



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 5 im 2019, «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger
liebe Interessierte



Mit dem Schlaf sei es wie mit einem Vogel auf der Hand. Will man ihn einfangen, fliegt er davon. Frau Dr. Eva Birrer von der Seeklinik Brunnen hat den gut 70 Besucherinnen und Besucher am 19. November anschaulich erklärt, wie sich der eigene Schlaf mit dem Älter werden verändern kann und welche Faktoren schlafen begünstigen. Nie sollte man aus 'Langeweile' früh zu Bett gehen, denn dann fliege der Schlaf bestimmt davon. Ein aktiver Tag mit Bewegung draussen und viel Tageslicht helfen beim Ein- und Durchschlafen. Frau Dr. Birrer rät dringend, auf die regelmässige Einnahme von Schlafmedikamenten zu verzichten. Es lohnt sich immer, begleitet durch den Hausarzt, diese schrittweise abzusetzen. Ich danke der Seeklinik Brunnen herzlich, dass sie diesen Vortrag in Hünenberg ermöglicht hat.



Im Lindenpark gibt es personelle Verstärkung. Frau Regula Schink leitet neu die Hotellerie des Alterzentrums.

An dieser Stelle möchte ich mich beim Team des Lindenparks für die unkomplizierte Zusammenarbeit bedanken, dies ganz besonders bei Herrn Benedikt Linder für die Unterstützung rund um 'informiert in den Mittag'.



Auch wir vom Netz Alter Hünenberg sind wieder komplett und freuen uns, das Netz weiter zu gestalten und zu stärken. Wir begrüssen ganz herzlich Frau Eveline Kohler, Sozialdiakonin Reformierte Kirche Hünenberg und Frau Katja Jöri, Leiterin Pflege und Betreuung.



Kennen Sie die Idee «Tavolata»? Sie können eine private Tischrunde gründen, die gemeinsam kocht, sich gegenseitig bekocht oder die sich auch nur zu Kaffee und Kuchen trifft. Aktuell sucht in Hünenberg ein Ehepaar Anschluss an eine Gruppe. Gerne gebe ich Ihnen bei Interesse telefonisch näher Auskunft. 041 784 44 67



Am 8. Dezember 2019 konnten die fünf «Engel» vom Kreis der Gemütlichen im Saal Heinrich von Hünenberg 210 Gäste zur alljährlichen Adventsfeier begrüßen. Zusammen mit 15 Helferinnen verwöhnten sie die Senioren und Seniorinnen im wunderbar dekorierten Raum. Ich danke all diesen engagierten Frauen ganz herzlich. Sie bereichern das soziale Leben in Hünenberg sehr.



Im kommenden Jahr feiern die Hünenbergerinnen und Hünenberger mit dem Jahrgang 1954 ihren 66. Geburtstag. Die Gemeinde feiert mit und lädt alle JahrgängerInnen zu einem Treffen ein. Wer bei den Vorbereitungen seine Ideen einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Franziska.roos@huenenberg.ch



Die Zeitschrift Zeitlupe gibt es im gedruckter Version oder online. www.zeitlupe.ch. Hier finden Sie zahlreiche kostenlose Beiträge. Wer die Zeitschrift abonniert hat und mit der Sehkraft eingeschränkt ist, kann die Artikel auch hören. Aus finanziellen Gründen müssen Sie nicht auf das Heft verzichten. EL-Bezügerinnen und Bezüger erhalten die Zeitschrift gratis. Bitte fragen Sie bei mir nach!

Wie wenig Lärm machen die wirklichen Wunder!
Wie einfach sind die wesentlichen Ereignisse.
 Antoine de Saint-Exupéry

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen in dieser Adventszeit viele leise, still funkelnde Momente.



Franziska Roos Muff

Agenda

Jeden Donnerstag	Computeria Ab 16.00 Uhr	Bibliothek Hünenberg
<i>Keine Beratung am 26. Dezember 2019 und am 2. Januar 2020</i>		
Jeden Mittwoch	Mittagstisch	Lindenpark ab 11.45 Uhr
<i>Anmeldung direkt im Lindenpark, 041 747 02 10</i>		
Silvester 2019	zu Fuss vom alten ins neue Jahr schreiten	Cham Bahnhof 19.15 Uhr
<i>Anmeldung bis 28. Dezember 19 bei Aline Kellenberger, Pfarrerin Hünenberg</i>		
09. Januar 2020	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr <i>Start mit dem Bus 41</i>
29. Januar 2020	informiert in den Mittag Den Sturz im eigenen Haushalt verhindern	Lindenpark 10.30 bis 11.30 Uhr
30. Januar 2020	Lotto- und Jassnachmittag Kreis der Gemütlichen	Lindenpark