



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 4, 2017 / «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Leserin, lieber Leser



Die Kinder sind in ein neues Schuljahr gestartet und der Frühherbst ist eingezogen. Jetzt ist eine wunderbare Zeit zum Unterwegssein und die milde Herbstsonne zu geniessen. Mit dem neuen Schuljahr beginnen auch zahlreiche Kurse, Veranstaltungsreihen, Theater- und Konzertprogramme. Das Angebot ist vielfältig und damit die Wahl manchmal schwierig.

Die Bedürfnisse im Alter ändern sich. Geniessen Sie die vielen Möglichkeiten, ohne sich dabei zu überfordern. **Alles hat seine Zeit - nehmen Sie sich Zeit!**

#### Zeit zum Spielen!

Spielen ist mehr als ein Zeitvertreib. «Spielen ist Dünger für das Gehirn und Kraftfutter für die Seele». Gerald Hüther ist ein grosser Verfechter des Spiels und hat dazu das



Buch 'Rettet das Spiel' geschrieben. Mehr zu Gerald Hüther finden Sie unter [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de)

Das Team der Ludothek stellt bei «informiert in den Mittag» vom **25. Oktober 17** Spiele vor, die Sie allein, zu zweit oder in einer Gruppe spielen können.

#### Zeit für etwas Denksport!

Gerne mache ich Sie auf die interessante Internetseite der Hirnliga Schweiz aufmerksam. Hier finden Sie viele Beiträge rund um unser Gehirn, so in der Rubrik 'gesundes Gehirn' (Gehirn im Alter) oder unter '**Denksport**' mit verschiedenen Denkaufgaben. Es ist ein lohnenswerter Zeitvertreib, versuchen Sie es! [www.hirnliga.ch](http://www.hirnliga.ch)

#### Zeit zum Musizieren!

Für alle Erwachsenen, die ein Instrument erlernen oder ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen wollen, bietet die Musikschule Hünenberg individuellen, auf Sie abgestimmten Erwachsenenunterricht an. Weitere Informationen erhalten Sie bei der **Musikschule Hünenberg**, Telefon 041 785 45 70 oder per mail [musikschule@huenenberg.ch](mailto:musikschule@huenenberg.ch)



### Zeit für Ihre körperliche Fitness!



Es ist bekannt, dass Sie sich mit leichtem Training vor Stürzen und deren Folgen schützen können. Vielleicht haben Sie noch kein passendes Gruppenangebot gefunden oder der Weg dorthin ist zu beschwerlich. Dann ist das neue Angebot der Pro Senectute Zug - '**Domigym**' – etwas für Sie, ihre Nachbarn oder betagten Eltern. Ein Bewegungcoach kommt

zu Ihnen nach Hause und turnt mit Ihnen ein ausgewogenes Gymnastikprogramm. Mehr dazu erfahren Sie unter

<http://www.zg.pro-senectute.ch/de/angebote-und-veranstaltungen/gesund-altern-im-kanton-zug/domigym.html>

Gerne empfehle ich Ihnen auch den Workshop '**Tai Chi**', welcher am 4. November 2017 im Fitness Paradies, Chamerstrasse 44 stattfindet. [www.fitness-paradies.ch](http://www.fitness-paradies.ch)

Bitte beachten Sie zum Thema Bewegung und Fitness auch die **Bewegungsgenda** Hünenberg. Diese finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde, [www.huenenberg.ch/alter!](http://www.huenenberg.ch/alter!)

### Zeit für einen Messebesuch!

Vom **13. – 15. Oktober 2017** findet die junge **Messe Zukunft Alter** statt. Sie finden dort Aussteller und Vorträge zu ganz unterschiedlichen Themen. [www.messe-zukunft-alter.ch](http://www.messe-zukunft-alter.ch)

### Zeit für einen Vortrag über «Enkeltrick»!

Am 27. September 2017 startet die Veranstaltungsreihe «informiert in den Mittag». Die



**Zuger Polizei informiert zum Thema Enkeltrick.** Wir Veranstalterorganisationen freuen uns auf zahlreichen Besuch. **Mittwoch, 27. Sept.17, um 10.30 Uhr im**

**Lindenpark.** Der Vortrag ist kostenlos.

Ich hoffe, Sie finden das, was Sie mit Ihrer Zeit gerne machen oder unternehmen möchten und wünsche Ihnen einen wunderbaren Start in den Herbst!

Franziska Roos Muff  
Fachbereich Alter Hünenberg

### Agenda – Zeit für mehr

Jeden Donnerstag	Bibliothek H'berg	Computeria
27. September 2017	Lindenpark	informiert in den Mittag Enkeltrick
05. Oktober 2017	Um Hünenberg	spazieren-marschieren
25. Oktober 2017	Lindenpark	informiert in den Mittag Spielen – alleine, zu zweit