



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, 2017 / «Aktuelles » aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser



Das Jahr 2017 ist bereits einige Wochen alt. Ich hoffe, sie konnten das Jahr Grippe frei und mit viel Elan beginnen. Wir von der Abteilung Soziales und Gesundheit haben gleich zum Jahresbeginn stolz und zuversichtlich das Projekt «**hallo Nachbar!n**» gestartet. Die Kampagne soll die Hünenberger Nachbarschaften in Bewegung bringen, anregen zu Gesprächen und Anlässen und die Kultur vom Fragen nach und Anbieten von kleinen Hilfeleistungen fördern.



Als Fachfrau Alter engagiere ich mich mit Freude für dieses Projekt. Aus meiner Sicht ist gerade für die ältere Bevölkerung eine gelebte Nachbarschaft etwas sehr Wertvolles. Gerne gehe ich in diesem Newsletter etwas näher auf die Nachbarschaft ein.

Wen bezeichnen Sie als Ihre Nachbarin, ihren Nachbarn? Es sind Menschen, die im selben Haus, im Haus nebenan, im Häuserblock oder in derselben Strasse wohnen. Es sind Menschen aus einem überschaubaren, zusammengehörigen Wohnbereich. Menschen, mit denen man gemeinsam altert und Entwicklungen miterlebt.



Heute wird die nachberufliche/nachfamiliäre Phase immer länger. Mit 65 gewinnen wir Freiheit und Unabhängigkeit. Gleichzeitig stellen wir uns jedoch auch vermehrt die Sinnfrage, suchen nach sinnstiftenden Tätigkeiten. Die täglichen sozialen Kontakte zu Arbeitskollegen, Kolleginnen können fehlen. Im Quartier finden Sie Menschen, mit denen Zeit verbracht werden kann. Mit Ihnen können Sie neue Freizeitaktivitäten entdecken, den nahen Lebensraum für die Gemeinschaft gestalten, Zünipausen machen und sich gegenseitig bei Bedarf unterstützen.



In der betagteren letzten Lebensphase wird der Lebensradius kleiner. Die Bedeutung von Begegnung und Kontakt in der Nachbarschaft nimmt zu. Ein guter Nachbar, eine gute Nachbarin geben Sicherheit. Im Quartier findet das Leben statt. Ein kurzer Schwatz, ein Verweilen, ein Besuch, eine Handreiche tragen viel zum psychischen und körperlichen Wohlbefinden bei.

Wir in Hünenberg setzen in der ersten Phase des Projekts auf «Nachbarschafts-Zusammenarbeit», noch nicht auf «Nachbarschafts-Hilfe». Ein Beziehungsnetz muss gepflegt werden. «Kontakt und Begegnung» sehen wir als den Grundbaustein, das Herzstück der lebendigen Nachbarschaft. Zusammen wollen wir diesen Grundbaustein legen und etwas Wertvolles zum Wachsen bringen. Wir werden Sie laufend über das Projekt informieren und Sie bei Ihrem Wirken unterstützen! Am **19. Mai 2017 ist der internationale Tag der Nachbarn**. Vielleicht setzen Sie ein Zeichen in ihrem Quartier!



Auch die Reihe «**informiert in den Mittag**» ist fulminant in das neue Jahr gestartet. Rund 40 Personen liessen sich im Januar von Dr. Thomas Übelhart das Ohr und dessen Alterserscheinungen erklären. Die nächste Veranstaltung findet am **29. März 2017** statt. Pfarrerin Aline Kellenberger wird ein Thema beleuchten, über das oft zu lange geschwiegen wird. Es geht um den Abschied vom Leben und die damit verbundenen letzten Wünsche. Laden Sie Ihre Angehörigen doch mit ein zum Vortrag und nutzen Sie den Anlass zum Reden. Übrigens, die Sendung Puls von SRF hat am 9. Januar 17 einen Bericht zum Thema Bestattung ausgestrahlt. Sie können diesen Bericht nachschauen. Den kompletten Link habe ich Ihnen im Mail angefügt.



Die aktuelle eher kalte Jahreszeit ist Lesezeit. Wie wäre es mit einem Besuch in der Bibliothek Hünenberg. Dort gibt es einen gemütlichen Lesecken mit Zeitschriften und einer Kaffeemaschine zum Nutzen. Neu liegt das **Magazin «Zeitlupe»** zum Lesen vor Ort auf! Zeitlupe ist ein Heft für Menschen mit Lebenserfahrung. Die Beiträge sind sehr vielfältig und interessant. Zudem stellt das Team der Bibliothek allen Interessierten am **15. März 2017** um 9.30 Uhr **Neuerscheinungen von Romanen** vor.

Im reformierten Kirchenzentrum Hünenberg findet am **21. Februar 2017** ein weiteres **Erzählcafé** zum Thema 'Erinnerungen an meine Kindheit' statt.



Vielleicht haben Sie sich in letzter Zeit Gedanken gemacht über Ihre Wohnsituation. Es gibt eine Beratungsstelle für Ihre **Fragen rund um das Wohnen im Alter**. Gibt es Alternativen zum alleine Wohnen? Wie passe ich die Wohnung meinem Alter an? Was mache ich mit meinem zu grossen Haus? Unter der Nummer 041 422 03 33 erhalten Sie Antworten. Siehe auch [www.wohnfragenimalter.ch](http://www.wohnfragenimalter.ch) Gerne können Sie auch zu mir, Fachfrau Alter, zu einem beratenden Gespräch kommen.

### Und noch Dies. **Wir suchen Sie!**



Die Alterskommission Hünenberg möchte in der Bibliothek Hünenberg eine „**Computeria**“ anbieten. Senioren und Seniorinnen erhalten dabei unkompliziert und direkt kompetente Hilfe und Unterstützung beim Anwenden von Tablets, Smartphones und PC Programmen. Die Beratung findet in der Bibliothek Hünenberg statt. Dazu suchen wir Freiwillige, die bereit sind, dieses Angebot zusammen mit der Kommission aufzubauen und ihr technisches Wissen geduldig und individuell weiterzugeben.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und mehr über eine mögliche Mitarbeit wissen möchten, freuen wir uns, sie kennen zu lernen. Bitte wenden Sie sich an:

Franziska Roos, Fachbereich Alter Gemeinde Hünenberg

041 784 44 67, [franziska.roos@huenenberg.ch](mailto:franziska.roos@huenenberg.ch)

Das Jahr hat mit vielen Ideen, Projekten und Angeboten begonnen. Überall sind Sie gefragt und eingeladen, mitzuwirken.



Vorerst wünsche ich Ihnen jedoch eine unbeschwerte, farbenfrohe Fasnachtszeit. Vergessen Sie nicht, sich für den **Fasnachtshöck vom 27. Februar 2017** anzumelden. Die Gastgeberinnen vom Kreis der Gemütlichen freuen sich auf Sie!

Fasnächtliche Grüsse

Franziska Roos Muff

Fachbereich Alter Hünenberg

### Agenda

21. Februar 2017	Reformierte Kirche	Erzählcafé
27. Februar 2017	Saal Heinrich von H'berg	Fasnachtshöck
2. März 2017	Um Hünenberg	spazieren-marschieren
15. März 2017	Bibliothek	Büchertipp
29. März 2017	Lindenpark	meine letzten Wünsche
24. April 2017	Einhornsaal H'berg	Vortrag lebenslang lernen