



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](http://www.huenenberg.ch)

An alle, die sich für Altersthemen interessieren

### Infobrief 1, 2018 / «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser

Vor einer Woche haben wir das alte Jahr verabschiedet und das Jahr 2018 begonnen. Übergänge sind etwas Besonderes und wir schenken diesen Aufmerksamkeit. Übergänge beinhalten immer ein Beenden und Neuanfangen von Lebenssituationen, Projekten oder auch nur eines Terminkalenders. Vielleicht werden Sie 2018 pensioniert,



vielleicht ziehen Sie von Ihrem Einfamilienhaus in die altersgerechte Wohnung, vielleicht werden Sie Grosseltern, vielleicht beginnen Sie eine neue freiwillige Tätigkeit oder Sie starten Ihr ganz persönliches, ersehntes Projekt? Ich wünsche Ihnen dabei ganz viel Glück und Zufriedenheit.

In meinem ersten Newsletter 2018 möchte ich mich besonders an Angehörige von betagten Eltern und Geschwistern wenden. Allenfalls haben Sie sich vorgenommen, im Neuen Jahr gut auf Ihre Kräfte und Möglichkeiten zu achten und Unterstützung anzunehmen. Das Engagement Angehöriger kann eine Fülle von Aufgaben umfassen, von der Körperpflege über die Haushaltsführung, der Begleitung bis zu Koordinations-



und Organisationstätigkeiten. Dies alles kann emotional belastend sein und zusätzlich zur eigenen Berufstätigkeit und zur Arbeit im eigenen Haushalt an den Kräften zehren. Machen Sie als pflegende / betreuende Angehörige, Angehöriger regelmässig eine Standortbestimmung. Es gibt viele Angebote zur Entlastung. In

einem klärenden persönlichen Gespräch kann ich Ihnen passende gerne vorstellen. Bitte vereinbaren Sie bei Bedarf mit mir einen Termin!

Einige Hinweise auf vielleicht weniger bekannte Hilfen gebe ich Ihnen gleich in diesem Newsletter weiter. Kennen Sie zum Beispiel EMMA? EMMA ist ein **Personen Assistenz System**, welches zusammen mit Notfallmelder VICTOR das Leben in den eigenen vier Wänden unterstützt und die Angehörigen entlastet. Unter [www.avidamo.com](http://www.avidamo.com) finden Sie einen Demo Video Clip!



Bei Pro Senectute Zug finden Sie wertvolle Unterstützung. Unter 'Alltagshilfe' oder 'Hilfsmittel für zuhause' sind Angebote aufgelistet. [www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch) Das Fachgeschäft für Hilfsmittel befindet sich an der Ägeristrasse 52 in Zug.



Wie wäre es mit einer wohlverdienten Auszeit? Für Ihre Liebsten gibt es im Kanton einige Ferienbetten. Oder Sie verreisen zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin. Die Stiftung Claire und George bietet individuelle Ferien im Hotel mit zusätzlichen Services nach Bedarf an. [www.claireundgeorge.ch](http://www.claireundgeorge.ch)



Manchmal braucht es zum Auftanken nur etwas Bewegung und Musik. Die reformierte Kirche bietet erneut den beliebten Everdance Kurs an. Sie lernen hier tanzen ohne Tanzpartner. Schnellentschlossene können sich bei Frau Beatrice Bieri noch anmelden. [Beatrice.bieri@ref-zug.ch](mailto:Beatrice.bieri@ref-zug.ch)



Oder Sie laden Ihre Nachbarin / ihren Nachbarn zu einem Ausflug ins Vögele Kulturzentrum ein. Hier erhalten Sie unterhaltsam viele Informationen und Anregungen zum Thema Nachbarschaft. Die kleine aber feine Ausstellung regt garantiert zu Gesprächen an. <https://www.voegelekultur.ch/aktuelle-ausstellung>



**In «Informiert in den Mittag» vom 31. Januar 2018** beschäftigen wir uns mit unseren drückenden Schuhen. Wir möchten uns beschwerdefrei bewegen. Frau Barbara Maron gibt uns Tipps, wie wir mit Freude gehen können.

Mit diesen Hinweisen möchte ich Sie ermuntern, sich bei Pflege- und Betreuungsarbeit immer auch selbst zu achten. Wenn Sie betreuende Angehörige kennen, dann bitte ich Sie, diese auf Entlastungsangebote aufmerksam zu machen und diesen etwas Zeit zu schenken.

Mit freundlichen Grüßen

Franziska Roos Muff  
 Fachbereich Alter Hünenberg  
[Franziska.roos@huenenberg.ch](mailto:Franziska.roos@huenenberg.ch) 041 784 44 67 (Montag und Mittwoch)

## Agenda

Jeden Donnerstag →22. Februar 2018, 17.00 Uhr	Bibliothek Hünenberg	Computeria Umgang mit «Tolino»
25. Januar 2018	Lindenpark	Kreis der Gemütlichen Lotto – und Jassnachmittag
31. Januar 2018	Lindenpark	informiert in den Mittag Mein Fuss drückt im Schuh
01. Februar 2018	um Hünenberg	spazieren-marschieren