



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 3, 2016 / «Aktuelles » aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Trauben sind reif, die Apfelernte im Gange. Der Herbst zieht ins Land! Und mit dem Herbst können Sie sich freuen auf viele tolle, teilweise neue Angebote für Jung und Alt. Der Verein KONTAKT, Pro Senectute, Gesund altern in Zug GAZ und viele mehr haben



neue interessante Jahresprogramme herausgegeben. Auch aus dem Bereich Alter Hünenberg erwartet Sie Neues. In diesem Schreiben mache ich Sie auf eine kleine Auswahl aufmerksam. Ich hoffe, es hat auch für Sie ein Angebot dabei und freue mich, Sie an dem einen oder anderen Anlass anzutreffen.

Am **Mittwoch 28. September** findet der erste Vortrag der Reihe «informiert in den Mittag» statt. Frau Theres Gisler, Gedächtnistrainerin SVGT, zeigt an praktischen



Beispielen, wie man zuhause das Gedächtnis täglich trainieren kann. Der Vortrag beginnt um 10.30 Uhr, dauert eine Stunde und findet im Andachtsraum des Alterszentrum Lindenpark statt.

Der Alltag bietet viele Gelegenheiten zu Bewegung und Sport und lädt uns ein, diese zu nutzen. Vielleicht arbeiten sie häufig im Garten, sie nehmen die Treppe statt den Lift, sie beteiligen sich am Spiel ihrer Enkelkinder oder machen jede Woche einen längeren Spaziergang. Aber reichen diese Bewegungseinheiten aus, um unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten? Gerade der Verlust an Muskelkraft im Alter kann schwerwiegende Folgen haben. Oft fehlt im Alter die Kraft für Hausarbeiten, um Einkäufe zu tragen, einen Bus zu besteigen, einen sturzverhindernden Ausfallschritt zu machen oder nach einem Sturz aufzustehen. Wir haben Antworten auf diese Fragen.



«Wieviel Bewegung und Sport benötigen wir, um gesund und fit zu bleiben» lautet der Titel der Veranstaltung am **5. Oktober 2016**. Der Vortrag findet in der Aula Schulhaus Eichmatt, Hünenberg See statt und beginnt um 14.30 Uhr. Nach dem Vortrag gibt es einen Apéro um untereinander und mit den Referenten ins Gespräch zu kommen.



Das Areal im Zythus soll neu gestaltet werden. Gerade für die ältere Bevölkerung in Hünenberg See und deren Bedürfnisse bietet dieses Grundstück viele Möglichkeiten. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Mitdiskutieren an der Gesprächsrunde vom **22. September 2016**. Diese beginnt um 19.00 Uhr im Schulhaus Kemmatten.



Freiwillige Wegbegleiterinnen und Begleiter unterstützen seit Jahren ältere Menschen in Hünenberg. Nun wird das Angebot von Seiten der Reformierten Kirche erweitert. Erwachsene Personen in einer aktuell schwierigen Lebenssituation erhalten befristet-intensiv-fokussiert eine unterstützende Begleitung, um ein definiertes Anliegen anzugehen. Frau Beatrice Bieri, Sozialdiakonin Reformierte Kirche Bezirk Hünenberg nimmt Anfragen entgegen und koordiniert den Einsatz der Freiwilligen.

Und noch dies:



Tanzen Sie mit!

Die Reformierte Kirche Hünenberg lädt ein zum Tanznachmittag mit dem Duo Romantica.

Freitag, 30. September 2016, 14.00 bis 17.00 Uhr!



Aus der Ludothek:

Jedes Jahr gibt es neue tolle Spiele auf dem Markt. Wenn da nur die Spielanleitungen nicht wären! Das Team der Ludothek stellt den Eltern und Grosseltern die Spiele des Jahres 2016 vor.

Samstag 22. Oktober 2016 von 10.30 bis 11.30 Uhr in der Bibliothek Hünenberg.

Ich bin weiterhin sehr interessiert an Mailadressen. Am besten leiten Sie den Brief weiter an Freunde, Bekannte und Nachbarn mit dem Hinweis, dass diese bei Interesse die eigene Adresse mir mitteilen können. (Franziska.roos@huenenberg.ch) Und vielleicht kennen Sie Personen ohne PC Zugang, die sich über den ausgedruckten Brief Aktuelles freuen würden.

Ich danke Ihnen für Ihre wohlwollende Unterstützung meiner Arbeit. Ich freue mich über jede spontane Begegnung und jedes bereichernde Gespräch mit Ihnen.

Freundliche Grüsse

Franziska Roos Muff
Fachbereich Alter Hünenberg

Nächste Termine

13. September 2016	Lindenpark	Busfahren/ Ticketlösen erklärt
22. September 2016	Schulhaus Kemmatten	Gesprächsrunde Zythus
28. September 2016	Lindenpark	Einführung Gedächtnistraining
30. September 2016	Zentrum Ref. Kirche	Tanznachmittag
5. Oktober 2016	Schulhaus Eichmatt	Sport und Bewegung
6. Oktober 2016	Um Hüenberg	spazieren-marschieren
22. Oktober 2016	Bibliothek	Kinderspiel und Spiel 2016
26. Oktober 2016	Lindenpark	Finanzierung von Dienstleistungen