



# JULI 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Jassen	2. Juli Ab 14.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
DigitalCafé	5. Juli 10.00 – 12.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	nein
Steiner Senioren Tanzen auf	14. Juli 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht

# AUGUST 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Jassen	6. August Ab 14.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
Steiner Senioren Tanzen auf	11. August 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht

# SEPTEMBER 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Jassen	3. September Ab 14.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
DigitalCafé	6. September 10.00 – 12.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	nein
SBB- Mobile App Kurs	11. September 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	ja
Steiner Senioren Tanzen auf	15. September 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht

## OKTOBER 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Jassen	1. Oktober Ab 14.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
Steiner Senioren Tanzen auf	13. Oktober 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
Sturzprävention - Agil und stabil	Mittwochs 22. Oktober - 26. November 14.00 - 15.30 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	ja
RegioFIT55+	31. Oktober 09.30 - 11.30 Uhr	Altstadt	nein

## NOVEMBER 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Kurs: Leben mit der Krankheit Demenz	05. November 14.00 - 17.00 Uhr (Teil 1)	Windlersaal, Bürgerasyl, Oberstadt 3	ja
Vortrag: Der Herbst des Lebens	07. November 18.30 - 20.30 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	ja

Anlaufstelle Alter  
**STADT STEIN  
AM RHEIN**



Steiner Senioren Tanzen auf	10. November 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
Kurs: Leben mit der Krankheit Demenz	05. November 14.00 - 17.00 Uhr (Teil 2)	Windlersaal, Bürgerasyl, Oberstadt 3	ja

## DEZEMBER 2025

Was	Wann	Wo	Anmeldung erforderlich
Jassen	3. Dezember Ab 14.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht
DigitalCafé	6. Dezember 10.00 - 12.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	nein
Steiner Senioren Tanzen auf	15. Dezember 14.00 - 16.00 Uhr	Gemeinschaftsraum Zur Fridau, Wisegässli 7	erwünscht



### **DigitalCafé**

Das Jugendrotkreuz Schaffhausen freut sich darauf, Ihnen eine **kostenlose**, individuelle Beratung für Ihre mobilen Geräte anbieten zu können. Konkret finden Sie Unterstützung beim Verfassen von E-Mails, Benutzen von WhatsApp, Kauf von SBB-Billetts, online Einkäufen, oder dem Verwenden von anderen nützlichen Apps und Programmen.

Das DigitalCafé wird im Gemeinschaftsraum der Genossenschaftswohnungen Zur Fridau durchgeführt. Ohne Voranmeldung. Getränke können gegen einen Unkostenbeitrag vor Ort gekauft werden.

### **Jassen**

Haben Sie Freude am Jassen oder möchten Sie es wieder einmal in geselliger Runde versuchen? Dann laden wir Sie herzlich zu unseren monatlichen Jass-Nachmittagen ein. Ob Sie passionierte Jasserin oder Anfänger sind – Sie sind herzlich willkommen! Jeden ersten Mittwoch des Monats. Getränke sind gegen einen kleinen Unkostenbeitrag vorhanden. Durchgeführt wird dieser Anlass von Heidi Pfau. **Anmeldung und Fragen telefonisch unter 052 741 16 06.**

### **Steiner Senioren tanzen auf**

Wir verbringen einen ungezwungenen, geselligen Tanznachmittag, geführt von Jürg Alder. Fröhliches Tanzen, Geselligkeit, Freude und Spass stehen im Vordergrund.

**Kosten: CHF 5.00/Person, sowie ein kleiner Unkostenbeitrag für Getränke.**

**Anmeldung und Infos: juerg.alder@sunrise.ch oder auf WhatsApp 076 411 50 40**

### **Vortrag «Der Herbst des Lebens»**

Der Herbst des Lebens als Chance und Privileg.

An diesem Abend wollen wir uns mit den positiven Seiten des Älterwerdens beschäftigen, zuerst anhand eines kurzen Vortrags zum Thema, verbunden mit einem hoffentlich lebhaften Austausch. Vorgetragen von Dieter Hauser, einem Betroffenen aus Stein am Rhein, Tel. 079 281 47 49

**Anmeldung bis 01.November unter dieterhauser@bluewin.ch.** Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

### **SBB- Mobile App Kurs**

Schulung für Fahrplanabfrage und Billettkauf mit dem SBB Mobile App.

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden?

Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Referat lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Wir zeigen Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android) mit. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login). Sie erhalten dazu eine Anleitung.



Durchführung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen/ Leitung: Experten der SBB

**Die Veranstaltung ist kostenlos.**

**Anmeldung bis 21. August 2025 erforderlich: Tel. 052 521 64 75 oder [kurse@sh.prosenectute.ch](mailto:kurse@sh.prosenectute.ch) oder 052 634 01 30**

Die Teilnehmerzahl ist auf 18 begrenzt.

### **Sturzprävention – Agil und stabil**

Gleichgewichtstraining für den Alltag – zur Vorbeugung von Stürzen – mehr Sicherheit nach Stürzen

Mittwochs, ab 22. Oktober 2025 bis 26. November 2025.

**Kosten: 162.00**

Durchführung: Pro Senectute Kanton Schaffhausen. Durchführung nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl (6). Maximale Teilnehmerzahl begrenzt.

**Anmeldung bis 08. Oktober unter [kurse@sh.prosenectute.ch](mailto:kurse@sh.prosenectute.ch) oder 052 634 01 30**

### **RegioFIT+**

RegioFIT55+ kommt nach Stein am Rhein. Dies ist ein Projekt des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) Kanton Schaffhausen, das Teil des kantonalen Aktionsprogramms zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter im Kanton Schaffhausen ist. Ziel des Projekts ist es, die Gesundheitskompetenz älterer Menschen zu stärken und ihnen die Wichtigkeit von regelmässiger Bewegung, gesunder Ernährung, psychischer Gesundheit und sozialer Kontakte näherzubringen. Für die erste Durchführung wird mit dem Thema Bewegung – Muskelaufbau/Kräftigung gestartet. Vor Ort werden Informationsmaterial bereitgestellt, interaktive Aktionen durchgeführt und zu gesundheitsfördernden Themen beraten.

### **Kurs: Leben mit der Krankheit Demenz**

Kursdaten: 2 halbe Tage à 3h (14.00 bis 17.00)

Mittwoch 05. November (Teil 1) und

Mittwoch 19. November 2025 (Teil 2)

Kursort: Windlersaal, Bürgerasyl, Oberstadt 3, Stein am Rhein

Alzheimer - diese Diagnose löst bei Betroffenen und Angehörigen grosse Unsicherheit aus. Eine verständliche Reaktion, denn die Krankheit berührt den Menschen in seinem tiefsten Innern. Aber Furcht und Scheu sind keine guten Ratgeber. In diesem Kurs lernen Sie Aspekte von Demenzerkrankungen kennen. Der Kurs soll Sicherheit geben im Umgang mit Menschen mit Demenz. Er soll ermutigen, Besuche weiter zu führen und Vorfälle richtig einzuordnen.

Kursinhalte:

- Formen von Gedächtnisstörungen (nicht jede Vergesslichkeit ist Alzheimer!)
- Der Krankheit und den Betroffenen gegenüber angepasstes Verhalten
- Besuche gestalten mit Lebensthemen der Betroffenen
- Anlaufstellen bei Fragen und Problemen
- Festigung der Theorie mit konkreten, persönlichen Beispielen

Kursleitung: Jacqueline Filippi, Demenzpflege

**Kosten: gratis**

Heike Gauss, Demenzberatung

Anmeldung über die Anlaufstelle Alter Stein am Rhein unter 052 521 6475 oder [anlaufstelle-alter@steinamrhein.ch](mailto:anlaufstelle-alter@steinamrhein.ch)