



Machen
Sie mit!

Kursangebote in Küssnacht / Luzern Frühjahr 2023

Hauptsponsor



Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch

Reglement

Teilnehmende

Die Kurse richten sich an Senioren/Seniorinnen und ältere Berufs-tätige.

Durchführung

Die Platzzahl in den Kursen ist begrenzt. Melden Sie sich frühzeitig an. Bei ungenügenden Anmeldungen behalten wir uns vor, Kurse abzusagen. Sie erhalten ungefähr eine Woche vor Kursbeginn eine Zu- oder Absage.

Kursgeld

Das Kursgeld wird in der Regel mittels Einzahlungsschein erhoben. Unsere Kurse müssen kostendeckend und selbsttragend durchgeführt werden. Spendengelder fliessen ausschliesslich in die unentgeltliche Sozialarbeit und helfen Menschen in finanzieller Notlage.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt bis zum jeweils angegebenen Termin mit dem Anmeldetalon in der Kursbroschüre, per Telefon, Mail oder über unsere Homepage:

Pro Senectute Kanton Schwyz
Standort Innerschwyz
Kurswesen
Bahnhofstrasse 29
6440 Brunnen

Telefon: 041 825 13 83 (wochentags von 08.00-11.30 Uhr)

E-Mail: kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Homepage: sz.prosenectute.ch (Rubrik Freizeit)

Die notwendigen Angaben finden Sie in der Ausschreibung des entsprechenden Kurses. Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich. Bei kurzfristigen Abmeldungen ohne Arzteugnis (weniger als 10 Tage vor Kursbeginn) wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. *Es erfolgt keine Auszahlung bereits bezahlter Beträge. Diese werden für einen anderen Anlass/Kurs gutgeschrieben.* Bei Nichtabmelden oder Nichterscheinen sind die vollen Kurskosten zu bezahlen. Versäumte Lektionen berechtigen nicht zu einem Preisnachlass oder einer Kompensation. Bei Kursen mit externen Veranstaltern (z. B. vhsz, TCS, Pensionierungsvorbereitung,...) gelten die allgemeinen Bedingungen der jeweiligen Anbieter.

Haftung

Bei sämtlichen Kursen und Veranstaltungen sind Sie selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Pro Senectute haftet nicht bei Diebstahl und/oder Verlust von Gegenständen.

Wenn Sie Fragen oder Kurswünsche haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir versuchen als Fachorganisation ein interessantes Angebot für Menschen mit Lebenserfahrung zu realisieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Studieren unserer Angebote. Es freut uns, Sie an unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Ihr Team für das Kurswesen Pro Senectute Innerschwyz

Pascal Iten

Fachleitung Kurswesen

Nadia Zeller

Administration

Unser ausführliches Halbjahres-Programm mit weiteren Kursen wie z.B. Englisch, Qi Gong, Faszien-Yoga, Aquafitness, Tanzen und weiteren Angeboten können Sie unter Tel. 041 825 13 83 (08.00 – 11.30 Uhr) oder via Mail kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch bestellen.

Die meisten der Bildungs- und Bewegungsangebote der Pro Senectute Kanton Schwyz werden durch die unten aufgeführten Stellen unterstützt.



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherung teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Dipartimento federale dell'interno DFI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV
Office fédéral des assurances sociales OFAS
Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS



Dieser Kurs fördert die Gesundheit, daher beteiligen sich gewisse Krankenkassen teilweise oder vollständig an den Kosten.



**Gesundheitsförderung
Schweiz**



Dieser Kurs kombiniert das Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik, damit Sie mobil und unabhängig bleiben.

sicher stehen

sichergehen.ch

Sport und moderate Bewegungsangebote

Wandergruppe Küssnacht

Daten	Freitag – gemäss Detailprogramm dieses kann bei Pro Senectute in Brunnen bezogen oder bestellt werden
Wanderleitung	Priska Diener, Erwachsenensportleiterin esa Tel. 041 850 37 73 Armin Tresch, Erwachsenensportleiter esa Tel. 079 340 59 79

Schneeschuhwandern

Sie wandern auf leisen Sohlen im Schnee durch die winterliche Natur. Für die Teilnahme benötigen Sie keine besonderen Fähigkeiten oder Kenntnisse. Schneetouren eignen sich für alle Personen, die sich gerne in freier Natur bewegen. Voraussetzung ist einzig eine allgemeine gute Ausdauer und Kondition.

Kursort	Schwyz und Umgebung , Treffpunkt und Tour wird am Vorabend bekannt gegeben
Daten	Donnerstag – 01.12.23 (L) / 15.12.23 (M) / 12.01.23 (L) 26.01.23 (M) / 09.02.23 (L) / 23.02.23 (M) / 09.03.23 (L)
Tourenleitung	Georg Schneider, Erwachsenensportleiter esa
Kosten	CHF 10.00 pro Wanderung (exkl. Fahrkosten) Alle besuchten Touren werden nach der Saison abgerechnet

Anmeldung	jeweils spätestens am Dienstag Mittag vor der jeweiligen Wanderung
Besonderes	<p>L = Leichte Schneeschuhwandern, reine Laufzeit 2 – 3 Stunden mit wenig Steigung / Gefälle</p> <p>M = Mittlere Schneeschuhwanderung, reine Laufzeit 3 – 4 Stunden mit Steigung/Gefälle</p>

Fit Gym / Bewegung, Spiel und Spass

Das Motto unserer Turngruppen lautet «Bewegung, Spiel und Spass». Durch regelmässige Bewegung können Sie Ihre Kraft, Ausdauer, das Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern. Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen zu einer Schnupperlektion, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Schwyz ist mit CHF 5.00 pro Teilnahme nur möglich dank günstiger oder kostenloser Nutzung der öffentlichen Infrastruktur und einem bescheidenen Entgelt für die esa-zertifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Detaillierte Informationen erhalten Sie von der Kurs-leitung.

Kursorte **Immensee Bethlehem/ Küsnacht / Merlischachen**

Kursleitung ausgebildete Erwachsenensportleiterinnen esa

Verlangen Sie den separaten Flyer unter Telefon 041 825 13 83

Bewegungsträff

Körperliche Fitness und Beweglichkeit - «Bewegung, Spiel und Spass»

Unter der Leitung von erfahrenen Erwachsenensportleiterinnen und -leitern findet regelmässig eine geführte Lektion in der freien Natur statt. Ältere Menschen im Pensionsalter, welche zu Hause leben, können kostenlos teilnehmen. Das Ziel ist das gemeinsame aktive Erleben und die Förderung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit.

Das Angebot ist ein Bestandteil des **Kantonalen Aktionsprogramms Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.**

Weitere Informationen bei/unter

Pro Senectute Kanton Schwyz, Kurswesen, 6440 Brunnen

<https://sz.prosenectute.ch/> (Rubrik Freizeit)

kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch oder 041 825 13 83

Line-Dance

Line-Dance ist ein choreografierter Tanz, dessen ursprüngliche Form ein Gruppentanz ist. Die Tänze passen zur Musik, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Ob alleine oder zu zweit: hier wird mit verschiedenen Rhythmen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt.

Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit Ledersohlen.

Kursort **Küssnacht**, Lee's dance Floor, Seemattweg 41

Kursleitung Heidi Troxler, Line-Dance Leiterin

Zeit 09.30 – 10.30 Uhr

Linedance – für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer **SZ-13918.23.465 – Kurs 1**

Daten **Donnerstag**, 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03.2023

Kosten CHF 125.00 (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 09. Januar 2023

Kursnummer **SZ-13918.23.466 – Kurs 2**

Daten **Donnerstag**, 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 25.05.2023

Kosten CHF 87.50 (7 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 27. März 2023

In Zusammenarbeit mit TCS Kanton Schwyz

Mit dem E-Bike sicher unterwegs: Theorie und Praxis

Seit Corona ist das E-Bike ein Gewinner. Zweiräder sind beliebt, vor allem die elektrischen. Die Motorisierung macht das Fahren aber auch gefährlicher. Die E-Bike-Unfallzahlen sind in den letzten Jahren praktisch parallel zu den Verkaufszahlen gestiegen. Mit diesem Kurs machen wir Sie fit für den Strassenverkehr, aber auch für alle anderen Wege oder Hindernisse.

Kursnummer **SZ-14904.23.432**

Kursort **Küssnacht**, Die genaue Kursadresse wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Datum Samstag, 15. April 2023

Zeit	08.30 -11.00 Uhr
Kursleitung	Verena Dietziker, Andreas Heinzer
Kosten	CHF 20.00 (Kostenlos für Mitglieder des TCS)
Anmeldung	bis 08. April 2023 bei TCS Sektion Schwyz, Tel. 041 811 91 91, info@tcs-schwyz.ch oder www.tcs.ch/de/der-tcs/sektionen/schwyz/

Bildungs- und Kulturangebote

Führung und Exkursion Naturschutzgebiet Lauerzersee

Von Lauerz zum Seerosen Teich vorbei durch den Bergsturzwald nach Goldau - unter der kundigen Leitung von Pius Kühne erleben sie die einmalige Schönheit des Naturschutzgebietes Lauerzersee – Sägel - Schutt. Ein einmaliges Naturgebiet mit vielen verschiedenartigen Pflanzen und Tieren bietet unvergessliche Naturerlebnisse. Die Führung beinhaltet eine Wanderung von ca. sechs Kilometern und endet am Bahnhof Goldau.

Kursnummer	SZ-14904.23.425
Kursort	Startort Lauerz bis Zielort Bahnhof Goldau
Treffpunkt	08.45 Uhr Lauerz – Haltestelle Dorf
Datum	Mittwoch, 24. Mai 2023
Zeit	08.45 – ca. 11.45 Uhr
Kursleitung	Pius Kühne, Präsident Stiftung Lauerzersee
Kosten	CHF 40.00 (3 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 15. Mai 2023
Verpflegung	Persönliche Verpflegung und Getränke aus dem Rucksack
Besonderes	Leichte Wanderung auf Wanderwegen Wander- oder Trekkingschuhe, Kleider je nach Witterung, Sonnen- oder Regenschutz

Exkursion Moorlandschaft Rothenthurm

Auf einer abwechslungsreichen und naturnahen Wanderung durch die Moorlandschaft von Rothenthurm erleben Sie die Natur pur. Das Hochtal der Biber, die Ebene zwischen Rothenthurm und Biberbrugg, gilt als Moorlandschaft von besonderer Schönheit und von nationaler Bedeutung. Die Moorlandschaft Nr. 1 der Schweiz präsentiert ein wunderschönes Mosaik von Riedwiesen, Streuland, Moorwäldli, Flach- und Hochmoore sowie Nutzwiesen.

Unter ortskundiger Führung erfahren Sie einiges über den Rückzug der Gletscher, die Entstehung der Moore, über die historische Nutzungsgeschichte vom Torfstechen und der heutigen Bewirtschaftung sowie über den Moorschutz. Wir zeigen Ihnen eine bilderhafte Flora und Fauna, mit seltenen Ried- und Moorpflanzen. Kommen Sie mit, unter dem Motto, was das Auge erfreut, tut auch der Seele gut.

Kursnummer	SZ-14904.23.426
Kursort	Rothenthurm Umgebung
Treffpunkt	08.45 Uhr Bahnhof Rothenthurm
Datum	Mittwoch, 31. Mai 2023
Zeit	08.45 – ca. 12.00 Uhr
Kursleitung	Albert und Sylvie Marty-Gisler, Rothenthurm
Kosten	CHF 45.00 (3 ¼ Std.)
Anmeldung	bis Montag, 22. Mai 2023
Verpflegung	Persönliche Verpflegung und Getränke aus dem Rucksack
Besonderes	Leichte Wanderung auf Wanderwegen Wander- oder Trekkingschuhe, Kleider je nach Witterung, Sonnen- oder Regenschutz

Naturjuuz – mit Bernhard on Tour i dr Natur

Erleben Sie einen Tag in der Natur mit dem Workshop Naturjuuz. Tauchen Sie mit Bernhard Betschart in die wortlosen, überlieferten Melodien des Muotataler Juuzes ein. Erlernen Sie die Techniken des archaischen Gesangs der Alpen und spüren Sie die befreiende Art in der Natur zu Singen ohne Noten. Bernhard wird auf dem Naturrundgang (Total ca. 5 Km) mit der Gruppe mehrstimmige Jüüzli aus dem Muotatal einstudieren.

Kursnummer	SZ-14904.23.440
Kursort	Küssnacht, Seebodenalp
Treffpunkt	Seebodenalp (Kapelle), Anreise mit Luftseilbahn Seebodenalp oder Privatauto
Datum	Dienstag, 09. Mai 2023
Zeit	09.30 – ca. 16.30 Uhr
Kursleitung	Bernhard Betschart, Sänger und Naturjuuzer aus dem Muotatal
Kosten	CHF 125.00 (7 Std.)
Anmeldung	bis Freitag, 28. April 2023
Verpflegung	Persönliche Verpflegung und Getränke aus dem Rucksack oder Verpflegungsmöglichkeit in der Alpwirtschaft Ruodisegg

Besonderes	Kondition für 5 km Wandern, leicht bergauf und -ab, gutes Schuhwerk und Regenkleider, persönliche Trinkflasche mitnehmen
Ersatzdatum	bei schlechter Witterung wird der Anlass auf Dienstag, 16. Mai 2023 verschoben

Apérogebäcke selbst gemacht

Wollen Sie Ihre Gäste mit einem selbstgemachten Apéro verwöhnen? Sind Sie auf der Suche nach kreativen Apéro-Ideen mit geringer Vorbereitungszeit? Aus Hefe- und Blätterteig stellen wir einfache Apérohäppchen her. Sie lernen die verschiedenen Zubereitungsarten kennen und stellen unterschiedliche Füllungen her. Ausserdem wird Ihnen gezeigt, wie Sie die Teiglinge und Halbgebäcke am besten tiefkühlen, damit Sie unerwartete Gäste mit einem feinen Apéro überraschen können.

Kursort	Küssnacht , Bodenhof 1, Backstudio Martzipan
Kursleitung	Franziska Käser, Bäckerin/Konditorin und Inhaberin von www.martzipan.ch
Kosten	CHF 65.00 (1 x 2 Std.) inkl. Material, Apérohäppchen und Verpackungsmaterial

Kursnummer	SZ-14904.23.427 – Kurs 1
Datum	Donnerstag , 12. Januar 2023
Zeit	13.30-15.30 Uhr
Anmeldung	bis Freitag, 23. Dezember 2022

Kursnummer	SZ-14904.23.428 – Kurs 2
Datum	Samstag , 04. Februar 2023
Zeit	13.30-15.30 Uhr
Anmeldung	bis Mittwoch, 25. Januar 2023

Kursnummer	SZ-14904.23.429 – Kurs 3
Datum	Sonntag , 12. März 2023
Zeit	13.30-15.30 Uhr
Anmeldung	bis Donnerstag, 02. März 2023

Cupcake-Osterplausch für Grosseltern mit Grosskind

Gemeinsam für Ostern etwas Schönes zu dekorieren macht Klein und Gross riesen Spass. Wir lernen, wie man Rüepli aus Zucker-masse herstellen kann und wir modellieren Hasen, die in ein Loch hüpfen. Die wunderschönen Kunstwerke können danach mit nach Hause genommen werden.

Kursort	Küssnacht , Bodenhof 1, Backstudio Martzipan
Kursleitung	Franziska Käser, Bäckerin/Konditorin und Inhaberin von www.martzipan.ch
Kosten	CHF 45.00 (1 x 2 Std.) Der Kurspreis gilt für eine erwachsene Person und ein Kind ab 2 Jahren. Die hergestellten Cupcakes dürfen nach Hause genommen werden

Kursnummer **SZ-14904.23.430 – Kurs 1**

Datum **Mittwoch**, 29. März 2023

Zeit 13.30-15.30 Uhr

Anmeldung bis Montag, 20. März 2023

Kursnummer **SZ-14904.23.431 – Kurs 2**

Datum **Samstag**, 01. April 2023

Zeit 13.30-15.30 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch, 22. März 2023

Docupass Vorsorgedokumente:

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Wie kann ich selbst bestimmen, wie ich medizinisch behandelt und gepflegt werde, wenn ich urteilsunfähig bin? Wer kann und soll an meiner Stelle entscheiden und handeln, sollte ich eines Tages dazu nicht mehr in der Lage sein? Welche Rolle spielt die KESB in einer solchen Situation und welche Möglichkeiten haben meine Angehörigen?

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Wir beantworten wichtige Fragen zu den persönlichen Vorsorgeanweisungen. Sie erhalten wertvolle Informationen, die Ihnen beim Erstellen und Ausfüllen der Dokumente helfen. Damit Sie selbstbestimmt vorsorgen können.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Kursnummer	SZ-14904.23.454
Kursort	Küssnacht , Monséjour, Quaistrasse 2
Kursleitung	Gabriela Räber, Sozialarbeiterin FH der Pro Senectute Innerschwyz
Datum	Mittwoch , 05. April 2023
Zeit	17.30 – 19.30 Uhr
Anmeldung	bis Freitag, 24. März 2023
Kosten	CHF 55.00 für Personen im Pensionsalter CHF 75.00 für Personen im Vorpensionsalter

Kurse in Brunnen

NEU: Italienischkurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs tauchen Sie in die italienische Kultur ein, erfahren mehr über regionale Unterschiede, staunen über die verschiedenen Bräuche und Sitten, entdecken neue Sprichwörter und lernen viel mehr, als nur Ihren «caffè» richtig zu bestellen.

Kursnummer	SZ-14903.23.406 – Kurs 1
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Donnerstag , 26.01. / 02.02. / 23.02. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03.2023
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Kursleitung	Angela Studer-Costantini
Kosten	CHF 227.50 (7 x 1 ½ Std.) ohne Lehrmittel
Anmeldung	bis Montag, 16. Januar 2023

Kursnummer	SZ-14903.23.407 – Kurs 2
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Donnerstag , 06.04. / 13.04. / 20.04. / 25.05. / 01.06. / 15.06. / 22.06. / 06.07.2023
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Kursleitung	Angela Studer-Costantini
Kosten	CHF 260.00 (8 x 1 ½ Std.) ohne Lehrmittel
Anmeldung	bis Montag, 27. März 2023

Humor kennt kein Alter

In diesem Kurs kommen Sie ihrem eigenen Humor auf die Spur. Mit einfachen Übungen und Spielen werden Leichtigkeit und Humor trainiert. Sie lernen neue Werkzeuge kennen, welche zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, auch in nicht einfachen Alltagssituationen. Sie werden mit einem reichen Erfahrungsschatz aus dem Workshop gehen, nach dem Motto: «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

Kursnummer	SZ-14904.23.441
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Mittwoch , 19.04. / 26.04.2023
Zeit	14.15-16.15 Uhr
Kursleitung	Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist
Kosten	CHF 85.00 (2 x 2 Std.)
Anmeldung	bis Dienstag, 11. April 2023

Workshop – «NACHRUF verfassen»

Ein pietätvoller Nachruf kann trösten, Anteilnahme ausdrücken, würdigen und die Trauerarbeit unterstützen. Sorgen Sie dafür, dass die schönsten und wertvollsten Momente auch wertschätzend in Erinnerung bleiben.

Im dreistündigen Workshop «NACHRUF verfassen» erfahren Sie, was einen mitfühlenden Nekrolog ausmacht, was in einem öffentlichen Nachruf festgehalten werden muss und was in einer persönlichen Gedenkrede stehen soll.

Kursnummer	SZ-14904.23.442
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Mittwoch , 15. März 2023
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung	Susanne Steier-Böhmer (imDialog.ch)
Kosten	CHF 90.00 (1 x 3 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06. März 2023

Workshop «Biographie Schreiben»

«Du Mami, war Papi dein Märchenprinz? ...» – Ihre Lebens-geschichte ist ein Geschenk! Für Sie und Ihre Lieben. Weil sie etwas Einzigartiges, Persönliches, Wertvolles ist - etwas Bleibendes, das Sie unvergessen macht!

Besuchen Sie den Workshop und finden Sie heraus, dass Sie mit dem Verfassen Ihres Lebenswerks beginnen wollen.

Kursnummer	SZ-14904.23.443
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Mittwoch , 14. Juni 2023
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung	Susanne Steier-Böhmer (imDialog.ch)
Kosten	CHF 90.00 (1 x 3 Std.)

Vortrag: Die alte Gotthardstrecke von Erstfeld bis Zug und Luzern

Vor 150 Jahren begannen die Bauarbeiten für den Gotthardtunnel und auch der Zufahrtstrecken. Nicht nur der Scheiteltunnel und die Kehrtunnels im Kanton Uri waren eine grosse Herausforderung, sondern auch die Bauten an der Rigi-Nordlehne und am Rossberg. Die Gotthardbahn-Gesellschaft nahm die Strecke 1882 in Betrieb. Der Ausgangsbahnhof war Immensee als Kilometer 0. Die Bahnhöfe Luzern, Zug, Arth-Goldau und Erstfeld waren wichtige Bahnhöfe für Lokführerwechsel aber auch für den Streckenunterhalt.

Der Vortrag zeigt Planung, Bau und Unterhalt der alten Gotthardlinie von Luzern und Zug nach Erstfeld.

Kursnummer	SZ-14904.23.445
Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Daten	Dienstag , 07. Februar 2023
Zeit	14.00 – 15.30 Uhr
Kursleitung	Martin Kaufmann, Kenner der Gotthardstrecke und der Eisenbahn-Alpentransversale
Kosten	CHF 15.00 (1 x 1 ½ Std.) Barzahlung vor Ort
Anmeldung	bis Montag, 30. Januar 2023

Android Smartphone Grundkurs

Für Geräte der Marken Samsung, HTC, Wiko, Huawei, Black Berry etc.

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, z.B. Funktionen wie das Telefonieren, Kontakte speichern, SMS-Nachrichten schreiben, Photos erstellen

und persönliche Einstellungen am Gerät vornehmen. Der Kurs wird in einer Kleingruppe durchgeführt. Frühzeitiges Anmelden lohnt sich.

Kursort	Brunnen , Pro Senectute, Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29
Kursleitung	Kurt Bader, design&IT, Altdorf
Mitnehmen	Android Smartphone mit aufgeladenem AKKU, Google ID inkl. Passwort, falls vorhanden Google Playstore Prepaidkarte (kann auch im Kurs gekauft werden).
Kursnummer	SZ-14902.23.400 – Kurs 1
Daten	Mittwoch , 08. Februar und Donnerstag , 09. Februar 2023
Zeit	14.00-17.00 Uhr
Kosten	CHF 175.00 (2 x 3 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 30. Januar 2023

Kursnummer	SZ-14902.23.401 – Kurs 2
Daten	Mittwoch , 28. Juni und Donnerstag , 29. Juni 2023
Zeit	14.00-17.00 Uhr
Kosten	CHF 175.00 (2 x 3 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 19. Juni 2023

Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern

iPhone - Grundkurs

Lernen Sie die Bedienung Ihres iPhone: Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen, bearbeiten und löschen, Download und Bedienung verschiedener Apps (z.B. SBB, Wetter etc.).

Mitnehmen	Bitte bringen Sie Ihr eigenes, geladenes iPhone und Stromadapterkabel mit, inkl. PIN-Code für SIM-Karte. Falls vorhanden, bringen Sie ebenfalls das Passwort für die Apple-ID und das Google-Konto mit.
Kursort	Luzern , Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76
Kursnummer	SZ-14902.23.402 – Kurs 1
Daten	Mittwoch , 25.01. / 01.02.2023

Zeit 09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung Nicola Wyss
Kosten CHF 144.00 (2 x 2 Std.)
Anmeldung bis Freitag, 13. Januar 2023

Kursnummer **SZ-14902.23.403 – Kurs 2**
Daten **Montag, 17.04. / 24.04.2023**
Zeit 09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung Nicola Wyss
Kosten CHF 144.00 (2 x 2 Std.)
Anmeldung bis Freitag, 07. April 2023

iPhone - Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkurs iPhone oder gleichwertige Kenntnisse.

Lernen Sie Ihr iPhone nach Ihren Bedürfnissen einzurichten: Hintergrundbild, Klingelton, Schriftgrösse, automatische Sperre und vieles mehr. Weiter widmen wir uns der Welt der Apps: installieren, löschen, verschieben und organisieren. Auch können Sie ein iTunes-Karten-Guthaben laden und einen Notfallpass erstellen.

Mitnehmen Bitte bringen Sie Ihr eigenes, geladenes iPhone und Stromadapterkabel mit, inkl. PIN-Code für SIM-Karte. Falls vorhanden, bringen Sie ebenfalls das Passwort für die Apple-ID und das Google-Konto mit.

Kursort **Luzern, Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76**

Kursnummer **SZ-14904.23.404 – Kurs 1**
Daten **Montag, 13.03. / 20.03.2023**
Zeit 09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung Nicola Wyss
Kosten CHF 144.00 (2 x 2 Std.)
Anmeldung bis Freitag, 03. März 2023

Kursnummer **SZ-14904.23.405 – Kurs 2**
Daten **Mittwoch, 21.06. / 28.06.2023**

Zeit	09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung	Nicola Wyss
Kosten	CHF 144.00 (2 x 2 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 12. Juni 2023

Computerkurse (Windows)

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.

Betriebssystem: Windows 7/8.1/10 oder 11 und Office 2016/2019/2021 oder 365

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort eingekassiert (CHF 39.50). Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium zu Hause.

Windows – Grundkurs Laptop

Sie lernen das Betriebssystem Windows und dessen Grund-funktion kennen und damit arbeiten. Zudem lernen Sie WLAN-Verbindungen einzurichten, das Startmenü anzupassen und einfache Programme zu installieren. Sie können Einladungen schreiben und mit einem Bild illustrieren, Sie können speichern und kennen die Dateiablage.

Mitnehmen Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.– pro Kurstag (3 x = CHF 60.–). Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung vermerken!

Kursort **Luzern**, Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76

Kursnummer **SZ-14904.23.406 – Kurs 1**

Daten **Mittwoch**, 01.02. / 08.02. / 15.02.2023

Zeit 08.30 – 11.30 Uhr

Kursleitung Michel Prigione, Inhaber MIP

Kosten CHF 306.00 (3 x 3 Std.) exkl. Laptop

Anmeldung bis Montag, 23. Januar 2023

Kursnummer **SZ-14904.23.407 – Kurs 2**

Daten **Montag**, 01.05. / 08.05. / 15.05.2023

Zeit 08.30 – 11.30 Uhr

Kursleitung	Michel Prigione, Inhaber MIP
Kosten	CHF 306.00 (3 x 3 Std.) exkl. Laptop
Anmeldung	bis Freitag, 21. April 2023

Internet und E-Mail Laptop

Voraussetzung: Grundkurs Windows oder gleichwertige Kenntnisse

Finden Sie sich zurecht im Internet und mit E-Mail? Sie lernen Informationen wie Adressen, Telefonnummern, Bilder oder TV-Beiträge zu suchen und zu finden, wichtige Webadressen zu speichern und auszudrucken und wie man sicher surft. Zudem lernen Sie das E-Mail kennen und damit zu kommunizieren. Sie versenden Beilagen (Bilder oder Texte) und lernen, wie man Kontakte speichert.

Mitnehmen	Sie bringen Ihren eigenen Laptop mit oder können einen Laptop gegen Gebühr nutzen: CHF 20.– pro Kurstag (3 x = CHF 60.–). Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung vermerken!
------------------	---

Kursort	Luzern , Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76
Kursnummer	SZ-14904.23.408
Daten	Donnerstag , 13.04. / 20.04. / 27.04.2023
Zeit	08.30 – 11.30 Uhr
Kursleitung	Michel Prigione, Inhaber MIP
Kosten	CHF 306.00 (3 x 3 Std.) exkl. Laptop
Anmeldung	bis Montag, 03. April 2023

Computerkurse (Mac)

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Es wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden unterrichtet.

Mac – Grundkurs

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht und wie man ihn einrichtet, Finder-Fenster anpassen, Ordner anlegen, Systemeinstellungen, Einrichten des Docks, Programme starten und beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen, Safari.

Kursort Luzern, Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76

Kursnummer SZ-14904.23.409 – Kurs 1

Daten Donnerstag, 02.02. / 09.02.2023

Zeit 09.00 – 12.00 Uhr

Kursleitung Verena Küttel, Erwachsenenbildnerin

Kosten CHF 230.00 (2 x 3 Std.) exkl. MacBook

Anmeldung bis Montag, 23. Januar 2023

Mitnehmen Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit

Kursnummer SZ-14904.23.410 – Kurs 2

Daten Donnerstag, 09.03. / 16.03.2023

Zeit 09.00 – 12.00 Uhr

Kursleitung Verena Küttel, Erwachsenenbildnerin

Kosten CHF 230.00 (2 x 3 Std.) exkl. MacBook

Anmeldung bis Montag, 27. Februar 2023

Mitnehmen Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit

Mac – Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkenntnisse Mac

Sie verstehen die Bedienung eines Apple Computers bereits und möchten nun die wichtigsten Apps von OS X kennenlernen, nehmen die Einstellungen selber vor, bedienen diese und setzen sie sinnvoll und zeitsparend ein.

Kursinhalt: Mac App Store, Notizen, Kontakte, Kalender, Mail, Erinnerungen, Notizen, Safari, iTunes, Nachrichten, Face Time und Vorschau. Programme installieren und deinstallieren.

Kursort Luzern, Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76

Kursnummer SZ-14904.23.411

Daten Donnerstag, 25.05. / 01.06.2023

Zeit 09.00 – 12.00 Uhr

Kursleitung	Verena Küttel, Erwachsenenbildnerin
Kosten	CHF 230.00 (2 x 3 Std.) exkl. MacBook
Anmeldung	bis Montag, 15. Mai 2023
Mitnehmen	Sie bringen Ihr eigenes MacBook mit

Aufräumen – das Leben wird leichter

Weniger ist mehr! Befreien Sie sich vom Ballast, der sich über all die Jahre in Ihrem Zuhause angesammelt hat. Lernen Sie, wie einfach entrümpeln und aufräumen sein kann. Schaffen Sie nicht nur mehr Platz in Ihrem Haushalt, sondern auch in Ihrem Leben. Lassen Sie Altes los – freuen Sie sich auf neue Erfahrungen in einem geordneten Leben.

Kursnummer	SZ-14904.23.423
Kursort	Luzern , Kurszentrum Pro Senectute, Maihofstrasse 76, 3. OG
Daten	Dienstag , 28.03. / 18.04. / 09.05.2023
Zeit	09.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung	Lis Hunkeler, Inhaberin «Leben mit Qualität»
Kosten	CHF 114.00 (3 x 2 Std.)
Anmeldung	bis Freitag, 17. März 2023

Pensionierungsvorbereitungs-Seminare 2023

Zweitageskurs zur Vorbereitung auf die Zeit nach der Berufstätigkeit

Sie stehen vor der Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frühpensionierung? Machen Sie eine Standortbestimmung. Der Schritt in die dritte Lebensphase verändert Ihren Lebensrhythmus und Ihre Gewohnheiten grundlegend. Nehmen Sie die Gestaltung der neuen Lebenszeit in Ihre Hände. Mit Gleichgesinnten klären Sie Erwartungen, Befürchtungen und Bedürfnisse als Paar oder Einzelperson, als Frau oder Mann. Wenn Sie in einer Beziehung leben, bringen Sie im Idealfall Ihre Partnerin oder Ihren Partner gleich mit.

In kurzen Fachreferaten erhalten Sie wichtige Informationen zu den Themen Lebensgestaltung, Erbrecht, AHV und Gesundheit. Pro Senectute Kanton Schwyz und die Fachpersonen vermitteln Ihnen in diesem zweitägigen Seminar Informationen über alle wichtigen Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt.

Kursort	Raum Schwyz - Brunnen
Kursleitung	Pro Senectute Kanton Schwyz

Kosten CHF 640.00 Einzelperson; CHF 1150.00
(Ehe)Paare (inkl. Kursleitung, Referate, Kursunterlagen,
Docupass, Getränke im Kursraum und zwei Mittagessen)

Verlangen Sie unseren separaten Flyer.

Kursnummer SZ-14904.23.455
Daten Donnerstag und Freitag, 30. / 31. März 2023
Zeit 08.30 – 17.00 Uhr
Anmeldung bis 16. Januar 2023

Kursnummer SZ-14904.23.456
Daten Donnerstag und Freitag, 29. / 30 Juni 2023
Zeit 08.30 – 17.00 Uhr
Anmeldung bis 17. April 2023

Kursnummer SZ-14904.23.555
Daten Donnerstag & Freitag, 05. / 06. Oktober 2023
Zeit 08.30 – 17.00 Uhr
Anmeldung bis 24. Juli 2023

Dienstleistungen

Beratung

Wir beraten ältere Menschen sowie ihre Angehörigen in allen Lebensfragen unentgeltlich und vertraulich. Wir unterstützen Sie bei finanziellen Schwierigkeiten, rechtlichen Angelegenheiten, Bewältigung von Lebenskrisen sowie Wohn- und Beziehungsfragen. Ihre Selbständigkeit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität ist uns wichtig. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Beratungsstelle Brunnen

Sie erreichen uns morgens zwischen 8.00 – 11.30 Uhr unter Tel. 041 825 13 83 oder unter beratungsstelle@sz.prosenectute.ch

Beratung in Küsnacht

Mittwoch 13.30-17.00 Uhr, Termine nur nach telefonischer Vereinbarung über die Beratungsstelle in Brunnen

Docupass für Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall und Testament

Im Falle einer schweren Erkrankung möchten Sie selber bestimmen, wer Ihre persönlichen, rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten regelt. Sie bestimmen, welche Anordnungen im Todesfall gelten und möchten testamentarisch regeln, wer Ihr Vermögen erbt. Mit dem neuen Erwachsenenschutzgesetz, welches seit 2013 gültig ist, wird die Selbstbestimmung der betroffenen Menschen gestärkt. Die Pro Senectute hat daher ein Set an neuen Dokumenten geschaffen. Wenn Sie daran interessiert sind, fragen Sie bei uns an. Gerne geben wir Ihnen Auskunft. Telefon 041 825 13 83.

Seit 1919 setzen wir uns mit Ihrer Hilfe mit Beratungs-, Bildungs- und Sportangeboten, Dienstleistungen und Gemeinwesenarbeit für das Wohl älterer Menschen im Kanton Schwyz ein.

Unser Spendenkonto

Für Vereinsmitgliedschaften, Trauerspenden, Gönnerbeiträge, usw.

Schwyzer Kantonalbank, 6431 Schwyz

IBAN CH 26 0077 7001 5477 5094 8

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Anmeldung für Angebote/Kurse der Pro Senectute Kanton Schwyz

Kurstitel/Angebot:	
Kursnummer:	
Kurstitel/Angebot:	
Kursnummer:	

Ich melde mich zum Besuch des/der obgenannten Kurse/Angebote an und akzeptiere die Teilnahmebedingungen von Seite 2

Name/Vorname	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Mail:	
Geburtsdatum:	
Datum / Unterschrift:	

Ich möchte weiterhin Informationen und das Kursprogramm erhalten

Ich möchte keine Informationen mehr von der Pro Senectute erhalten. Meine Adresse wird nach dem Kursbesuch gelöscht

Auskunft/Anmeldung

Pro Senectute Kanton Schwyz - Standort Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29 - 6440 Brunnen

Tel. 041 825 13 83 (08.00–11.30 Uhr)
kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch