

Kreativität

kennt kein Alter.

1 | 25

Kursmagazin

Aus dem richtigen Holz geschnitzt
Holzbildhauer Reto Odermatt arbeitet mit einer grossen Portion Leidenschaft und einer Prise Sägemehl.
ab Seite 04

Die Kraft der Musik
Mit ihrer Zither bringt Trudy Jakober Menschen zusammen und schafft eine Atmosphäre des Miteinanders.
ab Seite 56

Obwalden

ow.prosenectute.ch

Inhalt

Im Fokus 04 – 13

Bildung 14 – 31

Sport & Bewegung 32 – 55

Tipp: Wanderferien in Sedrun auf Seite 48 – 49

Chosi-Mosi 42 – 43

Usem Läbä 56 – 63

Kultur & Geselligkeit 64 – 75

Tipp: Ferienwoche in Appenzell auf Seite 66 – 67

Service & Beratung 76 – 82

Teilnahmebedingungen 81

Freiwilliges Engagement 82

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kreativität kennt kein Alter.



Sind Sie kreativ? Persönlich habe ich diese Frage lange Zeit mit «oh nein» beantwortet. Kreativ waren für mich jene Menschen, die gut malen oder zeichnen konnten, oder solche mit handwerklichem Geschick. In diese Kategorie gehöre ich definitiv nicht. Erst als ich begann, den Begriff «Kreativität» in seiner ganzen Breite zu erkennen, wurde ich mir meines eigenen kreativen Potenzials bewusst. Dieses liegt im Gestalten von Wörtern und

Sätzen. Geschichten oder Verse finden und erfinden, macht mir Spass und regt mich zum Fantasieren an. Kreativität lässt sich auf vielfältige Weise ausleben. In unserem Kursmagazin finden Sie ein umfassendes Angebot: Vom Singen, Musizieren, Tanzen, Kochen bis hin zum Zeichnen oder Schreiben.

«Du kannst Kreativität nicht aufbrauchen. Je mehr du sie benutzt, desto mehr hast du». Diesem Zitat von Maya Angelou kann ich nur beipflichten. In diesem Sinne: Lassen Sie sich vom Kursangebot inspirieren und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Heidi Odermatt Häberli
Sozialarbeiterin und Kursleiterin
PRO SENECTUTE OBWALDEN

Im Fokus

Bei Reto Odermatt (47) geht die Liebe zum Holz direkt ins Herz und durch den Magen. Der Holzbildhauer und gelernte Koch verfeinert seine kulinarischen Köstlichkeiten auch schon mal mit einer Prise Sägemehl.



«Holz ist lebendig und ist über Jahrzehnte gewachsen. Jedes Holzstück erzählt eine Geschichte.»

«Gemäss dem keltischen Baumkalender wäre ich ein Apfelbaum. Und das trifft es, glaube ich, ganz gut.»

In der Werkstatt riecht es heimelig nach Holz. Man möchte nicht unhöflich sein; scheu gefragt: Darf man Sie als «Holzkopf» bezeichnen?

Ja, das ist für mich ein Kompliment und kein Schimpfwort. Ich mache übrigens auch Holzköpfe – für die Holzkopfprämierung von Lignum Zentralschweiz. Mein Herz schlägt durch und durch fürs Holz. Die Materie hat etwas sehr Faszinierendes. Holz ist lebendig und ist über Jahrzehnte gewachsen. Jedes Holzstück erzählt eine Geschichte.



Mit welchem Holz arbeiten Sie am liebsten?

Das ist vielfältig. Holz zeigt so viele verschiedene Gesichter – in der Beschaffenheit, in den Farben, in den Strukturen. Die Abwechslung ist das Schöne. Jedes Holz hat seine Eigenart und seinen Charakter.

Sprechen Sie vom Holz oder von Menschen?

(Lacht). Ja, man könnte sogar jedem Menschen eine Holzart zuteilen. Hölzer haben Eigenschaften, die an die Tugenden erinnern. Nehmen wir als Beispiel die Linde, den Friedensbaum. Früher hat man die auf dem Dorfplatz gepflanzt, um das Miteinander zu betonen. Wenn ich Herzen anfertige, nehme ich vielfach Lindenholz. Das Holz steht für Frieden und Liebe – ein schönes Symbol. Oder als weiteres Beispiel die Gerichts-Linde. Bei der sind die Urteile gelinde ausgefallen. Die rustikale Eiche verwendete man dagegen für den Stammtisch. An diesem Tisch wurde debattiert und entschieden.

Welche Holzart wären Sie?

Gemäss dem keltischen Baumkalender wäre ich ein Apfelbaum. Und das trifft es, glaube ich, ganz gut. Im äusseren Bereich hat das Holz einen weichen Rand. Der markante Kern steht für Bodenständigkeit.

Ihr Wohnort Flüeli-Ranft ist ein Kraftort. Spüren Sie das auch in Ihrer Arbeit?

Durch meine Eltern und Grosseltern habe ich seit meiner Kindheit eine starke Verbindung zu Bruder Klaus. Es ist für mich ein grosses Geschenk, dass ich hier in der Nähe vom Ranft arbeiten kann. Wenn ich in der Ranftschlucht dem Bach entlangspaziere, ist eine besondere Urkraft spürbar.

Wie kam es dazu, dass Sie vom Koch zum Holzbildhauer wurden?

Das gestalterische Flair hatte ich schon als Kind. Das Kunsthandwerk sah ich bei meinen Cousins Fredy und Hampi Odermatt sowie meinem Onkel Robi Odermatt. Bei ihm war ich oft in der «Buide» und habe ihm über die Schulter geschaut. Statt einer Bildhauerlehre habe ich dann aber eine Kochoausbildung gemacht.

Vom Koch – zuletzt auf Gault-Millau-Niveau – zum Kunsthandwerker. Das hört sich nach einem grossen Schritt an.

Das Gestalterische liegt beiden Tätigkeiten zugrunde. Ich habe gerne gekocht, aber ich wollte nicht nur davon leben, sondern auch dafür leben. Bei einem Sprachaufenthalt in den USA entdeckte ich bei meinem Onkel das Eisskulpturenschnitzen. Daraufhin habe ich die Schule für Holzbildhauerei in Brienz besucht.

Sie bieten für Pro Senectute einen zweitägigen Holzschnitz-Kurs an. Was erwartet die Teilnehmenden?

Wir tauchen gemeinsam ein in die Welt des Holzes. Jede Person arbeitet an ihrem eigenen Werk, das sich intuitiv entwickelt. Ohne Druck und Vorgaben lernen wir, das Material Holz zu spüren und sich mit den Werkzeugen vertraut zu machen. Voraussetzungen gibt es wenige: Freude am Gestalten und eine gewisse körperliche Konstitution, da wir das Holz meistens im Stehen bearbeiten.







Sie kochen sogar mit Holz und bieten Holzkulinarik-Abende zum Geniessen an. Wie schmeckt Holz?

Bei der Holzbearbeitung ist vor allem der Geruch präsent. Der Eigengeschmack ist dagegen etwas weniger ausgeprägt. Jedes Holz hat seinen eigenen subtilen Geschmack. In der Küche probiere ich gerne aus: Einen Rindsbraten beize ich mit getrockneten Zwetschgen und passend dazu einem Stück Zwetschgen-Holz. Sägemehl habe ich auch schon verwendet für eine Panade oder Mehlbeeren, um den Kartoffelstock zu verfeinern.

Was sagen die Kinder dazu, wenn etwas Neues auf den Tisch kommt?

Wenn ich in der Testphase bin, rümpfen sie ab und zu schon die Nase. Sie sind in einem Alter zwischen 10 und 15 Jahren. Da sind Teigwaren und Tomatensauce sehr hoch im Kurs. Wenn dann der Papa mit dem «Körnchenzeug» oder Sachen aus dem Wald kommt, dann sind sie nicht immer so begeistert. Aber wenn das Menü ausgereift ist, dann helfen sie in der Küche und beim Service tatkräftig mit. In der Gastroküche nebenan bereiten wir die Gerichte zu, die Werkstatt wird dann zum Esszimmer.

Ihr Buffet ist die Natur – sowohl für die Holzkulinarik-Abende als auch für die Holzbildhauerei?

Mir ist wichtig, dass die Produkte regional sind und man die Herkunft kennt. Das gilt für die Nahrungsmittel ebenso wie fürs Holz. In meinem Leben verbinden sich das Kochen, die Holzbildhauerei und die Natur zu einem Kreislauf.



Mehr Infos
zum Kurs von
Reto Odermatt
auf Seite 15

Bildung

Vom Schreiben, Skizzieren,
Italienisch für die Ferien bis
Steuersoftware: Auffrischen
oder Neues lernen lohnt sich.

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

Holzschnitzen

im Atelier vom Holzbildhauer

Mit Holz zu arbeiten ist kreativ, inspirierend und bereichernd. Im Atelier riecht es nach Holz und das passende Werkzeug liegt bereit. Erfahren und lernen Sie den fachlichen Umgang mit Meissel und Schlägel, um das Holz zu formen. Legen Sie in den zwei Tagen die schönsten Seiten eines Holzstückes frei und geben dem Naturmaterial ein neues Erscheinungsbild.

Wann

2 Termine vom **02. Februar bis 12. Februar 2025**

Mittwochs, 09.00 – 16.00 Uhr

Wo

Atelier Reto Odermatt
Hobacher 1
6073 Flüeli Ranft

Ihr Beitrag

CHF 400.—
inkl. Verpflegung, Material
und Miete Werkzeug

Anmeldung

bis **28.01.2025**

Leitung

Reto Odermatt

Weitere Informationen

Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr



Vom Holzblock zum eigenen Löffel



Mit Messer und Hohlmeissel verwandeln Sie ein Stück Holz in einen Löffel. Sie lernen traditionelle Bearbeitungsmethoden und alte Schnitzweisheiten kennen. Der Workshop umfasst die Auswahl des Holzes, das Erstellen der Grundform mit einer Axt und schliesslich die Verwendung von Schnitzmesser und Meissel für die Feinarbeit. Am Ende können Sie Ihren eigenen Löffel mit nach Hause nehmen.

Wann

03. Juni 2025

Dienstag, 10.00 – 16.00 Uhr

Wo

Dorf Engelberg
Bahnhofstrasse 9
6390 Engelberg

Ihr Beitrag

CHF 130.—
inkl. Material, Tagesmenü im
Restaurant, exkl. Getränke

Anmeldung

bis 20.05.2025

Leitung

Alvaro Morcillo Espina

Weitere Informationen

Der Workshop findet draussen statt und ist für Anfänger geeignet. Bei schlechtem Wetter steht ein Innenraum zur Verfügung. Die Mittagspause findet im nahen Restaurant statt.

Mitbringen

Warme Arbeitskleider

Zeichnen & Skizzieren



drinnen und draussen

Haben Sie Lust Zeichnen und Skizzieren kennenzulernen und auszuprobieren? Während man beim Zeichnen besonderen Wert auf Details, Texturen und Schattierungen legt, so geht es bei einer Skizze nur um eine schnelle Momentaufnahme. Wir üben mit Bleistift auf Papier und wagen Neues, dies im Kursraum oder draussen. Sie erhalten Unterstützung in der individuellen Umsetzung des gewählten Motivs. Die Motive können kleine Alltagsgegenstände, Nippsachen, Schuhe oder Szenen draussen sein. Mit dem Üben in lockerer Atmosphäre stellen sich die ersten Erfolge ein. Zudem wirken Skizzieren und Zeichnen beruhigend und helfen im Moment präsent zu sein.

Wann

5 Termine vom **13. März bis 10. April 2025**

Donnerstags, 09.15 – 11.15 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 200.—

Anmeldung

bis 28.02.2025

Leitung

Karin Eigenmann

Weitere Informationen

Bei Bedarf können weitere Utensilien bei der Leitung gekauft werden.

Mitbringen

Skizzen-/Zeichenblock, Bleistift, ev. Skizzenbuch und Farbstifte

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

Schreiben tut gut



Wie wäre es, in die Welt von Wörtern, Geschichten oder Versen einzutauchen? Manchmal entführt uns das Schreiben in andere Welten und weckt unsere Kreativität. Es kann uns zum Fabulieren anregen, aber auch dazu, das Alltägliche in unserer Umgebung neu zu entdecken.

In diesem Kurs lassen wir uns von Gedanken, Erinnerungen, Geschichten oder einem Gegenstand inspirieren und schreiben los. Für diese Form des Schreibens braucht es keine Vorkenntnisse, nur Notizheft und Stift. Rechtschreibung und Grammatik sind dabei unwichtig.

Zum Prozess des Schreibens gehören auch Vorlesen und Zuhören. So werden wir immer wieder mit einer Fülle von Texten beschenkt.

Wann

13. März 2025

20. März 2025

03. April 2025

10. April 2025

Donnerstags, 14.00 – 16.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Leitung

Maria Portmann
Heidi Odermatt Häberli

Anmeldung

bis 28.02.2025

Ihr Beitrag

CHF 160.—

Mitbringen

Notizheft und Schreibstift

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

Anmeldung

Kurs A1 & A2: Für Anfänger/-innen

12 Termine vom **28. Januar bis 13. Mai 2025**

bis 20.01.2025

Dienstags, 15.15 – 16.45 Uhr,

Anfänger/-innen

Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr,

mit ersten Kenntnissen

Kurs B: Für leicht Fortgeschrittene

12 Termine vom **03. Februar bis 19. Mai 2025**

bis 27.01.2025

Montags, 16.15 – 17.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW

Marktstrasse 5

6060 Sarnen

Ihr Beitrag

Kurs A1/A2: CHF 300.—

Kurs B: CHF 300.—

exkl. Lehrmittel

Leitung

Kurs A1 & A2: Claudia Borel Martucci

Kurs B: Maria Fasanella

Mitbringen

Lehrmittel wird bei Kursbeginn von der Kursleitung mitgeteilt.

Italienisch für die Ferien



Unterwegs sprachlich fit sein!

Planen Sie Ferien im Tessin oder eine Reise nach Italien und wollen vorgängig einen Sprachkurs besuchen? Ohne Vorkenntnisse erhalten Sie bei diesem Angebot das Rüstzeug, dass Sie sich in typischen Reisesituationen mit einfachen Fragen und Sätzen verständigen können. Sie lernen, wie man ein Hotelzimmer bucht, die Speisekarte im Restaurant versteht oder einen Espresso an der Bar bestellt, wie man an der Tankstelle tankt oder auf dem Markt Lebensmittel kauft. Mit den ersten Sprachkenntnissen werden Sie Ihre Reise noch mehr geniessen – Viva le vacanze!

Wann

12 Termine vom **28. Januar bis 13. Mai 2025**

Dienstags, 15.15 – 16.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 300.—
exkl. Lehrmittel

Anmeldung

bis 20.01.2025

Leitung

Claudia Borel Martucci



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 A1 & A2: Für Anfänger/-innen

12 Termine vom **27. Januar bis 15. Mai 2025**

Montags, 09.00 – 10.45 Uhr,
mit ersten Kenntnissen
Donnerstags, 09.00 – 10.45 Uhr,
Anfänger/-innen

Anmeldung

bis 20.01.2025

Kurs B: Für leicht Fortgeschrittene

12 Termine vom **21. Januar bis 06. Mai 2025**

Dienstags, 10.10 – 11.40 Uhr

bis 15.01.2025

Kurs C: Für Fortgeschrittene

12 Termine vom **27. Januar bis 26. Mai 2025**

Montags, 09.00 – 10.45 Uhr

bis 20.01.2025

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 300.—
exkl. Lehrmittel

Leitung

Kurs A1 & A2: Claudia Gasser

Kurs B: Maria Dänzer

Kurs C: Paul Wyss

Mitbringen

Lehrmittel wird bei Kursbeginn
von der Kursleitung mitgeteilt.

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 **21. Januar bis 06. Mai 2025**

Dienstags, 08.30 – 10.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 300.—
exkl. Lehrmittel

Anmeldung

bis 15.01.2025

Leitung

Maria Dänzer



English Coffee Talk



Jeden 1. Freitag im Monat

Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse in ungezwungener Atmosphäre praktisch anzuwenden, bei einem Kaffee über dies und jenes zu plaudern oder über Ihre Erlebnisse zu berichten? Claudia Gasser mit englischer Muttersprache heisst Sie willkommen und moderiert die gemütliche Runde.

Wann

10. Januar 2025

07. Februar 2025

07. März 2025

04. April 2025

02. Mai 2025

06. Juni 2025

Freitags, 09.30 – 10.30 Uhr

Wo

Restaurant
Schärme
Brünigstrasse 130
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 10.—

Anmeldung

ohne

Leitung

Claudia Gasser

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 **19. Februar bis 12. März 2025**

Mittwochs, 15.00 – 20.00 Uhr

Wo

Gemeindeschulhaus
Engelberg
Schulhausweg 5
6390 Engelberg

Ihr Beitrag

CHF 270.—
inkl. Unterlagen und
Essen, exkl. Getränke

Leitung

Robert Infanger-Achermann

Anmeldung

bis 31.01.2025



Gemeinsam Kochen

Für alle 60plus

Wollen Sie lernen, wie man genussvoll, gesund und einfach kochen kann? Dann melden Sie sich für den neuen Kochkurs an! Gemeinsam lernen wir, wie gesunde Küche auch heutzutage «machbar» wird und natürlich auch schmeckt.

Von der Menüplanung bis hin zur Zubereitung: Profitieren Sie von den persönlichen Tipps und Tricks der erfahrenen Ernährungsberaterin SVDE und Köchin Yvonne Sommer. Denn der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter und damit auch die Ernährung: Mehr Proteine und bewusstere Auswahl von Nahrungsmitteln sind gefragt. Welche Menüs dafür besonders geeignet sind und vieles mehr, wird in diesem Kochkurs vermittelt! Dabei sind alle Interessierten und auch Anfänger herzlich willkommen.

Dieser Kurs ist von «Obwaldä isch zwäg» mitorganisiert und unterstützt.

Wann

03. Februar 2025

24. Februar 2025

17. März 2025

Montags, 15.00 – 19.00 Uhr

Wo

BWZ: Obwalden
Grundacherweg 6
6060 Sarnen
Küche

Ihr Beitrag

CHF 60.—
für alle 3 Termine

Anmeldung

bis 20.01.2025

Leitung

Yvonne Sommer

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

Wohltuende Gewohnheiten



In Kooperation mit der Universität Bern

Die Uni Bern erforscht in einem Projekt, wie Seniorinnen und Senioren beim Beibehalten wohltuender Gewohnheiten unterstützt werden können. Hierfür benötigen wir Ihre Hilfe! Am ersten von zwei Kurstagen geben wir Ihnen spannende Impulse aus der Wissenschaft, die Sie danach zuhause umsetzen können. Am zweiten Kurstag treffen wir uns erneut und besprechen, was funktioniert hat und was nicht. Die Treffen sind unterhaltsam und es ist kein Vorwissen notwendig

Wann

24. Februar 2025

24. März 2025

Montags, 14.00 – 17.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

ohne

Anmeldung

bis 10.02.2025

Leitung

Rahel Aschwanden

Weitere Informationen

Veranstaltungsserie der Universität Bern in
Zusammenarbeit mit Pro Senectute Obwalden.

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

Handy – wie vereinfache ich die Bedienung?



Support «à la carte»

Die Kinder oder Enkelkinder haben Ihnen ein neues Smartphone gekauft oder ein nicht mehr gebrauchtes Gerät geschenkt. Erleben Sie nun den Gebrauch kompliziert und können nicht die Funktionen optimal nutzen? Aus jedem regulären Smartphone kann man mit den richtigen Einstellungen oder mit Hilfe von Apps, teils kostenpflichtig, ein leichter zu bedienendes Gerät machen..

Sie gewinnen:

- vereinfachte Übersicht über Ihre Anwendungen und Inhalte
- schnelle Verfügbarkeit von Alltagsfunktionen
- grössere Schriften und Symbole, die die Lesbarkeit erhöhen

Wann

22. Januar 2025

12. Februar 2025

12. März 2025

09. April 2025

14. Mai 2025

Mittwochs, 13.15 – 15.15 Uhr

Anmeldung

Jeweils bis eine Woche vorher

Leitung

Manuela Gabriel

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 50.— für individuelle Anpassungen auf Ihrem Handy und eine 1:1 Instruktion von 30 Min

Weitere Informationen

Sie haben die Möglichkeit im Voraus individuelle Wünsche und Fragen einzureichen. Reservieren Sie frühzeitig die private Instruktion von 30 Minuten.

Nach Absprache ist auch ein Support «à la Carte» für Tablet und Laptop möglich.

Steuererklärung online ausfüllen



Tipps für leichten Einstieg in die Steuersoftware

Steuerfachleute zeigen, wie Sie sich online im eSteuerportal Obwalden sicher anmelden und registrieren. Sie werden angeleitet, wie Sie mittels eTax effizient Ihre Steuererklärung elektronisch ausfüllen und einreichen können. Weiter erfahren Sie, wie das persönliche Benutzerkonto aktiviert wird und welche Möglichkeiten Ihnen damit offenstehen. Wie können Papierbelege in elektronischer Form der eSteuererklärung beigelegt werden. Was ist die Scan App SNAP.SHARE und wozu dient diese. Der Kurs bietet auch Raum für individuelle Fragen.

Wann

20. März 2025

Donnerstag, 13.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung

bis 06.03.2025

Wo

Steuerverwaltung
Obwalden
St. Antonistrasse 4
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 10.—

Leitung

Peter Stalder

Mitbringen

Smartphone und Notizmaterial

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

SBB Mobile App

Fahrplanabfrage und Billettkauf



Möchten Sie zuhause oder unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen? Die beste Verbindung für Ihre Reise finden? Oder endlich von den Sparbilletten und -tageskarten profitieren, die nur digital erhältlich sind? Wir zeigen Ihnen, wie einfach der Kauf mit «SBB Mobile» ist. Lernen Sie im 2-stündigen Kurs die vielseitigen Möglichkeiten der App «SBB Mobile» kennen: Fahrplan abfragen, Billette kaufen, Voraussetzungen für den Billettkauf kennen (SwissPass, Zahlungsmittel), Einblick in Easy Ride (Check-in / Check-out-Funktion). Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die App «SBB Mobile» zu nutzen. Und, Ihr Smartphone wird zum praktischen Reisebegleiter.

Wann

18. März 2025

Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

ohne

Anmeldung

bis 03.03.2025

Leitung

Mitarbeitende der SBB

Weitere Informationen

Voraussetzungen für die Teilnahme: Sie sind mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes vertraut und die App «SBB Mobile» ist auf Ihrem Smartphone installiert. Vor dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zur Vorbereitung.

Mitbringen

Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit (iOS oder Android).

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 das Kind verbrennt sich. 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

24. März 2025

Montag, 14.00 – 17.30 Uhr

Anmeldung

bis 10.03.2025

Wo

Kurslokal SV
Jordanstrasse 15
6060 Sarnen
1. Stock

Ihr Beitrag

CHF 90.—

Leitung

Sonja Wiget
Bernadette Omlin

Weitere Informationen

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Samariterverein Sarnen angeboten.



Fahrkenntnisse auffrischen



Souverän und sicher am Steuer sitzen

Auch mit langjähriger Fahrpraxis stehen Automobilisten hin und wieder vor brenzlichen Situationen im Strassenverkehr. Im Auffrischkurs lernen Sie 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 üben.

Wann

14. März 2025

Freitag, 08.30 – 11.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 160.—
für Theorie und Praxis

Anmeldung

bis 03.03.2025

Leitung

Fritz Riebli

Weitere Informationen

Das Angebot dient der reinen Selbstkontrolle und bezweckt nur eine Auffrischung der Fahrkenntnissen.

Bewegung & Sport

Für Körper und Geist – drinnen und draussen. Von Sitzgymnastik, über Qigong und Fit & Beweglich, Tanzkurse oder Yoga – es ist für alle etwas dabei. Lust auf Natur? Dann könnten Sie unsere Wanderungen, oder die Angebote am und auf dem See interessieren!

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

Sitzgymnastik

Sanfte, effektive Stärkung



Entdecken Sie die Vielseitigkeit und Effektivität der Sitzgymnastik. Das Training wird individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt und findet auf einem stabilen Stuhl statt. Es kommen dabei Bälle, Bänder und andere unterstützende Hilfsmittel zum Einsatz, um gezielt Kraft, Beweglichkeit und Koordination im gesamten Körper zu fördern – auch in den Beinen, sofern möglich. Sitzgymnastik eignet sich nicht nur für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, sondern bietet jedem vielfältige Vorteile. Abhängig von Ihren persönlichen Voraussetzungen können einige Übungen auch im Stehen durchgeführt werden. Erleben Sie die positiven Effekte der Sitzgymnastik und steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Wann

8 Termine vom **17. März bis 19. Mai 2025**

Montags, 15.45 – 16.35 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 150.—

Anmeldung

bis **10.03.2025**

Leitung

Denise Amstad

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

Yoga (auch auf dem Stuhl)



Ein stabilerer Körper und ein ruhigerer Geist

Die Yogapraxis kann Ihnen helfen, sich körperlich stabiler und energiegeladener zu fühlen und Ihre geistige Gelassenheit zu fördern. Schrittweise lernen wir Abfolgen von Sitz- und Stehpositionen, wobei der Schwerpunkt auf Gelenkbewegungen, Muskeldehnung und der Stabilität während der Ausführung liegt. Die Bewegungen sind dynamisch und respektieren die eigenen Grenzen, ohne Unbehagen oder Schmerzen zu verursachen. Alternative Positionen, die die Ausführungen vereinfachen, machen die Teilnahme auch mit körperlichen Einschränkungen möglich.

Zum Schluss lernen wir bewusste Atem- und Meditationstechniken, die der Entspannung und dem Bewusstsein für die Symbiose von Körper und Geist dienen.

Wann

9 Termine vom **25. März bis 03. Juni 2025**

Dienstags, 13.30 – 14.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 180.—

Anmeldung

bis 17.03.2025

Leitung

Michèle Evangelista

Mitbringen

Tuch, Bequeme Kleidung,
Socken, Getränk

Entdecken Sie
diese **neuen**
Kurse.

Fit und vital im Strandbad Wilerbädli



Mit ganzheitlichen Übungen in den Tag starten

In ruhiger Atmosphäre am See beleben wir mit ganzheitlichen Bewegungen unseren Körper und Geist. Wir mobilisieren, lockern und kräftigen sanft den Bewegungsapparat und verbessern unser Gleichgewicht. Wohltuende Atemübungen unterstützen unser Lungenvolumen und fördern die Sauerstoffzirkulation, sodass wir uns vital und entspannt fühlen. Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt, steht uns ein gedeckter, trockener Platz zur Verfügung. Melden Sie sich an und lassen Sie sich bewegen!

Wann

6 Termine vom **10. Juni bis 26. August 2025**
Dienstags, 09.30 – 10.20 Uhr

Wo

Strandbad Wilen
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 40.—
für alle Termine

Anmeldung

bis **02.06.2025**

Leitung

Heidi Moser-Zbinden

Weitere Informationen

Das Wilerbädli ist nur zu Fuss erreichbar. Sie dürfen den Parkplatz des Seehotel Wilerbad benutzen, der Bus hält ebenfalls in der Nähe.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Sportschuhe

Qigong der vier Jahreszeiten

Gesundheitsübungen zur Steigerung der Lebensfreude

Beim Qigong der vier Jahreszeiten fördern wir den freien Energiefluss im Körper mit Übungen im Stehen. Mit gezielten Übungen im Sitzen unterstützen wir besonders unsere Mitte mit den Verdauungsorganen Milz und Magen (August/Spätsommer), bzw. unseren Atmungsapparat mit Lunge und Dickdarm (November/Herbst). Dank den anmutigen und weichen Bewegungen ist Qigong für jedes Alter geeignet und besonders gelenkschonend. So stärken wir unseren gesamten Körper auf sanfte und doch effektive Weise und beruhigen unseren Geist.

Wann

Kurs A:

5 Termine vom **21. August**
bis 18. September 2025
Donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Kurs B:

7 Termine vom **06. November**
bis 18. Dezember 2025
Donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung

bis 13.08.2025

bis 29.10.2025

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

Kurs A: CHF 110.—

Kurs B: CHF 154.—

Leitung

Susi Cardoso

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Geräteschuhe
oder Stoppsocken, Getränk

Entdecken Sie
diesen **neuen**
Kurs.

E-Bike – sicher unterwegs



Kurs in Luzern

Elektrovelos sind im Trend. Jedoch sind E-Bikes aufgrund von Geschwindigkeit und Gewicht schwieriger zu fahren und beinhalten ein verstecktes Risiko für Unfälle. Mit einem gezielten Fahrtechniktraining lernen Sie den richtigen Umgang mit diesem 2-Rad. Der Praxisteil ist aufbauend, methodisch und frei von jeglichem Druck gestaltet und beinhaltet verschiedenen Fahrübungen, welche an die Kursteilnehmenden angepasst sind. Weiter werden in einem Theorieteil die gesetzlichen Vorschriften, Schutzbekleidung, richtiges Tragen von Helm, Wartung und Bedienung vom Elektrovelos wie auch das richtige Verhalten im Verkehr angesprochen. Für diesen Kurs besteht eine Helmtragepflicht.

Wann

26. April 2025

Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Wo

Vor Restaurant Murmatt
beim AAL, Murmattweg 8,
6005 Luzern

Ihr Beitrag

CHF 90.—

Anmeldung

bis 16.04.2025

Leitung

Guido Osterwalder

Weitere Informationen

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Mitbringen

Eigenes E-Bike, Helm, wetterfeste Kleidung, Getränk

Gleichgewichtstraining

Für Alltag und Sport



Ein gutes Gleichgewicht und stabile Gelenke sind für alle Alltags- und Freizeitaktivitäten wichtig. Durch gezielte Ganzkörperbewegungen, Koordinationsübungen und die Stärkung der Muskulatur, erlangen wir mehr Körperkontrolle und finden unsere Balance. Dadurch können wir das Risiko für Gelenkverletzungen, Verstauchungen oder auch Stürze verringern. Die Übungen sind für alle Stufen und auch für Menschen mit Einschränkungen geeignet. Mel- den Sie sich an und finden Sie ihr Gleichgewicht.

Wann

10 Termine vom **13. Oktober bis 22. Dezember 2025**
Montags, 15.45 – 16.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen
3. Stock

Anmeldung

bis **07.10.2025**

Ihr Beitrag

CHF 180.—

Leitung

Rita Beroggi



Fit & Beweglich im Flüeli und in Sarnen



Vitalität, Wohlbefinden und Spass

Entdecken Sie, wie regelmässige Bewegung Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen kann. Die abwechslungsreichen Lektionen laden dazu ein, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu trainieren und zu erhalten. Der Spass an der Bewegung steht dabei im Vordergrund, und Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Melden Sie sich an und lassen Sie sich bewegen.

Wann

Flüeli-Ranft: 07. Januar bis 01. Juli 2025

Dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr

Sarnen: 08. Januar bis 02. Juli 2025

Mittwochs, 16.45– 17.45 Uhr

Wo

Mehrzweckgebäude

Flüematte 3

6073 Flüeli-Ranft

Sarnen Dorfturnhalle

Brünigstrasse 162

6060 Sarnen

Ihr Beitrag

Pro Lektion CHF 6.— oder 10er-Abokarte à CHF 54.—

Leitung

Flüeli-Ranft: Lisbeth Durrer, Bettina Schurtenberger

Sarnen: Marlies Adam, Thesy Egger

Weitere Informationen

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an. Ohne Schulferien und Feiertage.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, saubere Sportschuhe, Getränk

Schneeschuhwandern



Anfänger bis Fortgeschrittene

Erleben Sie den Winter in der freien Natur, auf schönen Wegen abseits des Pistentrubels. Die Handhabung der Schneeschuhe und die Lauftechnik sind sehr einfach zu erlernen, eine gute Grundkondition ist aber auch bei leichten Touren vorausgesetzt. Anfänger und Fortgeschrittene gehen gemeinsam, die Touren werden an die Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Wann

07. Januar 2025

21. Januar 2025

04. Februar 2025

18. Februar 2025

04. März 2025

Dienstags, 09.00 – 17.00 Uhr

(Die reine Marschzeit beträgt 2 bis 4 Stunden.)

Wo

Bahnhof Sarnen
oder PP Ei
(je nach Tour)
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 15.— pro Wanderung
exkl. Schneeschuhmiete
und Fahrtkosten

Anmeldung

Telefonisch bis 12.00 Uhr am Montag bei der Leitung

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie ein SBB-Abo besitzen.

Leitung

Rosmarie Amrein-Kiser, Tel. 079 826 79 89

Martin Bucher, Tel. 079 341 76 75

Ausrüstung

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

Winterwanderungen



Zauberhafte Winterwanderwege

Die kalte Jahreszeit beschert uns (hoffentlich) glitzernde Winterwanderwege und verschneite Landschaften. Wir bewegen uns an der frischen Luft und geniessen die Winterfarben, die Stille, den knirschenden Schnee und gönnen unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes. Atmen Sie durch und lassen Sie sich vom Winter verzaubern. Für diese Wanderungen sind Spikes oder andere Anti-Rutschvorrichtungen für die Schuhe erforderlich.

Wann

22. Januar 2025

05. Februar 2025

19. Februar 2025

Mittwochs, 09.00 – 17.00 Uhr

(Die reine Marschzeit beträgt 2 bis 4 Stunden.)

Anmeldung

**Telefonische Anmeldung Dienstagabend
von 18.00 – 20.00 Uhr bei der Leitung.**

Leitung

Martin Bucher,
Tel. 079 341 76 75

Ihr Beitrag

CHF 10.—
exkl. Fahrtkosten,
10er-Abokarte à
CHF 90.—

Weitere Informationen

Wohin die Tour geht, hängt von den Wetterbedingungen ab. Bitte informieren Sie sich eine Woche vorher direkt bei den leitenden Personen über die Durchführung und den Treffpunkt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie ein SBB Abo besitzen.

Ausrüstung

Feste Wanderschuhe, Anti-Rutschvorrichtung für die Schuhe, den Temperaturen angepasste Kleidung, Handschuhe, SBB-Abo, Wanderstöcke sind empfehlenswert. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Chosi- Mosi

**Ausstellung
Altersbilder in
Obwalden**

**Vorschau
Referat und
Diskussion**

Reservieren Sie sich das Datum!
Detailprogramm folgt im Frühling.

Ausstellung Altersbilder in Obwalden

29. März bis 05. April 2025
im Spritzenhaus, Sarnen



In unserer Gesellschaft gibt es viele Vorstellungen über das Altern und ältere Menschen. Diese Ausstellung lädt Besucherinnen und Besucher ein, sich aktiv mit Altersbildern und dem Umgang mit dem Thema Alter auseinanderzusetzen. Was haben Sie für ein Bild vom Alter?

Vorschau Rahmenprogramm

Referat und Diskussion
Dienstag 01. April 2025, 18.30 Uhr



«Vom Sinn des Alters»
Wir leben immer länger – aber viele möchten nicht alt werden, lieber jung bleiben. Was ist denn der Sinn des Alters? Wie kann man seine Chancen und Herausforderungen leben?

Heinz Rüegger
Theologe, Ethiker, Gerontologe
REFERENT

Ein unterhaltsamer und geselliger
Fasnachtsabend mit Musik, Tanz,
Taxidancers und Schnitzelbänken.

Fätzätä

Ü50-Fasnacht Obwalden

Samstag, 22. Februar 2025

«freeheit» Hotel Krone, Sarnen

Live
Schnitzel-
bankgruppe
Bianchineri

Fätzätä

Ü50-Fasnacht Obwalden

Programm:

- 19.00 Uhr Türöffnung / Abendkasse
DJ Alexander (99% Vinyl Discjockey)
20.00 Uhr «Bianchineri» (Schnitzelbankgruppe)
21.30 Uhr «Bianchineri» (Schnitzelbankgruppe)

Für Speis und Trank sorgt das Krone Team.

Wo

«freeheit» Hotel Krone
Brünigstrasse 130
6060 Sarnen

Eintritt

CHF 15.— Abendkasse
CHF 10.— **Vorverkauf**
bis 14.02.2025 unter:
041 662 08 44/info@fzo.ch
oder direkt bei der
Pro Senectute Obwalden

Veranstalter

Freizeitzentrum Obwalden
Pro Senectute Obwalden
«freeheit» Hotel Krone



Anmeldung Kurse

Kurs

Kurs

Kurs

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Mobile

E-Mail

Bemerkungen

Datum/Unterschrift

Anmeldung Ferien 2025

Ich melde mich für folgende Ferien an:

Ferienwoche in Appenzell IR | 27. Juli bis 01. August 2025

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer, zusammen mit

Wanderferien in Sedrun | 10. bis 15. August 2025

Gewünschtes bitte ankreuzen:

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung
- Doppelzimmer, getrennte Betten, zusammen mit
- Doppelzimmer Doppelbett, zusammen mit

(Bitte beachten Sie die Annullationsbedingungen und Informationen des jeweiligen Ferienangebotes.)

Anreise Wanderferien

- Ich reise selbstständig an (Auto oder Zug)
- Ich reise mit der offiziellen Zugverbindung der Reisegruppe an
(Infos folgen, Gruppenbillett wird separat pro Person verrechnet)

Gepäck Wanderferien

- Ich transportiere mein Gepäck selbstständig
- Ich wünsche einen Gepäcktransport (kostenpflichtig)

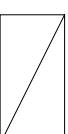
Anmeldungen sind auch unter ow.prosenectute.ch/kurse, per Mail an kurse@ow.prosenectute.ch oder Telefon **041 666 25 45** möglich.
Teilnahmebedingungen Seite 81.

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



GAS/ECR/CR
Nicht frankieren!
No pass affixature



Non affrancare
No stamp required

A

Pro Senectute Obwalden
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Wasserwandern

Kanadier, Kajak oder SUP

Gemeinsam verbringen wir aktive Stunden auf dem See. Während wir das schöne Panorama geniessen, trainieren wir gleichzeitig Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Wir erlernen die Grundtechniken der verschiedenen Gefährte und die wichtigsten 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. Falls Sie eigenes Material mitbringen, geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

Wann

04. Juni 2025

11. Juni 2025

18. Juni 2025

Mittwochs, 09.00 – 11.30 Uhr

Reservetag bei Schlechtwetter:

25. Juni 2025

Wo

Sarnen Hafenbar
Seestrasse
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 150.—
inkl. Materialmiete

Anmeldung

bis 28.05.2025

Leitung

Kathrin Fischbacher

Weitere Informationen

Der wetterabhängige Durchführungsentscheid wird am Vortag getroffen.

Mitnehmen

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

Tänze aus aller Welt



Musik, Bewegung und Geselligkeit

Wir tanzen im Kreis, in Reihen oder Linien und erlernen auf einfach verständliche Art die Schrittfolgen der Formationstänze. Wir bauen uns ein Repertoire aus verschiedenen Tanzstilen und Kulturen auf. Der Kurs ist auch für Einsteiger/innen geeignet. Mit unserer Begeisterung fürs Tanzen fördern wir unsere Beweglichkeit, Koordination, den Gleichgewichtssinn und auch das Gedächtnis. Machen Sie den ersten (Tanz-)Schritt und melden Sie sich an.

Wann

06. Januar bis 02. Juni 2025

Montags, 14.00 – 15.30 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

CHF 15.— pro Lektion
10er-Abokarten à CHF 135.—

Mitbringen

Bequeme Kleidung,
saubere Sportschuhe mit
heller Sohle, Getränk

Leitung

Maria Enz

Weitere Informationen

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an. Ohne Schulferien und Feiertage.



Line Dance



Musik, Bewegung und Geselligkeit

Der trendige Tanz aus Amerika ist für alle, die Spass an der Bewegung in einer geselligen Runde haben. Wir bewegen uns in Gruppenformationen zu verschiedenen Musikarten wie Country, Pop, sowie neuen und alten Hits. Die einfachen Schrittfolgen üben wir mit viel Geduld und den unterschiedlichen Könnernstufen angepasst. So können wir unseren Körper und Geist fit halten und uns rundum wohler fühlen. Machen Sie den ersten (Tanz-) Schritt und melden Sie sich an.

Wann

**09. Januar bis
03. Juli 2025**

Wann

**10. Januar bis
04. Juli 2025**

Mit wenig Vorkenntnissen

Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr

Mit guten Vorkenntnissen

Freitags, 13.30 – 14.30 Uhr

Für Fortgeschrittene

Freitags, 14.45 – 15.45 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

Pro Lektion CHF 15.—
10er Abokarte à CHF 135.—

Leitung

Claudia Mathis-Joller

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Getränk
saubere Sportschuhe

Weitere Informationen

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vor Ihrer ersten Teilnahme bei Pro Senectute OW an. Ohne Schulferien und Feiertage.

Aqua Fitness

Neu im Halbjahresabo



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

Montags 21 Termine vom **06.01. – 30.06.2025**

Gruppe A: 08.30 – 09.15 Uhr

Gruppe B: 09.20 – 10.05 Uhr

Gruppe C: 10.10 – 10.55 Uhr

Gruppe D: 11.00 – 11.45 Uhr

Halbjahresabo CHF 315.—

Freitags 19 Termine vom **10.01. – 04.07.2025**

Gruppe G: 12.05 – 12.50 Uhr

Halbjahresabo CHF 285.—

Wo

Stiftung Rütimattli,

Rütimattli 4

6073 Flüeli-Ranft

Mitbringen

Badebekleidung, Badeschuhe,

Tuch, Getränk

Weitere Informationen

Bei freien Plätzen ist ein Einstieg während des laufenden Jahres sowie die Teilnahme an einzelnen Lektionen (à CHF 25.—) möglich. Ohne Schuferien und Feiertage.

Wanderferien in Sedrun



Unberührte Natur und alpine Vielfalt entdecken

Eingebettet in die imposante Bergwelt der Schweizer Alpen, ist Sedrun ein wahres Wanderparadies. Mit über 350 Kilometern gut markierter Wanderwege lädt die Region dazu ein, in die beeindruckende Natur einzutauchen. Die klare Bergluft, saftigen Alpwiesen und die majestätischen Gipfel bieten etwas für jeden Wandertyp. Zu den Highlights gehört der berühmte Rheinquellweg, ein magischer Ort auf 2'345 Metern ü.M.

Ob auf Panoramawegen mit atemberaubender Aussicht oder durch idyllische Wälder und Wiesen, Sedrun bietet unzählige Möglichkeiten, die Schönheit der Alpen zu Fuss und fernab vom Trubel zu entdecken.

Nur wenige Schritte vom Dorfkern entfernt befindet sich das Hotel La Cruna – der perfekte Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wanderungen. Geniessen Sie nach einem erlebnisreichen Tag die herzliche Gastfreundschaft und das gemütliche Ambiente.

Wann

**So, 10. August bis
Fr, 15. August 2025**

Wo

La Cruna
Via Alpsu 65
7188 Sedrun

Anmeldung

Schriftlich mit eingeleiteter Karte bis
Sonntag, 15. Juni 2025 an Pro Senectute OW.

Leitung

Margrit Freivogel, Tel. 079 454 23 19
Rosmarie Amrein-Kiser, Tel. 079 826 79 89

Anreise und Gepäck

Wir reisen dieses Jahr mit dem Zug an. Sie können sich der offiziellen Reisegruppe ab Bahnhof Sarnen anschliessen oder individuell anreisen (Auto oder andere Zugverbindungen).

Es ist möglich das Gepäck direkt ins Hotel und wieder nach Sarnen transportieren zu lassen. Die Aufgabe und Rücknahme erfolgt jeweils 2 bis 3 Tage vor, bzw. nach der Reise ab einem Sammelplatz in Sarnen und ist kostenpflichtig (ca. Fr. 75.00).

Genauere Angaben zum zeitlichen Treffpunkt, sowie detaillierte Infos zum Gepäcktransport erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.

Ihr Beitrag

Einzelzimmer: 4

CHF 870.— .

Doppelzimmer: 15 (davon 9 mit getrennten Betten)

CHF 770.— pro Person bei Doppelnutzung

CHF 970.— bei Einzelnutzung

Die begrenzte Anzahl an Zimmern mit Balkon wird in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben (ohne Aufpreis).

Inbegriffen im Preis

- Halbpension: Frühstücksbuffet, 4-gängiges Abendmenü
- Benützung der Hoteleinrichtung«Oasa da ruaus»: Türkisch-Dampfbad, Finnisch-Sauna und Ruheraum
- Berg & Bahn Ticket mit Vergünstigungen in Sedrun/Disentis sowie freie Fahrt mit den Bergbahnen & der Matterhorn-Gotthard Bahn zwischen Realp und Disentis
- Tourismusabgabe, Service und Mehrwertsteuer
- Geführte Wanderungen an vier Tagen (T1/T2) oder alternatives Schlechtwetterprogramm
- Marschtee

Nicht inbegriffen im Preis

- Getränke, Speisen ausserhalb der Halbpension
- Eintrittspreise oder andere kostenpflichtige Aktivitäten
- An-, und Rückreisekosten
- Optionaler Gepäcktransport

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden. Für eine Reise- und Annullationsversicherung wenden Sie sich bitte an Ihre Versicherung.

Kurzwanderungen

Gemächlicher Genuss



Wir bewegen uns in einem gemütlichen Tempo in der Natur und machen jeweils auch eine kurze Pause. Im Anschluss können wir die Kurzwanderung mit einem gemeinsamen Kaffeehalt abschliessen.

Anmeldung

Jeweils bis Dienstagvormittag
direkt bei der Leitung, oder an
info@ow.prosenectute.ch

Leitung

Martin Bucher
079 341 76 75

Weitere Informationen

Rückkehr nach ca. 3.30 Std. inkl. gemütlicher Pause.
Programm- und Fahrplanänderungen bleiben vorbehalten.

Ausrüstung

Solides Schuhwerk, Zwischenverpflegung,
Getränk, Wetterschutz, SBB-Abo, evtl.
Wanderstöcke

Ihr Beitrag

CHF 5.— plus
evtl. Fahrkosten

13.03.2025 | Flüeli-Ranft — Wandelen, Kerns — Sarnen

Abfahrt: 13.31 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit Bus 351, Kante B

Billett: Sarnen bis Flüeli-Ranft, Dorf – einfach lösen

16.04.2025 | Adligenswil — Kloster Gerlisberg — Luzern, Bahnhof

Abfahrt: 12.19 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit S5, Gleis 1

Billett: Sarnen bis Adligenswil, Dorf – retour lösen

21.05.2025 | Alpnachstad: Städerried — Aussichtsplattform — Alpnachstad, Bahnhof

Abfahrt: 13.19 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit S5, Gleis 1

Billett: Sarnen bis Alpnachstad – retour lösen


18.06.2025 | Hasliberg: Reuti, Gondelbahn — Weissenfluh — Eigen — Schletter — Reuti

Abfahrt: 12.24 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit PE, Gleis 2

Billett: Sarnen bis Hasliberg Reuti, Gondelbahn – retour lösen


09.07.2025 | Bonistock — Chringen — Tannalp — Melchsse-Frutt

🕒 Abfahrt: 10.44 Uhr ab Bahnhof mit Bus 343, Kante A

 Billett: Sarnen bis Stöckalp – retour lösen / ev. Gruppenbillett ab Stöckalp


23.07.2025 | Lungern — Turren — Breitenfeld — Turren (Chäsetä)

🕒 Abfahrt: 11.24 Uhr ab Bahnhof mit PE, Gleis 2

 Billett: Sarnen bis Lungern – retour lösen / ev. Gruppenbillett ab Turren Talstation


27.08.2025 | Bürgenstock — Felsenweg — Hammetschwandlift — Bürgenstock

🕒 Abfahrt: 11.19 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit S5, Gleis 1

 Billett: Sarnen bis Bürgenstock Ost – retour lösen Hammetschwandlift ca. CHF 12.— vor Ort lösen


10.09.2025 | Engelberg — Trübsee — Älplerseil — Engelberg

🕒 Abfahrt: 10.30 Uhr ab Parkplatz Ei, Sarnen / Fahrgemeinschaft mit Privatautos, Parkplatz Titlisbahn

 Billett: (Trübsee CHF 26.— / Älplerseil CHF 12.—) ab Talstation Titlisbahn ev. Gruppenbillett

01.10.2025 | Aareschlucht: Sarnen — Meiringen — Aareschlucht West — Lämmeren — Meiringen

🕒 Abfahrt: 10.24 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit PE, Gleis 2


 Billett: Sarnen bis Aareschlucht West – retour lösen (Eintritt Aareschlucht CHF 12.— vor Ort lösen)

23.10.2025 | Engelberg: Chilchbüel — Oberes Bord — Flühmatt — Parkplatz

🕒 Abfahrt: 10.30 Uhr ab Parkplatz Ei, Sarnen / Fahrgemeinschaft mit Privatautos, Parkplatz Zentrum Engelberg

12.11.2025 | Stans: rund um den Hauptort des Kantons Nidwalden

🕒 Abfahrt: 12.59 Uhr ab Bahnhof Sarnen mit Bus 312, Kante A

 Billett: Sarnen bis Stans – retour lösen

Wanderungen

Natur, Bewegung und Geselligkeit



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.

Anmeldung

Jeweils bis 12.00 Uhr am Montag vor der betreffenden Wanderung bei den zuständigen Leiter/innen.

Ausrüstung

Gutes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, sowie Getränke und Verpflegung aus dem Rucksack, Wanderstöcke, SBB-Abo. Es fallen individuelle Fahrkosten an.

Preis

Preis pro Wanderung: CHF 10.—
10er-Abokarte à CHF 90.—
Diese sind zwei Jahre gültig.

Anforderungen

Für routinierte Wanderer mit guter Kondition und angemessener Ausrüstung. Bei Fragen oder Unsicherheit wenden Sie sich bitte direkt an die leitenden Personen.

Leitung

Martin Bucher,
Tel. 079 341 76 75

Margrit Freivogel,
Tel. 079 454 23 19

Rosmarie Amrein-Kiser,
Tel. 079 826 79 89

Mary Läubli-Durrer,
Tel. 079 814 46 10

25.03.2025 | Ruswil, Soppestieg — Soppensee — Wolhusen



Soppestieg — Schore — Soppensee — Galgebergwald — Geiss
— Waldhüsli — Ruine Usserburg — Wolhusen.



Abfahrt: 07.49 Uhr ZB Sarnen | Rückfahrt: 15.45 Uhr Wolhusen



Marschzeit: ca. 3.15 Std. für 11.5 km



Auf-und Abstieg: → 261 m → 292 m



Fahrkosten ca. CHF 15.—



Leitung: Rosmarie Amrein-Kiser & Mary Läubli-Durrer

08.04.2025 | Von Fürigen über den Bürgenstock zur Hametschwand



Fürigen — Schiltflue — Bürgenstock — Hametschwand
— Chänzeli — Bürgenstock



Abfahrt: 08.49 Uhr ZB Sarnen
Rückfahrt: 15.52 Uhr (ev. 16.52 Uhr) Bürgenstock Residenz, Bus 321



Marschzeit: ca. 3.30 Std. für ca. 9.5 km



Auf-und Abstieg: → 669 m → 469 m



Fahrkosten ca. CHF 7.40



Leitung: Margrit Freivogel & Mary Läubli-Durrer

06.05.2025 | Boniswil — Homberg — Beinwil am See



Boniswil — Leutwil — Homberg — Hochwacht — Beinwil am See



Abfahrt: 07.49 Uhr ZB Sarnen | Rückfahrt: 16.02 Uhr Beinwil



Marschzeit: ca. 3.00 Std. für ca. 8.8 km



Auf-und Abstieg: → 390 m → 355 m



Fahrkosten ca. CHF 20.—



Leitung: Martin Bucher & Mariette Sigrist

20.05.2025 | Rundwanderung Seelisberg



Brandegg — Sonnenberg — Marienhöhe — Seelisberg — Geissweg



Abfahrt: 07.59 Uhr Sarnen, Kante A | Rückfahrt: 15.20 Uhr Seelisberg



Marschzeit: ca. 3.00 Std. für ca. 8.5 km



Auf-und Abstieg: → 385 m → 385 m



ca. CHF 10.—



Leitung: Mary Läubli-Durrer & Mariette Sigrist

03.06.2025 | Entlebuch — Finsterwald — Entlebuch



Bahnhof Entlebuch — Farbschachen — Burggrabe — Chilewald —
Finsterwald — Nesslebrunnebode — Mettelimoos — Feldmösli
— Bahnhof Entlebuch



Abfahrt: 07.19 Uhr ZB Sarnen | Rückfahrt: 15.35 Uhr Entlebuch



Marschzeit: ca. 4.20 Std. für ca. 13 km



Auf-und Abstieg: → 557 m → 557 m



ca. CHF 18.—



Leitung: Rosmarie Amrein-Kiser & Margrit Freivogel

17.06.2025 | Goldauer Bergsturzspur



Bahnhof Goldau — Tennmatt — Härzigwald — Spitzibüel — unter Hütte — vorbei am Tierpark — Bahnhof Goldau



Abfahrt: 07.49 Uhr ZB Sarnen | Rückfahrt: 15.20 Uhr Goldau



Marschzeit: ca. 3.30 Std. für 8 km



Auf-und Abstieg: ↗ 620 m ↘ 620 m



Fahrkosten ca. CHF 16.50



Leitung: Mary Läubli-Durrer & Mariette Sigrist

01.07.2025 | Älggiälp — Wandelen — Egg Chlister — Älggiälp



Älggiälp — Bachegg — Fruttli — Heitlifeld — Wandelen — Egg — Chlister — Älggiälp



Abfahrt: 08.30 Uhr ab Bahnhof Sachseln mit Kleinbus
Rückfahrt: 17.00 Uhr ab Älggiälp



Marschzeit: ca. 3.40 Std. für ca. 10 km



Auf-und Abstieg: ↗ 665 m ↘ 665 m



Fahrkosten ca. CHF 25.—



Leitung: Martin Bucher & Margrit Freivogel

10.08.2025 bis 15.08.2025 | Wanderferien in Sedrun



Ob auf Panoramawegen mit atemberaubender Aussicht oder durch idyllische Wälder und Wiesen, Sedrun bietet unzählige Möglichkeiten, die Schönheit der Alpen zu Fuss und fernab vom Trubel zu entdecken.



Bitte Betreff Abfahrtszeit vorher mit Leitung Kontakt aufnehmen



Weitere Infos finden Sie auf Seite 48 – 49



Leitung: Rosmarie Amrein-Kiser & Margrit Freivogel

19.08.2025 | Ristis — Bruni — Ristis



Ristis — Brunnialp — Tüfelstein — Planggenstafel — Holzstein — Rigidalstafel — Ristis



Abfahrt: 07.49 Uhr ZB Sarnen
Rückfahrt: 15.40 Uhr Engelberg, Ristis / 16.02 Uhr ZB Engelberg



Marschzeit: ca. 3.45 Std. für ca. 10 km



Auf-und Abstieg: ↗ 500 m ↘ 500 m



Fahrkosten ca. CHF 30.—



Leitung: Rosmarie Amrein-Kiser & Margrit Freivogel

Weitere Daten finden Sie online.

Miteneinanderwäg

Geführte Spaziergänge in Sarnen

Auf unseren wöchentlich stattfindenden Spaziergängen nehmen wir jeden so, wie er gerade ist. Zusammen bewegen wir uns an der frischen Luft, erleben wertvolle soziale Kontakte und steigern dadurch unser Wohlbefinden. Dieses kostenlose Angebot ist ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute OW, Zeitgut OW und Alzheimer OW / NW.

Wann

09. Januar bis 18. Dezember 2025

Donnerstags, 14.00 – 15.30 Uhr

ohne Juli/August, ohne Feiertage

Wo

Gemeindehaus
Brünigstr. 160
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

ohne

Leitung

Martin Bucher, Tel. 079 341 76 75

Weitere Informationen

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

Mit Begleitung durch Freiwillige von Zeitgut OW.

Mitbringen

Bequeme, dem Wetter angepasste
Kleidung, Sportschuhe, Wasserflasche

Usem Läbä

Trudy Jakober (76) geniesst das Üben im stillen Kämmerlein ebenso wie das gemeinsame Musizieren in der Gruppe. Solange der Sarnersee seine Wasser-Sinfonie säuselt, spaziert sie auch gerne dem Ufer entlang.

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



«Ich sehe mich nicht als
Musiklehrerin, sondern als
jemanden, die organisiert und
den Raum schafft, in dem sich
alle wohlfühlen können.»

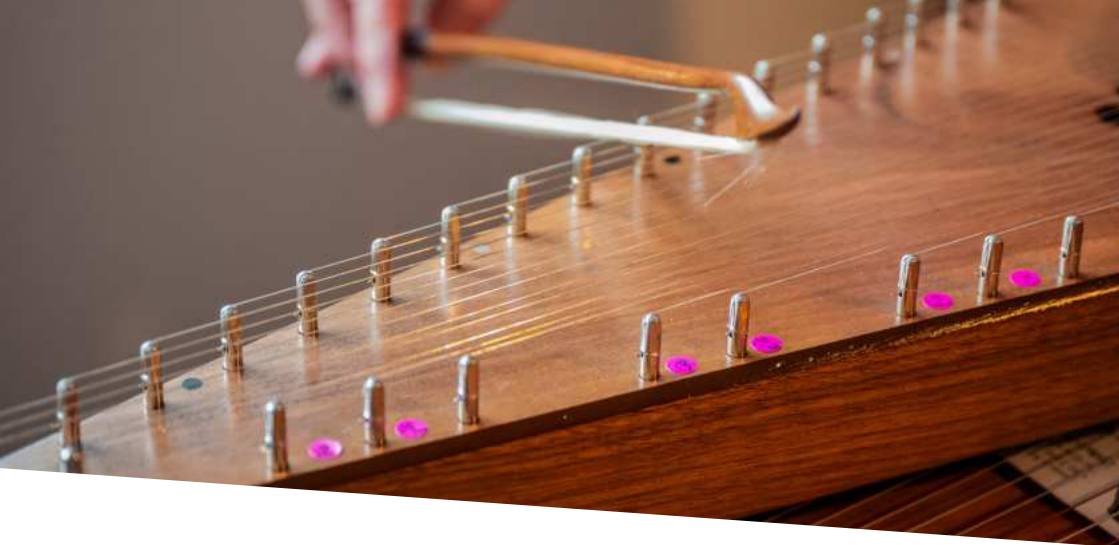
«Die feinen Töne der Zither, die ich schon von meiner Grossmutter kannte, faszinieren mich seit jeher.»

«Musik ist für mich mehr als nur ein Hobby. Abends, wenn ich meine Akkordzither stimme, komme ich zur Ruhe. Die Zither verlangt viel Aufmerksamkeit – besonders in der Übergangszeit vom Sommer zum Winter, wenn die Luftfeuchtigkeit schwankt, muss sie immer wieder neu gestimmt werden. Erst gestern Abend habe ich den Lysistrata-Walzer geübt. Das Theater Sarnen hat die gleichnamige Komödie im letzten Herbst aufgeführt. Bei dieser Melodie kann ich so richtig abschalten und die Welt um mich herum vergessen.

Vor rund zwanzig Jahren habe ich die Akkordzither entdeckt. Damals dachte ich: Ich komme langsam ins Pensionsalter und brauche etwas für mich. Nach einigen familiären Verlusten wusste ich, ich muss etwas finden, das mir Freude macht. Die feinen Töne der Zither, die ich schon von meiner Grossmutter kannte, faszinieren mich seit jeher. Ich wollte ein Instrument, das mich nicht erst ein Jahr üben lässt, bis ich eine Tonleiter spielen kann. Etwas, bei dem ich schnell Ergebnisse sehe – sonst verliere ich die Motivation.

Mit der Akkordzither habe ich dann auch schnell Aufnahme in Musikformationen gefunden. Gerne erinnere ich mich an die Auftritte mit dem Camerata Saitenmusikensemble und der Huismuisig Pilatuskläng zurück. Mit der Huismuisig waren wir 2017 zu Gast in der Sendung 'Potzmusig' des Schweizer Fernsehens.

Mein Lieblings-Musikstück auf der Akkordzither? Da muss ich nicht lange überlegen: 'Uf der Lüdere' von Lorenz Mühlemann. Der Komponist hat das fantastische Panorama von der Lüderenalp auf die liebliche Emmentaler Landschaft in eine



schöne, stimmige Melodie verpackt. Wenn man diese Idylle mal mit eigenen Augen gesehen hat, dann erkennt man sie auch beim Hören wieder.

Beim Zitherspielen genieße ich das Üben in meinem Musikzimmer. Aber ich bin vom Charakter her eher ein 'Rudeltier'. Jeweils am ersten Mittwoch im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen Musizieren im Rahmen des Programmangebotes von Pro Senectute. Wir sind elf bis zwölf Spielerinnen. Alle im Pensionsalter. Diese Vielfalt an Lebenserfahrungen bereichert unser Zusammenspiel ungemein. Jedes Mal gibt es ein neues Programm, das ich vorbereite. Die Themen sind vielfältig – mal Winterlieder im Februar, mal leichte Klassik im Frühling oder Liebeslieder. Unser Repertoire umfasst mittlerweile über 70 Stücke, von denen etwa 15 bis 20 so gut eingespielt sind, dass wir sie für kleine Auftritte nutzen könnten. Doch darum geht es uns nicht. Unser Fokus liegt auf dem gemeinsamen Spielen.

Im Berufsalltag und auch jetzt im Ruhestand sehe ich mich als Macherin. Wenn ich eine Idee habe, denke ich: Das schaffen wir schon. Ein gutes Beispiel dafür ist meine Erfahrung im Sport, als ich Volleyballtraining gegeben habe. Damals musste ich feststellen, dass viele Frauen im Turnverein – etwa Mitte 20 – noch keine Volleyball-Grundtechniken beherrschten. Also habe ich kurzerhand eine neue Gruppe gegründet. Mir ging es nie darum, nur die besten Spielerinnen zu fördern, sondern eine Atmosphäre



zu schaffen, in der jede Freude und Fortschritte erleben konnte. Das gilt auch für das gemeinsame Musizieren: In den ersten Stunden nahmen wir Rücksicht auf alle. Ab der zweiten Stunde spielten wir anspruchsvollere Stücke, sodass jede Teilnehmerin Spass am Fortschritt hatte. So wuchs die Gruppe zusammen und entwickelte sich Schritt für Schritt weiter.» Die Veranstaltung «Gemeinsames Musizieren» ist dank des grossen Engagements von Trudy Jakobser seit inzwischen zehn Jahren eine feste Grösse im Programmangebot von Pro Senectute.

«Natürlich braucht es eine gewisse Disziplin, um den Takt zu halten und die Einsätze sauber zu spielen. Ich sehe mich aber nicht als Musiklehrerin, sondern als jemanden, die organisiert und den Raum schafft, in dem sich alle wohlfühlen können. Manchmal gelingt ein Stück beim ersten Mal nicht perfekt, und das ist völlig in Ordnung. Wenn die eine oder andere Saite mal verstimmt ist, stimmen wir sie neu und fangen wieder von vorne an. Das Miteinander ist für uns wichtiger als Perfektion. Die Geduld, die wir füreinander aufbringen, gehört einfach dazu. Aber wir achten schon auch darauf, dass wir nicht jedes Stück mehrmals wiederholen müssen. Manchmal tauche ich ganz in die Klänge ein und spüre, wie die Zeit für einen Moment stehen bleibt.

«Die verschiedenen Zithern klingen alle anders und doch kann man – miteinander kombinieren – eine Mehrstimmigkeit erzeugen.»

Unser Saitenmusikensemble hatte die besondere Gelegenheit, Teil eines Forschungsprojekts des Instituts für Musikpädagogik der Hochschule Luzern zu sein, das die Wirkung des Musiklernens und Musizierens im Alter untersuchte. Die Forscher begleiteten uns einen ganzen Tag lang mit der Kamera und beobachteten, wie die Musik unsere Gruppe stärkte und unsere sozialen Verbindungen förderte. Die Zusammensetzung mit verschiedenen Instrumenten – von Zithern über Mandoline bis hin zu Cello und Gitarre – zeigte, wie lebendig und vielfältig Musik im Alter sein kann. Entstanden ist ein kurzer Dokumentarfilm mit dem Titel 'Musik ist mein Leben'. Das passt. Heute, gut fünf Jahre nach dem Projekt, ist unsere Gruppe eine der wenigen,



die immer noch aktiv musiziert und zeigt, dass Musik eine verbindende Kraft hat.

«Vor einem Wetterwechsel wird der See oft ganz still, als würde er einen Moment innehalten.»

Nach intensiven Jahren im Berufsleben und in der Politik genieße ich nun umso mehr die Zeit zum Musizieren und zum Spazieren. Der Sarnersee ist für mich dabei ein stiller Begleiter. Ich bin direkt am See aufgewachsen, neben dem Bruderklausenhof. Mein Vater war Berufsfischer. Zu meinen Kindheits-erinnerungen gehört das Fischputzen und Mithelfen. Der See hatte schon damals seinen eigenen Klang, den ich nach all den Jahren immer noch erkenne. Vor einem Wetterwechsel wird der See oft ganz still, als würde er einen Moment innehalten. Mein Vater brachte mir bei, die Veränderungen im Wasser zu lesen. Dann riecht der See eher, als dass er tönt. Noch heute erkenne ich diesen besonderen Geruch, wenn das Wetter wechselt und das Wasser steht. Der Sarnersee kann auch wild sein. Ich erinnere mich an heftige Stürme. Der Wind drohte, die teuren Netze zu zerreißen. Diesen Stress des Sturms hatte ich lange. Umso schöner ist es, wenn ich in der Ruhe des Abends auf meiner Zither spielen und ganz in die Melodie eintauchen kann.»



«Zu meiner Kindheit gehörte das Fischputzen und Mithelfen dazu wie das sich Unterhalten mit den Kurgästen.»

Kultur & Geselligkeit

Vom Filmcafé, Billardspiel, ge-
selligen Singen bis zu gemein-
samen Ausflügen und Ferien:
Alles, was Freude macht und
Menschen zusammenbringt.

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

Stadt Luzern entdecken

Führung mit Christine Rohrer

Von den berühmten Sehenswürdigkeiten bis zu Verstecktem führt Sie der Bummel durch die Stadt Luzern. Die Stadtführerin besucht mit Ihnen die klassischen Sehenswürdigkeiten wie die Kapellbrücke mit dem Wasserturm und die Jesuitenkirche. In den Altstadt Gassen mit den bemalten Fassaden erfahren Sie Geschichten von Brauchtum, Gewerben und Zünften. Wichtiges und Witziges über den Luzerner Alltag wird beim Rundgang nicht fehlen. In einem Luzerner Café ist ein gemütlicher Ausklang möglich.

Wann

06. April 2025

Sonntag, 14.00 – 15.30 Uhr

Wo

Bahnhofplatz Luzern
Torbogen
6000 Luzern

Ihr Beitrag

CHF 25.—

Anmeldung

bis 21.03.2025

Leitung

Beatrice Fischer

Mitbringen

Geeignete Schuhe für Pflastersteine

Kultur
am
Sonntag

Ferienwoche in Appenzell



Im Hauptort von Appenzell Innerrhoden

Das Hotel Löwen liegt mitten im malerischen Hauptort. Direkt vor der Türe können Sie die schmucken Gassen mit den farbenfrohen Häusern bestaunen. Heimelige Cafés und Läden laden zu Appenzeller Spezialitäten ein. Auf kleinstem Raum sind zahlreiche Fachgeschäfte und traditionelle Handwerksbetriebe mit Kunsthandwerk wie zu Grossvaters Zeiten zu finden.

Unkompliziert sind zudem vielseitige Ausflüge ins Appenzellerland mit der Appenzeller Ferienkarte möglich. An Ideen wird es nicht fehlen, ob Sie auf eigene Faust oder mit unserem Leiterpaar das Appenzell entdecken möchten.

Wann

**So, 27. Juli bis
Fr, 01. August 2025**

Wo

Hotel Löwen
Hauptgasse 25
9050 Appenzell

Leitung

Silvia Durrer

Anmeldung

Bis 30.04.2025 mit eingelebter Karte an Pro Senectute OW.





Foto: © appenzell.ch

Ferien für
selbständige
Personen ab
60 Jahren

Kosten

CHF 1'200.— im Doppelzimmer pro Person

CHF 1'300.— im Einzelzimmer

Im Preis inbegriffen

- Hin- und Rückfahrt mit bequemen Reiscar von Koch Reisen
- Halbpension mit 4-Gang-Abendessen im Romantik Hotel Sântis
- Dorfführung Appenzell Innerrhoden
- freie Fahrt in 15 Zonen um Appenzell, gültig im ÖV und auf zahlreichen Bergbahnen
- Appenzeller Ferienkarte mit über 20 Gratis-Angeboten

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 Mindestteilnahmezahl unterschritten wird, ist der volle Preis des Arrangements zu bezahlen.

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 **08. Januar bis 04. Juni 2025**
Mittwochs, 14.00 – 16.00 Uhr

Wo

Pro Senectute OW
Marktstrasse 5
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

ohne

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: 041 666 25 45



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

07. Januar 2025

21. Januar 2025

04. Februar 2025

18. Februar 2025

11. März 2025

25. März 2025

08. April 2025

06. Mai 2025

20. Mai 2025

03. Juni 2025

17. Juni 2025

Dienstags, 14.00 – 15.30 Uhr

Anmeldung

ohne

Ihr Beitrag

ohne

Leitung

Hermann Huwiler

Wo

Pro Senectute OW

Marktstrasse 5

6060 Sarnen

Weitere Informationen

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Seniorenchörli Giswil



Geselliges Singen

Singen bringt Menschen zusammen: ob in einem Chor, in einer Gruppe oder einfach beim Singen mit Freunden. Das Teilen von musikalischen Momenten schafft Freundschaften und schenkt uns Glück. Singen kann das Herz erwärmen und unsere Seele zum Klingen bringen. Das Seniorenchörli Giswil lädt zum gemeinsamen Singen ein.

Wann

06. Januar 2025

03. Februar 2025

03. März 2025

07. April 2025

05. Mai 2025

02. Juni 2025

07. Juli 2025

Montags, 14.00 – 15.30 Uhr

Anmeldung

ohne

Ihr Beitrag

ohne

Leitung

Johann Abächerli

Wo

Dr Heimä – Leben im Alter

Aariedstrasse 2

6074 Giswil



Filmcafé



Filme und Begegnungen

Einmal im Monat erhalten Sie die Möglichkeit, in die faszinierende Welt des Kinos einzutauchen. Ein leidenschaftliches Team aus Filmbegeisterten hat spannende Filme ausgewählt, die Sie nicht verpassen sollten. Egal, ob Sie eine eingefleischte Cineastin oder ein Gelegenheitsfilmliebhaber sind. Bei uns sind alle herzlich willkommen, die gute Filme am Nachmittag zu schätzen wissen. Bereits ab 14.00 Uhr öffnet das Begegnungs-Café seine Türen und lädt zum entspannten Plausch bei Kaffee und Kuchen ein. Pünktlich um 16.00 Uhr werden die Lichter gedimmt und der Vorhang öffnet sich für das Filmerlebnis.

Wann

30. Januar 2025

20. Februar 2025

27. März 2025

24. April 2025

22. Mai 2025

26. Juni 2025

Donnerstags, 16.00 – 17.45 Uhr

Wo

Reformierte Kirche
Begegnungs-Café
Ennetriederweg 2
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

ohne

Anmeldung

ohne

Leitung

Team Filmcafé Zeitgut Obwalden

Weitere Informationen

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit Zeitgut OW, evangelisch-reformierte Kirchgemeinde OW und «Obwaldä isch zwäg».

Suchen Sie nach einem passenden Geschenk?

Mit einem Gutschein von der
Pro Senectute Obwalden schenken
Sie besondere Momente und
vielfältige Erlebnisse.

Geselligkeit
schenken

Der Gutschein kann als **Wertgutschein** oder für **spezifische Angebote** ausgestellt werden. Ob Yoga, Wandern, Aqua Fit, Tanzen, Englisch oder Italienisch lernen, Kultur am Sonntag, Männerküche oder ein Zustupf für eine Ferien- oder Wanderwoche – die Möglichkeiten sind vielfältig. Für jeden ist etwas dabei!

Erhältlich auf unserer Geschäftsstelle
von Montag bis Freitag 08.00 – 11.30 Uhr.
Gerne beraten wir Sie.

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

Billard 60plus



Mit Spass und Geselligkeit

Wie hält man dabei 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir spielen als 60-plus Gruppe im gut ausgestatteten Clublokal des Billardclubs Unterwalden. Die Queues zum Spielen sowie Getränke sind vor Ort vorhanden.

Wann

09. Januar 2025

06. Februar 2025

06. März 2025

03. April 2025

01. Mai 2025

05. Juni 2025

Donnerstags, 13.30 – 16.00 Uhr

Kosten

CHF 15.—

Gastbeitrag

Leitung

Markus Rothenfluh

Anmeldung

ohne

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.

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 Pfleger | Walter Wyrsch | Volkhard Scheunpflug, Aktuar

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

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, 29.01.2025 und 14.05.2025

(Anmeldung erforderlich) 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

06. Januar 2025

10. Februar 2025

10. März 2025

07. April 2025

05. Mai 2025

Montags, 13.30 – 17.30 Uhr

Anmeldung

ohne

Felsenheim Fasnacht

Samstag, **01. März 2025** ab 13.30 Uhr

Leitung

Irène Rohrer

Brigitte von Moos

Daten Mittagstisch finden Sie auf unserer Website.

Service & Beratung

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

Beratungsangebot

Wir sind für Sie da

Wir setzen uns für den Erhalt und die Förderung der Eigenständigkeit und Eigenverantwortung lebenserfahrener Menschen ein. Bei uns erhalten Sie fachliche Beratung zu Themen rund ums Älterwerden und das Leben im Alter.

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, 24. März, 23. Juni, 22. September und 24. November 2025** steht Heidi Odermatt, Sozialarbeiterin 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

05. Februar 2025

02. April 2025

04. Juni 2025

02. Juli 2025

Mittwochs, 09.00 – 11.00 Uhr

Wo

Peterhof
Peterhofsaal
Bergstrasse 2
6060 Sarnen

Ihr Beitrag

Kollekte

Anmeldung

ohne

Leitung

Margrit von Wyl-Ulrich



Mahlzeitendienst

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Unser Angebot erleichtert allen, die nicht selbst kochen möchten oder können, den Zugang zu regelmässigen und gesunden Mahlzeiten. Die vielfältigen Gerichte werden zweimal pro Woche nach Alpnach, Giswil, Kerns, Sachseln und Sarnen geliefert. Unsere Verträgerinnen übergeben die Mahlzeiten persönlich oder deponieren sie.

Herstellung / Haltbarkeit: Frisch zubereitet aus der Küche des Kantonsspitals, sind die luftdicht verschweissten Mahlzeiten gekühlt etwa 5 Tage und gefroren ca. 3 Monate haltbar.

Bestellungen und Wünsche: Diese nehmen wir bis mittwochs um 10.00 Uhr, für die Folgewoche entgegen. Auch Vorlieben wie vegetarisch, glutenfrei, laktosearm, Diabetes-Diät, usw. können Sie angeben.

Kosten (inkl. Lieferung)

- ganze Portion CHF 15.50
- halbe Portion CHF 13.50

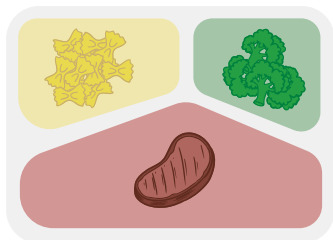
Die Mahlzeiten werden monatlich nach Lieferdatum verrechnet.

Mahlzeiten Beispiel

Die Mahlzeiten sind vollwertig und enthalten immer eine Eiweisskomponente, Sauce, Beilagen und Gemüse.

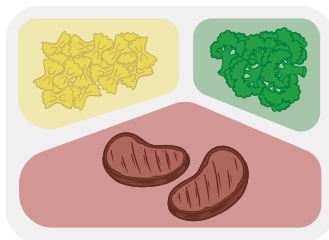
Halbe Portionen

ca. 200 – 260 Gramm



Ganze Portionen

ca. 370 – 440 Gramm



Ihr Kontakt für Bestellungen oder Änderungen

Manuela Gabriel

Sport & Bewegung / Mahlzeitendienst

info@ow.prosenectute.ch / 041 666 25 45

Steuerklärungsdienst

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:

- Keine 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 (Mo – Fr, 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

Eine Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn ist kostenlos. Bei Abmeldung 13 oder weniger Tage vor Kursbeginn werden die gesamten Kurskosten verrechnet. Die Lektionen können nicht nachgeholt werden. Ein Arztzeugnis berechtigt zur anteilmässigen Rückforderung (abzgl. Bearbeitungsgebühr CHF 40.—) Für Ferienangebote gelten die Bestimmungen beim jeweiligen Angebot.

Abonnemente

Dort wo erwähnt, sind Abokarten erhältlich. Diese sind auf Personen im gleichen Haushalt übertragbar, 2 Jahre lang gültig und direkt bei der leitenden Person oder 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 regelmässig im Schulalltag. 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

 = subventioniert

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



Wir sind für Sie da

Ihr Pro Senectute-Team in Obwalden

Matteo Rossier	Beratung	041 666 25 41
Manuela Gabriel	Sport / Bewegung, Mahlzeitendienst	041 666 25 45
Daniel Diem	Geschäftsleiter	041 666 25 48
Heidi Odermatt	Beratung	041 666 25 40
Maya Gubelmann	Bildung / Kultur und Marketing	041 666 25 45
Manuela Eisenring	Empfang	041 666 25 40
Silvia Bandschapp	Führungssupport	041 666 25 40

Pro Senectute Obwalden
Marktstr. 5, Haus Hütli
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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gratis
in über 500
Museen

**Für Kulturinteressierte
und solche, die es noch
werden möchten.**

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status erhalten Sie zusammen mit bis zu drei Kindern freien Eintritt in über 500 Museen.

**MEMBER
PLUS**