

## Mitglied werden

Seit 1919 ist Pro Senectute für die ältere Generation auch im Kanton Schwyz tätig. Der Verein zählt rund 1000 Mitglieder.

Mit einer Mitgliedschaft, einer Spende oder einem Legat können Sie einen Beitrag zum selbstbestimmten Altern im Kanton Schwyz leisten.

Werden auch Sie Mitglied – damit unterstützen Sie uns! Mitglied werden: Telefon 041 825 13 88

Jetzt spenden an **IBAN: CH26 0077 7001 5477 5094 8** oder mit Kreditkarte auf: [sz.prosenectute.ch/spenden](https://sz.prosenectute.ch/spenden) oder direkt via Mobile:

QR-Code mit der TWINT-App oder der Mobile Banking-App scannen. Spendenbetrag eingeben und bestätigen.



## Kontakt und Auskunft

### Standort Innerschwyz

Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen  
Schalter: Montag bis Donnerstag, vormittags  
Telefon: Montag bis Freitag, vormittags  
Beratung: 041 825 13 83  
Kurse: 041 825 13 88

### Standort Ausserschwyz

Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen  
Schalter: Montag bis Donnerstag und Freitag Vormittag  
Telefon: Montag bis Freitag, vormittags  
Beratung: 055 442 65 55  
Kurse: 055 442 65 56

### E-Mail:

[info@sz.prosenectute.ch](mailto:info@sz.prosenectute.ch)  
[beratung@sz.prosenectute.ch](mailto:beratung@sz.prosenectute.ch)  
[kurse@sz.prosenectute.ch](mailto:kurse@sz.prosenectute.ch)

**Homepage:** [sz.prosenectute.ch](https://sz.prosenectute.ch)



Bildung Beratung  
Bewegung Sport  
Besuchsdienst  
Steuererklärungsdienst  
Gemeinwesenarbeit

Hauptsponsor



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Nehmen  
Sie mit uns  
Kontakt auf –  
Wir beraten  
Sie gerne.

Wir unterstützen Sie –  
bei allen Fragen rund ums  
Älterwerden.

**Kanton Schwyz**  
[sz.prosenectute.ch](https://sz.prosenectute.ch)

## Fachberatung für Altersfragen

### Ausserschwyz:

Tel. 055 442 65 55

### Innerschwyz:

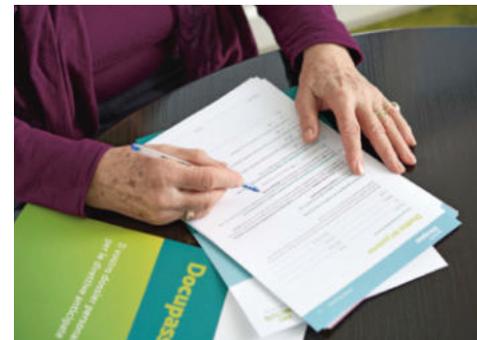
Tel. 041 825 13 83

[beratung@sz.prosenectute.ch](mailto:beratung@sz.prosenectute.ch)

### 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 Sozialarbeitende** führen die Beratungen durch. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Lösungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu fördern. Melden Sie sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail 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 zu Wohnformen, wie Altersheim 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.



## Hilfen zu Hause

### Ausserschwyz:

Tel. 055 442 65 55

### Innerschwyz:

Tel. 041 825 13 83

[beratung@sz.prosenectute.ch](mailto:beratung@sz.prosenectute.ch)

### 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 Ihre Selbstbestimmung zu erhalten:

- Treuhanddienst / Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuerklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Umzugshilfe bei Wohnungswechsel und Heimeintritt\*

Für häusliche und pflegerische Unterstützung wenden Sie sich bitte an Ihre regionale Spitex-Organisation.

\*in Ausserschwyz

## Gemeinwesenarbeit

### Ausserschwyz und Innerschwyz:

[info@sz.prosenectute.ch](mailto: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.

**Als Ortsvertreterin, resp. Ortsvertreter** organisieren Sie Mittagstische in Ihrer Gemeinde, Ausflüge und Veranstaltungen: Jassen, Kino usw.

Als Freiwillige aktiv bleiben und ältere Menschen unterstützen, z. B. im Besuchsdienst, mit Ausfüllen der Steuererklärung oder ...

Wenden Sie sich an  
Tel. 041 825 13 88 oder  
[info@sz.prosenectute.ch](mailto:info@sz.prosenectute.ch).

## Bildung und Bewegung

### Ausserschwyz:

Tel. 055 442 65 56

### Innerschwyz:

Tel. 041 825 13 88

[kurse@sz.prosenectute.ch](mailto:kurse@sz.prosenectute.ch)

Unser aktuelles Angebot finden Sie auf [sz.prosenectute.ch/kurse](http://sz.prosenectute.ch/kurse)

### 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 • Augen-, Hör- und Gehirnttraining • Qi Gong • Pilates
- Yoga • Feldenkrais • Kochen

### Interessenpflege und Kreativität

- Astrologie • Geschichte • Philosophie
- neue Verkehrsregeln • Malkurse
- Kreativwerkstatt • Musik • Humor
- Naturjuuz • Vorträge aus der Region
- Schreibwerkstatt • Schmuck
- Fotografie • Exkursionen

### Kultur und Begegnung

- Regelmässige Veranstaltungen im kulturellen Bereich

### Sprachen

- Englisch • Italienisch • Spanisch

### Technik

- Computer und Handykurse
- PC-Privatstunden • SBB Mobile-App

### Vorsorge und Finanzen

- Pensionsvorbereitung
- Vorsorgedokumente (Docupass)

### 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 • Aquafitness
- Mountainbike-Fahrtechnik

