



Gemeinde Hünenberg

**Soziales und
Gesundheit**

Chamerstrasse 11

Postfach 261

6331 Hünenberg

Telefon: +41 41 784 44 63

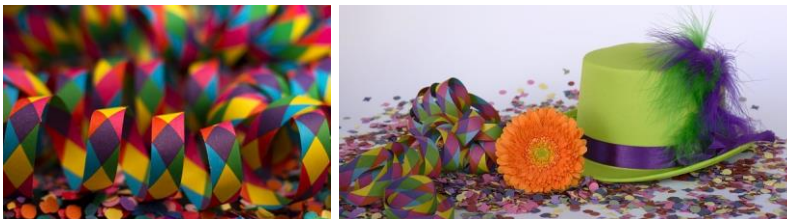
Telefax: +41 41 784 44 99

www.huenenberg.ch

An alle, die sich für Altersthemen interessieren

Infobrief 1, Februar 2020 «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger
liebe Interessierte



Kurz bevor die bunte fröhliche Fasnachtszeit beginnt, schicke ich Ihnen meinen nächsten Newsletter aus dem Bereich Alter. Gehören Sie zur Gruppe «einmal FasnächtlerIn - immer FasnächtlerIn» oder schätzen Sie es eher ruhiger? Ich hoffe, Sie finden in jedem Falle eine ruhige Minute, um diese Nachrichten aus dem Bereich Alter Hünenberg zu lesen und wünsche Ihnen gute närrische Tage!

Wer als Seniorin und Senior gerne Fasnacht miterleben möchte, kann sich heute noch für den traditionellen Fasnachtshöck anmelden! Der Kreis der Gemütlichen lädt am **Fasnachtmontag, 24.2.2020 um 14.00 Uhr im Heinrichsaal** ein zum Feiern. Anmeldungen nehmen Frau Isabelle Stirnimann und Frau Rita Herzog entgegen.



Rückblick - Ausblick

Herr Toni Rösli, ehrenamtlicher Sturzberater hat uns im Januar die Augen geöffnet für mögliche Stolperfallen. Wir finden diese im öffentlichen Raum und bei uns zu Hause. Er hat den 33 Zuhörer und Zuhörerinnen praktische Tipps mit auf den Weg gegeben, wie sich Stürze verhüten lassen, unter anderem: Auf der Treppe werden wir sicherer mit richtigen, gut angebrachten Handläufen, für eine gute Sicht braucht es Kontraste durch Licht oder Markierungen und in der Wohnung sollte jeder Durchgang mindestens 1.20m breit sein.

Was verstehen Sie unter 'altersgerechtem Wohnen', bzw. wie möchten Sie im Alter wohnen? Am **Mittwoch, 25. März 2020** geben wir Ihnen Anregungen, auf was Sie bei ihrer Wahlachten sollten und freuen uns auf eine rege Diskussion. Dieses Thema ersetzt das angekündigte Referat über die 'Stiftung für das Alter' und wird von Christian Bollinger und mir vorgetragen.

Wir sind mitten in der Planung für das nächste Jahresprogramm. Falls Sie ein Thema besonders interessiert, dann freuen wir Organisatorinnen uns auf ihren Hinweis. Schreiben Sie doch eine Mail oder rufen Sie mich an!



Ich werde älter, was mache ich mit meiner Immobilie.

Passend zum Thema 'wie möchte ich im Alter wohnen' geht es darum, sich zu überlegen, wie altersgerecht die eigene Immobilie ist. Was mache ich denn mit meiner Immobilie, falls ich mich entscheide, das langjährige Daheim zu verlassen? Luana Montemurro und Kurt Steiner von der Hegglin Group AG stellen Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor. Die Alterskommission und ich laden Sie herzlich ein zu dieser Veranstaltung in der **Aula Schulhaus Eichmatt, Mittwoch 18. März 2020 um 18.30 Uhr!**



Vögele Kultur Zentrum
Bis 22. März 2020

Wie abhängig oder unabhängig möchten Sie im Alter sein? Warum fürchten wir uns vor Abhängigkeit? Abhängigkeiten bestimmen unser Dasein. Mit diesem Thema setzt sich die aktuelle Ausstellung in Pfäffikon auseinander. <https://www.voegelekultur.ch/>
Und in Bern, gleich beim Bahnhof im Generationenhaus, läuft aktuell die Ausstellung 'forever young!' <https://begh.ch/ausstellung>
Diese Ausstellungen kann ich als Alternativprogramm oder als Ergänzung zur Fasnacht wärmstens empfehlen!



Mitwirken – Ideen umsetzen

Repair Cafe, Whats app-Gruppe für Kinofreunde, Ausstellungen mit lokalen Kunstschaffenden.....Viele tolle Ideen für Hünenberg sind da und warten auf einige mutige, initiative 'Anstosser,-innen'. Zusammen kann eine Idee wachsen. Als Fachfrau Alter kann ich die Projekte nicht umsetzen, jedoch Sie auf dem Wege dazu unterstützen. Es würde mich freuen, wenn Sie mit einer zündenden Idee auf mich zukommen.

Freundliche Grüsse

Franziska Roos
Fachfrau Alter Hünenberg

Agenda

Jeden Donnerstag	Computeria Ab 16.00 Uhr	Bibliothek Hünenberg
Jeden Mittwoch	Mittagstisch	Lindenpark ab 11.45 Uhr
24. Februar 2020	Fasnachtshöck <i>Anmeldeschluss 18.2.2020</i>	Heinrichsaal Hünenberg
05. März 2020	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr
18. März 2020	was mache ich mit meiner Immobilie? Vortrag	18.20 Uhr Aula Schulhaus Eichmatt
25. März 2020	informiert in den Mittag altersgerechtes Wohnen	Lindenpark 10.30 bis 11.30 Uhr
26. März 2020	Lotto- und Jassnachmittag Kreis der Gemütlichen	Lindenpark
27.-29. März 20	HünA	Schulhaus Eichmatt
02. April 2020	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr