanderung mit Übernachtung am Fälensee

Montag, 16. bis 21. Mai 2016
Genuss-Woche im Piemont
Punto verde – gelegen auf einer Sonnenterrasse mit einzigartigem Panoramablick in die sanften Hügel des Piemonts.

Donnerstag, ab 7. April 2016
14.00 – 15.00, GroKi Fit

Gemeinsam turnen in freier Natur für
Grosseltern und Enkel
Treffpunkt: Leichtathletik Anlage Munot, Munotwiese

LEBENSGESCHICHTE UND ERINNERUNGEN ALS TÜRÖFFNER

KURSANGEBOT
FÜR FREIWILLIGE



BIOGRAFIEARBEIT

In der Begleitung alter Menschen sind Erinnerungen von Unschätzbarem Wert. Mit Methoden aus der Biografiearbeit, der Gesprächsführung und mit Beispielen aus der Praxis wird aufgezeigt, wie die Erinnerungspflege bei Besuchen eingesetzt werden und man so Brücken bauen kann.

KURSIHALT

Sie setzen sich mit der Erinnerungsarbeit auseinander und gewinnen Verständnis für die Lebensgeschichten alter Menschen.
Sie verstehen die Normen und Werte des Alltagslebens zwischen 1920 und 1950 und können die Prägungen aus dieser Zeit nachvollziehen.
Sie erhalten konkrete Hinweise für die Umsetzung der Erinnerungspflege mit allen Sinnen.

Kursleiterin

Monika Lacher, Einsatzleiterin Entlastungsdienste Rotes Kreuz Schaffhausen

Donnerstag, 26. August 2016, 14.00–17.00 Uhr, Rotes Kreuz Schaffhausen, Zweigstrasse 2

Kosten: Fr. 50.– inkl. Unterlagen und Pausenverpflegung

Anmeldung (bis spätestens Freitag, 5. August 2016) an:
BENEVOL Schaffhausen, Krummgasse 13, 8200 Schaffhausen
Telefon 052 625 91 11
e-Mail: info@freiwillige.ch

IMPRESSUM

REDAKTION ALTERSZENTRUM EMMERSBERG,
BÜRGERSTRASSE 36, 8200 SCHAFFHAUSEN,
WWW.ALTERSZENTRUM-EMMERSBERG.CH,
TEL. 052 630 46 00
DRUCK UNIONSDRUCKEREI SCHAFFHAUSEN
AUFLAGE 5800 EXEMPLARE

ALTSERFREUNDLICHE QUARTIERE

QUARTIERBEGEHUNG HERBLINGEN

Ende Oktober 2015 spazierten rund 130 ältere Menschen auf unterschiedlichen Routen durchs Quartier Herblingen. Sie waren von Stadtrat Simon Stocker eingeladen, ihre Erfahrungen und Anliegen zur Altersfreundlichkeit zu äussern. Es zeigte sich, dass Herblingen bereits sehr altersfreundlich ist. Und es gingen konkrete Hinweise für Verbesserungen ein.

Busbetrieb

Die Teilnehmer der Begehung machten viele positive Aussagen zum hohen Standard der Schaffhauser Verkehrsbetriebe. Geschätzt werden die gut erreichbaren Haltestellen und das mehrheitlich zuvorkommende Personal. Nicht ganz zufrieden sind die Bewohner des Trenschen: ihr Wohngebiet wachse und sei bisher nur marginal ans Busnetz angeschlossen. Hier ist die Stadt bereits aktiv und prüft den konkreten Bedarf sowie mögliche Lösungsansätze.

Sichere Quartierstrassen

In Herblingen seien die meisten Wege für ältere Menschen problemlos begehbar, berichteten die

teilnehmenden Senioren. Der Hinweis, ein Stück Trottoir an der Stettenerstrasse sei wegen Wurzelaufstössen eine gefährliche Stolperfalle, wurde von der zuständigen Verwaltungsabteilung aufgenommen. Was das fehlende Trottoir an der oberen Schlossstrasse/Otteregegass betrifft, werden mögliche Massnahmen geprüft. Der bei Spaziergängern beliebte Waldweg Wolfbüel hinter dem Alterszentrum La Résidence soll einen feineren Kiesbelag erhalten. Hier hatte die Quartierbegehung gezeigt, dass der Weg uneben und für weniger mobile Menschen schlecht begehbar ist. Rückmeldungen gab es auch zum Zustand einzelner Handläufe. So werden dieses Jahr alle Handläufe in Herblingen kontrolliert und bei Bedarf erneuert. Aufgenommen wurde auch der Hinweis, dass die Farbe der Fussgängerstreifen leuchtender sein sollte. Künftig kommt eine neue Farbmischung zum Einsatz. Zudem wird die Beleuchtung der Fussgängerstreifen überprüft.

Autofahrer, die rasen oder Schüler, die mit Mofa oder Velo auf dem Trottoir fahren, können ältere



re Menschen verunsichern, so der Hinweis einiger Teilnehmer der Begehung. Bei den seither durchgeführten Kontrollen wurden zwar keine deutlich übersetzten Geschwindigkeiten gemessen. Trotzdem werden weitere Kontrollen folgen. Und es ist veranlasst, dass Verkehrserzieher der Schaffhauser Polizei Schüler auf ihr Fehlverhalten ansprechen.

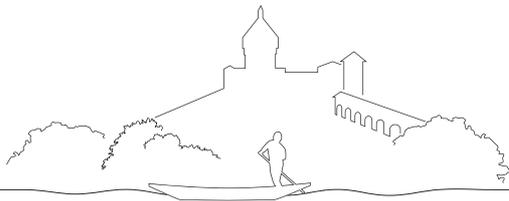
Zusätzliche Sitzbänke

An der Begehung nannten die Teilnehmer auch Orte, wo eine Sitzbank fehlt. So wurde auf Wunsch der Senioren bei der Bushaltestelle Gräfler in Richtung Spital eine neue Bank platziert, ebenso neben dem Tennisplatz in der Freizeitanlage Dreispitz. Eine weitere Bank wird im Frühjahr am Wanderweg Oberwis/Underholz mit Blick auf die Weiher aufgestellt. Auch beim „Spar“ wird wie gewünscht künftig eine Sitzbank stehen und zum Ausruhen oder Verweilen einladen. Nicht realisierbar ist der Wunsch nach einer Sitzgelegenheit an der Neutrottenstrasse. Hier besitzt die Stadt kein Land und das Setzen einer Bank auf der Strasse ist nicht möglich.

Versorgung

Vielfältige und gut erreichbare Einkaufsmöglichkeiten, mehrere Hausärzte, ein Ambulatorium der Spitex und eine Poststelle: die Teilnehmer der Quartierbegehung zeigten sich sehr zufrieden mit den Versorgungs-





möglichkeiten im Quartier. Und diesen Frühling kommt sogar ein Hauslieferdienst des „Spar“ hinzu.

Aktivitäten und soziale Kontakte

Ältere Menschen haben in Herblingen vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu sein und soziale Kontakte zu pflegen. So laden das Alterszentrum La Résidence, die Kirchgemeinde, der Quar-

tiertverein und die Pro Senectute zu Anlässen und Kursen ein. Künftig soll in der Zeitung des Quartiervereins Herblingen eine Übersicht über die zahlreichen Angebote präsentiert werden.

Nächste Quartierbegehungen

Quartier Niklausen:
11. Mai 2016
Quartier Hochstrasse (ohne Geissberg):
27. Oktober 2016

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

Weitere Informationen

Weitere Auskünfte zur Quartierbegehung Herblingen und der Umsetzung der Massnahmen erhalten Sie bei:

Beatrice Laube
Stabsstelle Quartierentwicklung
Kirchhofplatz 19
Postfach 1000
8201 Schaffhausen
052 632 56 91
beatrice.laube@stsh.ch



BEATRICE LAUBE
Stabsstelle
Quartierentwicklung



SICHERHEIT PER KNOPFDRECK

Ein Unwohlsein, ein Sturz in der Dusche oder im Garten – und plötzlich ist man auf fremde Hilfe angewiesen. Aber wie jemand informieren? Am besten per Knopfdruck über einen Sender am Handgelenk.

Mit dem Rotkreuz-Notrufsystem kann die Zentrale rund um die Uhr alarmiert werden. Dann organisiert sie – je nach Situation – Hilfe durch eine Kontaktperson, den Rettungsdienst, den Arzt oder die Spitex.



Das Rotkreuz-Notrufsystem ist eine gute Sache. Neben dem eigenen Sicherheitsgefühl beruhigt und entlastet es auch die Angehörigen. Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne – kostenlos und unverbindlich.

Rotes Kreuz Schaffhausen
ANDREA EPPRECHT
052 630 20 33
www.rotekreuz-sh.ch



WÄSCHESERVICE

ALTERSZENTRUM BREITE

Es gibt Arbeiten, die einem auch im Alter noch liegen und dann gibt es Arbeiten, die nicht mehr so gut von der Hand gehen. Wir bieten Ihnen einen Service an, der Sie zuhause entlastet. Wäsche waschen und bügeln.

**Ihre Wäsche bei uns in guten Händen**

Können oder möchten Sie aus verschiedenen Gründen Ihre Wäsche nicht mehr selber besorgen, weil:

- Sie auf eine Gehhilfe angewiesen sind
- Ihre Waschmaschine im Keller steht oder
- Sie keine Zeit mehr dafür haben?

Dann wenden Sie sich doch vertrauensvoll an das Alterszentrum Breite. Unsere Dienstleistung ist umfassend und beinhaltet das Waschen, Bügeln und Zusammenlegen der persönlichen Leib-, Flach- und Bettwäsche. Nach Bedarf führt unsere ausgebildete



Schneiderin auch einfache Flickarbeiten für Sie aus.

Die Wäsche, welche Sie uns anvertrauen, muss mit Ihrem Namen versehen sein („Nämeli“), damit wir sicherstellen können, dass letztlich wieder die richtigen Wäschestücke den Weg zu Ihnen zurück finden. Selbstverständlich können Sie auch diese Arbeit an uns delegieren, unsere Wäscherei ist in der Lage, die notwendigen „Nämeli“ selber herzustellen.

Wie funktioniert das nun?

Die Wäsche wird von Ihnen oder einer Ihrer Vertrauenspersonen in unsere Lingerie gebracht und später dort wieder abgeholt. Für den Transport der schmutzigen sowie der sauberen Wäsche verwenden Sie eine geeignete Tasche, einen Koffer oder etwas Ähnliches. Achten Sie darauf, dass die Tasche gross genug ist, damit die saubere und zusammengelegte Wäsche genügend Platz darin findet. Wir legen Wert darauf, dass sie „unbeschadet“ bei Ihnen wieder ankommt.

Falls Sie schon Spitexleistungen beziehen, nimmt die Spitex-Mitarbeiterin Ihre Schmutzwäsche gerne mit zu uns

und bringt sie Ihnen sauber wieder zurück. Für den Wäschetransport benutzt Sie eine unserer Wäscheboxen. Die Wäscheabgabe bei uns ist von Montag bis Freitag zwischen 09.00 und 17.00 Uhr jederzeit möglich. Nach etwa 5 Arbeitstagen ist Ihre Wäsche wieder abholbereit. Bitte holen Sie diese zwischen 11.00 und 15.30 Uhr bei uns ab.

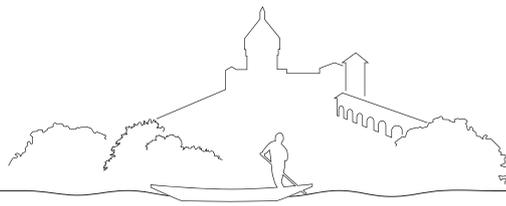
Was kostet Sie diese Dienstleistung?

Die Preise werden pro kg Wäsche abgerechnet, das kg zu Fr. 10.--. Sie erhalten von uns eine monatliche Rechnung.

Extraleistungen, wie „Nämele“ und Flickarbeiten, werden Ihnen zusätzlich in Rechnung gestellt; das erstmalige „Nämele“ mit einer Pauschale, Flickarbeiten nach Stundenaufwand.

Sind Sie an dieser Dienstleistung interessiert, haben Sie Fragen?

Ihre Ansprechperson ist die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Frau YVONNE VOGELSDANGER, erreichbar unter der Telefonnummer 052 635 05 05 (Alterszentrum Breite).



DAS ALTERSZENTRUM DAS BEWEGT

ALTERSZENTRUM EMMERSBERG

Wer wünscht sich das nicht, beweglich und fit zu sein? Gerade im Alter ist es ein Geschenk, wenn man keine Schmerzen hat und sich problemlos bewegen kann. Nur, muss man dafür etwas tun.

Die Beweglichkeit nimmt im Alter ab. Das gleiche gilt auch für die Trittsicherheit, für die Ausdauer und Kraft.

Vieles lässt sich trainieren und aufbauen und vieles lässt sich erhalten.

Gerade in Institutionen des Alters muss alles altersgerecht gebaut sein. Es darf keine Unebenheiten, keine Schwellen, keine Hindernisse und keine Sturzgefährdungen geben. Das ist gut für diejenigen Personen, welche in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Bei den Personen, welche noch gut zu Fuss

sind ist die Wirkung der ebenen, hindernisfreien Räume eher ungünstig. Die Füße werden zuwenig gehoben, die Beweglichkeit schränkt sich ein.

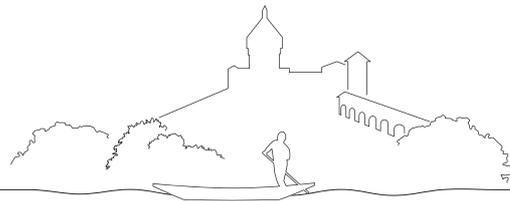
Die meisten Angebote bieten wir auch der älteren Bevölkerung in den Quar-

tieren Emmersberg und Buchthalen an, ganz nach unserer Devise "zu Hause alt werden". Beweglichkeit, Kraft, Schmerzfreiheit und Sicherheit sind wichtige Pfeiler, um möglichst lange zu Hause bleiben zu können.



Das Alterszentrum Emmersberg bietet folgendes Angebot an:

ALTERSGYMNASTIK	Fr. 8.00 für 1 Mal	Fr. 60.00 für 10 Mal	
GEDÄCHTNISTRAINING	Fr. 5.00 für 1 Mal	Fr. 40.00 für 10 Mal	
KRAFTRAUM	Fr. 5.00 pro Mal	Fr. 30.00 pro Monat	Fr. 300.00 pro Jahr
AUSSENFITNESSGERÄTE	gratis		
BEWEGUNGSTRAINER aktive und passive Bewegung	Nur für Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums		
INFRAROTKABINE	Fr. 5.00 pro Anwendung		
WASSERMASSAGELIEGE	Fr. 10.00 pro Anwendung		
PHYSIOTHERAPIE	Externe Anbieterin Physiotherapie Alpenstrasse	Tel. 052 624 44 15	
THAIMASSAGE	Externe Anbieterin Sao Hidsin-Wirz	Tel. 078 639 26 01	



GEMEINSAM UNTERWEGS

SENIORENRUNDE BREITE

„ICH LEBE ALLEINE UND FREUE MICH IMMER AUF DEN DIENSTAG“

Ins Felsentäli, zu den Drei Eichen oder durch den ehemaligen Steinbruch Urwerf: seit März 2015 begibt sich jeweils am Dienstag eine Gruppe Seniorinnen und Senioren aus der Breite auf einen Spaziergang durchs Quartier oder dessen nähere Umgebung. Rund 15 Personen nehmen

durchschnittlich an der „SeniorenRunde Breite“ teil. Die Route wird jeweils spontan festgelegt. Einmal wird der Spazierweg von den gerade blühenden Pfingstrosen bestimmt, ein anderes Mal ist es das heisse Wetter, das an den Rhein führt. Nach dem Spaziergang geht es zu Kaffee und Kuchen ins

Alterszentrum Wiesli. „Ich freue mich auf die Gespräche. Schön ist auch, dass man voneinander weiss und sich gegenseitig hilft“, beschreibt ein Teilnehmer. „Es ist eine gemütliche und ungezwungene Runde“, lautet das Fazit der Seniorinnen und Senioren.

Den Senioren, welche gemeinsam mit der Stabsstelle Quartierentwicklung das Angebot organisieren, ist es wichtig, dass auch ältere Menschen mit Geh- oder Sehbehinderungen teilnehmen können. So wird das Tempo beim Spazieren den schwächeren Teilnehmenden angepasst. „Im Alter ist es wichtig, raus zu kommen und nicht in seinen vier Wänden verhaftet zu sein“, sagt ein Teilnehmer. Die SeniorenRunde Breite steht übrigens Seniorinnen und Senioren aus allen Quartieren der Stadt offen.

Weitere Informationen finden Sie unter „Agenda“ auf Seite 9.

JANINA DREWS

Fachmitarbeiterin Quartierentwicklung



Auf Anregung der SeniorenRunde realisiert: eine neue Sitzbank bei den Drei Eichen

SENIOREN FÜR SENIOREN

Rüstige Senioren und Seniorinnen bieten ihre Hilfe und Unterstützung Menschen an, denen altersbedingt die Kräfte schwinden. Ergänzend zu den Spitexleistungen werden einfache und umfassende Hilfeleistungen angeboten wie:

- Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen und Spazierengehen
- einfache Gartenarbeiten (Rasen mähen, Sträucher schneiden)
- Botengänge zu Firmen und Behörden
- Vorlesen aus Büchern, Zeitungen und Zeitschriften
- Betreuung von Haustieren
- einfache Reparaturarbeiten
- die Inbetriebnahme von Elektrogeräten
- etc.

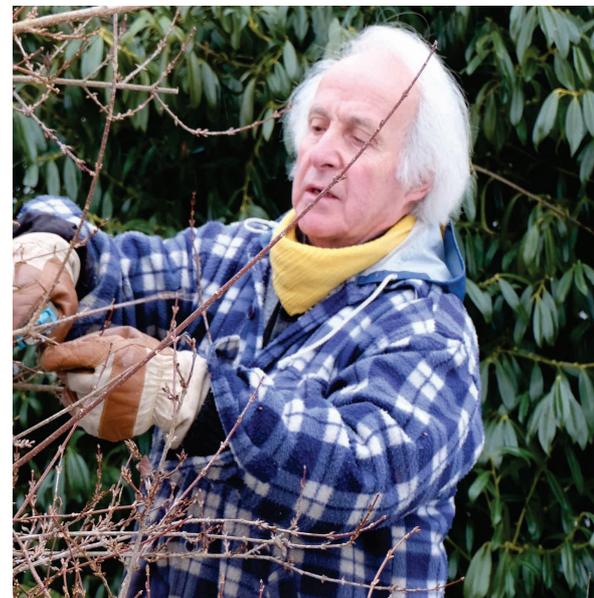
Pro Senectute

Vorstadt 54

8201 Schaffhausen

Natel 079 795 15 24,

www.sh.pro-senectute.ch





SERVICES

NÜTZLICHE ADRESSEN

Alzheimervereinigung

Krummgasse 13, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 60 41
info.sh@alz.ch

Beratungsstelle Demenz

Spitäler Schaffhausen, Pflegezentrum
Tel. 052 634 92 92

Benevol

Krummgasse 13, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 625 91 11
info@freiwillige.ch

Einwohnerkontrolle Stadt

Safrangasse 8, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 52 75
einwohnerkontrolle.sh@stsh.ch

Feuerwehr 117

Bachstrasse 70, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 02 22

Integres – Integrationsfachstelle

Krebsbachstrasse 61, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 624 88 65
info@integres.ch

Lungenliga Schaffhausen

Grabenstrasse 7, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

UBA Zürich und Schaffhausen / Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Malzstrasse 10, 8045 Zürich
Tel. 058 450 60 60
zuerich-schaffhausen@uba.ch

Notfall

Notruf 144 für Ambulanz, Sanität

Notfallpraxis Schaffhausen

Tel. 052 634 34 00

Polizei Schaffhausen

8200 Schaffhausen
Tel. 052 624 24 24
info@shpol.ch

Pro Senectute

Vorstadt 54, 8201 Schaffhausen
Tel. 052 634 01 01

Mahlzeitendienst

Natel 079 828 20 47
info@sh.pro-senectute.ch

Rheumaliga Schaffhausen

Tel. 052 643 44 47
info.sh@rheumaliga.ch

Rotes Kreuz Schaffhausen

Zweigstrasse 2, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 20 30

Rotkreuz Fahrdienst

Tel. 052 624 48 02
info@roteskreuz-sh.ch

Sozialamt

Platz 4, Postfach 1421, 8201 Schaffhausen
Tel. 052 632 76 85
info.soza@ktsh.ch

Sozialversicherungsamt SVA / AHV-Ausgleichskasse des Kantons Schaffhausen

Oberstadt 9, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 61 11
info@svash.ch

Spitäler Schaffhausen, Kantonsspital

Geissbergstrasse 81, 8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 34 34
kantonsspital@spitaeler-sh.ch

Spitäler Schaffhausen

Psychiatriezentrum Breitenau
Nordstrasse 111, 8200 Schaffhausen
Tel. 052 634 34 34
psychiatriezentrum@spitaeler-sh.ch

Nachbarschaftshilfe Stadt Schaffhausen

Breite Tel. 052 632 58 10

Buchthalen

Emmersberg Tel. 052 632 58 13

Geissberg

Hochstrasse Tel. 052 632 58 11

Herblingen

Tel. 052 632 58 12

Niklausen

Ebnat Tel. 052 632 58 00

Spitex Region Schaffhausen

FACHSTELLE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Marianne De Ventura

Rietstrasse 73

CH-8200 Schaffhausen

Tel. 052 630 15 20

marianne.deventura@stsh.ch



KONTAKT

Für weitere Beratungen, Abklärungen und Termine wenden Sie sich bitte an:

Bereich Alter Stadt Schaffhausen
Rietstrasse 75

CH-8200 Schaffhausen

Tel. 052 632 54 97

bereichalter@stsh.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. 052 630 15 15

