

SeniorenINFO

2024

Juli – Dezember



Drei Dörfer – Eine Gemeinde



GEMEINDE
SCHÜBELBACH

Liebe Seniorinnen und Senioren



Altern ist ein sehr individueller Prozess, der mit individuellen Einschränkungen verbunden sein kann, aber auch neue Spielräume der Lebensgestaltung eröffnet. Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben. Der Alltag der älteren Bevölkerung spielt sich vielfach im nahen Sozialraum ab. Durch eine professionelle Altersarbeit möchte die Gemeinde Schübelbach die selbstbestimmte und selbständige Lebensführung älterer Menschen unterstützen. Die Fachstelle für Altersfragen arbeitet mit Senior/Innen, deren Angehörigen und mit Freiwilligen jeden Alters, welche hier leben und aktiv tätig sein möchten.

Gerne stelle ich mich als neue Stelleninhaberin vor: Ich heisse Manuela Kohli-Wild, bin 60 Jahre alt, von 1989 bis 2003 hat meine Familie in Siebnen-Schübelbach und Wangen gewohnt und ich war lange im «Kreis junger Frauen» engagiert. Beruflich habe ich mich im Alters- und Freiwilligenbereich weitergebildet. Die letzten Jahre war ich bei Pro Senectute Kanton Zürich in der Gemeinwesenarbeit tätig und habe Projekte (u.a. Lokal vernetzt älter werden) begleitet. Meine Hobbys sind Aquafitness und Brändi Dog (Gesellschaftsspiel); im Sommer trifft man mich auch beim Pétanque Spiel im Hafen Lachen an oder auf meinem E-Bike.

Schaffen wir gemeinsam einen Ort der Begegnung, an dem ältere Menschen mit verschiedenen kulturellen und sozialen Hintergründen willkommen sind. Auch für Fragen rund um Pflege und Betreuung sowie der sozialen Vernetzung unterstütze ich Sie gerne.

Häzlich willkommä

Manuela Kohli-Wild

Wiederkehrende Anlässe zwischen Juli und Dezember 2024



NEU: Bewegungscafé in Siebnen

Jeden 3. Freitag im Monat

Ort und Zeit: Nordring 20, 8854 Siebnen von 14.00 – 16.00 Uhr
Anmeldung: keine Voranmeldung nötig
Veranstalter: Stiftung Lebensqualität Schweiz
Kontakt: 055 450 25 10

Das Bewegungscafé ist der Ort für pflegende Angehörige und all jene, die sich mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten auseinandersetzen wollen.

Egal ob vorbeugend oder bei konkreten körperlichen Herausforderungen (Gangunsicherheit, Gleichgewicht, Treppensteigen oder andere Einschränkungen im Alltag) lohnt sich ein Besuch.



Mittagstisch in Restaurants in Buttikon

Jeden 1. Donnerstag

Alle Daten ohne Gewähr.

Bitte jeweils das Eingesandte im Marchanzeiger beachten.

Ort und Zeit: in dem jeweiligen Restaurant um 12.15 Uhr
Anmeldung: in den jeweiligen Restaurants
Veranstalter: Pro Senectute Buttikon
Kontakt: Frau Heidi Pulfer, Tel. 055 444 16 29

Wiederkehrende Anlässe zwischen Juli und Dezember 2024



Jeden 2. Dienstag im Monat

Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Ort und Zeit: Restaurant Rössli um 11.30 Uhr
Anmeldung: direkt im Restaurant Rössli, Tel. 055 440 46 66
Kontakt: Frau Marianne Schalch, Tel. 055 440 56 81
Veranstalter: Ortsvertretung Pro Senectute Schübelbach



Jeden Mittwoch
jeweils vorher erkundigen

Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Zeit: Jeden Mittwoch ab 11.30 Uhr
Restliche Tage auf Voranmeldung bis 09.15 Uhr
Kosten: Suppe, Salat, Hauptspeise und Dessert für Fr. 17.00
Kontakt: Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen, Tel. 055 450 31 06

Wiederkehrende Anlässe zwischen Juli und Dezember 2024



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Jeden Mittwoch, ausser
in den Schulferien
ab 16. August bis und
mit 29. November

Lektionen:

1. Gruppe: 13.15 bis 14.15 Uhr
2. Gruppe: 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort:

Schulhaus Gutenbrunnen, Schübelbach

Kontakt:

Frau Angie Dürst, Tel. 055 440 34 04
Frau Agnes Züger, Tel. 055 440 32 40
Herr Ruedi Schnyder, Tel. 055 440 18 36



Seniorenturnen

Jeden Mittwoch, ausser
in den Schulferien

Ort und Zeit:

Turnhalle Stockberg-Schulhaus Siebnen, 15.30 bis 16.30 Uhr

Kontakt:

Frau Romy Schwendeler, Tel. 055 440 19 31



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Jeden 2. Donnerstag
(gerade Wochen)

Zeit:

14.00 Uhr

Kontakt:

Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84, Frauengemeinschaft Siebnen

Wiederkehrende Anlässe zwischen Juli und Dezember 2024



Jeweils dienstags (siehe Programm)

Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt in Buttikon

Ort und Zeit:

Magnusstübli, 13.00/13.30 bis 17.00 Uhr

Kontakt:

Frau Margrit Hasler, Tel. 055 444 17 48 / 079 578 78 38



Jeden Dienstag

Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh Schübelbach mit Cafeteriabetrieb

Ort und Zeit:

Alters-und Pflegeheim Obigrueh ab 14.00 bis 16.30 Uhr

Veranstalter:

Alters-und Pflegeheim Obigrueh

Frauengemeinschaft Siebnen

Senioren-Ausflug, Mittwoch, 28. August

Zusammen mit den Senioren aus Buttikon und Schübelbach. Das Ziel ist noch unbekannt, lassen Sie sich überraschen.

Treffpunkt: Kirchplatz Siebnen

Abfahrt: 08.15 Uhr

Anmeldung: bitte bis 15. August an Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84

Senioren-Nachmittag im Foyer Stockberg Siebnen, Mittwoch, 20. November, 11.30 Uhr

Die Senioren aus Schübelbach und Buttikon sind herzlich dazu eingeladen. Wir starten mit einem feinen Mittagessen, welches von unserem bewährten Senioren-Team gekocht wird. Mit Musik, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen verbringen wir den Tag.

Anmeldung: bitte bis 16. November an Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84

Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Spielen, Jassen und Plaudern im Kafi Stockberg in Siebnen. Wir freuen uns auf viele kontaktfreudige Gäste und die Bewohner des WPZ.

Zeit: 14.00 Uhr, jeden Donnerstag in den geraden Kalenderwochen

Kontakt: Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84

Die Aktivitäten der Frauengemeinschaft Siebnen sind unter dem entsprechenden Monat nochmals aufgeführt.

CHOR 60+ AUSSERSCHWYZ

«Ein Leben ohne singen ist möglich, aber sinnlos»



Wir 60+ «**Ausserschwyzer-Sängerinnen und Sänger**» freuen uns, der grösste permanente Chor im Kanton Schwyz zu sein.

Herzlich willkommen: jeweils am **Donnerstagsmorgen von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr**,
in lockerer Atmosphäre im

Probeklokal: Sek 1 March, (Schulhaus), Äussere Bahnhofstrasse 45, in 8854 Siebnen-Wangen.

Singen als Zeichen der Lebensfreude und zur Förderung der Gesundheit und Stimmbildung bis ins hohe Alter. Wir pflegen die Kameradschaft und motivieren uns zum Singen ohne Leistungsdruck, denn Lachen ist nebst Singen auch erwünscht. Singen macht Spass, von Volksmusik bis Klassik, und langes Stehen ist nicht notwendig, denn wir sitzen auch mal gerne.

Zentral gelegenes Lokal und erreichbar mit Ortsbus, Parkplatzmöglichkeiten vorhanden.

Unser Dirigent:

Stefan Meyer, dipl. Schul- und Kirchenmusiker, ist ein Profi in allen Belangen vom Singen bis zum Fröhlich sein.

Unser aufgestellter Präsident:

Pius Egli, ist immer für uns da und gibt gerne Auskunft, Tel. 055 410 10 07

*LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN BEI IHREM ERSTEN PROBETAG,
WIR FREUEN UNS HERZLICH AUF SIE!*



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 02.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 03.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 04.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Restaurant Traube / 12.15 Uhr
bis spätestens Mittwochabend bei Oli oder Fabienne Schmidt, Tel. 055 440 77 00
Pro Senectute Buttikon



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 09.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 09.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 16.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 17.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 23.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 24.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 30.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 31.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 06.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 07.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 13.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 13.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 14.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus»
bewegen, Fitness für Körper und Geist**

Mittwoch, 14.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 14.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Bewegungscafé in Siebnen

Freitag, 16.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 20.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 21.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 21.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 21.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 22.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Restaurant Traube / 12.15 Uhr
bis spätestens Mittwochabend bei Oli oder Fabienne Schmidt, Tel. 055 440 77 00
Pro Senectute Buttikon



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 27.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 28.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 28.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 28.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Senioren-Ausflug FGS

Mittwoch, 28.

Ziel:

Ist noch unbekannt, lassen Sie sich überraschen.

Treffpunkt:

Kirchplatz Siebnen

Zeit:

Abfahrt 08.15 Uhr

Anmeldung:

bitte bis 15. August an Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84

Veranstalter:

Frauengemeinschaft Siebnen, aktive Senioren Schübelbach



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 03.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 04.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 04.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 05.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 05.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Bistro 94 / 12.15 Uhr
bis spätestens Donnerstagmorgen bei Petra Lehmann, Tel. 055 444 18 94
Pro Senectute Buttikon



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 11.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 11.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 11.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 17.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 18.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 18.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 18.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Polizeivortrag «Klug sind die Betrüger – seien Sie klüger» Magnusstübli in Buttikon

Donnerstag, 19.

Ort und Zeit: Magnusstübli Buttikon, 14.00 Uhr
Anmeldung: bei Frau Heidi Pulfer, Tel. 055 444 16 29
Veranstalter: Aktive Senioren Buttikon



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 19.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Bewegungscafé in Siebnen

Freitag, 20.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 24.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 25.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 25.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 25.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe

Sozialberatung auf Voranmeldung

Sprechstunden

jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat

Terminvereinbarung

Tel. 055 442 65 55 mit Frau Cornelia Meier,
Pro Senectute Kanton Schwyz

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Sicherheit rund um die Uhr

Rotkreuz-Notruf

Der Rotkreuz-Notruf hält für uns alle eine neue Erfahrung bereit: Er gibt in jeder Situation und Lebensphase ein verlässliches Gefühl der Sicherheit. Was auch passiert: Nur ein Knopfdruck, und mein Notruf kommt an. Und erst noch am richtigen Ort: in der Rotkreuz-Notrufzentrale. Rund um die Uhr.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schwyz



SRK Kanton Schwyz
Bernhard Kather
Wägitalstrasse 22
8854 Siebnen

Tel. 041 811 75 74
notruf@srk-schwyz.ch





Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 01.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 02.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 03.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Restaurant Traube / 12.15 Uhr
bis spätestens Mittwochabend bei Oli oder Fabienne Schmidt, Tel. 055 440 77 00
Pro Senectute Buttikon



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 03.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 08.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 08.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt in Buttikon

Dienstag, 08.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 09.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Risottoplausch mit musikalischer Unterhaltung

Montag, 14.

Ort und Zeit:
Kontakt:
Veranstalter:

Foyer Stockbergschulhaus Siebnen, 13.30 Uhr
Herr Dominik Schuler, Tel. 079 248 59 89
Aktive Senioren Siebnen



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 15.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 16.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 16.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 16.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Grillplausch in Buttikon

Donnerstag, 17.

Ort und Zeit:
Kontakt:
Veranstalter:

Magnusstübli, 12.00 Uhr
bei Frau Heidi Pulfer, Tel. 055 444 16 29
Aktive Senioren Buttikon



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 17.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Bewegungscafé in Siebnen

Freitag, 18.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 22.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt
in Buttikon**

Dienstag, 22.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum
Stockberg Siebnen**

Mittwoch, 23.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus»
bewegen, Fitness für Körper und Geist**

Mittwoch, 23.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 23.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



**Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und
Pflegeheim Obigrueth**

Dienstag, 29.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum
Stockberg Siebnen**

Mittwoch, 30.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



**Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus»
bewegen, Fitness für Körper und Geist**

Mittwoch, 30.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 30.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



**Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum
Stockberg Siebnen**

Donnerstag, 31.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 05.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 06.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 06.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 06.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 08.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Bistro 94 / 12.15 Uhr
bis spätestens Donnerstagmorgen bei Petra Lehmann, Tel. 055 444 18 94
Pro Senectute Buttikon



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 12.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 12.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt in Buttikon

Dienstag, 12.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 13.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 13.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 13.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Lottonachmittag in Buttikon

Donnerstag, 14.

Ort und Zeit:

Magnusstübli, 14.00 Uhr

Kontakt:

bei Frau Heidi Pulfer, Tel. 055 444 16 29

Veranstalter:

Aktive Senioren Buttikon



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 14.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Bewegungscafé in Siebnen

Freitag, 15.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 19.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-Nachmittag FGS

Mit Musik, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen verbringen wir den Tag.

Ort und Zeit: Foyer Stockberg Siebnen, 11.30 Uhr
Anmeldung: bitte bis 16. November an Frau Rita Müller, Tel. 055 440 35 84
Veranstalter: Frauengemeinschaft Siebnen

Mittwoch, 20.



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 20.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 20.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 20.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 26.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt in Buttikon

Dienstag, 26.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 27.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen «Erwachsenensport 60 plus» bewegen, Fitness für Körper und Geist

Mittwoch, 27.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 27.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 28.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 03.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 04.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 04.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch in Buttikon

Donnerstag, 05.

Ort und Zeit:
Anmeldung:
Veranstalter:

Bistro 94 / 12.15 Uhr
bis spätestens Donnerstagmorgen bei Petra Lehmann, Tel. 055 444 18 94
Pro Senectute Buttikon



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigrueh

Dienstag, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Senioren-z'Mittag im Restaurant Rössli Schübelbach

Dienstag, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Jass- und Spielnachmittag für Jung und Alt in Buttikon

Dienstag, 10.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 11.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 11.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Spiel-Nachmittag im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Donnerstag, 12.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Spiel- und Spassnachmittag im Alters- und Pflegeheim Obigruenh

Dienstag, 17.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Mittagstisch im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen

Mittwoch, 18.
Infos siehe
wiederkehrende Anlässe



Seniorenturnen in Siebnen

Mittwoch, 18.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe



Bewegungscafé in Siebnen

Freitag, 20.
Infos siehe wiederkehrende Anlässe

Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist bei älteren Menschen in der Schweiz weit verbreitet und stellt ein Risiko für ihre Gesundheit dar. Darüber zu sprechen, fällt Betroffenen schwer, ist aber für die Prävention entscheidend. Betreuung und Unterstützung im Alltag können Abhilfe schaffen.

Einsamkeit stellt für ältere Menschen ein Gesundheitsrisiko dar

Das gilt auch für die ältere Personengruppe: Einschneidende Veränderungen im Leben können Einsamkeit hervorrufen – beispielsweise die eigene Pensionierung, gesundheitliche Beschwerden, der Tod des Partners oder der Partnerin oder das kleiner werdende soziale Netzwerk. Einsamkeit stellt gerade im fortgeschrittenen Alter ein Risiko für die Gesundheit dar. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden häufiger unter Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, stehen unter erhöhtem Stress und erkranken eher an Demenz oder Alzheimer.

Tipps und Anregungen bei Einsamkeit

Wenn Sie sich einsam fühlen oder befürchten, es zu werden, können Ihnen folgende Anregungen helfen:

- Sprechen Sie mit jemandem darüber, was sie beschäftigt. Andere Personen kennen dieses Gefühl auch. Darüber reden, verbindet.
- Überlegen Sie sich, was ihnen guttut und was ihnen Freude macht. Machen Sie mehr davon und planen Sie es in ihren Tagesablauf ein.
- Informieren Sie sich in Ihrer Regionalzeitung oder im Internet über Treffen oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.
- Kontaktieren Sie eine Fachstelle und holen Sie sich professionelle Unterstützung.

Pro Senectute
Kanton Schwyz

sz.prosenectute.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Infos

schübelbach.pro-alter

- Altersarbeit Schübelbach (Fachstelle für Altersfragen, Frau Manuela Kohli)
Tel. 055 450 56 86, manuela.kohli@schueebelbach.ch, www.schueebelbach.ch

Beratung, Service- und Bildungsangebote

- Pro Senectute; Beratungsstelle und Creativ-Center Ausserschwyz, Hintere Bahnhofstrasse 3, 8853 Lachen
Tel. 055 442 65 55, www.sz.pro-senectute.ch, lachen@sz.pro-senectute.ch
- Jeweils nach telefonischer Vereinbarung Beratung mit Cornelia Meyer im Haus Dürrbach,
Eisenburgstrasse 8, 8862 Schübelbach, Tel. 055 451 50 63

Wohnen im Alter

- Wohn- und Pflegezentrum Stockberg Siebnen, Alterswohnungen beim Pflegezentrum mit dem Angebot des betreuten Wohnens, Tel. 055 450 31 00, www.pflege-siebnen.ch
- Alters- und Pflegeheim Obigrueh, Eisenburgstrasse 3, 8862 Schübelbach,
Tel. 055 450 22 00, www.aph-obigrueh.ch

Fahrdienste

- rollmobil March-Höfe, Tel. 041 811 75 74
- Rotkreuz Fahrdienst, Tel. 041 811 75 74

Entlastungsdienst/Mahlzeitzubereitung

- Schweizerisches Rotes Kreuz, Wägitalstrasse 22, 8854 Siebnen, Tel. 055 450 77 00

Pflege/Betreuung/Mahlzeitendienst

- Spitex Obermarch, Wägitalstrasse 22, 8854 Siebnen, Tel. 055 450 48 80,
www.spitex-obermarch.ch, info@spitex-obermarch.ch

Mitenand – Hand in Hand

- Begleitdienst für Schwerkranke und Sterbende, Tel. 076 724 28 22

malreden

- Verein Silbernetz Schweiz, Aebistrasse 14, 3012 Bern, www.malreden.ch, Hotline 0800 890 890