

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Marktstrasse 5  
Sarnen

# Wir sind für Sie da

Angebote und Dienstleistungen der Pro Senectute Obwalden

**Obwalden**

[ow.prosenectute.ch](http://ow.prosenectute.ch)

## Pro Senectute

ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen.

### Pro Senectute

- fördert die Selbständigkeit und die Lebensqualität älterer Menschen
  - berät ältere Menschen und ihre Angehörigen
  - führt bildende und aktivierende Angebote durch
  - unterstützt mit Treffen und Veranstaltungen den Kontakt
  - setzt sich für eine zeitgemässe Alterspolitik ein
  - fördert den Dialog zwischen den Generationen
- Pro Senectute kann ihre Leistungen anbieten
- weil sie auf fachkundige und motivierte Mitarbeitende zählen kann
  - weil sie mit Dienstleistungen und Kursen einen Teil der Einnahmen selber erwirtschaftet
  - weil sie Beiträge von Bund, Kanton und Gemeinden erhält
  - weil Private sie finanziell oder mit einem freiwilligen Engagement unterstützen

## Beratungsstelle

Menschen im AHV-Alter sowie deren Angehörige erhalten kompetente Beratung bei Anliegen oder Fragen zu folgenden Themen:

- persönliche und familiäre Angelegenheiten
- Versicherungen
- Finanzen
- Wohnen
- Gesundheit
- Vorsorgedokument DOCUPASS

Unsere Beratungen sind unentgeltlich und vertraulich. Wir stehen Ihnen mit Informationen und Anregungen zur Verfügung

- am Telefon
- bei Ihnen zu Hause
- oder in Institutionen

## Finanzielle Hilfe

Unterstützung mit gezielten Beiträgen an Personen im AHV-Alter gemäss den Richtlinien von Pro Senectute.

## Serviceleistungen

- Steuerklärungsdienst
- Begleitete Ferienwoche
- Generationenübergreifende Projekte
- Mittagstisch in den Gemeinden, Geburtstagsbesuche, Jassnachmittage, usw., organisiert durch unsere Ortsvertreterinnen
- Mahlzeitendienst

Unser Mahlzeitendienst hilft Ihnen im Alltag das Leben zu erleichtern und bietet eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Die Mahlzeiten werden Ihnen ins Haus geliefert. Diese können in der Pfanne, im Wärmegerät oder in der Mikrowelle erwärmt werden.

## Casa Gusto

Möchten Sie Ihr Essen über den Lieferservice Casa Gusto bestellen? Gerne senden wir Ihnen die Menükarte oder schauen Sie im Internet: [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

## Kurse und Veranstaltungen Bildung und Kultur

Unsere Bildungsangebote bieten Gelegenheit, Neues zu entdecken, persönliche Fähigkeiten und Talente zu erhalten oder zu vertiefen und sich mit dem Älterwerden auseinander zu setzen. Gleichzeitig treffen sich Gleichgesinnte und soziale Kontakte finden unkompliziert statt.

Wir legen Wert auf kleine Gruppen. Dies ermöglicht unseren qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Eine Auswahl aus unserem Angebot:

- Kurse «Digital60 plus»
- Handy-Fragestunde
- regelmässige Treffen (Jodeln, Singen & Musizieren)
- Mobilität – öffentlicher Verkehr und als Autofahrer
- Sprachkurse
- Kochen
- Literatur- und Kunstgeschichte
- gemeinsame Theaterbesuche
- Vorträge Gesundheit
- Pensionierung

Verlangen Sie unser Halbjahresprogramm mit allen Angeboten.  
Informationen erhalten Sie auch auf unserer Webseite:  
[www.ow.prosenectute.ch/kurse](http://www.ow.prosenectute.ch/kurse)

## Sport und Bewegung

Bewegung und Sport sind Quellen des Wohlbefindens und sind von grosser Bedeutung für die Gesundheitsprävention. Sportliche Aktivitäten sorgen für Abwechslung und Geselligkeit.

Eine Auswahl aus unserem Angebot:

- Turnen/Turnen im Heim
- Aqua Fitness
- Tanzen
- Wandern, Kurzwanderungen
- Wanderferien
- Schneeschuhlaufen
- Tennis
- Gleichgewichtstraining
- Gehirnjogging
- div. weitere Kurse

Die Sportgruppen werden von Frauen und Männern geleitet, deren Aus- und Weiterbildung auf dem gesamtschweizerisch anerkannten Erwachsenensport (esa) des BASPO basiert.

## Wir sind für Sie da...

... und geben Ihnen gerne Auskunft zu allen Fragen des Älterwerdens. Bei Bedarf koordinieren wir im ganzen Kanton Angebote von verschiedenen Anbietern von Dienstleistungen in der Altersarbeit.

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Obwalden  
Marktstrasse 5 (Hüetli)  
6060 Sarnen

Telefon 041 666 25 45  
info@ow.prosenectute.ch  
www.ow.prosenectute.ch

Montag bis Freitag  
08.00 – 11.30 Uhr

### Beratungsstelle

Pro Senectute Obwalden  
Marktstrasse 5 (Hüetli)  
6060 Sarnen

Telefon 041 666 25 40/41

Ihre telefonische Terminvereinbarung nehmen wir gerne entgegen. Termine sind von Montag bis Freitag möglich.

## DOCUPASS

Entscheiden Sie eigenständig und vorausschauend mit unserer Patientenverfügung und unserem Vorsorgeauftrag. Die Dokumente erhalten Sie bei uns für CHF 19.–. Gerne beraten wir Sie.

## Pro Senectute Obwalden

- ist seit Juni 2002 eine Stiftung
- führt seit 2004 das ZEWO-Gütesiegel

## HELFFEN SIE UNS HEUTE – WIR HELFFEN IHNEN MORGEN.

### Unterstützen Sie uns mit

- Spenden
- Trauerkarten-Spenden
- Testamentarischen Zuwendungen
- einem freiwilligen Engagement

Raiffeisenbank Obwalden

IBAN CH85 8080 8007 6478 9509 2

Spenden an Pro Senectute sind steuerlich abzugsberechtigt;  
Ab insgesamt CHF 30.– erhalten Sie zu Jahresbeginn eine  
Steuerbescheinigung.



Partner

**RAIFFEISEN**