



Gemeinde Hünenberg

## Soziales und Gesundheit

Chamerstrasse 11

Postfach 261

6331 Hünenberg

Telefon: +41 41 784 44 63

Telefax: +41 41 784 44 99

www.huenenberg.ch

An alle, die sich für Altersthemen interessieren

### Infobrief 2, April 2020 «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg



Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger  
liebe Interessierte

Wir erleben gerade eine aussergewöhnliche Zeit. Jede und jeder von uns muss sich neu orientieren und einrichten. Die Einschränkungen zwingen uns, Gewohntes neu zu denken und kreativ damit umzugehen. Ich verstehe, wenn dies nicht jeden Tag gelingt, wenn Zweifel aufkommen und sich auch schwere Gedanken einschleichen. Auch diese dürfen wir zulassen und uns allenfalls eingestehen, dass wir Unterstützung brauchen.

Ich habe Ihnen in diesem Newsletter einige Informationen für die Coronazeit zusammengestellt. Sie sind ganz zufällig von mir ausgewählt.



**vogelwarte.ch**

Der aktuelle Frühling ist ein 'Oster'-Geschenk. Geniessen Sie die Natur mit all ihren Sinnen und machen Sie neue Entdeckungen. Die Vogelwarte Sempach hat auf ihrer Homepage die verschiedenen Vögel, die Sie zuhause beobachten können, zusammengestellt.

<https://www.vogelwarte.ch/de/vogelwarte/news/aktuelle-themen/zuhause-voegel-beobachten>



Es gibt verschiedene Plattformen, mit Tipps, wie Ihre Seele in dieser Zeit gesund bleiben kann.

[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

[www.psgz.ch](http://www.psgz.ch)

Unter der Rubrik 'sich Sorge tragen' finden Sie wertvolle Tipps zur aktuellen Herausforderung! Unter anderem wird empfohlen: Reden Sie über Ihr Befinden, eine Tagesroutine sorgt für Ruhe und Kraft, nehmen Sie sich Auszeiten und nutzen Sie die Medien bewusst.



Die Nummer des **Hünenberger Seelsorgetelefons** beider Kirchen lautet:  
079 158 21 76



Von Montag bis Freitag können Sie sich unter Anleitung **zu Hause bewegen**. **Tele 1** strahlt in Zusammenarbeit mit Pro Senectute um 10.00 Uhr die Sendung 'aktiv zuhause' aus. Jeden Tag können Sie 30 Minuten mitturnen. Ich habe für Sie reingeschaut und kann es Ihnen sehr empfehlen.

Auf **SRF 2** finden Sie die 25-minütige Bewegungseinheit '**fit mit Adriano**', dies jeden Dienstag und Donnerstag um 9.00 Uhr. Das regelmässige Bewegen tut gut, gibt Ihnen eine Struktur im Tagesablauf und ist eine willkommene Ablenkung.



Die **Bibliothek Hünenberg** leiht weiter Bücher und Medien aus. Sie können Medien über den online Katalog kostenlos vorbestellen. Sobald diese abholbereit sind, informiert Sie die Bibliothek per Mail oder telefonisch. Die Mitarbeiterinnen sind jeweils von Montag bis Freitag von 9.00– 1.00 Uhr telefonisch erreichbar. 041 780 58 50



Ich hoffe, Sie alle kennen dieses Signet! – die **koordinierte Nachbarschaftshilfe des Kanton Zugs** ist jederzeit für Sie da, gibt Auskunft und vermittelt Ihnen bei Bedarf eine unterstützende Person. In einem Erstgespräch ermitteln geschulte MitarbeiterInnen der Zentrale Ihren Bedarf. Danach suchen unsere Hünenberger Schulsozialarbeiter und –arbeiterinnen für Sie eine passende freiwillige Helferin, einen Helfer. In Hünenberg konnten bisher 14 Tandems gebildet werden. Sie erreichen die

Koordinationsstelle telefonisch unter **041 723 89 60** oder mit dem **Meldeformular**. Dieses finden unter [www.huenenberg.ch/nachbarschaftshilfe](http://www.huenenberg.ch/nachbarschaftshilfe)  
Auch Gebende dürfen ihre Bereitschaft gerne weiter anmelden!

Es ist nicht einfach, darüber zu sprechen und trotzdem lohnt es sich! Welche lebenserhaltenden Massnahmen möchten Sie bei einer Erkrankung noch erhalten? Es gibt eine angepasste **Kurzpatientenverfügung**, mit der Sie sich klar äussern können zur Intensivpflege im Falle einer Erkrankung am Coronavirus Covid 19. Besprechen Sie dies wenn möglich auch mit Ihren hochbetagten Eltern.



[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)  
Angebot  
Kurzpatientenverfügung

Ich wünsche Ihnen frohe Ostern!  
Lächeln Sie sich jeden Tag selber zu und 'blijbed Sie gesund'!

Franziska Roos  
Fachfrau Alter Hünenberg

