



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, 2016 / «Aktuelles » aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich, dass ich Sie vor der grösseren «Sommerpause» mit einem weiteren Rundmail über Aktuelles im Bereich Alter informieren kann. Die Leserschaft wächst stetig! – und damit auch das Bewusstsein für Themen und Anliegen der älteren Generation. Gerne dürfen Sie «Aktuelles» weiterleiten und/oder mir die Mailadresse von Interessierten mitteilen.



Die Bücherbox bei ausgewählten **Lese-Bänkli** ist wieder da! Das Team der Bibliothek und ich haben die Kisten gefüllt und platziert. Die kleine, feine Auswahl soll Jung und „Älter“ erfreuen. Gerne können Sie das Buch auch zuhause zu Ende lesen und anschliessend in eine der Kisten zurücklegen. Plakate und Flyer informieren Sie über die Standorte.



Busfahren kann im Alter eine echte Herausforderung sein und werden. Zusammen mit Pro Senectute Zug gehen die **Zuger Verkehrsbetriebe** deshalb auf Tour. Am **13. September 2016**, Nachmittag, steht ein Übungsbus in Hünenberg. Vor dem Lindenpark können Sie in Ruhe alles rund um das Busfahren ausprobieren, fragen und erfahren.

Im September startet die neue Veranstaltungsreihe «**informiert in den Mittag**».



Fünf Institutionen, die in Hünenberg in der Altersarbeit tätig sind, organisieren diese Reihe gemeinsam. Die Katholische und Reformierte Kirche, der Verein KONTAKT, das Alterszentrum Lindenpark und die Gemeinde (Bereich Alter) laden ein in den Andachtsraum des Lindenparks. Fachpersonen informieren über verschiedenste altersspezifische Themen und beantworten ihre Fragen. Die Reihe startet **am Mittwoch 28. September** mit dem Thema „**Gedächtnstraining**“. Wir Veranstalter freuen uns sehr auf zahlreiche Hörer und Hörerinnen! Bei Interesse planen wir, die Reihe auch im Jahr 2016/17 weiterzuführen.

Der **Informationsflyer** habe ich diesem Mail angehängt, er ist ab Juli auf allen Internetseiten der Veranstalter aufgeschaltet und liegt an zahlreichen Orten auf.



Verschiedenste Anbieter von Bewegungsstunden und Kursen in Hünenberg haben sich zu einem Austausch getroffen. Es ist uns allen ein grosses Anliegen, dass es für die Hünenberger und Hünenbergerinnen bis ins hohe Alter ein passendes Angebot zum Bewegen gibt. Das ist die beste Vorsorge für den Alltag zu Hause und für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu braucht es qualifizierte Leiter/innen, gute Turnzeiten und entsprechende Räume. (Foto: Qi Gong am See mit Christa Odermatt)

Ich habe eine **Bewegungsagenda für Hünenberg** zusammengestellt. Alle aufgeführten Programme kenne ich persönlich und kann ich wärmstens empfehlen. Selbstverständlich nehme ich Ergänzungen gerne entgegen. Sie finden die Agenda als pdf Dokument unter www.huenenberg.ch/alter



KONTAKT Hünenberg ergänzt sein Kursangebot. Neu können sich Geh-lustige einmal im Monat treffen und gemeinsam mit kundiger Begleitung in der näheren Umgebung zwei Stunden **spazieren-marschieren**. Das Angebot startet am 6. Oktober.

Bitte merken Sie sich bereits heute den nächsten Veranstaltungstermin vor. Am **Mittwoch, 5. Oktober um 14.30 Uhr in der Aula Eichmatt** erfahren Sie mehr über Bewegung und Sport im Alter. Der Bewegungswissenschaftler Dr. Elmar Anliker, LUKS Luzern und Herr Maarten Duijn, Rehasentrum Cham werden uns Interessantes aus der Sport- und Trainingsmedizin berichten.



Wissen und Austausch sind im Umgang mit Menschen mit Demenz wichtig und zentral. Die Alzheimervereinigung Zug bietet ein kostenfreies **Alzheimer-Café** an, welches im Restaurant „zur alten Lorze“ in Zug stattfindet. www.alz.ch/zg



Zu guter Letzt habe ich Ihnen noch zwei vorausschauende Ideen. Wie wäre es nach dem Sommer mit einem Theaterabonnement im **Stadttheater Luzern**. Das Sonntagnachmittag Abo A oder B gibt es mit dem AHV Ausweis zum halben Preis. Schauen Sie in das neue Programm! Auch ein Blick in das Programm des Herbstsemesters der

Seniorenuniversität Luzern lohnt sich.

Nun wünsche ich Ihnen einen sonnigen Sommer mit warmen Abenden zum Verweilen und vielen gemütlichen, geselligen Runden.

Franziska Roos Muff
Fachbereich Alter Hünenberg