

Miteinander

kennt kein Alter.

1 | 23

Kursmagazin

Miteinander unterwegs
Marianne Wiese und Silvia
Durrer planen die Ferienwoche
im Appenzellerland.
ab Seite 04

«Heavy Metal» in Alpnach
In Sepp Gassers «Buitig»
sprühen die Funken.
ab Seite 65

Obwalden

ow.prosenectute.ch

Inhalt

Im Fokus 04 – 10

Bildung 12 – 28

Kultur & Geselligkeit 30 – 39
Tipp: Ferienwoche im Appenzellerland auf Seite 38

Chosi-Mosi 40 – 41

Sport & Bewegung 42 – 64
Tipp: Wanderferien in Disentis auf Seite 52

Usem Läbä 65 – 71

Service & Beratung 72 – 76

Teilnahmebedingungen 77

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Miteinander kennt kein Alter.



«Das Leben ist wie
Fahrrad fahren.
Um die Balance zu
halten, muss man in
Bewegung bleiben.»

Albert Einstein

Oder im Volksmund gesagt:
«Wer rastet, der rostet!» Unser
Angebot richtet sich an alle,

die in ihrem Alltag mehr Bewegung möchten. Unsere Aktivitäten finden in Gruppen statt, denn Verbindungen zu anderen Menschen geben dem Leben etwas Wertvolles und sind wichtig für unser Wohlbefinden. Vielleicht braucht es etwas Mut, Neues auszuprobieren und sich auf unbekannte Menschen und Situationen einzulassen, aber es gibt nichts zu verlieren und gemeinsam fällt es leichter. In diesem Sinne, seien Sie mutig und melden Sie sich an, um geistig und körperlich in Balance zu bleiben.

Manu Gabriel

Bewegung & Sport
PRO SENECTUTE OBWALDEN

Im Fokus

Marianne Wiese (72) und Silvia Durrer (62) sind die guten Seelen in der Ferienwoche. In diesem Sommer gehts nach Urnäsch. Ein Gespräch über das Miteinander, schöne Momente und wofür Marianne's Mann zukünftig wohl verzichten muss.

«Die Spielabende und Ausflüge sind für mich die Höhepunkte.»



«Mein Highlight ist immer, wenn die Leute die Ferienwoche in vollen Zügen geniessen konnten und zufrieden heimgehen.»

Was macht die Ferienwoche à la Marianne und Silvia so besonders?

Marianne Wiese: Das Zusammensein mit den Menschen. Es ist schön zu sehen, wie sich alle freuen. Auch das gemeinsame Essen am Abend macht die Ferienwoche zu einem besonderen Erlebnis.

Silvia Durrer: Die Spielabende und Ausflüge sind für mich die Höhepunkte. Alles ist locker und unkompliziert. Im letzten Jahr in Davos-Klosters war ich das erste Mal dabei. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir die schöne Stimmung. Die Leute sind ganz verschieden, aber dass es doch so gut harmoniert, das war richtig schön. Die Ferienwoche ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 60 Jahren. Die älteste Teilnehmerin letztes Jahr war 89.

Haben Sie sich schon vor der ersten gemeinsamen Ferienwoche gekannt?

Marianne Wiese: Nein, obwohl wir beide gelernte Drogistinnen sind und hier in Obwalden leben.

Silvia Durrer: Die Zusammenarbeit hat sehr gut funktioniert. Für mich war es recht einfach. Marianne hatte alles sehr gut vorbereitet und ich konnte gemeinsam mit den Gästen in die Ferienwoche starten und zwanglos geniessen. Das war eine sehr schöne Erfahrung, danke Marianne!

Was dürfen die Teilnehmenden erwarten?

Silvia Durrer: Die gesamte Reisegruppe wird in Sarnen mit einem Car abgeholt und an den Ferienort chauffiert. Im Hotel angekommen, werden die Zimmer verteilt. Dabei achten wir auf verschiedene Kriterien wie zum Beispiel, wer eine Badewanne benutzen kann oder eine Dusche braucht.

Marianne Wiese: Das Tagesprogramm ist immer ähnlich. Ab 8 Uhr gibts Frühstück. Zwischen 9.30 und 10.30 Uhr fahren wir los, um etwas in der Region zu besichtigen. Das Programm ist freiwillig. Man darf auch im Hotel bleiben und die Infrastruktur wie beispielsweise ein Hallenbad nutzen.

Wie gross ist die Reisegruppe?

Marianne Wiese: Sie besteht meistens aus 22 bis 25 Personen. Man hat somit auch eine gewisse Verantwortung in dieser Woche. Silvia ist für mich eine gute Entlastung. Bis jetzt ist es immer gut gegangen. Wir hatten nie einen Krankheitsfall. Mein Highlight ist immer, wenn die Leute die Ferienwoche in vollen Zügen geniessen konnten und zufrieden heimgehen.



Was gibt es im Vorfeld der Ferienwoche zu organisieren?

Marianne Wiese: Im Winter ist meist der Ort der Ferienwoche bekannt. Dann bestelle ich Prospekte aus der Region, um zu sehen, was man dort besichtigen und erleben könnte. Im Juni gehe ich immer drei bis vier Tage rekognoszieren – oft mit meinem Mann. Wir nehmen die Fahrräder mit und fahren die Strecken ab, damit wir wissen, wie weit es zu wandern oder spazieren ist. Danach ist das Programm soweit vorbereitet.

Silvia Durrer: In diesem Jahr gehts nach Urnäsch. Wir halten bereits jetzt die Augen und Ohren offen, was man im Appenzellerland sehen und besuchen könnte. Insbesondere auch Aktivitäten für ältere Menschen sollen möglich sein. Aber wir werden kaum mehr den Säntis hochwandern ...

Marianne Wiese: Wandern nicht, aber fahren! *(Beide lachen.)* Im Vorfeld melden wir immer den Bergbahnbetrieben, dass wir mit einer Gruppe Senioren kommen. Dann sind die Mitarbeitenden stets sehr zuvorkommend und helfen beim Ein- und Aussteigen.

Silvia Durrer: Auch wenn man manchmal im Schweizer Tourismus von fehlender Servicementalität hört, das können wir gar nicht bestätigen. Im Gegenteil: Wir haben sehr positive Erfahrungen gemacht.

Was sind die Aufgaben während der Ferienwoche?

Silvia Durrer: Wir kümmern uns darum, dass alle informiert sind über das Tagesprogramm und wissen, wann sie wo sein müssen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schauen sehr gut zueinander. Dabei ist Geselligkeit ganz wichtig. Vor allem auch am Abend. Da sitzt man beisammen und macht gemeinsam ein Spiel oder klopft einen Jass.

Marianne Wiese: Viele aus unserer Reisegemeinschaft treffen sich auch während des Jahres.

Gibt es im Hinblick auf die nächste Ferienwoche eine Aufgabenteilung?

Silvia Durrer: Jetzt kann Marianne nicht mehr mit ihrem Mann rekognoszieren, jetzt muss sie dann mit mir Vorlieb nehmen.

Marianne Wiese: Ich weiss nicht, ob mein Mann damit einverstanden ist *(lacht)*.

Silvia Durrer: Wir können ihn ja dann fragen. Nein, im Ernst: Wir werden uns im Vorfeld absprechen, was wir noch organisieren müssen und wie wir die Aufgaben vor Ort aufteilen.



Ferienwoche
Appenzellerland
auf Seite 38

Die nächste Ferienwoche findet in Urnäsch statt.
Worauf freuen Sie sich am meisten?

Marianne Wiese: Auf das Zusammensein, die Gegend und den Apéro. Einfach miteinander unterwegs zu sein, das ist das Schönste.

Silvia Durrer: Das Appenzellerland mit seiner wunderschönen lieblichen Landschaft ist so heimelig und bietet eine ideale Ausgangslage für eine unvergessliche Ferienwoche.

Dann bleibt nur noch eines zu wünschen:
Schöne Ferien!



Ohne Sie geht es nicht!

Sie ermöglichen, dass Pro Senectute Obwalden auch zukünftig mit all ihren Angeboten für die Seniorinnen und Senioren da ist. Vielen Dank!

Unterstützen Sie uns mit einer kleineren oder grösseren Spende.

Ihre
Spende
hilft.



Jetzt online spenden
mit Twint, Kreditkarte
oder auf Rechnung.

Spendenkonto:
CH85 8080 8007 6478 9509 2

Stiftungsrat

Franz Enderli, Präsident | Heidi Brücker-Steiner
Theo Gasser | Paula Halter-Furrer | Susanne Imfeld-Johner
Tony Pflieger | Volkhard Scheunpflug, Aktuar

Geschäftsstelle

Daniel Diem, Geschäftsleiter | Heidi Odermatt, Sozialarbeiterin HFS
Matteo Rossier, Sozialarbeiter FH | Maya Gubelmann, Bildung und
Kultur/Marketing | Manuela Gabriel, Sport und Bewegung / Mahlzeitendienst
Manuela Eisenring, Mitarbeiterin Administration

Pro Senectute Obwalden | Marktstrasse 5 | 6060 Sarnen
041 666 25 45 | info@ow.prosenectute.ch

Bildung

Von Fremdsprachen über neue Technologien, von Biografie schreiben bis Kultur am Sonntag: Das Leben bietet immer neue, spannende Facetten zum Entdecken.

Informationen und Anmeldung:
ow.prosenectute.ch/kurse oder per
Anmeldetalon in der Heftmitte.
Für weiterführende Rückfragen
rufen Sie uns an: **041 666 25 45**

Das schweizerische Erbrecht und seine Neuerungen ab 2023

Das revidierte Erbrecht ist flexibler ausgestaltet als bisher

Erblasserinnen und Erblasser können künftig über einen grösseren Teil ihres Nachlasses frei verfügen. Bei diesem öffentlichen Vortrag gibt Ihnen Frau Daniela Burch, Rechtsanwältin und Notarin, zunächst einen kurzen Überblick über die geltenden gesetzlichen Bestimmungen des schweizerischen Erbrechts. Danach geht sie schwerpunktmässig auf die Erbrechtsrevision ein, insbesondere auf die Änderungen hinsichtlich des neuen Pflichtteilsrechts ab dem 1. Januar 2023. Im letzten Teil der Veranstaltung folgt eine offene Diskussion mit Fragerunde.

Wann

7. Februar 2023

Dienstag, 19.30–21.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 10.—

Anmeldung

keine

Leitung

lic.iur. Daniela Burch, Rechtsanwältin und Notarin
Krummenacher Rechtsanwälte und Notare AG, Sarnen

Englisch

Die Weltsprache erlernen

Das Erlernen einer Sprache ist weder alters- noch kulturabhängig; es ist eine Chance, die allen offen steht. Unsere Sprachkurse bieten Ihnen auch ein ideales Gedächtnistraining. Ob Sie Ihre Fortschritte auf der nächsten Reise testen, bleibt ganz Ihnen überlassen. In kleinen Gruppen bieten wir interessante Lektionen in unterschiedlichen Stufen an.

Wann

Kurs A: Für Anfänger/-innen mit ersten Kenntnissen

23. Januar bis 27. März 2023

8 Termine | Montag, 09.00–10.45 Uhr

Anmeldung

bis 17.01.2023

Kurs A: Für Anfänger/-innen mit ersten Kenntnissen

24. April bis 19. Juni 2023

8 Termine | Montag, 09.00–10.45 Uhr

bis 13.04.2023

Kurs B: Für leicht Fortgeschrittene

24. Januar bis 9. Mai 2023

12 Termine | Dienstag, 10.10–11.40 Uhr

bis 17.01.2023

Kurs C: Für Fortgeschrittene

27. Februar bis 8. Mai 2023

8 Termine | Montag, 09.00–10.45 Uhr

bis 10.02.2023

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

8 Termine CHF 200.—
12 Termine CHF 300.—
exkl. Lehrmittel

Leitung

Kurs A: Herbert Weibel-Gunz
Kurs B: Maria Dänzer
Kurs C: Paul Wyss

Englisch: «Let's talk»

Konversationsrunde

Sie wollen Ihren Wortschatz auffrischen? Sie möchten gerne aktiv an Gesprächen teilnehmen können? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, auf abwechslungsreiche Art und Weise beides gleichzeitig zu tun. Wortspiele, Alltagssituationen, Kurzgeschichten, Bildbetrachtungen etc. sind nur einige der vielen Übungsmöglichkeiten, um mit Spass und Freude die englischen Sprachkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen. Let's have some fun!

Wann

12 Termine vom **10. Januar bis 25. April 2023**

Dienstag, 08.30–10.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 300.—

Anmeldung

**Zurzeit ausgebucht,
erkundigen Sie sich nach
freien Plätzen.**

Leitung

Maria Dänzer



Italienisch

Auffrischen, aufbauen, üben



Buongiorno a tutti! Haben Sie bereits früher Italienisch gelernt oder möchten Sie die dritte Landessprache der Schweiz lernen? Wir laden Sie ein, in entspannter Atmosphäre und mit Vergnügen Italien und die italienische Sprache wieder oder neu zu entdecken. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Da freut man sich gleich noch mehr auf die nächsten Italienferien. In kleinen Gruppen bieten wir interessante Lektionen in unterschiedlichen Stufen an.

Wann

Kurs A: Für Anfänger/-innen

12 Termine vom **28. Februar bis 30. Mai 2023**
Dienstag, 17.15–18.30 Uhr

Anmeldung

bis **15.02.2023**

Kurs B: Für leicht Fortgeschrittene

12 Termine vom **27. Februar bis 5. Juni 2023**
Montag, 16.15–17.30 Uhr

bis **15.02.2023**

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 300.—
exkl. Lehrmittel

Leitung

Maria Fasanella

Mitbringen

Lehrmittel wird bei Kursbeginn von der Kursleitung mitgeteilt.
Intermezzo Italienisch A1 Hueber

Weitere Informationen

10 % Rabatt auf gewählte Bücher bei Bücher Dillier, Sarnen

Literaturgeschichte

Gegenwartsliteratur



Spielarten der Fremdheit: Fremdheit, Migration, Grenzüberschreitung sind Themen, die in der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur der Schweiz häufig anzutreffen sind. Der Kurs will diesen Themen anhand ausgewählter Werke nachgehen. Folgende Romane stehen im Zentrum des Kurses: Melinda Nadj Abonjis Roman «Tauben fliegen auf» (2010), eine Emigrationsgeschichte; Beat Sterchi «Blösch» (1983), die Geschichte des spanischen Gastarbeiters Ambrosio und einer Kuh namens Blösch; Markus Werner «Der ägyptische Heinrich» (1999) und Urs Widmer «Im Kongo» (1996): zwei Romane über Auswandern, Verreisen und Gegenwartsflucht.

Wann

4 Termine vom **21. März bis 2. Mai 2023**
Dienstag, 09.00–10.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 120.—

Anmeldung

bis **09.03.2023**

Leitung

Paul Wyss



Biografie schreiben

3-Stunden-Impuls-Workshop



Ihr Leben ist eine einzigartige Geschichte! Wohin hat es Sie getragen? Wieweit konnten Sie Ihre Vorhaben umsetzen und wo kam der Faktor «Zufall» ins Spiel? Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren und fassen Sie es in Worte! Im 3-Stunden-Impuls-Workshop «Biografie schreiben» erfahren Sie, worauf es beim Verfassen der Lebensgeschichte ankommt. Von der Strukturierung bis zur Veröffentlichung. Sie lernen Kreativitätstechniken kennen, Methoden, um Schreibblockaden zu lösen, erhalten Ideen und Tipps zur Gestaltung sowie das nötige Grundwissen, um ganz bewusst zu entscheiden, ob Sie mit dem Verfassen Ihres Lebenswerkes beginnen wollen.

Wann

9. Februar 2023

Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 90.—
inkl. Arbeitsmappe

Anmeldung

bis 27.01.2023

Leitung

Susanne Steier-Böhmer

Weitere Informationen

Ein Angebot mit «imDialog»

Erste Hilfe bei Grosskindern

Im Falle eines Falles



Im Umgang mit Kleinkindern gilt es, mögliche Gefahren stets vorausschauend zu erkennen. Dennoch können Unfälle passieren: Das Kind steckt sich in einem unbeobachteten Augenblick eine kleine Spielzeugfigur in den Mund und verschluckt sie. Oder die Tasse mit heissem Kaffee kippt um und erwischt das Kind. Wie reagiert man dann richtig? In diesem dreistündigen Kurs lernen Sie, was im Notfall zu tun ist: Wo man anruft und was geeignete Erste-Hilfe-Massnahmen sind. Gleichzeitig erhalten Sie Tipps, wie man sein Zuhause kindersicher gestaltet, um Unfälle zu vermeiden. Nebst Theorie und praktischen Übungen gibt es auch Platz für Ihre Fragen.

Wann

Kurs A: 8. Februar 2023

Kurs B: 5. April 2023

Mittwoch, 14.00–17.30 Uhr

Anmeldung

bis 27.01.2023

bis 24.03.2023

Wo

Kurslokal SV
Jordanstrasse 15
6060 Sarnen
1. Stock

Kosten

CHF 80.—

Leitung

Sonja Wiget
Bernadette Omlin

Weitere Informationen

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Samariterverein Sarnen angeboten.

iPhone & iPad

Von nützlichen Apps bis WLAN

Lernen Sie praxisorientiert alles rund um die Grundfunktionen und Bedienung Ihres iPhones oder iPads. Trotz der einfachen Bedienung braucht es ein wenig Wissen, um das Gerät auf Ihre Bedürfnisse einzustellen und somit das Beste herauszuholen. Wir schauen gemeinsam Themen wie die allgemeine Bedienung, die wichtigsten Einstellungen (wie WLAN und mobiles Internet) sowie Datenschutz und Sicherheit an und lernen den App Store kennen. Ausserdem erhalten Sie nützliche App-Tipps. So wird Ihr iPhone oder iPad zum perfekten Begleiter.

Wann

2. Februar 2023

Donnerstag, 08.45–11.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 90.—
inkl. Kursunterlagen

Anmeldung

bis 24.01.2023

Leitung

Roman Niederberger

Mitbringen

Betriebsbereites iPhone/iPad (kein Android-Smartphone oder -Tablet) mit aufgeladenem Akku, Apple-ID inkl. Passwort (oder den Zugangsdaten zu Ihrem E-Mail-Account).

Weitere Informationen

Kleingruppen von maximal 7 Teilnehmenden.



Bearbeiten und Übertragen von Fotos

Die besten Apps fürs iPhone

Smartphones werden immer mehr zu Kameras. Aber wie bekomme ich meine Fotos vom Handy auf den Computer? Und was kann ich mit meinen Schnapshots machen? Für das Übertragen der Bilder gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Und mit der passenden App lassen sich aus Ihren Fotos anschliessend kleine Kunstwerke kreieren. An unserem Workshop zeigen wir Ihnen die besten iPhone-Apps für die Fotobearbeitung, das Organisieren und das Synchronisieren auf den PC/Mac. Und Sie können das Gezeigte gleich vor Ort 1:1 umsetzen.

Wann

2. Februar 2023

Donnerstag, 13.30–16.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 90.—
inkl. Kursunterlagen

Anmeldung

bis 24.01.2023

Leitung

Roman Niederberger

Mitbringen

Betriebsbereites iPhone mit aufgeladenem Akku, Apple-ID inkl. Passwort.

Weitere Informationen

Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmenden.
Voraussetzungen: Sie kennen die Grundlagen Ihres iPhones.



Android-Smartphone

Die Grundlagen der Bedienung lernen

Sie haben ein Handy mit einem Android-Betriebssystem und möchten die Grundlagen Ihres Gerätes kennenlernen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Sie lernen Schritt für Schritt die grundlegenden Bedienungen des Gerätes kennen und wissen im Anschluss, wie Sie telefonieren, Kontakte speichern, SMS-Nachrichten schreiben und persönliche Einstellungen am Gerät vornehmen können.

Wann

2 Termine **27. und 28. April 2023**, 14.00–17.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 200.—
inkl. Kursunterlagen

Anmeldung

bis 14.04.2023

Leitung

Kurt Bader

Mitbringen

Betriebsbereites Android-Smartphone (kein Apple-Produkt) mit aufgeladenem Akku, Google-ID inkl. Passwort und, falls vorhanden, Google Playstore-Prepaidkarte.

Weitere Informationen

Für Geräte der Marken wie Samsung, HTC, Wiko, Sony, Huawei, BlackBerry etc. Kleingruppe von maximal 6 Teilnehmenden.



TWINT

Die Bezahl-App der Schweiz kennenlernen

TWINT gehört mit über vier Millionen Nutzerinnen und Nutzern zu den beliebtesten Bezahl-Apps der Schweiz. Ein Hauptgrund dafür ist die praktische Funktion «Geld senden und empfangen»: Die schnellste, sicherste und einfachste Art, um innerhalb der Familie oder unter Freunden einen Betrag zu überweisen, eine Restaurant-Rechnung aufzuteilen oder für ein Geschenk zu sammeln. Mitarbeiter der Raiffeisenbank Obwalden erklären Ihnen alles Wissenswerte rund um die App und lassen Raum für individuelle Fragen.

Wann

1. März 2023

8. März 2023

Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr

Anmeldung

bis 17.02.2023

bis 24.02.2023

Wo

Forum
Raiffeisenbank Obwalden
Brünigstrasse 97
6072 Sachseln
(neben dem Hauptbankgebäude)

Kosten

keine

Leitung

Raiffeisenbank Obwalden, Sämi Duss

Mitbringen

Smartphone mit genügen Akku, Login-Daten zum App Store (Apple ID) / Play Store (Google Login), Debitkarte Ihrer Bank (keine Kreditkarte). Idealerweise haben Sie das TWINT App Ihrer Bank bereits heruntergeladen (wird nicht vorausgesetzt).

Weitere Informationen

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Obwalden. Auch für Interessierte und TWINT-Kunden anderer Banken geeignet (Twint ist im Grundsatz überall gleich).



Fragestunde zu Handy und Tablet

Alles, was Sie wissen möchten

Handy, Tablet, Apps: Stellen die neuen Technologien Sie öfters mal vor ein Rätsel? Vielleicht finden Sie einen gespeicherten Kontakt nicht mehr, wissen nicht, wie Sie Ihrer Familie am besten ein Bild verschicken oder die ideale ÖV-Verbindung herausuchen können? Oder Sie sind bereits fortgeschritten und möchten Ihr Smartphone-Erlebnis noch mehr optimieren, zum Beispiel bei der Bearbeitung Ihrer Fotos oder beim Navigieren mit Google Maps? Jugendliche geben Ihnen in einer 1:1-Beratung ihr Wissen für den bestmöglichen Gebrauch des Smartphones oder Tablets weiter. Ganz unkompliziert können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks.

Wann

25. Januar 2023
8. März 2023
5. April 2023
3. Mai 2023

Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr

Anmeldung

bis Freitagmorgen der Vorwoche unter 041 666 25 45.

Wo

Pro Senectute OW
 Marktstrasse 5
 6060 Sarnen

Kosten

CHF 15.— pro Beratung

Leitung

Jugendliche der Jobbörse Sarnen

Mitbringen

Eigenes Handy oder Tablet mit aufgeladenem Akku.

Weitere Informationen

Ca. 30 Minuten für 1:1-Beratung. Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Jugendarbeit Sarnen angeboten.



Digital-Treff Engelberg

Fragestunde zu Handy und Tablet



Handy, Tablet, Apps: Stellen die neuen Technologien Sie öfters mal vor ein Rätsel? Vielleicht finden Sie einen gespeicherten Kontakt nicht mehr, wissen nicht, wie Sie Ihrer Familie am besten ein Bild verschicken oder die ideale ÖV-Verbindung herausuchen können? Oder Sie sind bereits fortgeschritten und möchten Ihr Smartphone-Erlebnis noch mehr optimieren, zum Beispiel bei der Bearbeitung Ihrer Fotos oder beim Navigieren mit Google Maps? Jugendliche geben Ihnen in einer 1:1-Beratung ihr Wissen für den bestmöglichen Gebrauch des Smartphones oder Tablets weiter. Ganz unkompliziert können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks.

Wann

23. Januar 2023
27. Februar 2023
3. April 2023
1. Mai 2023

Montag, 07.30–09.00 Uhr
 und 15.30–17.00 Uhr

26. Januar 2023
2. März 2023
6. April 2023
4. Mai 2023

Donnerstag, 15.30–17.00 Uhr

Anmeldung

bis Freitagmorgen der Vorwoche an Karin Sonderer: 079 745 39 36.

Wo

Gemeineschule
 Engelberg, 3. IOS
 Benediktinerkloster 5
 6390 Engelberg

Kosten

CHF 15.— pro Beratung

Leitung

Schüler/-innen der
 3. IOS Engelberg

Mitbringen

Eigenes Handy, Tablet oder Laptop mit aufgeladenem Akku.

SBB Mobile-App

Fahrplanabfrage und Billettkauf



Sind Sie bereits unterwegs oder möchten zuhause die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der SBB Mobile-App Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach direkt mit der App ein Billett kaufen. Unterstützung beim Download der App ist 30 Minuten vor Kursbeginn am Kursort möglich.

Wann

7. Februar 2023

Dienstag, 13.45–16.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

keine

Leitung

Mitarbeitende der SBB

Anmeldung

bis 24.01.2023

Mitbringen

Smartphone oder Tablet mit voll aufgeladenem Akku und SwissPass-Login

Weitere Informationen

Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Geräts bereits vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Fahrkenntnisse auffrischen

In Theorie & Praxis



Bleiben Sie «auto-mobil» durch Theorie und Praxis. Gemeinsam lernen wir die neuen Verkehrsregeln kennen und behandeln Themen wie das Kreiselfahren, Signale und Vortrittsrecht. Am Kursvormittag vereinbaren Sie ausserdem einen Termin für eine persönliche Fahrstunde in Ihrem eigenen Auto: So können Sie das Gelernte in Begleitung eines Fahrlehrers direkt umsetzen und umweltschonendes Fahren üben.

Wann

22. März 2023

Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr

Wo

Fahrschule Fritz Riebli
Sagenstrasse 3
6064 Kerns

Kosten

CHF 160.—
für Theorie und Praxis

Anmeldung

bis 10.03.2023

Leitung

Fitz Riebli



Männerküche in Engelberg

Vielfältige Menüs für Genuss zu Hause

Möchten Sie Ihre Familie oder Freunde mit einem einfachen Menü überraschen und wünschen sich dazu die nötigen Grundlagen? In diesem Kurs lernen Sie, einfache, schmackhafte und saisonale Menüs für die Alltagsküche zu zaubern und geniessen diese anschliessend in gemütlicher Runde. Die Zubereitung erfolgt gemeinsam in Kleingruppen – von der Vorspeise bis zum Dessert. Zudem erhalten Sie Informationen über die Produkte, praktische Tipps für die Alltagsküche und Rezepte für die Anwendung zu Hause.

Wann

4 Termine vom **8. bis 29. März 2023**

Mittwoch, 15.00–20.00 Uhr

Wo

Gemeindeschulhaus
Schulhausweg 5
6390 Engelberg

Kosten

CHF 260.—
inkl. Unterlagen und Essen,
exkl. Getränke

Anmeldung

bis **22.02.2023**

Leitung

Robert Infanger-Achermann



« Ich finde es beruhigend,
dass meine Angehörigen im
Ernstfall wissen, welche
Bedürfnisse und Wünsche
mir wichtig sind. »

Docupass
bestellen für
CHF 19.—

Sorgen Sie rechtzeitig vor!

Nur jede zehnte Person hat für das Lebensende vorgesorgt, aber ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Halten Sie Ihre Wünsche jetzt für den Ernstfall fest. Der **Docupass** von Pro Senectute bietet Ihnen eine anerkannte Gesamtlösung für alle persönlichen Vorsorgedokumente:

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Vorsorgeausweis
- Anordnung für den Todesfall
- Testament
- Informationsbroschüre

Bestellen Sie noch heute Ihren **Docupass**:
Telefon **041 666 25 45**
oder online auf docupass.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kultur & Geselligkeit

Von musikalischen über kulturelle Angebote bis zu gemeinsamen Ferien: Alles, was Freude macht und Menschen zusammenbringt.

Informationen und Anmeldung:
ow.prosenectute.ch/kurse oder per
Anmeldetalon in der Heftmitte.
Für weiterführende Rückfragen
rufen Sie uns an: **041 666 25 45**

«8 Froiwä» Kriminalkomödie

Besuch Theater Giswil

Es sollte ein idyllisches Familientreffen werden, um die weihnachtlichen Festtage miteinander zu verbringen. Doch dann liegt der Herr des Hauses rücklings erdolcht in seinem Zimmer. Das Telefonkabel ist durchschnitten, das Eingangstor verriegelt und das Auto springt nicht mehr an. Das nächste Haus liegt kilometerweit entfernt und es sind keine verdächtigen Fussspuren zu entdecken. Abgeschnitten von der Aussenwelt wird den anwesenden Frauen ziemlich schnell klar, dass nur eine von ihnen als Täterin infrage kommt. Keine hat ein Alibi und jede ein Motiv. 8 Frauen, acht Leidenschaften, achtfach aufgestaute Mutmassungen, Frustrationen und Verletzungen prallen auf- und gegeneinander. 8 Frauen zeigen ihr wahres Gesicht und versuchen sich gegenseitig der Tat zu überführen. Kriminalkomödie von Thomas Robert, Regie: Stefan Wieland

Wann

22. Januar 2023

Sonntag, 15.00–19.00 Uhr

Wo

Theater Giswil Kulturhalle
Schulhausplatz 2
6074 Giswil

Kosten

CHF 28.—
exkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung

bis 15.01.2023

Leitung

Beatrice Fischer

Weitere Informationen

Beim Stück werden Essen und Lügen aufgedeckt. Wir geniessen vor der Aufführung Kaffee, Kuchen und geselliges Beisammensein.

Kultur
am
Sonntag

Schloss Meggenhorn

mit Hortensiensammlung



Das Schloss Meggenhorn bekam seine jetzige Form gegen Ende des 19. Jahrhunderts, sie ist inspiriert von einem Loire-Schloss. Im Park rund ums Schloss ist die grösste öffentlich zugängliche Hortensiensammlung der Schweiz zu bewundern. Die Stiftung Pro Specie Rara hat hier 2012 begonnen, rund 40 alten Hortensien-sorten von Schweizer Züchtern vor dem Verschwinden zu bewahren. Einmal angekommen haben Sie die Wahl, den Garten zu entdecken und/oder das Schloss zu besichtigen. Eine Erfrischung im Bistro in der alten Orangerie in einzigartiger Ambiente darf natürlich nicht fehlen. Die gemeinsame Schifffahrt auf dem Luzerner Seebecken mit dem Ankommen beim Europaplatz vor dem KKL in Luzern wird ein weiterer Glanzpunkt sein.

Wann

18. Juni 2023

Sonntag, 13.50–17.45 Uhr

Wo

Treffpunkt Bahnhofplatz
Luzern – Torbogen
6002 Luzern

Kosten

CHF 25.—
inkl. Eintritt Museum,
exkl. Schifffahrt und An-/Rückreise nach
Luzern

Leitung

Beatrice Fischer

Anmeldung

bis 02.06.2023

Mitnehmen

Fahrkarte Hin-/Rückfahrt Luzern, bequeme Schuhe

Weitere Informationen

Auf dem Hinweg ist ab der Bushaltestelle in Meggen ein leichter Fussmarsch von ca. 15 Min. geplant.

Kultur
am
Sonntag

Treffpunkt Buch

Wer gerne liest, ist herzlich willkommen!



Lesen Sie gerne und möchten Sie über das Gelesene mit anderen diskutieren? Der Austausch darüber, warum die Lektüre berührt, begeistert oder ärgert, macht nicht nur Spass, sondern erweitert den eigenen Horizont und eröffnet neue Denkweisen. An den regelmässigen Treffen wird jeweils ein zuvor gemeinsam ausgewähltes, kürzlich erschienenenes Buch besprochen.

Daten: 10.02.23 / 10.03.23 / 28.04.23 / 26.05.23/ 30.06.23

Wann

5 Termine vom **10. Februar bis 30. Juni 2023**

Freitag, 10.00–11.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 65.—
exkl. Bücherkauf

Anmeldung

bis 24.01.2023

Leitung

Fabia Patocchi

Weitere Informationen

10% Rabatt auf gewählte Bücher bei Bücher Dillier, Sarnen.



Gemeinsames Singen

Spass an Volksliedern

Geselliges Singen, lediglich aus Spass und Freude, macht glücklich! Sie sind herzlich eingeladen, in unserer Singgruppe «Singfreid» in lockerer Atmosphäre mitzumachen. Wir singen ältere und neuere, bekannte und weniger bekannte Volkslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, der Spass am Singen steht im Vordergrund. Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie jederzeit einfach vorbei.

Wann

10. Januar 2023

24. Januar 2023

28. Februar 2023

14. März 2023

28. März 2023

25. April 2023

9. Mai 2023

23. Mai 2023

13. Juni 2023

27. Juni 2023

Dienstag, 14.00–15.30 Uhr

Anmeldung

keine

Kosten

keine

Leitung

Hermann Huwiler

Wo

Freizeitzentrum Obwalden
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Weitere Informationen

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.



Gemeinsames Musizieren

Stubenmusik mit Saiteninstrumenten

Möchten Sie gerne mit Ihrem Saiteninstrument mit anderen zusammen in lockerer Atmosphäre Stubenmusik machen? Wir bieten in der Regel am ersten Mittwochnachmittag im Monat ein gemeinsames Treffen an.

Wann

6 Termine vom **11. Januar bis 31. Mai 2023**

Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

keine

Leitung

Trudy Jakober-Sigrist

Mitbringen

Eigenes Instrument

Weitere Informationen

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Neue Teilnehmende melden sich bitte vorab telefonisch für die Koordination bei Pro Senectute OW.



Billard 60plus

Mit Spass und Geselligkeit

Wie hält man das Queue korrekt? Wie führe ich einen Stoss aus? Wie spiele ich eine Kugel an, um sie in die Tasche zu versenken? Jeden ersten Donnerstag im Monat spielen wir gemeinsam Billard. Teilen Sie mit uns die Leidenschaft für das Billardspiel, gewürzt mit Spass und Geselligkeit. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen, es werden keine Voraussetzungen gestellt. Wir spielen als 60-plus-Gruppe im gut ausgerüsteten Clublokal des Billardclubs Unterwalden. Queues sowie Getränke sind vor Ort vorhanden.

Wann

Kurs A: **12. Januar 2023**
 Kurs B: **2. Februar 2023**
 Kurs C: **2. März 2023**
 Kurs D: **6. April 2023**
 Kurs E: **4. Mai 2023**
 Kurs F: **1. Juni 2023**
 Kurs G: **6. Juli 2023**
 Donnerstag, 13.30–16.00 Uhr

Kosten

CHF 15.—
 Gastbeitrag

Leitung

Markus Rothenfluh,
 Karl von Atzigen

Wo

Billardclub Unterwalden
 Brünigstrasse 46
 6055 Alpnach

Weitere Informationen

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.
Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an.



Mittagstisch & Jassen



Die Mittagstische sind ein Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Essen, Spiel und Geselligkeit.

Mittagstisch:

In der Regel 1x pro Monat:
 Engelberg, Giswil, Kerns, Sachseln, Sarnen und Stalden
 Alpnach: Mittwoch, 25.01.2023 und 10.05.2023 mit der
 Pfarrei Alpnach

Mittagsträff im Felsenheim, Sachseln:

Träff-Tisch im Restaurant la collina, jeden Dienstagmittag

Jassrunden:

Zum Jassen laden spontane Runden nach dem Mittagstisch oder die Jassnachmittage in Engelberg und Sachseln ein.

Jassnachmittage, SKIP-BO und DOG im Felsenheim

Wann

9. Januar 2023
6. Februar 2023
6. März 2023
3. April 2023
1. Mai 2023
 Montag, 13.30–17.30 Uhr

Anmeldung

keine

Leitung

Irène Rohrer,
 Brigitte von Moos

Aktuelle Daten
 finden Sie auf
 unserer Website.

«Sönd wöllkomm» im Appenzellerland

Ferienwoche in Urnäsch

Ein reichhaltiger Mix aus Natur, Kultur und Brauchtum – das ist Appenzellerland. Sanfte Hügellandschaften sowie atemberaubende Kulissen mit dem Blick auf das Säntismassiv sind unverkennbar und begeistern. Das Appenzellerland ist auch ein Ort, wo Bräuche und Traditionen noch aktiv gelebt werden. Einer der beliebtesten Höhepunkte ist das «Öberefahre», die Alpfahrt.

Hotel Krone liegt mitten in Urnäsch gegenüber vom Bahnhof der Appenzeller Bahnen. Das schmucke Dorf und die Hotelterrasse laden zum Verweilen und geselligen Beisammensein ein. Die Appenzeller Ferienkarte ermöglicht eine Vielfalt von Erlebnissen. Ob es Schwägalp, Hoher Kasten, Brauchtummuseum in Urnäsch oder Appenzeller Alpenbitter sein wird – dies auf eigene Faust oder mit unseren Leiterinnen – an Ideen wird es nicht fehlen.

Wann

20. bis 26. August 2023

Wo

Hotel Krone
Appenzellerstrasse 2
9107 Urnäsch

Anmeldung

Bis 31.05.2023 mit eingelebter Karte an Pro Senectute OW. Wir behalten uns vor, die Ferienwoche bis Ende Juli abzusagen, sofern die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Ferien für
selbstständige
Personen ab
60 Jahren

Kosten

CHF 1'150.— im Doppelzimmer pro Person
CHF 1'250.— im Einzelzimmer

Im Preis inbegriffen

- Hin- und Rückfahrt mit bequemen Reisedar von Koch Reisen ab verschiedenen Stationen in Obwalden.
- Halbpension mit 4-Gang-Abendessen
- Freie Fahrt im ÖV in 15 Zonen und auf zahlreichen Bergbahnen
- Appenzeller Ferienkarte mit über 20 Gratis-Angeboten
- Erlebnis Alpabfahrt in Urnäsch, Samstagmorgen

Leitung

Marianne Wiese
Silvia Durrer

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Abschluss einer Annullations- und einer Reisezwischenfallversicherung wird empfohlen. Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss ist zusätzlich zu den Annullationskosten des Hotels ein Unkostenbeitrag von CHF 100.— zu begleichen. Wenn durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird, ist der volle Preis des Arrangements zu bezahlen.



Chosi- Mosi

Quiz: Errate mein Engagement?

Beim Quiz im letzten Kursmagazin
war das Lösungswort
«Engagement!» gesucht.

Gewinnerinnen

Zu den drei glücklichen Gewinnerinnen von je einem Kursgutschein im Wert von CHF 50.— gehören:

- Maria Omlin, Sachseln
- Verena Theiler, Sarnen
- Margrith Amstutz-Peter, Engelberg

Der Gutschein kann bei Pro Senectute Obwalden abgeholt werden oder mit der nächsten Kursanmeldung verrechnet werden.

Digitale Kenntnisse

Möchten Sie Ihre digitalen Kenntnisse weitergeben? Eventuell haben Sie Themen, die unsere Kunden interessieren könnten. Zum Beispiel kennen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von «Google Maps» und möchten Ihre Erfahrungen teilen.

Zögern Sie nicht und melden Sie sich bei Maya Gubelmann:
maya.gubelmann@ow.prosenectute.ch, Tel. 041 666 25 45



Bewegung & Sport

Unser vielfältiges
Bewegungsangebot von
Tanzen über Turnen
und Gehirnjogging bis
zur Winterwanderung.

Informationen und Anmeldung:
ow.prosenectute.ch/kurse oder per
Anmeldetalon in der Heftmitte.
Für weiterführende Rückfragen
rufen Sie uns an: **041 666 25 45**

Schneeschuhwandern



Ein zauberhaftes Wintererlebnis

Erleben Sie den Winter in der freien Natur, abseits von Pisten und Skiliften. Die Handhabung der Schneeschuhe und die Lauftechnik sind sehr einfach. Eine gewisse Fitness ist aber auch bei leichten Touren notwendig.

Wann & wo

Anfänger und Konditionsaufbau | 10. Januar bis 7. März 2023

Dienstag ab ca. 09.00 Uhr (Postauto/Bahn/Auto, je nach Tour)

Fortgeschrittene | 10. Januar bis 7. März 2023

Dienstag ab ca. 09.00 Uhr (Postauto/Bahn/Auto, je nach Tour)

Verschiebedatum ist jeweils der darauffolgende Donnerstag. Treffpunkt ist der Bahnhof Sarnen oder Parkplatz Ei. Informationen zu den Touren (je nach Schneeverhältnissen) erfahren Sie bei der Leitung.

Kosten

pro Wanderung CHF 15.—
(exkl. Schneeschuhmiete und Fahrtkosten)

Anmeldung

Telefonisch bis 12.00 Uhr am Montag bei der Leitung

Leitung

Marie-Theres Burch, Tel. 079 713 53 57

Mariette Sigrist, Tel. 041 675 13 45

Martin Bucher, Tel. 079 341 76 75

Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89

Ausrüstung

Feste Wander- oder Bergschuhe, Winterwanderkleider, Handschuhe, Gamaschen werden empfohlen.

Kurzwanderungen

Gemächlicherer Genuss

Mit Kurzwanderungen, meist innerhalb des Kantons, legen wir den Fokus bewusst auf das gemütlichere Gehen in der freien Natur. Eine kleine Pause stärkt uns für den zweiten Teil.

Anmeldung

bis **Dienstagvormittag um 11.00 Uhr an Pro Senectute OW, Tel. 041 666 25 45**

Leitung

Martin Bucher

Weitere Informationen

Rückkehr nach ca. 3 ½ Std. inkl. gemütlicher Pause. Bei schlechter Witterung können die Wanderungen verschoben oder abgesagt werden. Programm- und Fahrplanänderungen bleiben vorbehalten.

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk, kleiner Rucksack, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke, kleiner Imbiss

Kosten

CHF 5.— plus evtl. Fahrtkosten

15.03.2023 | Flüeli-Ranft – Kerns, Wandelen - Sarnen

🕒 Abfahrt: 13.43 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit BUS 351, Kante B

🎫 Billett: Flüeli-Ranft, Dorf – einfach lösen

19.04.2023 | Kerns: Post – Nideich – Bahnhof Sarnen

🕒 Abfahrt: 13.14 Uhr ab Bahnhof Sarnen nach Kerns, Post mit BUS 341, Kante A

🎫 Billett: Kerns, Post – einfach lösen

17.05.2023 | Sarnen – Wichelsee – Alpnach Dorf

🕒 Abmarsch: 13.30 Uhr ab Bahnhof Sarnen

21.06.2023 | Melchsee Frutt – Tannalp – Melchsee Frutt

🕒 Abfahrt: 10.44 Uhr ab Bahnhof Sarnen nach Stöckalp Bus 343, Kante A

🎫 Billett: Melchsee-Frutt (Bergstation) retour lösen

12.07.2023 | Sarnen: Bahnhof – Giglen – Wilerbad – Bahnhof

🕒 Abmarsch: 13.30 Uhr ab Bahnhof Sarnen

19.07.2023 | Fürenalp Plausch: Fürenalp – Usser Äbnet – Stäfeli – Engelberg

🕒 Abfahrt: 10.30 Uhr ab Parkplatz Ei / Fahrgemeinschaft mit Privatautos zum Parkplatz Kloster Engelberg, mit Ortsbus zur Talstation Fürenalp

🎫 Speziell: Kombibillett lösen: Fürenalpbahn + Äbnetbahn CHF 17.50

16.08.20233 | Giswil: Bahnhof - Camping – Forstmattli - Bahnhof

🕒 Abmarsch: 13.30 Uhr ab Bahnhof Giswil

20.09.2023 | Brünig: der alte Brünig Saumweg

🕒 Abfahrt: 11.24 Uhr ab Bahnhof Sarnen nach Brünig-Hasliberg

🎫 Billett: Brünig-Hasliberg retour lösen

18.10.2023 | Luzern: Bahnhof – Gütsch – Schwyzerhüsli – Bahnhof

🕒 Abfahrt: 10.49 Uhr ab Bahnhof Sarnen nach Luzern

🎫 Speziell: Billett Zentralbahn: Luzern retour lösen, Billett für Gütschbahn separat vor Ort lösen (Münzautomat) CHF 2.50

25.10.2023 | Lungern: Bahnhof – Mülibach – Geri - Bahnhof

🕒 Abfahrt: 12.24 Uhr ab Bahnhof Sarnen nach Lungern

🎫 Billett: Lungern retour lösen

15.11.2023 | Rund um Sachseln: Glühweinwanderung

🕒 Abmarsch: 13.30 Uhr ab Bahnhof Sachseln



Winterwanderungen

Der Zauber verschneiter Landschaften



Wer im Sommer die Natur gerne mit Gleichgesinnten geniesst, wird auch bei einer Winterwanderung seine Freude haben. Im Winter ist das Wandern sogar noch ruhiger und entspannter. Jeder Schritt durch die verschneite Landschaft ist ein Genuss und man tankt viel frische Luft. Wer das einmal erlebt hat, wird vom Winterwandern begeistert sein und das märchenhafte Erlebnis lange in bester Erinnerung behalten.

Wann

25.01.2023

08.02.2023

22.02.2023

Anmeldung

Telefonische Anmeldung Dienstagabend von 18.00–20.00 Uhr bei dem/der für diese Wanderung zuständigen Wanderleiter/in.

Leitung

Marie-Theres Burch, Tel. 079 713 53 57
 Mariette Sigrist, Tel. 041 675 13 45
 Martin Bucher, Tel. 079 341 76 75
 Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89

Kosten

CHF 8.—
 plus Fahrtkosten

Weitere Informationen

Tourenprogramm nach Ansage. Welche Tour stattfindet, hängt von den Wetterbedingungen ab. Bei schlechtem Wetter kann die Wanderung verschoben oder abgesagt werden. Nähere Angaben zu den Wanderungen werden eine Woche vorher auf der Homepage www.ow.prosenectute.ch aufgeschaltet.

Ausrüstung

Feste Wander- oder Bergschuhe, Winterwanderkleider, Handschuhe, Gamaschen werden empfohlen. Wanderstöcke sind empfehlenswert, falls vorhanden. Halbtax-Abonnement oder GA. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Wanderungen

Für die routinierten Wander-Asse



Wunderschöne Aussichten, geteilte Erlebnisse in der Natur und Geselligkeit mit Gleichgesinnten: Wandern bereichert auf vielfältige Weise die Lebensqualität. Wir wandern zusammen in bekannte und neue Gegenden, neue Teilnehmende sind stets willkommen.

Anmeldung

bis 12.00 Uhr am Montag vor der betreffenden Wanderung an die für diese Wanderung zuständigen Wanderleiter/-innen. **Kurzfristige Abmeldungen unbedingt bis 06.30 Uhr am Wandertag an die zuständigen Wanderleiter/-innen**, um eine Bearbeitungsgebühr von CHF 20.— bei den SBB zu vermeiden. Die Wanderungen mit Busanreise können bei ungenügender Anzahl Anmeldungen abgesagt werden.

Weitere Informationen

Leichte bis mittlere Wanderungen (gemäss Skala Schweizer Wanderwege/SAC T1-T2). Hauptsächlich auf gelb und teilweise weiss-rot-weiss markierten Wanderwegen.



Bei schlechtem Wetter kann die Wanderung auf den folgenden Donnerstag verschoben werden. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Nähere Angaben zu den Wanderungen werden eine Woche vorher auf der Homepage www.ow.prosenectute.ch aufgeschaltet.

6 Wanderungen können zu einem Abo-Preis von CHF 50.— bezogen werden.







Ausrüstung

Gutes Schuhwerk und Regenschutz sind immer erforderlich, Wanderstöcke sind empfehlenswert, wenn vorhanden Halbtax-Abonnement oder GA. Verpflegung aus dem Rucksack.







21.03.2023 | Der Suhre entlang zum Sempachersee

-  Triengen — Suhre — Sursiwald — Stadt Sursee — Sempachersee — Oberkirch
-  Abfahrt: 07:49 ZB Sarnen | Rückfahrt: 15:20 Oberkirch
-  Marschzeit: ca. 3:15 Std. für ca. 12 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 90m ↘ 90m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 19.—
-  Leitung: Josef Ziegler, Tel. 041 660 24 33,
Marianne Sigrist, Tel. 041 675 13 45







04.04.2023 | Pfannenstiel, ein Bergrücken im Kanton Zürich

-  Forch — Guldener Höchi — Pfannenstiel — Meilemer-Tobel — Meilen
-  Abfahrt: 07:19 ZB Sarnen
Rückfahrt: Fähre Meilen — Horgen | 16.14 Horgen, Oberdorf
-  Marschzeit: ca. 3 Std. für 11 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 230m ↘ 500m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 29.—
-  Leitung: Mary Läubli, Tel. 041 660 11 79
Rosmarie Amrei, Tel. 079 826 79 8







25.04.2023 | Am Walensee von Weesen nach Quinten

-  Weesen — Sitte — Bettlis — Cholgüfel — Tscherti — Laui — Quinten
-  Abfahrt: 07:30 Bus, Sarnen, Ei | Rückfahrt: 16:00 Murg, Bus
-  Marschzeit: ca. 3:15 Std. für 11 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 380m ↘ 380m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 49.—
-  Leitung: Mariette Sigrist, Tel. 041 675 13 45
Marie-Theres Burch, Tel. 041 660 05 22








09.05.2023 | Drei-Flüsse-Rundwanderung : Aare - Reuss - Limmat

-  Brugg — Windisch — Gugel — Turgi — Gebensdorf — Brugg
-  Abfahrt: 07:19 ZB Sarnen | Rückfahrt: 16:00 Brugg
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für ca. 12 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 240m ↘ 240m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 38.—
-  Leitung: Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19
Sepp Ziegler, Tel. 041 660 24 33







23.05.2023 | Wilen — Schwendi - Hintergraben — Giswil

-  Wilen, Wilerbad — Summerweid — Holzmatt — Lindenmätteli — Gerisbach — Mattacher — Giswil Camping — Dreiwässerkanal — Giswil Bahnhof
-  Abfahrt: 9:44 Sarnen Bahnhof Bus | Rückfahrt: 15.35 ZB Giswil
-  Marschzeit: ca. 3:15 Std. für ca. 10 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 360m ↘ 380m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 5.80
-  Leitung: Sepp Ziegler, Tel. 041 660 24 33
Marie-Theres Burch, Tel. 041 660 05 22







06.06.2023 | Musenalp Chästrägerweg

-  Niederrickenbach — Bleiki — Chästrägerweg — Musenalp — Bärenfallen — Ahorn — Niederrickenbach
-  Abfahrt: 07:49 ZB Sarnen | Rückfahrt: 16:24 ZB Niederrickenbach, Station
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für 9 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 630m ↘ 630m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 20.—
-  Leitung: Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19
Mary Läubli, Tel. 041 660 11 79
-  Trittsicherheit erforderlich

20.06.2023 | Rundwanderung Flüeli — Huggeten

-  Flüeli — Forstgarten — Steinibach — Ober Schwanden — Huggeten — Gerli — Secki — Churigen — Leh — Flüeli
-  Abfahrt: 08:43 Sarnen Bahnhof Bus | Rückfahrt: 15:55 Flüeli Bus
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für 10 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 520m ↘ 520m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 5.80
-  Leitung: Martin Bucher, Tel. 041 660 73 34
Marie-Theres Burch, Tel. 041 660 05 22





04.07.2023 | Rigi-Chestene-Weg Immensee — Weggis

-  Immensee — Hohle Gasse — Ruine Gesslerburg — Hof Lantschi — Klösterli – Rotenhof — Greppen — Widitsäbnet — Weggis
-  Abfahrt: 08:19 ZB Sarnen | Rückfahrt: 15:05 Weggis Schiff
-  Marschzeit: ca. 3:15 Std. für 10 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 370 m ↘ 400 m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 19.—
-  Leitung: Mary Läubli, Tel. 041 660 11 79
Marianne Sigrüst, Tel. 041 675 13 45








Zweitages-Wanderung | 08. und 09.08.2023

Dem Walliser Sonnenweg entlang







Tag 1 | Hohtenn — Ausserberg

-  Aussichtsreiche Wanderung auf dem Höhenweg der BLS Südrampe. Rohre zur Bewässerung der trockenen Südhänge säumen den Weg.
-  Abfahrt: 07:24 ZB Sarnen
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für ca. 11 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 290 m ↘ 430 m







Tag 2 | Ausserberg – Brigerbad, Dorf

-  Suonen und das Bahntrasse der BLS begleiten uns auch an diesem Tag. Eindrücklicher Blick auf das Baltschieder-Viadukt.
-  Rückkehr: 16:49 ZB Sarnen
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für ca. 11 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 230 m ↘ 520 m
-  Kosten: CHF 10.—/Tag plus Fahrtkosten ca. CHF 37.
Ausserberg, Hotel Bahnhof
Einzelzimmer: HP ca. 170.— | Doppelzimmer: HP ca. 120.—
-  Leitung: Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89
Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19
-  Anmeldung bis **15. Juli 2023** per E-Mail an: amkiro@bluewin.ch oder Tel. 079 826 79 89 mit Angabe GA/Halbtax und auf Wunsch Einzerrzimmer







22.08.2023 | Gadmertal: Steingletscher — Gadmen

-  Steingletscher — Wyssemad — Hindertritt — Eynollen — Gadmen
-  Abfahrt: 07:24 ZB Sarnen | Rückfahrt: 15:34 Gadmen Bus
-  Marschzeit: ca. 3:00 Std. für 8 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 120 m ↘ 780 m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 32.—
-  Leitung: Mariette Sigrüst, Tel. 041 675 13 45
Marie-Theres Burch, Tel. 041 660 05 22








05.09.2023 | Staffelegg Linnerlinde

-  Staffelegg — Schafmättli — Mättebuel — Chatzewinkel — Linnerlinde — Villnachern — Schinznach Bad
-  Abfahrt: 07:30 Bus, Sarnen, Ei
Rückfahrt: 15:30 Schinznach Bad, Bus
-  Marschzeit: ca. 3:45 Std. für 13 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 270 m ↘ 550 m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 40.—
-  Leitung: Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89
Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19

19.09.2023 | Moorwanderung Biberbrugg-Rothenthurm

-  Biberbrugg — Bibersteg — Bubugg — Möslibrugg — Rothenthurm
-  Abfahrt: 07:49 ZB Sarnen | Rückfahrt: 15:29 Rothenthurm, Bahnhof
-  Marschzeit: ca. 3:30 Std. für ca. 11 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 250 m ↘ 250 m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 26.—
-  Leitung: Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19
Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89

03.10.2023 | Schlusswanderung Hildisrieden Steinibühlweiher

-  Hildisrieden — Gige — Schlacht — Stockhof — Hundgellen — Neumatt — Kirchbühl — Gallee — Steinibühlweiher (Grillstelle) — Meierholz — Hildisrieden
-  Abfahrt: 07:49 ZB Sarnen | Rückfahrt: 14:58 Hildisrieden, Post
-  Marschzeit: ca. 3:15 Std. für ca. 12 km
-  Auf-und Abstieg: ↗ 270 m ↘ 270 m
-  Kosten: CHF 10.— plus Fahrtkosten ca. CHF 15.—
-  Leitung: Rosmarie Amrein, Tel. 079 826 79 89
Mary Läubli, Tel. 041 660 11 79
-  Grill und Getränke bei Mittagsrast vorhanden (Grillgut mitnehmen)

Wanderferien in Disentis

Entdecken Sie die wunderbare Gegend Disentis/Sedrun.

Sowohl die Surselva im Kanton Graubünden als auch das Dorf hat mit dem altherwürdigen Kloster viel zu bieten und befindet sich 1130 Meter über Meer. Bereits im 8. Jahrhundert wurde der Grundstein zum Kloster gelegt und es kann auf eine wechselvolle Geschichte zurückblicken, ebenso ist Disentis auch bekannt als Kurort. Rund um Disentis gibt es elf Berggipfel, mit majestätischer Ansicht und wunderbarer Aussicht, sich da entscheiden zu müssen, fällt schwer.

Das Hotel Catrina befindet sich nur 50 Meter von den Bergbahnen entfernt und ist Ausgangspunkt für unzählige Wanderwege. Gleichzeitig ist der Weg ins Dorf nah, und das Kloster nicht weit. Der grosszügige Wellness-Bereich im dazugehörigen Resort mit Hallenbad und Sauna lädt ein, sich nach den täglichen Wanderungen zu erholen und den Tag ausklingen zu lassen.

Wann

**So, 10. September bis
Sa, 16. September 2023**

Wo

Hotel Catrina
Via Acletta 2
7180 Disentis/Mustér

Anmeldung

Bis 30.06.23 mit eingelebter Karte an Pro Senectute OW
Wir behalten uns vor, die Ferienwoche bis Ende Juli abzusagen, sofern die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kosten

CHF 1'010.— pro Person im Doppelzimmer
CHF 1'060.— DZ zur Alleinbenutzung
CHF 980.— im Einzelzimmer (4 Einbettzimmer, kein Balkon)

Alle Zimmer verfügen über Bad/WC, TV/Fernseher mit Radiofunktion, USB-Anschluss, Wasserkocher, Kühlschrank 30l, Föhn.
Alle Doppelzimmer verfügen über einen Balkon.

Inbegriffen im Preis

- Fahrt mit Car nach Disentis und zurück nach Obwalden
- Halbpension (Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenu)
- Durch Pro Senectute-Leiter und lokalem Wanderleiter geführte Wanderungen an fünf Tagen
- Gästekarte «Carta d'aur» (Nutzung der Bergbahnen, freie Fahrt der Ortsbusse, diverse Ermässigungen), Kurtaxe
- Benutzung Wellness-Bereich des Hotelresorts mit Bad und Sauna
- Marschtee

Leitung

Martin Bucher, Marie-Theres Burch, Mariette Sigrist

Weitere Informationen

Bei einer Abmeldung nach Anmeldeschluss ist zusätzlich zu den Annullationskosten des Hotels ein Unkostenbeitrag von CHF 100.— zu begleichen. Wenn durch die Abmeldung die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird oder durch Nichterscheinen, ist der volle Arrangementspreis zu bezahlen. Bei Anmeldung eines Ersatzteilnehmers entfallen diese Kosten.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Annullations- und einer Reisezwischenfallversicherung. Wenden Sie sich dazu frühzeitig an Ihre Versicherung.

Miteinander unterwegs

Geführte Spaziergänge in Sarnen

Einmal in der Woche spazieren wir gemeinsam. Wir nehmen jede und jeden so, wie er gerade ist und fördern den gegenseitigen Kontakt. Zusammen bewegen wir uns und steigern unser Wohlbefinden. Diese geführten Spaziergänge sind ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute OW, Alzheimer OW/NW und Zeitgut OW.

Wann

6. April bis 23. November 2023

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr, Pause im Juli und August

Wo

Gemeindehaus
Brünigstr. 160
6060 Sarnen

Anmeldung

keine

Kosten

keine

Leitung

Martin Bucher

Weitere Informationen

Die Spaziergänge werden bei jedem Wetter durchgeführt, ausser bei Blitz und Donner. Bei den Spazier-Treffs sind Menschen mit einer Demenzerkrankung willkommen. Begleitpersonen sind anwesend.



Gehirn- & Koordinationstraining

Beim Spazieren am See

Bewegung ist ein wichtiger Faktor, um das Gehirn gesund und leistungsfähig zu halten. In Kombination mit Elementen aus dem Gleichgewichts- und Koordinationstraining (Gangschulung, Gehirnjogging, Atemübungen und Lach-Yoga), kann dieser geführte Spaziergang am schönen Sarnersee für Sie und Ihr Gehirn wie ein kleiner Jungbrunnen wirken. Haben Sie Spass und lassen Sie sich bewegen.

Wann

8. März 2023

22. März 2023

5. April 2023

26. April 2023

10. Mai 2023

Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr

Wo

Seerestaurant Eleven
Sarner See
6060 Sarnen

Kosten

CHF 10.—

Leitung

Ulrike Modl

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Weitere Informationen

**Anmeldung jeweils bis Montag um 11.00 Uhr
an Pro Senectute OW unter 041 666 25 45.**

Waldtraining

Das Bewegungserlebnis in der Natur

Sie werden staunen, was für vielseitige «Turngeräte» uns der Wald bietet. Diese nutzen wir für unser abwechslungsreiches Training und lassen die Heilkraft des Waldes auf uns wirken. Das Training kann unter anderem den Stressabbau, die Stärkung des Immunsystems, die Linderung von Atem- und Blutdruckproblemen sowie eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Lassen Sie sich im Fitnesscenter der Natur bewegen.

Wann

4 Termine vom **15. Mai bis 12. Juni 2023**
Montag, 09.00–10.30 Uhr

Wo

Parkplatz Pfadiheim
Ennetriederwald
6060 Sarnen

Kosten

CHF 75.—

Anmeldung

bis **08.05.2023**

Leitung

Isabella Imfeld

Mitbringen

Der Temperatur angepasste Trainingskleidung,
gute Turnschuhe, Getränk

Weitere Informationen

Bei Interesse besteht die Möglichkeit einer Weiterführung.
Maximal 7 Teilnehmende



Sagen(hafte)-Wanderung

«Da isch dr Hosabodä grissä ...

... und mä hed zwei roti Fidläbäggli gseh ... und die andärä hend sich s'Fidlä voll glached ...» Ein sagenhaftes Naturerlebnis in Kombination mit Bewegung und Genuss. Der Rundgang auf Flüeli-Ranft bietet die tolle Kulisse für Wahres und Unwahres. Zum Abschluss der Wanderung kommen Sie in den Genuss von «Hindersi-Magronen», zubereitet am offenen Feuer vom «Sagä-Chnuschi», begleitet von einem Glas Wein oder einem «Cheli».

Wann

24. Juni 2023
Samstag, 15.00 – 19.00 Uhr

Anmeldung

bis **20.06.2023**

Wo

Postautohaltestelle
«Flüeli-Ranft»
Rundweg Flüeli-Ranft

Kosten

CHF 30.—
inkl. Nachtessen/Getränk

Leitung

Martin Bucher

Mitnehmen

Gutes Schuhwerk, kleiner Rucksack, Regenschutz (Wanderstöcke),
etwas zum Trinken

Weitere Informationen

Anmeldung bis Mittwoch 11.30 Uhr bei Pro Senectute OW.
Bei schlechter Witterung kann die Tour verschoben werden.



Kanu-Kurs

Kanadier / Kajak / SUP

Vom Wasser aus die Natur entdecken: Gemeinsam verbringen wir schöne, aktive Stunden auf dem See und während wir das schöne Panorama geniessen, trainieren wir gleichzeitig Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Wir erlernen die Grundlagen-Techniken und Sicherheitsaspekte, damit wir für die Ausfahrt bereit sind. Die Kleingruppe ist optimal, um individuell auf Ihre Fragen eingehen zu können und stets die Sicherheit zu gewährleisten.

Wann

3 Termine vom

7. bis 21. Juni 2023

Mittwoch, 09.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung

bis 30.05.2023

Wo

Sarner See

Treffpunkt Hafenbar/ Minigolf

Seestrasse

6060 Sarnen

Kosten

CHF 180.— Kurskosten

CHF 120.— plus

CHF 60.— Materialmiete

(Eigenes Material bei
Anmeldung angeben)

Mitbringen

Sportliche Bekleidung (keine Jeans), Badeschuhe,
Brillenbündel, Sonnenschutz

Leitung

Kathrin Fischbacher

Weitere Informationen

Kleingruppen von maximal 12 Teilnehmenden (2 Kanulehrer vor Ort). Der definitive Durchführungsentscheid wird am Vortag getroffen. Bei schlechtem Wetter wird ein Verschiebedatum festgelegt. Reservetag: 28. Juni 2023

Paddel-Treff und Schnupperabende

Kajak / Kanadier / SUP

Auf dem Wasser aktiv das Panorama geniessen: Erleben Sie schöne, bewegte Stunden und eine kühle Brise auf dem Sarnersee. Sie erhalten wertvolle Tipps & Tricks, sowie Informationen zu spezifischen Themen (nach Ansage), die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.

Voranzeige: Ab Juni gibt es bei Interesse zusätzliche Touren und Abendfahrten. Für weitere Informationen erkundigen Sie sich bei Pro Senectute Obwalden. Lassen Sie sich bewegen.

Wann

12 Termine vom

15. Juni bis 31. August 2023

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung

bis 12.06.2023

Wo

Sarner See

Treffpunkt Hafenbar/Minigolf

Seestrasse

6060 Sarnen

Kosten

CHF 35.— Kurskosten

CHF 25.— plus

CHF 10.— Materialmiete

(Eigenes Material bei
Anmeldung angeben)

Mitbringen

Sportliche Bekleidung (keine Jeans), Badeschuhe,
Brillenbündel, Sonnenschutz

Leitung

Kathrin Fischbacher

Weitere Informationen

Kleingruppen von maximal 12 Teilnehmenden (2 Kanulehrer vor Ort). Der definitive Durchführungsentscheid wird am Vortag getroffen.

Turnen

Bewegung, Spiel und Spass

Durch regelmässige Bewegung verbessern und erhalten wir unsere Kraft, Ausdauer und unser Gleichgewicht. In den abwechslungsreichen Lektionen fördern wir gemeinsam unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Lassen Sie sich bewegen.

Wann

22 Termine vom **10. Januar bis 4. Juli 2023**
Dienstag, 09.30–10.30 Uhr

Wo

Mehrzweckgebäude
Flüematte 3
6073 Flüeli-Ranft

Kosten

Pro Lektion CHF 5.—

Leitung

Lisbeth Durrer

Weitere Informationen

Jeden Dienstag ausser Schulferien. Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an.

Bewegung hält
unser **Gehirn &**
unsere **Energie in**
Schwung.

Tänze aus aller Welt

Ein internationales Tanz-Erlebnis

In Kreis- und Formationstänzen tauchen wir ein in die Musik und Folklore anderer Länder. Wer Bewegung und Musik liebt und sich mit oder ohne festen Partner in einer Gruppe wohlfühlt, ist hier an der richtigen Adresse.

Wann

19 Termine vom **16. Januar bis 26. Juni 2023**
Montag, 14.00–16.00 Uhr

Wo

Betagtensiedlung Huwel
Huwel 8
6064 Kerns

Kosten

CHF 15.— pro Lektion
im Abo günstiger

Leitung

Claudia Rohrer-Nufer

Weitere Informationen

Bei diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute an.



Line Dance

Ein Tanzerlebnis voller Spass

Tanzen verbindet Hirn- und Körpertraining mit der Freude an der Musik und dem gemeinsamen Erleben. Beim Line Dance, der sich vor allem in den USA entwickelte, stehen die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen hinter- und nebeneinander und tanzen unabhängig von Alter und Geschlecht einfache Choreografien zur Musik.

Wann

16 Termine vom
2. Februar bis 6. Juli 2023

Für Anfänger/-innen

Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr

Wann

18 Termine vom
13. Januar bis 7. Juli 2023

Für leicht Fortgeschrittene

Freitag, 13.30–14.30 Uhr

Für Fortgeschrittene

Freitag, 14.45–15.45 Uhr

Wo

Freizeitzentrum OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

Pro Lektion CHF 15.—,
im Abo günstiger

Leitung

Claudia Mathis-Joller

Mitbringen

Geschlossene Schuhe
(saubere, helle Sohle)

Weitere Informationen

Bei diesen Kursen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an.



Aqua Fitness

Ganzheitliche Wassergymnastik

Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, welches auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet ist. Von Musik begleitet steigern wir unsere Kraft und Ausdauer, stärken unser Herz-Kreislauf-System und fördern Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Der Auftrieb sowie der Widerstand des Wassers ermöglichen eine besonders gelenkschonende und wirksame Kräftigung der gesamten Muskulatur. Lassen Sie sich im Wasser bewegen.

Wann

Montag

Gruppe A:	09.01. – 26.06.2023	08.30–09.15 Uhr
Gruppe B:	09.01. – 26.06.2023	09.20–10.05 Uhr
Gruppe C:	09.01. – 26.06.2023	10.10–10.55 Uhr
Gruppe D:	09.01. – 26.06.2023	11.00–11.45 Uhr ausgenommen Schulferien

Freitag

Gruppe F:	13.01. – 30.06.2023	10.45–11.30 Uhr
Gruppe G:	13.01. – 30.06.2023	12.10–12.55 Uhr ausgenommen Schulferien

Wo

Gruppe A, B, C, D, G: Heim Rütimattli, Rütimattli 4
6073 Flüeli-Ranft
Gruppe F: Aquacenter Kerns
6064 Kerns

Kosten

Pro Lektion CHF 15.—,
im Abo günstiger

Leitung

A – D, G: Kathinka Duss, Ulrike
Modl, Bettina Schurtenberger
F: Maya Bucher-Slanzi

Weitere Informationen

Bei diesen Gruppen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an.



Faszientraining

Mehr Wohlbefinden durch Lösung von Verspannungen

Faszien sind ein Teil des Bindegewebes und umhüllen unsere Organe und Muskeln. Durch Bewegungsmangel und Fehlbelastungen können Faszien verkleben und verhärten. Dadurch entstehen oft Rücken-, Gelenk-, Bauch und Kopfschmerzen. Mit gezielten Übungen fördern wir die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des gesamten Bindegewebes und verbessern die Blut- und Sauerstoffzirkulation, mit dem Ziel, das uns Alltagsbewegungen wieder leichter fallen. Sie erhalten viele praktischen Übungen (teilweise auf dem Boden) wie auch theoretisches Wissen, um Ihre Faszien gesund zu erhalten.

Wann

5 Termine vom **7. März bis 4. April 2023**
Dienstag, 14.00–15.00 Uhr

Wo

Freizeitzentrum Obwalden
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Kosten

CHF 110.—

Anmeldung

bis **21.02.2023**

Leitung

Martina von Moos

Mitbringen

Geräteschuhe/Stoppsocken, Trainingsanzug/lockere Alltagskleidung, Badetuch (als Unterlage), Getränk

Usem Läbä

Sepp Gasser(71) mag «Heavy Metal» und lüpfige Ländlermusik. Zwischenmenschlich bevorzugt er ruhige und sanfte Töne. Das zeigt sich auch in seinem Engagement für Pro Senectute.

Möchten auch Sie uns von Ihrer Geschichte erzählen? Wir freuen uns, Sie zu portraituren:
info@ow.prosenectute.ch

«Miteinander ist ein wichtiges Wort für mich.»

Aufgewachsen bin ich in der Grunz in Alpnach. Mein Vater wurde in Berlin geboren. Als mein Grossvater starb und meine Grossmutter die Familie nicht alleine durchbringen konnte, kam mein Vater als Verdingkind nach Alpnach und wurde da von seinen Pflegeeltern Walter und Therese Gasser adoptiert.

Dort, wo man aufwächst und sein Herz hat, ist man daheim. Obwalden ist meine Heimat.

Ich erinnere mich sehr gerne an meine Kindheit zurück. Wir hatten einen kleinen Bauernbetrieb mit zehn Kühen und sieben, acht Rindern – bewirtschaftet wie zu Gotthelfs Zeiten, mit Ross und Wagen. Wir haben von Hand gemäht und Heizen für die Heutrocknung gemacht. Es gab auch keine Melkmaschine. Ich war mit Leib und Seele ein Bauernbub. Mein Vater hatte das Gefühl: Der Sepp wird einmal Bauer. Ich stand meinem Vater sehr nahe. Er war ein grossartiger Mensch und konnte auch Emotionen zeigen. Wir haben uns blind verstanden. Die Mutter war der ruhende Pol in der Familie.

Mein Vater hat zu uns Kindern immer gesagt: Lernt, was euch Freude macht. Das haben meine neun Geschwister und ich beherrscht. Kurze Zeit war ich im Kollegi, aber bald habe ich gemerkt, dass ich eher der Handwerker bin. An einem Sonntag nach der Kirche kam der Vater nach Hause und sagte, er habe den Durrer Sepp getroffen, der in Luzern Werkstattchef war. Er habe eine Lehrstelle für mich. Und so habe ich meine Ausbildung zum Maschinenmechaniker im Zylinderschleifwerk Wehrli in Luzern begonnen. Wir waren acht Stifte und vom ersten Tag an durften wir an den Werkzeugmaschinen arbeiten. Ich war gerade erst zwei Wochen in der Stifti, da ist mein Vater mit 57 an einem Herzinfarkt verstorben. Das war ein harter Schlag. Ich musste kurzzeitig den Betrieb weiterführen. Doch dreieinhalb Hektar Land rund um den Hof und zwei Hektar Pachtland beim Flugplatz waren zu wenig für eine zukunftssichernde Existenz. Das Vieh wurde versteigert und der Betrieb verpachtet.

«Meine Leidenschaft – aus Metall allerlei Nützliches und Kunstvolles zu fertigen.»





«Es gibt immer wieder Leute, die ein Foto meiner Skulpturen machen.»



Nach der Stiffti arbeitete ich bei einem Laborbauunternehmen in Basel, danach bei Landis & Gyr in Zug. Mit einem Kollegen plante ich, aufs Schiff zu gehen und die Welt zu bereisen. Aber der Verdienst als Schiffsreiniger war zu klein, um die Abenteuerlust zu stillen. Und so liess ich es bleiben. Mit 22 Jahren entschloss ich mich, einen Winter auf Melchsee-Frutt als Skilehrer zu verbringen. In St. Niklausen lernte ich meine Frau Rita kennen. Und als im Frühling die Skisaison vorbei war, suchte die Alpnach Norm einen Betriebsmechaniker. Das Timing passte perfekt. Zusammen mit meinem Kollegen hatte ich einmal die Aufgabe, ein altes Balkongeländer für das neue Wohnhaus von Herrn Breisacher in Kehrsiten zu restaurieren. Wir bauten eine Wanne zum Ablaugen und schweissten das Geländer neu zusammen. Da habe ich meine Leidenschaft für das kreative Metall-Handwerk entdeckt. Doch ich stellte mir die Frage: Will ich ein Leben lang Schlosser und Mech sein? Ich habe gemerkt: Ich muss mehr unter die Leute.

Im Amtsblatt sah ich eine Annonce: Die Kantonspolizei Obwalden suchte Polizeianwärter. Ich habe mich gemeldet. Doch, wenn ich gewusst hätte, dass 47 Personen bei den Prüfungen sind, dann wäre ich vermutlich nicht hingefahren. Aber die Aufnahme hat dann geklappt. Und ich habe diesen Entscheid bis heute nicht eine Sekunde bereut. Die Ausbildung und Berufsausübung waren für mich eine ausgezeichnete Lebensschule.

Ein halbes Jahr nach der Polizeischule bin ich bei der Kriminalpolizei gelandet. Zehn Jahre war ich unter anderem Drogensachbearbeiter. Nicht das Delikt stand für mich im Vordergrund.

«Mich hat primär immer der Mensch interessiert und warum es zu seinem Verhalten kam.»

1990 durfte ich die Verwaltungspolizei übernehmen. Darin war das Patentamt für Jagd, Fischerei, Bergführer und Skilehrer ebenso integriert wie die Fremdenpolizei. Nahe bei den Menschen zu sein und sich für die Schwächeren einzusetzen, das sind meine Vorlieben. Ich habe das Glück, dass mir Empathie in die Wiege gelegt wurde.



Man hat immer eine Lösung finden müssen – sei es als Bauernbub, als Mechaniker oder eben in dieser Verantwortung. Wenn es schwierig ist, bin ich im Element. Wenn etwas gelingt, macht einen das zufrieden. Ich finde es ist auch schön, Menschen zu helfen. Das mache ich auch mit meinem Engagement «Generationen im Klassenzimmer». Wie mit meinen eigenen Kindern und Grosskindern ist es toll zu merken, dass man diesen jungen Menschen etwas auf den Lebensweg mitgeben kann. Seit fünf Jahren begleite ich Klassen und insbesondere lernschwächere Kinder. Ein bis zwei Halbtage pro Woche unterstütze ich sie im Unterricht.

«Miteinander» ist ein wichtiges Wort für mich. 13 Jahre war ich Präsident des Trachtenhörli Obwalden. Wenn es dir gelingt, drei Generationen miteinander zu verbinden, dann ist dies etwas Wunderbares. Wenn der gegenseitige Respekt da ist, dann kann man noch so unterschiedlich sein, dann gelingt das Miteinander.

*«Das Leben ist eine Charaktersache.
Das hat nichts mit Intelligenz, Bildung
oder Status zu tun.»*

*«Mit diesem Bagger
begeisterte ich
meine Grosskinder.»*



Ich bin gerne unter Leuten, geniesse aber auch die Momente für mich alleine. Seit der Pensionierung habe ich wieder mehr Zeit für meine Leidenschaft – aus Metall allerlei Nützliches und Kunstvolles zu fertigen. Im Stall neben meinem Elternhaus habe ich eine «Buitig» eingerichtet. Da verbringe ich mal mehr, mal weniger Zeit. Es kommt immer drauf an, was gerade für ein Projekt ansteht. Auch vor unserem Haus steht eine Skulptur. Wer von Stalden nach Sarnen runterfährt hat sie bestimmt schon gesehen. Es gibt Leute, die spontan anhalten, um ein Foto zu machen.

Am Abend setze ich mich gerne auf die Terrasse vor unserem Haus, betrachte die Landschaft, höre Ländler- und Jodelmusik und rauche Pfeife. Dabei kann ich herrlich abschalten und einfach genießen oder an neuen Herausforderungen herumstudieren. Das ist herrlich. Es muss nicht immer Action sein.

*«In meiner Buitig gibts immer
mal wieder etwas zu tun.»*



Service & Beratung

Von der persönlichen, fachlichen Beratung bis zum Mahlzeitendienst: Wir freuen uns, Ihnen weiterführende Services anzubieten, die das Leben erleichtern können.

Beratungsangebot

Wir sind für Sie da

Wir sind die Fachstelle für Fragen rund ums Älterwerden und das Leben im Alter. Unser Ziel ist es, die Eigenständigkeit und Eigenverantwortung von lebenserfahrenen Menschen zu erhalten und zu fördern.

Brauchen Sie fachliche Informationen? Zum Beispiel:

- zu sozialversicherungsrechtlichen Ansprüchen (wie Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung)
- zu den Vorsorgedokumenten (Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall)
- zur Heimfinanzierung
- zu Hilfsmitteln
- zu Entlastungsmöglichkeiten

Beschäftigen Sie Themen wie:

- eingeschränkte Mobilität
- zunehmender Pflegebedarf
- Veränderung der Wohnsituation
- Belastungen im Alltag
- eine finanzielle Notlage
- persönliche Fragen in schwierigen Lebenssituationen?

Die Themen können Sie selbst oder Angehörige betreffen. Wir sind gerne für Sie da und nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Anliegen. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

Heidi Odermatt Häberli, Sozialarbeiterin HFS

041 666 25 40 (MO Nachmittag, DI, MI)

Matteo Rossier, Sozialarbeiter FH

041 666 25 41 (DI + MI Vormittag, DO, FR)

Sprechstunden in Engelberg (Erlenhaus)

Am **Montag, 6. März** und **Montag, 5. Juni** steht eine Sozialarbeiterin von Pro Senectute für eine kostenlose Beratung zur Verfügung. Wir bitten um vorherige telefonische Anmeldung.

Trauerkaffee

Sie sind nicht allein

Das Trauerkaffee ist ein Treffpunkt für Trauernde und für alle, die sich für dieses facettenreiche Thema interessieren. In den zwei Stunden wird auf ein bestimmtes Thema eingegangen, diskutiert, meditiert oder es werden einfach Fragen beantwortet.

Wann

2. Februar 2023

1. März 2023

5. April 2023

3. Mai 2023

7. Juni 2023

Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr

Wo

Peterhof
Peterhofsaal
Bergstrasse 2
6060 Sarnen

Kosten

Kollekte

Anmeldung

keine

Leitung

Margrit von Wyl-Ulrich

Mahlzeitendienst

Gesundes Zmittag zu Ihnen nach Hause

Mit unserem Mahlzeitendienst sorgen wir dafür, dass Sie sich möglichst lange und unabhängig in Ihren vier Wänden wohlfühlen. Die gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeiten bieten wir in Sarnen, Kerns, Alpnach, Sachseln und Giswil an.

Herstellung und Lieferungen

Die Essen werden im Kantonsspital frisch zubereitet, in Einwegschalen mit einer Klarsichtfolie verschlossen und jeweils am Montag oder Donnerstag vor die Wohnungstüre geliefert. Versiegelt sind sie im Kühlschrank einige Tage haltbar oder tiefkühlbar.

Folgende Varianten sind erhältlich:

- abwechslungsreiche Normalmahlzeiten
- vegetarische Mahlzeiten
- Diabetes-Diät
- pürierte oder teilpürierte Mahlzeiten
- ganze oder halbe Portionen

Kosten

Die Mahlzeiten werden einmal im Monat per Rechnung bezahlt:

- ganze Portionen CHF 15.50
- halbe Portionen CHF 13.50

Bestellung

Jeweils bis Mittwoch 10.00 Uhr für die Folgewoche unter 041 666 25 45.

Steuererklärungsdienst

Wir füllen Ihre Steuererklärung aus

Pensionierte Fachpersonen der Pro Senectute füllen jedes Jahr Steuererklärungen für Personen im AHV-Alter mit Wohnsitz in Obwalden aus.

Voraussetzung fürs Ausfüllen Ihrer Steuererklärung:

- Kein Wohneigentum
- Keine Aktien und/oder ausländische Wertschriften

Kosten

Je nach finanzieller Situation kostet das Ausfüllen zwischen CHF 80.— und CHF 300.—. Für Personen mit Ergänzungsleistungen und geringem Vermögen können die Kosten auch übernommen werden.

Anmeldung

Bitte erkundigen Sie sich über die Details und vereinbaren Sie einen Beratungstermin: 041 666 25 45



Teilnahmebedingungen

Für die Kurse

Anmeldungsmöglichkeiten

Internet: ow.prosenectute.ch/kurse

E-Mail: kurse@ow.prosenectute.ch

Post: mit eingelebter Karte

Telefon: 041 666 25 45 (08.00 bis 11.30 Uhr)

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kurskosten. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung mit der Rechnung oder weitere Information über die Zahlung vor Ort.

Durchführung

Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Sie werden rechtzeitig über eine Absage informiert.

Abmeldung/Abwesenheit/Fehllektionen

Bei Abmeldung vor Anmeldeschluss werden keine Gebühren erhoben. Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss, Nichterscheinen oder Fehlen werden die gesamten Kurskosten verrechnet. Die Lektionen können nicht nachgeholt werden. Ein Arztzeugnis berechtigt zur anteilmässigen Rückforderung (abzgl. Bearbeitungsgebühr CHF 30.—). Für Ferienangebote gelten die Bestimmungen beim jeweiligen Angebot.

Abonnemente

Dort, wo in der Ausschreibung erwähnt, ist der Bezug von Abonnements möglich. Diese sind auf Personen im gleichen Haushalt übertragbar und 2 Jahre gültig. Abonnemente sind auf der Geschäftsstelle erhältlich.

Versicherung/Haftung

Für alle unsere Angebote schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Preisnachlass

Für Personen mit Ergänzungsleistungen und einem tiefen Vermögen ist ein Preisnachlass möglich. Informieren Sie sich vor der Anmeldung.

Freiwilliges Engagement für Obwalden

Sozial engagiert bei Pro Senectute Obwalden

Für Pro Senectute Obwalden engagieren sich eine Vielzahl an freiwilligen Personen. Interessieren Sie sich für einen Einsatz, dann melden Sie sich bei uns!

Generationen im Klassenzimmer

Nach sechzig Jahren wieder Drittklässler? Ja, das ist möglich. Seniorinnen und Senioren besuchen Schulklassen und unterstützen diese im Schulalltag regelmässig. Gewisse Schülerinnen und Schüler machen dadurch zum ersten Mal die Erfahrung, wie es ist, eine Grossmutter oder einen Grossvater zu haben.

Ortsvertretung

Für Pro Senectute Obwalden sind in jeder Gemeinde Ortsvertreterinnen im Einsatz. Sie sind das Bindeglied in den Gemeinden zwischen den älteren Menschen und der Geschäfts- und Beratungsstelle in Sarnen. Ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten: Mittagstische sowie Jassnachmittage organisieren und/oder Geburtstagsbesuche bei Senioren/-innen durchführen.

Quartierperson

Aus dem Quartier, für das Quartier. In gewissen Gemeinden engagieren sich Freiwillige in ihrer Nachbarschaft für ein lebenswertes Älterwerden.

Allgemeiner Hinweis

 = teilsubventioniert

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Wir sind für Sie da Ihr Pro Senectute-Team in Obwalden

Das Team der Pro Senectute OW freut sich, Ihnen unsere aktuellen Angebote zu präsentieren. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Adresse

Pro Senectute Obwalden
Marktstr. 5/ Haus Huetli
6060 Sarnen

Telefon: 041 666 25 45

Webseite: www.ow.prosenectute.ch

E-Mail: info@ow.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Montag–Freitag, 08.00–11.30 Uhr

Spendenkonto

Raiffeisen, IBAN: CH85 8080 8007 6478 9509 2

Foto von links nach rechts:

Daniel Diem, Maya Gubelmann,
Heidi Odermatt, Matteo Rossier, Karin Dürr (bis Oktober),
neu ab November Manuela Gabriel (nicht auf dem Foto)

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gratis
in über
500
Museen



Für Kulturinteressierte
und solche, die es noch werden
möchten.

Gratis-Eintritt für Mitglieder mit ihrer persönlichen
Debit- oder Kreditkarte von Raiffeisen.

raiffeisen.ch/museum



Raiffeisenbank Obwalden

Telefon 041 666 79 79

raiffeisen.ch/obwalden

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei