Wegweiser
für Seniorinnen, Senioren und Angehörige



gemeinde arth

Inhalt

Vorwort 3

Notrufnummern 4

Wie mache ich eine Unfall-/Notfallmeldung 5

Persönliche Angaben 6

Beratung 7

Soziale Fragen, Finanzen, Recht 8

Sozialberatung 9

Beistand, Seelsorge 10

Patientenverfügung 11

Todesfall 12

Gesundheit 13

Allgemeinmedizin, Augenarzt, Gynäkologie 14

Gesundheitsberatung 15

Palliative Care 19

Defibrillatoren, Krankenmobilien 20

Freizeit und Bildung 21

Sport- und Freizeitangebote 22

Bildungskurse 23

Unterstützung zu Hause 25

Hilfe, Pflege, Entlastung, Betreuung, Besuchsdienst 26

Diverse Hilfeleistungen 27

Fahr- und Transportdienste 28

Ferien, Kuraufenthalte 28

Wohnen im Heim 29

Alters- und Pflegeheime 30

Altersgerechtes Wohnen 30

Notizen 31

Impressum

Herausgeberin
Alterskommission Gemeinde Arth

Erscheinungsdatum
Dezember 2015

Vorwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Arth

In und um unsere Gemeinde gibt es zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren, jedoch sind diese oftmals nicht hinreichend bekannt. Sei dies für Angebote zur Gestaltung der Freizeit, als auch für Hilfsangebote der unterschiedlichsten Einrichtungen und Organisationen für bestimmte Lebenslagen.

Zu diesem Zweck wurde eine Zusammenstellung der uns bekannten Angebote und Anlaufstellen, die das Alter betreffen, erstellt.

Wir hoffen, dass dieser Wegweiser Ihnen eine nützliche Hilfe bei der Bewältigung des Alltags sein wird.

Matthias Annen
Gemeinderat und Präsident
Alterskommission

Notrufnummern

Polizei Notruf
117

Kantonspolizei (Goldau)
041 859 09 30

Sanität/Ambulanz
144

Feuerwehr
118

Vergiftungen
145

Dargebotene Hand
143

Spital Schwyz
041 818 41 11

Ärztlicher Notfalldienst
0840 71 71 71

REGA
1414

Wie mache ich eine Unfall-/Notfallmeldung

Bleiben Sie ruhig und warten Sie, bis am Schluss das Gespräch von der Gegenseite beendet wird.

Folgende Angaben sind wichtig:

- Ihr Vor- und Nachname
- Ihre Telefonnummer
- Wohin muss die Hilfe kommen?
  Strasse, Hausnummer, Etage, Ort
- Was ist passiert?
- Wer ist erkrankt oder verletzt?
- Wer soll helfen?

Persönliche Angaben

Mein Hausarzt
Name, Adresse, Telefon

Krankenkasse/AHV
Meine Krankenkasse, Mitglieder-Nr.

Meine AHV-Nr./IV-Nr.

Weitere Ärzte (Augenarzt, Orthopäde …)
Name, Adresse, Telefon

Name, Adresse, Telefon

Meine nächsten Angehörigen
Name, Adresse, Telefon

Name, Adresse, Telefon

Ich besitze eine Patientenverfügung
☐ Ja ☐ Nein
Diese befindet sich:

Ich besitze einen Vorsorgeauftrag
☐ Ja ☐ Nein
Diese befindet sich:

Beratung



Soziale Fragen, Finanzen, Recht

Infostelle für das Alter Gemeinde Arth
Rathausplatz 6, Postfach 263, 6415 Arth
041 859 02 02
senioren@arth.ch
www.arth.ch

Die Infostelle gibt Auskunft über das bestehende Angebot von Organisationen und Vereinen.

Pro Senectute
Sozialberatung für ältere Menschen
Gemeinde Arth
Bei Spitex Regio Arth-Goldau
Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
041 810 32 27
melanie.zuend@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch
(Montag bis Freitag von 8.00 bis 11.30 Uhr)

Beratung und Unterstützung bei persönlichen und familiären sowie bei rechtlichen und finanziellen Fragen insbesondere zu Sozialversicherungen, Ergänzungsleistungen, Hilflosen-Entschädigungen, Budgets, Pflegeverträgen, Heimeintritten und Entlastungen von Angehörigen. Die Beratungen finden nach Vereinbarung in Goldau statt, jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr

AHV-Zweigstelle der Gemeinde Arth
Rathausplatz 6, Postfach 263, 6415 Arth
041 859 02 31
ahv-zweigstelle@arth.ch
www.arth.ch

Die AHV-Zweigstelle ist die Schnittstelle zwischen dem Bürger und der Ausgleichskasse des Kantons Schwyz.
Die Hauptaufgaben:
- Erteilen von Auskünften
- Abgabe und Entgegennahme von Formularen
- Beiträge an die AHV/IV/EO/ALV
- Renten AHV/IV
- Ergänzungsleistungen zur AHV oder IV-Rente
- Familienzulagen
- Individuelle Prämienverbilligung (IPV)

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Innerschwyz (KESB)
Domiziladresse:
Industriestrasse 7, 6440 Brunnen
Postadresse: Postfach 1240, 6431 Schwyz
041 819 14 95
kesb@sz.ch
www.sz.ch/kes

Der Erwachsenenschutz befasst sich mit folgenden Aufgaben:
- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügungen
- Vertretung durch Ehegatten oder eingetragene Partnerin oder Partner
- Bewegungseinschränkende Massnahmen
- Fürsorgerische Unterbringung
- Beistandschaften

Sozialberatung

Sozialdienst der Region Arth-Goldau
Gotthardstrasse 37, 6410 Goldau
041 855 23 13
soziald-agsl@bluewin.ch
www.arth.ch

Der Verein Sozialdienst bietet Beratung bei:
- Persönlichen Schwierigkeiten und Krisen
- Problemen am Arbeitsplatz und Wohnen
- Finanziellen Engpässen
- Rechtlichen Fragen (z.B. Sozialversicherungen)

Informationen im Sozialbereich, Hilfe bei der Antragsstellung für wirtschaftliche Sozialhilfe. Vertrauliche und kostenlose Beratungen.

Notariat Grundbuch- und Konkursamt Goldau
Parkstrasse 3, 6410 Goldau
041 855 11 51
info@notariat-goldau.ch
www.notariat-goldau.ch

Dienstleistungen:
- Beglaubigungen
- Erbschaftsangelegenheiten
- Vorbereitung und Beurkundung Testamente, Erbverträge, Erbteilungen, Willensvollstreckung auf Anfrage
- Grundstückgeschäfte

Schuldenberatung Kanton Schwyz
Rösslimatte 8, 8808 Pfäffikon
041 055 420 28 88
www.schuldenberatung-sz.ch

Wir wollen Ihnen behilflich sein, ein schuldenfreies selbstbestimmtes Leben zu führen.

Budgetberatung Kanton Schwyz
Elisabeth Suter
Sodweg 4, 6438 Ibach
041 811 29 15
www.budgetberatung.ch

Beratungsstelle für persönliche Budgetplanung oder für Informationen zu Budgetthemen.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter – UBA Zentralschweiz
Sozialzentrum REX, Obergrundstrasse 3, 6002 Luzern
058 450 60 60
info@uba.ch
www.uba.ch

Die UBA unterstützt Menschen im Alter bei Konflikten, die für sie unüberwindbar geworden sind. Dies gilt bei Beschwerden oder Problemen hinsichtlich des Wohnens, der Finanzen, der Krankenkasse, der Betreuung und Pflege in der Familie oder in Alters- und Pflegeheimen, Spitex.

Opferhilfe
Gotthardstrasse 61a, 6410 Goldau
0848 82 12 82
opferhilfe@arth-online.ch
www.arth-online.ch/opferhilfe

Gewalt beeinträchtigt. Fachpersonen helfen, das Erlebte zu verarbeiten und Ansprüche geltend zu machen. Die Beratungen sind für alle Opfer von Straftaten kostenlos und vertraulich.

Beistand, Seelsorge

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Arth
Pfarramt Arth, Bahnhofstrasse 6,
Postfach 238, 6415 Arth
041 855 11 57
info@kath-arth.ch
www.kath-arth.ch

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Goldau
Pfarramt Goldau, Gotthardstrasse 31,
6410 Goldau
041 855 57 65
pfarramt.goldau@bluewin.ch
www.kirchegoldau.ch

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Arth-Goldau
Pfarramt Oberarth, Mühlemoosweg 3,
6414 Oberarth
041 855 11 05
pfarramt@refag.ch
www.ref-arth-goldau.ch

Telefonhilfe, Sorgentelefon
www.143.ch

Manchmal möchte man mit jemandem reden. Ein Gespräch hilft oft weiter. Die Dargebotene Hand ist anonym, kompetent und immer für Sie da.

KIRSO – Kirchliche Sozialberatung Innerschwyz
Bahnhof SBB, 6410 Goldau
041 855 42 90
info@kirso.ch
www.kirso.ch

Die Fachstelle der kirchlichen Sozialberatung Innerschwyz ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, unabhängig von Konfession, politischer Gesinnung und Nationalität. Die KIRSO steht für eine kostenlose Erstberatung zur Verfügung bei:
- persönlichen und familiären Problemen
- seelischen Nöten
- Suchtproblemen

Verein Sterbebegleitung Arth-Goldau
079 969 13 19
www.sterbebegleitung-arth-goldau.ch

Der Verein begleitet schwerkranke und sterbende Menschen in der letzten Lebensphase sowie deren Angehörigen durch Freiwillige. Die Pflege und adäquate Schmerzbehandlung bleiben Aufgabe von ausgebildetem Krankenpflegepersonal und Ärzten. Der Verein arbeitet überkonfessionell und leistet keine aktive und passive Sterbehilfe.

Patientenverfügung

Im Internet können Vorlagen von Patientenverfügungen heruntergeladen werden.
Ihr Hausarzt kann Ihnen ebenfalls helfen.

Pro Senectute
Beratungsstelle Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen
041 810 32 27
beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Amt für Kindes- und Erwachsenenschutz – KESB
Beratungsstelle Innerschwyz
Industriestrasse 7, 6440 Brunnen
041 819 14 95

Amt für Kindes- und Erwachsenenschutz Innerschwyz
- Die eigene Vorsorge
- Patientenverfügungen
- Vertretung durch Ehegatten oder eingetragene Partnerin oder eingetragener Partner
- Bewegungseinschränkende Massnahmen
- Fürsorgerische Unterbringung
- Beistandschaften

Todesfall

Leitfaden für Angehörige im Todesfall
In der Gemeinde Arth liegt ein Leitfaden auf. Dieser kann auch unter www.arth.ch Publikationen/Merkblätter heruntergeladen werden.

Todesfall zu Hause
- Bei einem Todesfall zu Hause ist der Hausarzt oder der Notfallarzt zu benachrichtigen. Dieser stellt die ärztliche Todesbescheinigung aus
- Bei einem Todesfall infolge Unfall oder Suizid sind der Arzt und die Polizei zu benachrichtigen
- Jeder Todesfall muss dem Einwohneramt raschmöglichst durch die Angehörigen gemeldet werden. Mitzubringen sind:
  - Todesbescheinigung des Arztes
  - Familienbüchlein (für Verheiratete)
  - Bei ausländischen Staatsangehörigen sind der Reisepass und der Ausländerausweis falls vorhanden Ehe- oder Geburtsschein
- Bestattungsart festlegen: Erdbestattung oder Kremation. Wurde eine letztwillige Verfügung hinterlassen, so ist dort möglicherweise ein Hinweis auf die gewünschte Bestattungsart zu finden
- Ort und Zeit der Bestattung oder Abdankung (Pfarramt)

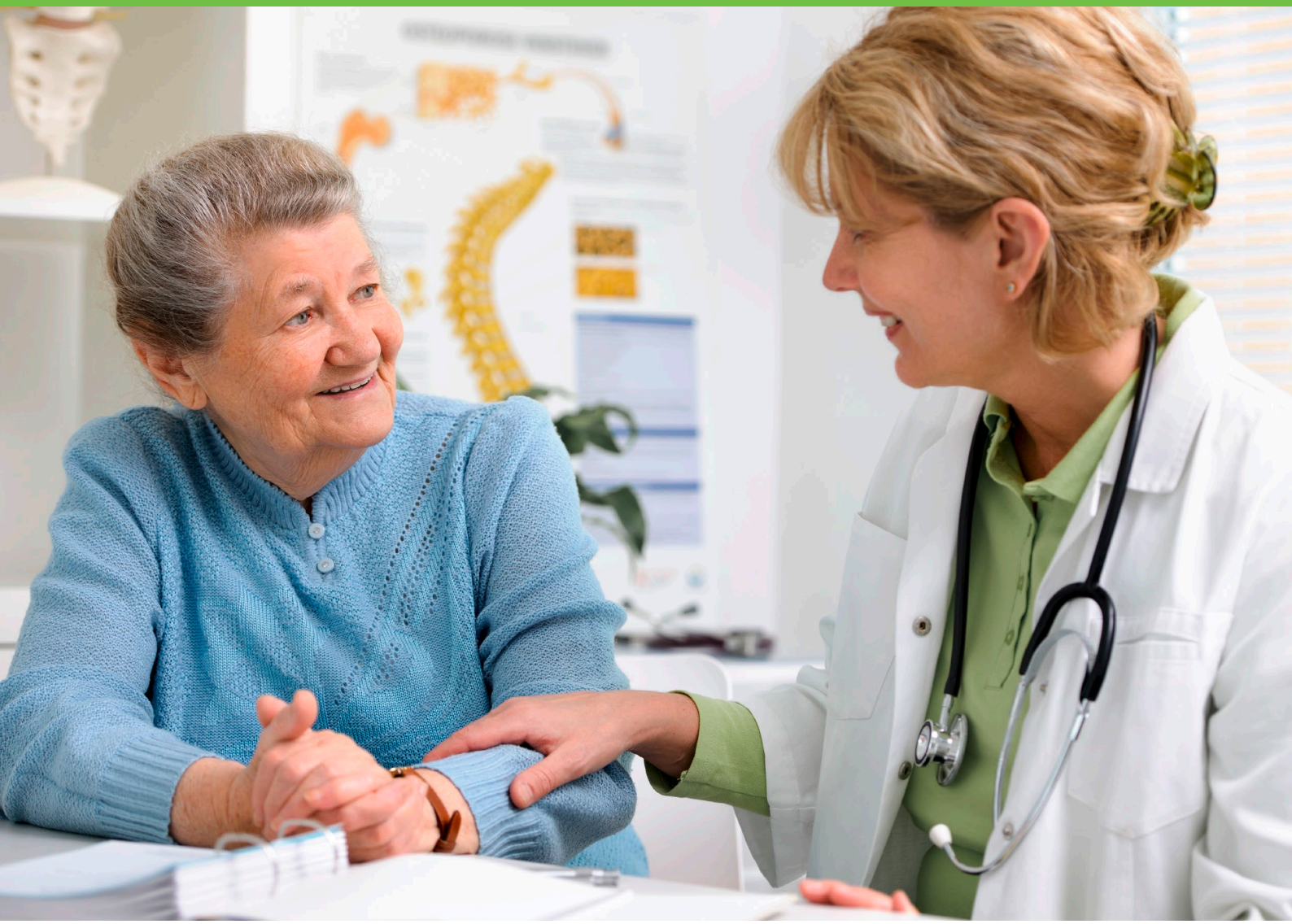
Erbschaftsamt – Bezirk Schwyz
Rita Wick
Brüöl 7, 6430 Schwyz
041 819 67 33
rita.wick@bezirk-schwyz.ch
www.bezirk-schwyz.ch/Formulare.ch

Frühestens 1 Monat nach dem Tod kann die Erbbescheinigung schriftlich beim Erbschaftsamt beantragt werden.

Einwohneramt der Gemeinde Arth
Rathausplatz 6, 6415 Arth
041 859 02 12
einwohneramt@arth.ch

Bestattungsdienst Kenel GmbH
24h Tag und Nacht
Zugerstrasse 17, 6415 Arth
041 855 60 20
info@bestattungsdienst-kenel.ch
www.bestattungsdienst-kenel.ch

Gesundheit



Allgemeinmedizin, Augenarzt, Gynäkologie

Allgemeinmedizin

Däumer Christian Dr. med.
Parkstrasse 5b
6410 Goldau
041 855 51 51

Kretz Martin Dr. med.
Gotthardstrasse 35
6410 Goldau
041 855 11 52

Pfeifhofer Walter Dr. med.
Parkstrasse 2
6410 Goldau
041 855 50 50

Wyss Andreas
eidg. dipl. Arzt allg. Medizin
Parkstrasse 1a
6410 Goldau
041 855 56 00

Kennel Ivo Dr. med.
Gotthardstrasse 19
6415 Arth
041 855 00 66

von Matt Bernhard Dr. med.
Rigiweg 12
6415 Arth
041 855 55 77

Augenarzt

Kryenbühl Christoph
Dr. med. FMH Augenarzt
Parkstrasse 2
6410 Goldau
041 859 16 66

Gynäkologie

von Hospenthal Josette
Dr. med. FMH Gynäkologie
Bahnhofstrasse 9
6415 Arth
041 857 05 55

Gesundheitsberatung

Spitex Regio Arth-Goldau
Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
041 859 14 00
info@spitex-arth-goldau.ch
www.spitex-arth-goldau.ch

Telefonische oder persönliche Beratung in Gesundheitsfragen, Prävention, medizinische Abklärung. Beratungsstelle für Fragen zu:
• Gesundheits- und Krankenpflege
• ambulante psychiatrische Pflege
• Haushalt-Entlastung
• Entlastung von pflegenden Angehörigen
• Unterstützung in palliativen Situationen
• Krankenmobilien
• Erholungsaufenthalten

Beratung für pflegende Angehörige
Eine Spitex-Spendenfonds-Dienstleistung
Spitex Regio Arth-Goldau
041 859 14 00
info@spitex-arth-goldau.ch
www.spitex-arth-goldau.ch

Gratis-Beratung Zuhause für Menschen, die Angehörige oder Nahestehende selber pflegen. Ihre Fragen zur Pflege, Betreuung, Entlastungsmöglichkeiten oder Krankenmobilien können vertraulich und individuell mit erfahrenen dipl. Pflegepersonen besprochen werden. Bis zu 5 Std. pro Situation werden vom Spendenfonds übernommen.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch
www.srk-schwyz.ch

Anlauf- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige. Das SRK Kanton Schwyz berät Angehörige älterer Menschen bei Fragen rund um die Unterstützung und Betreuung zu Hause. Die Beratung erfolgt telefonisch, im SRK Büro in Schwyz oder auf Wunsch auch zu Hause.

gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung & Prävention
Centralstrasse 5d, 6410 Goldau
041 859 17 27
gesundheit-schwyz@spd.ch
www.gesundheit-schwyz.ch

gesundheit schwyz informiert und berät zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Schwerpunktthemen sind dabei «psychische Gesundheit», «sexuelle Gesundheit» und «Sucht und Abhängigkeit».

Sozialpsychiatrischer Dienst des Kantons Schwyz
Centralstrasse 5c, 6410 Goldau
041 859 17 17
spd.goldau@spd.ch
www.spd.ch

Kompetenzzentrum des Kantons Schwyz für psychosoziale Gesundheit in den Bereichen Prävention, Frühintervention und Behandlung. Fach- und Beratungsstelle für Sozial-psychiatrie, Psychotherapie, Alkoholfragen, Drogenfragen. Paar- und Familienberatung, Demenzabklärungen.

Alzheimervereinigung Uri/Schwyz
Beratungstelefon
Konradshalde 10, 8832 Wilen bei Wollerau
079 212 58 63
info@alzheimerurischwyz.ch
www.alzheimerurischwyz.ch

Unterstützt Angehörige mit Information und Beratung bei der Betreuung von Demenzkranken.
Dienstleistungen:
- Angehörigengruppe Innerschwyz (Aussprechmöglichkeiten und Information)
- Tagesstätte als Entlastung für betreuende Angehörige (Altendorf)
- Ferienangebote (Alzheimerferien mit Partner)

Diabetesberatung Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10, 6430 Schwyz
041 818 41 97
info@spital-schwyz.ch
www.spital-schwyz.ch

Die Diabetesberatung des Spitals Schwyz informiert umfassend über die Zuckererkrankung. Die Beratung ist darauf ausgerichtet, persönliche Fragen zu klären und den Umgang mit Diabetes im Alltag zu erleichtern. Dabei stehen Spezialisten zur Verfügung.

Ernährungsberatung Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10, 6430 Schwyz
041 818 41 95
ernaehrungsberatung@spital-schwyz.ch
www.spital-schwyz.ch

In Einzelgesprächen werden die persönlichen Bedürfnisse besprochen und gemeinsam realistische Ziele erarbeitet.

Hörberatung Rigi-Apotheke und Drogerie
Parkstrasse 19, 6410 Goldau
041 855 35 82
rigiapo@bluewin.ch

Jeden Donnerstag von 8.00 – 12.00 Uhr, nach telefonischer Voranmeldung. Eine Akustikerin führt Hörtests durch, überprüft Hörgeräte und wechselt allenfalls Batterien aus.

Hörmittelzentrale
Strehlgasse 8, 6430 Schwyz
041 811 74 23
info.hzschwyz@auditosuisse.ch

Die Hörmittelzentrale bietet umfassende Dienstleistungen für besseres Hören.

fachstelle sehbehinderung zentralschweiz fsz
Maihofstrasse 95c, 6006 Luzern
041 485 41 41
info@fs-z.ch
www.fs-z.ch

Die Fachstelle leistet Hilfe für Menschen mit einer Sehbehinderung mit dem Ziel einer möglichst selbstständigen Lebensgestaltung. Die fsz bietet kostenlose, persönliche Beratungen, Sehhilfen, Trainings zur Alltagsbewältigung und sozialarbeiterische Unterstützung. Die fsz arbeitet mit Augenärzten, Augenoptikern, IV-Stellen und Institutionen im Sozial- und Behindertenbereich zusammen.

Krebsliga Zentralschweiz/Beratungsstelle Schwyz
Spital Schwyz, Waldegg 10, 6430 Schwyz
041 818 43 22
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info

Dienstleistungen:
- Persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige
- Förderung von Selbsthilfegruppen
- Kursangebote für Betroffene
- Haus- und Spitalbesuche

Lungenliga Schwyz
Fachstelle Innerschwyz
Parkstrasse 4, 6410 Goldau
041 857 00 16
goldau@lungenligaschwyz.ch
www.lungenliga.ch

- Beratung bei Atemwegserkrankungen
- Kursangebote z.B. Atemtherapie

Rheumaliga Uri und Schwyz
Gotthardstrasse 5, 6460 Altdorf
041 870 40 10
info.ursz@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Dienstleistungen:
- Information und Beratung zu rheumatischen Erkrankungen
- Kurse und Veranstaltungen zu Bewegung, Wissen und Leben mit Rheuma

Pro Infirmis Uri Schwyz
Bahnhofplatz 19, 6440 Brunnen
041 825 40 70
schwyz@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Pro Infirmis bietet Beratung und Unterstützung für Menschen mit geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung. Sie fördert und unterstützt Hilfe zur Selbsthilfe.
Dienstleistungen:
- Sozialberatung
- Begleitetes Wohnen
- Eurokey
- Finanzielle Direkthilfe
- Assistenzberatung
- Transportdienste

Procap Schwyz
Postfach 48, 6431 Schwyz
041 832 18 43
procap.schwyz@bluewin.ch
www.procap-schwyz.ch

Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Handicap.
Dienstleistungen:
- Beratung in Fragen des Sozialversicherungsrechts – Rechtsschutz
- Beratung in schwierigen persönlichen und familiären Situationen
- Haus- und Spitalbesuche
- Vermittlung von behindertengerechten Wohnungen
- Vermittlung von Ferienlagern und Reisen
- Kurse und Seminare über behinderten-spezifische Probleme und Fragen

Patientenstelle Zentralschweiz
St. Karliquai 12, 6004 Luzern
041 410 10 14
patientenstelle.luzern@bluewin.ch
www.zentralschweiz.patientenstelle.ch

- Bietet Hilfe und Rat im Bereich des Gesundheitswesens
- Informiert über die Rechte von Patienten
- Hilft die Rechte der Patientinnen und Patienten wahrzunehmen und durchzusetzen

Palliative Care

Kanton
www.sz.ch/palliativecare

Palliative Care bietet praktische Lebenshilfe für Menschen in der letzten Lebensphase. Sie kämpft nicht gegen die Krankheit. Sondern ermöglicht ein besseres Leben mit der Krankheit. Palliative Care nutzt das Wissen der Schmerzmedizin und lindert belastende körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Verdauungsprobleme, Übelkeit oder Atemnot. Palliative Care hilft bei psychischen Leiden wie Angst und Depression.

Spital Schwyz
Waldeggstrasse 10, 6430 Schwyz
041 818 43 36
palliativecare@spital-schwyz.ch
www.spital-schwyz.ch

Schwerkranke und sterbende Menschen erhalten im Spital Schwyz besonders aufmerksame Zuwendung. Wir sprechen zusammen über Schmerzlinderung, Erwartungen und Wünsche an die professionelle Begleitung.

Spitex Regio Arth-Goldau
Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
041 859 14 00
info@spitex-arth-goldau.ch
www.spitex-arth-goldau.ch

Die Spitex Regio Arth-Goldau handelt nach den Grundsätzen der Palliative Care Charta des Kantons Schwyz mit dem Ziel, den Schwerkranken und Angehörigen eine bestmögliche Lebensqualität zu sichern und Leiden zu lindern.

Alters- und Pflegeheime in der Gemeinde Arth
Die drei Alterszentren in Arth, Oberarth und Goldau haben sich zur Einhaltung der in der Charta Palliative Care definierten Prinzipien und Leitlinien der palliativen Behandlung und Betreuung verpflichtet.

Defibrillatoren, Krankenmobilien

Standorte öffentlicher Defibrillatoren (AED: automatischer externer Defibrillator)

- Station Rigi Bahnen AG,
  Rigistrasse, 6410 Goldau
- Schwyzer Kantonalbank,
  Parkstrasse 3, 6410 Goldau
- Alterszentrum Mythenpark,
  Mythenstrasse 2, 6410 Goldau
- Schulhaus Hofmatt, Hofmatt 1, 6415 Arth
- Spitex Regio Arth-Goldau,
  Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
- Zentrum für aktives Alter Frohsinn AG,
  Gotthardstrasse 33d, 6414 Oberarth

Krankenmobilien
Spitex Regio Arth-Goldau
Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
041 859 14 00
info@spitex-arth-goldau.ch
www.spitex-arth-goldau.ch

Freizeit und Bildung



Sport- und Freizeitangebote

Die verschiedenen Turn- und Sportvereine der Gemeinde bieten für sie und ihn Turnen im Alter an. Bitte beachten Sie auch den Vereinsanzeiger der RigiPost.

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielfältigen Angeboten der einzelnen Vereine. Alle gemeldeten Vereine der Gemeinde Arth sind auf der Homepage der Gemeinde unter der Rubrik Vereine ersichtlich. www.arth.ch/vereine

Informationen für ein aktives Alter erhalten Sie von der:

Infostelle für das Alter Gemeinde Arth
Rathausplatz 6, Postfach 263, 6415 Arth
041 859 02 02
senioren@arth.ch
www.arth.ch

Frauen- und Müttergemeinschaft Goldau
Bernadette Schibig
Gotthardstrasse 63, 6410 Goldau
041 855 13 73
bernadette.schibig@fmg-goldau.ch
www.fmg-goldau.ch

frauenarth
041 855 15 59
heidy.faessler@frauenarth.ch
www.frauenarth.ch

Seniorentanz
1 x monatlich im Restaurant Schöntal, Oberarth.Termine werden in der RigiPost und im Bote der Urschweiz publiziert.
041 855 11 88
www.horseshoe.ch

Pro Senectute
Beratungsstelle Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen
041 810 32 27
beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Allg. Informationen sowie Prospekte aller Sportangebote können hier angefordert werden.

aqua-Fit im Hallenbad Brunnen
Tina Weber, dipl. Aqua-Fit Trainerin
Postfach 653, 6440 Brunnen
041 822 08 80
aqua-fit@widevision.ch

Vitaswiss Sektion Arth-Goldau
Bernadette Merz
Quellenweg 12, 6410 Goldau
041 855 48 04
bernadette.merz@gmx.ch
www.vitaswiss.ch/Arth-Goldau.ch

Bildungskurse

Wandern
Wandergruppe
Auskunft Paul Blum
Rossbergstrasse 16, 6410 Goldau
041 855 52 58

Velofahren
Senioren-Radlergruppe Kanton Schwyz
Auskunft und Anmeldung
Anny Steiner, Oberarth
041 855 14 53

Die Senioren-Radlergruppe führt regelmässig abwechslungsreiche Velotouren durch. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

Langlauf
Senioren-Langlaufgruppe Kanton Schwyz
Auskunft und Anmeldung:
Ruedi Peyer: 041 820 21 01
Walter Schibig: 041 820 27 70

Ungezwungenes Singen
WUMS (was unsere Mütter sangen)
Jeden zweiten Dienstag im Monat um 20.00 Uhr im Restaurant Schützenhaus, Goldau.
Termine werden in der RigiPost publiziert.
Brigitte Amann: 079 542 19 04

Pro Senectute
Beratungsstelle Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen
041 810 32 27
beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Lesezirkel, Seniorenchor, Organisation von Bildungs-Programmen, Tagungen und Veranstaltungen

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch
www.srk-schwyz.ch

Das SRK Kanton Schwyz bietet vielfältige Kurse in den Bereichen Pflege, Gesundheit und Prävention an. Sie richten sich an pflegende Angehörige und weitere Interessierte.

Pro Balance/Sturzprophylaxe-Kurs
Rheumaliga der Schweiz mit Projekt «Sicher durch den Alltag».

Eine lokale Physiotherapeutin führt bei Interessierten Zuhause eine Abklärung betreffend Sturzgefährdung durch und informiert über mögliche Verbesserungen. Nähere Informationen über:
044 487 40 00
sturz@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention

Pensionierung (Vorbereitungskurse)
Pro Senectute
Beratungsstelle Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen
041 810 32 27
beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Bietet Kurse zur Vorbereitung auf die Zeit nach der Berufstätigkeit an.

Kaufmännische Berufsschule Schwyz
Riedstrasse 19, 6430 Schwyz
041 811 25 67
info@kbs-schwyz.ch
www.kbs-schwyz.ch

Speziell für Seniorinnen und Senioren, welche noch (fast) nie mit dem Computer gearbeitet haben und die ersten Schritte wagen wollen. Sie erfahren, wie ein Computer funktioniert und lernen die notwendigen Fähigkeiten, die Sie für den Einstieg in die Arbeit mit dem PC brauchen.

Senioren-Universität Luzern
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern
041 410 22 71
info@sen-uni-lu.ch
www.sen-uni-lu.ch

computeria innerschwyz
Organisation
maria.stalder@computeria-innerschwyz.ch
Kursort: Kantonsschule Kollegium
Kollegiumstrasse 24, 6430 Schwyz
max.bissig@computeria-innerschwyz.ch
hans.betschart@computeria-innerschwyz.ch
www.computeria-innerschwyz.ch

Die Computeria Innerschwyz ist eine Seniorengruppe, die Personen ab etwa 60 Jahren Unterstützung im Umgang mit modernen Medien bietet.

Unterstützung zu Hause



Hilfe, Pflege, Entlastung, Betreuung, Besuchsdienst

Spitex Regio Arth-Goldau
Sonneggstrasse 31, 6410 Goldau
041 859 14 00
info@spitex-arth-goldau.ch
www.spitex-arth-goldau.ch

Spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause.
Krankenkassen anerkannt.
Dienstleistungen:
- Bedarfsabklärung und Beratung
- Grund- und Behandlungspflege
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Anleitung, Unterstützung und Entlastung im Haushalt
- Wundambulatorium
- Krankenmobilien (Verleih und Verkauf)

Haushaltservice der Schwyzer Bäuerinnenvereinigung
Vreni Schilter
Urmis/Aufiberg, 6432 Rickenbach
041 810 21 27
haushaltservice@bluewin.ch
www.bvsz.ch

- Dienstleistungsergänzung der Spitex-Hauswirtschaft
- Entlastung von Haus- und Betreuungsarbeit bei Senioren (keine Pflege)
- Entlastung bei Krankheit und Überbelastung
- Reinigungsarbeiten
- Wäschepflege

Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz
Wesemlinrain 3c, 6006 Luzern
041 417 12 30
info@besuchsdienst-is.ch
www.besuchsdienst-is.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch
www.srk-schwyz.ch

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
Pflegehelferinnen SRK und Pflegehelfer SRK betreuen auf Hilfe angewiesene Menschen und entlasten die Angehörigen. Sie übernehmen u.a. folgende Aufgaben: Grundpflege rische Tätigkeiten, Einkaufen und Kochen, Haushaltsarbeiten sowie Aktivierung von geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Speziell zu erwähnen ist die Betreuung bei Demenz (spezielles Angebot) und die Entlastung der Angehörigen in palliativen Situationen.

Freiwilliger Besuchs- und Begleitdienst:
«Gemeinsam gegen Einsam»: Das SRK bietet einen Besuchs- und Begleitdienst für allein lebende Menschen an. Die freiwilligen Besucherinnen und Besucher sorgen für Abwechslung und bringen Freude in den Alltag.

Diverse Hilfeleistungen

Mahlzeitendienst
Vereinigte Frauenvereine Arth-Goldau
Es wird Ihnen eine ausgewogene Mahlzeit nach Hause geliefert.
Vermittlung und Auskunft:
Inge Müller-Heinzer, Goldau
041 855 24 32 oder 079 747 76 21

Täglicher Mittagstisch
Alterszentrum Mythenpark
Mythenstrasse 2, 6410 Goldau
041 859 09 59
info@mythenpark-goldau.ch
www.mythenpark-goldau.ch

Notrufsysteme
Hausnotsysteme unterstützen ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen dabei, ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Umfeld führen zu können. Hausnotsysteme bestehen aus einer Basisstation und einem oder mehreren Funksendern, z.B. ähnlich einer Armbanduhr. Durch Betätigung der Notruftaste oder eines Handsenders kann im Bedarfsfall professionelle Unterstützung angefordert und können Angehörige verständigt werden.
Es sind diverse Notrufsysteme im Handel erhältlich.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch
www.srk-schwyz.ch

Rotkreuz-Notruf
Verschiedene Notrufsysteme bieten Sicherheit für zu Hause und unterwegs. Bei einer Notlage kann rund um die Uhr Hilfe angefordert werden. Mit Druck auf die Notruftaste am Handgelenk wird man mit der Zentrale verbunden, welche die nötige Hilfe organisiert.

Senioren für Senioren
Senioren sollen für die Freiwilligenarbeit gewonnen werden. Senioren, die Hilfe leisten und/oder benötigen, werden zusammengeführt. Die Gemeinde Arth, Infostelle für das Alter nimmt Anmeldungen/Anfragen entgegen.
041 859 02 02
senioren@arth.ch
www.arth.ch

Fahr- und Transportdienste

ABA-Taxi
Parkstrasse 26, 6410 Goldau
041 855 10 45

Meditrans GmbH
Gotthardstrasse 224, 6423 Seewen
041 810 10 20
info@meditrans.ch
www.meditrans.ch

Spezialisiert für Transporte von Rollstuhlkunden sowie Transport mit medizinischer Betreuung.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch
www.srk-schwyz.ch

Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer bringen Menschen, die keine Transportmöglichkeit haben oder auf Begleitung angewiesen sind, zum Arzt, zur Therapie oder zu anderen Terminen und anschliessend wieder nach Hause.

Rollstuhltaxi der Pro Infirmis Uri Schwyz
Bahnhofplatz 19, 6440 Brunnen
041 825 40 70
schwyz@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Ferien, Kuraufenthalte

Zentrum für aktives Alter Frohsinn AG
Gotthardstrasse 33D, 6414 Oberarth
041 859 03 77
info@frohsinn-ag.ch
www.frohsinn-ag.ch

Alterszentrum Mythenpark
Mythenstrasse 2, 6410 Goldau
041 859 09 59
info@mythenpark-goldau.ch
www.mythenpark-goldau.ch

Alters- und Pflegeheim Hofmatt
(bis Ende Mai 2016)
Hofmatt 3, 6415 Arth
041 855 22 82
info@hofmatt-arth.ch
www.chriesigarte-arth.ch/hofmatt

Alterszentrum Chriesigarte
(ab Juni 2016)
Kirchfeldstrasse 5, 6415 Arth
041 859 09 59
info@chriesigarte-arth.ch
www.chriesigarte-arth.ch

Pro Senectute
Beratungsstelle Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen
041 810 32 27
beratungsstelle@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Wohnen im Heim



Alters- und Pflegeheime

Zentrum für aktives Alter Frohsinn AG
Gotthardstrasse 33d, 6414 Oberarth
041 859 03 77
info@frohsinn-ag.ch
www.frohsinn-ag.ch

Alterszentrum Mythenpark
Mythenstrasse 2, 6410 Goldau
041 859 09 59
info@mythenpark-goldau.ch
www.mythenpark-goldau.ch

Alters- und Pflegeheim Hofmatt
(bis Ende Mai 2016)
Hofmatt 3, 6415 Arth
041 855 22 82
info@hofmatt-arth.ch
www.chriesigarte-arth.ch/hofmatt

Alterszentrum Chriesigarte
(ab Juni 2016)
Kirchfeldstrasse 5, 6415 Arth
041 859 09 59
info@chriesigarte-arth.ch
www.chriesigarte-arth.ch

Altersgerechtes Wohnen

Zentrum für Alterswohnungen Türlihof, Oberarth
041 855 04 44
info@tuerlihof-ag.ch
www.frohsinn-ag.ch

Notizen

Infostelle für das Alter
Gemeinde Arth
Rathausplatz 6, 6415 Arth
Telefon 041 859 02 02

senioren@arth.ch
www.arth.ch

gemeinde arth