



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, 2018 / «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser



Manche Leute altern, andere reifen. Sean Connery

Ab dem 65. Lebensjahr gehört man offiziell zum dritten Lebensalter und ist im Herbst des Lebens angelangt. Ohne Zweifel ist das Älter und Reifer werden eine Herausforderung, mit schönen, gelingenden und eher anstrengenden, mühsamen Momenten. Beide Seiten gehören zum Leben und sollen angesprochen werden. Dieser Newsletter gibt Ihnen einige Anregungen und Hinweise, wie Sie verschiedene Aspekte des Lebens pflegen könnten.

Sich feiern lassen

Das haben sich 39 Hünenberger und Hünenbergerinnen am 3. September 2018 an der Jubilarenfeier der Gemeinde. Regula Hürlimann gratulierte zusammen mit dem Männerchor und der Musikgesellschaft allen, die dieses Jahr ihren 80.,90.,95. und höheren Geburtstag feiern.



Sich «befreien»

Das nächste Thema bei «Informiert in den Mittag» lautet loslassen – aufräumen. Frau Lis Hunkeler zeigt wie einfach und befreiend aufräumen und entrümpeln sein kann. Das dritte Veranstaltungsjahr beginnt am **26. September um 10.30 Uhr im Lindenpark**



Sich bewegen

NIA ist tanzen und bewegen. Diese Form der Bewegung verbessert die Körperhaltung und die Koordination. Die Intensität richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten. In Hünenberg findet die NIA Tanzstunde jeweils am Dienstag von 8.45 bis 9.45 Uhr im Fitness Paradies statt. Auskunft erhalten Sie bei Eveline Cornacchia, 076 569 03 08



In der Bewegungsagenda finden Sie viele weitere Bewegungsangebote in der Gemeinde. www.huenenberg.ch/alter

Sich Sorge tragen

Unter www.psychische-gesundheit-zug.ch finden Sie diverse Hinweise, die Sie und Ihre Angehörigen in fordernden Krisensituationen unterstützen. Nebst dem Animationsfilm «Trag Sorge zu dir» sind unter anderem Informationen zum Pallifon und zum Kafi-Talk aufgeschaltet.



Sich sichtbar machen

Bei Dämmerung und in der Nacht ist das Unfallrisiko für Fussgänger,-innen und Velofahrer,-innen dreimal höher als am Tag. Sichtbarkeit schafft Sicherheit im Strassenverkehr. Deshalb fordert die Aktion «Vorbilder leuchten» die über 65-Jährigen auf, Vorbilder zu sein. Wie können Sie nachlesen unter www.vorbilder-leuchten.ch



Sich helfen lassen

Die Pro Senectute Zug hat ihr Angebot erweitert und bietet neu einen Handwerkerservice an. Ob Möbel montieren, Bilder aufhängen oder ein TV Gerät programmieren, alles erledigt Stefan Bolli bei Ihnen zuhause. Auf Anfrage erstellt Ihnen Pro Senectute unverbindlich ein Angebot.



041 727 62 00

Sich verwöhnen



Wenn die Abende und damit die Zeit, sich Sorgen zu machen wieder länger werden, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie mich! Ein Gespräch bringt oft einiges wieder ins Gleichgewicht.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbaren reichen Frühherbst!

Mit freundlichen Grüssen

Franziska Roos Muff

Fachbereich Alter Hüenenberg

Franziska.roos@huenenberg.ch 041 784 44 67 (Montag und Mittwoch)

Agenda

Jeden Donnerstag	Bibliothek Hünenberg	Computeria, ab 16.00 Uhr
26. Sept. 2018	Lindenpark	informiert in den Mittag Loslassen - aufräumen
27. Sept. 2018	Tagesausflug	Kreis der Gemütlichen Mit Anmeldung!
04. Oktober 2018	um Hünenberg	spazieren-marschieren
29. Oktober 2018	Einhornsaal Hünenberg	Vorsorgedokument und Docupass Anmeldung bis 1.10.2018 Siehe Jahroprogramm KONTAKT Hünenberg