Fachberatung für Altersfragen

Ausserschwyz:
lachen@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 55

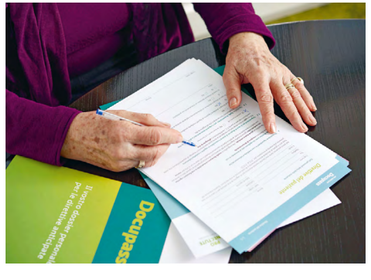
Innerschwyz:
beratungsstelle@sz.prosenectute.ch
Tel. 041 825 13 83

Beratung
Pro Senectute ist Ihre zentrale Informations- und Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden. Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen werden bei uns kostenlos, vertraulich und persönlich beraten.

Ausgewiesene Fachpersonen führen die Beratungen durch. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Lösungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu fördern. Melden Sie sich persönlich, telefonisch oder per Email bei uns, um einen Termin zu vereinbaren.

Wir unterstützen Sie bei
- finanziellen Herausforderungen
- der Erschliessung von Sozialversicherungsleistungen
- der Vermittlung von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, damit Sie so lange wie möglich in Ihrem Zuhause bleiben können
- Fragen zur Betreuung und Pflege Ihrer Angehörigen
- Fragen zum Altersheimeintritt und der Finanzierung
- Fragen zum Docupass (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall)
- Allgemeinen Lebens- und Beziehungsfragen, sowie zur Freizeitgestaltung

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige*
Im geschützten Rahmen können Sie Freuden und Herausforderungen in der Pflege und Betreuung von Angehörigen austauschen und mögliche Strategien und Lösungsansätze besprechen.



Dienstleistungen

Ausserschwyz:
lachen@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 55

Innerschwyz:
beratungsstelle@sz.prosenectute.ch
Tel. 041 825 13 83

Im Alter selbständig zuhause leben – wer wünscht sich das nicht? Wir entlasten Sie da, wo Sie im Alltag Unterstützung brauchen. Sie bestimmen, in welchem Umfang wir Ihnen helfen können. So bewältigen Sie den Alltag leichter und leben möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden.

Mit verschiedenen Angeboten werden Sie unterstützt, Ihre Selbständigkeit und Ihr Selbstbewusstsein zu erhalten:

- Treuhanddienst / Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Fahrdienst PS-Mobil
  Telefon 055 442 65 85*
- Umzugshilfe bei Wohnungswechsel und Heimeintritt*

**in Ausserschwyz*

Gemeinwesenarbeit

Ausserschwyz und Innerschwyz:
info@sz.prosenectute.ch
Tel. 041 825 13 88

Wir bieten:

Fachliche Beratung für Organisationen, private Trägerschaften und politische Gemeinden, sowie Mithilfe beim Aufbau von Angeboten und bei der Realisierung von Konzepten im Altersbereich.

Generationen im Klassenzimmer:
Sie stellen Ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit den Kindern in Schule und Kindergarten an zwei bis vier Stunden pro Woche zur Verfügung.
Mit diesem Engagement helfen Sie mit, das Verständnis zwischen den Generationen auszubauen.

Prix Chronos: Beim Prix Chronos lesen Sie gemeinsam mit einem Kind und beschliessen zusammen, welches der vier nominierten Bücher Ihnen und Ihrem Lesegspänli am besten gefällt.

Als Ortsvertretung organisieren Sie Mittagstische in Ihrer Gemeinde, Ausflüge und Veranstaltungen: Jassen, Kino usw.

Bildung und Bewegung

Ausserschwyz:
lachen@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 55

Innerschwyz:
beratungsstelle@sz.prosenectute.ch
Tel. 041 825 13 83

Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und zu lernen. Wir bieten verschiedene Kursmöglichkeiten, um die persönlichen Fähigkeiten zu erhalten und weiterzubilden. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach das Lernen im Alter ist:

Gesundheit und Bewegung
· Faszien-Training · richtig Atmen
· Augen-, Hör- und Gehirntraining
· 1. Hilfe mit Defibrillator · Qi Gong
· Tai-Chi · Pilates · Yoga · Feldenkrais
· Ernährung

Interessenpflege
· Biologie · Astrologie · Geschichte
· Philosophie · Neurologie · neue Verkehrsregeln · verschiedene Exkursionen

Kreativ
· Diverse Malkurse · Kreativwerkstatt
· Musik und Gesang

Kultur und Begegnung
· Monatliche Veranstaltungen im kulturellen Bereich

Sprachen
· Englisch · Italienisch · Spanisch

Technik
· PC-Beginner und Vertiefung
· PC aufräumen · E-Mail · Internet
· iPhone · Android Smartphone und Tablet · PC-Privatstunden
· SBB Mobil-Ticketing

Vorsorge und Finanzen
· Pensionsvorbereitung
· Vorsorgedokumente

Mit Sport bleiben Sie körperlich fit. Die Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt:

· Elektrovelo · Everdance · FitGym
· Kreistanz · Linedance · NordicWalking
· Schneeschuhlaufen · Segeln · Stand-Up-Paddling · Wandern · Wasserfitness