

Mitglied werden

Seit 1919 ist Pro Senectute für die ältere Generation auch im Kanton Schwyz tätig. Der Verein zählt rund 1100 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: <https://sz.prosenectute.ch/spenden>
oder direkt via Mobile:

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen



Kontakt und Auskunft

Pro Senectute
Standort Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29
6440 Brunnen
Telefon 041 825 13 83
beratung@sz.prosenectute.ch

Öffnungszeiten:
Telefon: Montag bis Freitag,
8 bis 11.30 Uhr
Schalter: Montag bis Donnerstag,
8 bis 11.30 Uhr

Pro Senectute
Standort Ausserschwyz Hintere
Bahnhofstrasse 8 8853 Lachen
Telefon 055 442 65 55
beratung@sz.prosenectute.ch

Öffnungszeiten:
Telefon: Montag bis Freitag,
8 bis 11.30 Uhr
Schalter: Montag bis Freitag,
8 bis 11.30 / 13.30 bis 16 Uhr

Beratung

Sport

Bewegung

Bildung

Gemeinwesenarbeit

Service

Patronat

 Schwyzer
Kantonalbank



12. 2021

**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

Fachberatung für Altersfragen

Ausserschwyz:

beratung@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 55

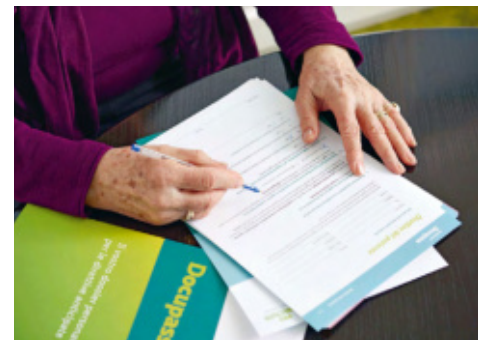
Innerschwyz:

beratung@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:

beratung@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 55

Innerschwyz:

beratung@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
- 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.

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

Bildung und Bewegung

Ausserschwyz:

kurse@sz.prosenectute.ch
Tel. 055 442 65 56

Innerschwyz:

kurse@sz.prosenectute.ch
Tel. 041 825 13 88

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 Gehirnttraining
- 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

