



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 1 «Aktuelles 2016» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühling steht vor der Tür. Milde Wintertage liegen hinter uns. Wir mussten kaum Schneeräumen oder uns vor dem Ausrutschen fürchten. Jetzt freuen wir uns auf das Erwachen der Natur. Mit den wärmeren und längeren Tagen wächst vielleicht auch bei Ihnen die Entdecker und Unternehmungslust. Das Hauptthema dieses zweiten Informationsbriefes ist die Freude an der Bewegung. Ich habe Ihnen dazu einige Anregungen zusammengestellt. Der erste Hinweis gilt jedoch dem genussvollen Kochen und Essen.



«Der Frühling geht auch durch den Magen!» Essen ist weit mehr als Ernährung. Dazu findet am **7. April 2016 um 14.30 Uhr** im Einhornsaal Hünenberg eine weitere **Veranstaltung** statt. Es freut mich, dass ich für diese Nachmittag zwei Hünenbergerinnen als Referentinnen gewinnen konnte. Frau Monique Mura Knüsel, Ernährungsberaterin HF, wird im ersten Teil aufzeigen, wie unser Menuplan das Wohlbefinden beeinflusst und wir die Bedürfnisse des älter werdenden Körpers decken können. Frau Pia Honegger wird Sie mit feinen, vielleicht neuen Rezepten überraschen.



Zudem stellen Ihnen die Vertreterinnen von Tavolata Schweiz die Idee von «Tavolata» näher vor. In Gesellschaft essen fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Mitglieder der Tavolino Gruppe Hünenberg erzählen von ihren Erfahrungen. Lassen sie sich inspirieren!



Der Frühling lädt uns ein, uns zu bewegen. Sind Sie vielleicht heute schon beschwingt zu einem Ohrwurm durch die Küche getanzt? **Tanzen** hält uns fit, jung und tut gut. Tanzen fördert zudem das sogenannte Multitasking. Im Alltag müssen wir oft mehrere Dinge gleichzeitig tun. Gehen und etwas tragen, gehen und sprechen, gehen und handeln. Diese Fähigkeit nimmt im Alter ab, lässt sich jedoch trainieren. Beim Tanzen müssen Sie auf den Takt, die Schritte, die Musik und auf Mit tänzer achten!

Everdance® in Hünenberg



Die Reformierte Kirche Hünenberg bietet Kurse an in **Everdance**. Dazu brauchen Sie keinen Tanzpartner/ keine Tanzpartnerin. Am besten erkundigen Sie sich bei Frau Beatrice Bieri. Den Flyer habe ich Ihnen angehängt.

Es ist übrigens erforscht, dass Tanzen, Qi Gong oder Dalcroze Rhythmik das Sturzrisiko reduzieren. Bei **Pro Senectute Zug** finden Sie dazu einige Kursangebote.

<http://www.zg.pro-senectute.ch/angebote-und-veranstaltungen/bewegung-und-sport.html>

Der Frühling lockt uns nach draussen. Das **Bewegen in der Natur** macht Spass und ist gesund. «**Geh-sund**», so heisst der passende Titel einer Fachtagung zu gesundheitsförderndem Verhalten. In und um Hünenberg gibt es einige Wege und Bewegungsmöglichkeiten im Freien, wie

- Der Themenweg mit seinen informativen Tafeln: <http://www.hueplus.ch/themenweg/>
- Der Barfussweg bei der Badi- etwas für die Füsse und den Kreislauf,
- Die Finnenbahn im Maihölzli-Wald

Vielleicht bewegen Sie sich lieber in einer Gruppe. Dann schauen Sie doch mal in die Seite von Swisslaufftreff. <https://www.swisslaufftreff.ch/>



Es gibt übrigens Empfehlungen, wie lange und wie oft sich ältere Erwachsene gesundheitswirksam bewegen sollten. Sie finden diese unter www.hepa.ch.

Einfache Übungen für zuhause finden Sie unter www.sichergehen.ch. Die bfu hat eine grosse Kampagne mit gutem Material gestartet.

Vom 20.bis 27.Mai 2016 findet die Aktionswoche «**Schweiz bewegt**» statt. In dieser Woche können Sie Bewegungsminuten sammeln für Hünenberg Dorf oder See und so beim gemeindeinternen Duell mitmachen. Das genaue Programm wird bald publiziert.

Das Sportamt des Kantons Zug hat eine **Broschüre** verfasst «Zug in Bewegung, Angebot 2016 für Sport 60+». Leider fehlen unter Hünenberg einige Angebote. Sie können die Broschüre im Internet als pdf herunterladen und einsehen.(am besten googeln!)

Es gibt tatsächlich viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ich bin daran, die aktuellen Bewegungsangebote Ü65 in Hünenberg zu sammeln und zusammenzustellen. Dazu habe ich die Anbieter im April zu einem Austauschabend eingeladen. Wir werden Sie informieren und Sie gemeinsam weiter zu Bewegung und Sport einladen.



Kinder sind die besten Bewegungsanimatoren. Wie wäre es mit einem Frühlingsaufflug nach Basel? In Basel gibt es neu im Schützenmattpark einen **Generationenspielplatz**. Jung und Alt können gemeinsam spielen. www.hopp-la.ch/ Ich bin sehr interessiert an Ihren Erfahrungen!



Und noch dieser Tipp:

Diesen Samstag, 19. März 16 verkaufen die Schüler der 3.Oberstufe und die Bewohner des Lindenparkes vor dem Coop österliche Handarbeiten, die sie gemeinsam hergestellt haben. Sie freuen sich über reges Interesse!

«Man wird nicht jeden Tag älter, sondern jeden Tag neu.» Emily Dickinson

Gerade im Frühling können wir beobachten, wie Neues spriesst und Altes neu erblüht. Es ist nie zu spät, seine Gewohnheiten zu ändern, Neues zu wagen und auszuprobieren. So spüren wir den Frühling in uns! Ich wünsche Ihnen frühlingshafte Ostertage!

Franziska Roos Muff
Fachbereich Alter Hünenberg