



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, 2017 / «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich freue mich, Ihnen in einem weiteren Informationsbrief einige Gedanken aus dem Bereich Altersarbeit in Hünenberg weiterzugeben. Einige Angebote haben in den vergangenen Monaten einen festen Platz in der Seniorenagenda erobert. So endet vor der grossen Sommerpause das erste erfolgreiche Jahr von «informiert in den Mittag» und «spazieren-marschieren». Beide Angebote werden weitergeführt. Die neuen vielversprechenden Programme sind für Sie bereit! Doch auch Neues entsteht. Noch im Juni starten wir in Hünenberg mit einer Computeria.



COMPUTERIA – Die Beratung in der Kaffee-Ecke!

Die Alterskommission Hünenberg hat freiwillige MitarbeiterInnen für eine Computeria gesucht und gefunden. In einer Computeria werden Fragen zu allen elektronischen Geräten beantwortet und Tipps ausgetauscht. Die vier Freiwilligen – Fernando Bisonti,



Daniel Bucher, Josef Stirnimann und Erich Wenger - starten am **22. Juni 17** hoch motiviert und kompetent die Computeria Hünenberg. **Jeden Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr** wird ein Berater **in der Bibliothek** anwesend sein und Ihnen unkompliziert bei Ihren Problemen weiterhelfen. Wie kann ich

Bilder vom Natel auf den PC schieben? Wie funktioniert Skype? Wie whats App? Wie kann ich die Schrift vergrössern? Wie logge ich mich in ein Wifi Netz ein? Wie lade ich



Bücher auf den E-reader? Wie hänge ich ein Dokument an ein mail an? **Kommen Sie mit Ihren Fragen zu PC, zum Tablet, zum Natel, zum E-Reader, zum Fotoapparat vorbei.** Es gibt viele, aber keine dummen Fragen! Sie müssen sich nicht anmelden, aber möglicherweise etwas

warten. Die Kaffeebar steht für Sie bereit und wer weiss, vielleicht klärt sich bereits im Gespräch mit anderen Wartenden die eine oder andere Frage.



Am 28. Juni 2017 endet der erste Vortragszyklus von «informiert in den Mittag», diesmal zum Thema der **Fuss im Alter**. Einige Fussbeschwerden lassen sich mit Training und Fusspflege mildern. Frau Sandra Suter, Fusspflegerin und Franziska Roos, Physiotherapeutin geben Ihnen gerne einen Überblick. Der Vortrag beginnt **um 10.30 Uhr im Lindenpark**



Erlauben Sie mir einen Rückblick auf den Vortrag «lebenslang lernen» vom 24. April. Herr Rudolf Bähler hat den anwesenden gut 30 Besucher und Besucherinnen eindrücklich aufgezeigt, wie unser Gehirn lebenslang entwicklungsfähig ist. Alles was wir dazu tun, soll eine belebende und anregende Herausforderung sein und keineswegs eine Überforderung. Nur ohne Stress können neue Erfahrungen im Schlaf ins Langzeitgedächtnis übernommen werden. Für das Lernen im Alter sollen wir uns Zeit nehmen, uns nicht unter Druck setzen und vorhandene Kompetenzen aufrechterhalten. Die allerneueste Forschung zu Lernen und Gedächtnis im Altern sagt: «in der Vorbeugung gegen Demenz ist Bewegung am Wirksamsten». - - tanzen, musizieren, zusammen sein mit geliebten Menschen. Mit den Angeboten in Hünenberg wollen wir etwas dazu beitragen. Machen Sie mit!



Im neuen Kursprogramm von Pro Senectute Zug finden Sie den Kurs «Gedächtnis und Bewegen». Pro Senectute bietet diesen Kurs in Zusammenarbeit mit Netz Alter Hünenberg und der Gemeinwesenarbeit Cham an. Der Kurs findet jeweils am Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr in Cham, im Quartierbüro statt, gleich bei der Haltestelle «Bahnhofstrasse» der Linie 41. Er startet am Montag 21. August 2017. An diesem Montag können sie kostenlos schnuppern. Eine Anmeldung ist erforderlich. Genaueres entnehmen Sie bitte dem Flyer und aus der Pro Senectute homepage. www.zg.prosenectute.ch



Im September 2017 startet das neue Programm. Das gedruckte Jahresprogramm liegt bei der Gemeinde und an weiteren Orten im Dorf auf. Zudem finden Sie das Programm ab Juli unter aktuell auf der Seite www.huenenberg.ch/alter



Möchten Sie sich informieren über mögliche freiwillige Einsätze in der Gemeinde oder suchen Sie Freiwillige? Dann finden Sie neu die Stellenbörse von Benevol Kanton Zug auf der Homepage der Gemeinde unter Gemeinde/Freiwilligenarbeit.



<https://www.zg.ch/behoerden/gemeinden/huenenberg/de/gemeinde/freiwilligenarbeit>

Ich bin stolz, dass wir in Hünenberg immer wieder motivierte Freiwillige finden und zusammen das Angebot für alle bereichern können!

«Wir-Qualitäten bilden die DNA vieler aktuellen Trends und verändern fast alles in Gesellschaft und Wirtschaft» (Frau Dr. K. Büchel-Kapeller)

Ich freue mich über jedes Mitwirken und grüsse Sie herzlich,

Franziska Roos Muff
Fachbereich Alter Hünenberg

Agenda

22./29. Juni 2017		
06./13. Juli 2017	Bibliothek H'berg	Computeria
28. Juni 2017	Lindenpark	informiert in den Mittag Der Fuss im Alter
6. Juli 2017	Um Hünenberg	spazieren-marschieren
Vorschau:		
30. August 2017	Saal Heinrich H'berg	Vortrag: Sicherheit im Netz

Computeria:

Jeweils Donnerstag, von 16.00 bis 18.00 Uhr

In der Bibliothek Hünenberg

22. Juni / 29. Juni / 6. Juli / 13. Juli / Sommerpause / 24. August / 31. August