



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 5, Dezember 2020 «Aktuelles» aus dem Bereich Alter Hünenberg

Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger
liebe Interessierte

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt.
Erst ein, dann zwei
Dann drei, dann vier
Dann steht das Christkind vor der Tür.



Vielleicht geht es Ihnen wie mir. Meine innere Zeitrechnung ist dieses Jahr etwas durcheinander. Doch der erste Advent kündigt es lichtvoll an. Es beginnt die festliche Vorweihnachtszeit und das Jahr geht langsam seinem Ende entgegen. Für die kommenden kürzeren und dunkleren Tage gebe ich Ihnen gerne noch einige Hinweise aus dem Bereich Alter weiter.

Das Licht im Freien, auch bei Nebel und Dämmerung tut der Seele gut. Ein täglicher Spaziergang draussen ist aktuell sehr wichtig. Vielleicht verbinden Sie diesen mit dem



Adventsquiz entlang des Lichterweges oder schliessen sich dem Angebot ‚spazieren-marschieren‘ an. Diesen Donnerstag 3.12.2020 um 8.35 Uhr treffen sich Spazierfreudige unter dem Zelt beim Gemeindehaus. Die Route wurde angepasst und beinhaltet keine Busfahrt.



In den letzten beiden Veranstaltungen von ‚Informiert in den Mittag‘ haben wir Näheres erfahren zu Gehirntraining und der heutigen Psychotherapie. Die Gedächtnistrainerin Theres Gisler zeigte auf, wie vielseitig Gehirntraining ist und wie wir üben können. Sie hat dazu unter anderem das Kartenspiel



Ligretto empfohlen. Das Team der Ludothek erklärt Ihnen gerne die Spielregeln und kann Ihnen weitere Spiele, die sie alleine, zu zweit oder in der Familie spielen können, zeigen.

Kursangebote zu Gedächtnistraining und andere finden Sie bei Pro Senectute Zug. [Alle Freizeitangebote \(prosenectute.ch\)](http://prosenectute.ch)

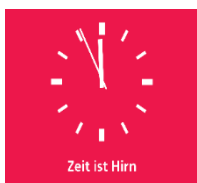
Frau Dr. Hürlimann, Fachpsychologin aus Hünenberg erklärte den Anwesenden, wie heute eine Psychotherapie abläuft und für wen diese sehr wertvoll sein kann. Bei einem andauernden seelischen Leidensdruck sollte Sie nicht zu lange warten und eine professionelle Begleitung zuziehen.

Am 27. Januar 2021 erfahren wir mehr über eine lustvolle Ernährung im Alter. Frau Monique Mura wird um 10.30 Uhr im Saal Heinrich von Hünenberg darüber referieren.



Zeit und Fähigkeiten schenken und bekommen in Hünenberg. [Nachbarschaftshilfe und Freiwilligenarbeit — Gemeinde Hünenberg \(zg.ch\)](http://www.zg.ch)

Wir haben Ihnen zusammengestellt, an wen Sie sich wenden können, falls Sie Unterstützung brauchen und wo Sie sich freiwillig engagieren können. Aktuell freuen wir uns über Freiwillige, die während der Pandemie bei Bedarf Einkäufe oder kleine Erledigungen übernehmen würden. Sie können sich bei allen angegebenen Personen melden.



Alles dreht sich aktuell um das Corona Virus. Vergessen Sie dabei nicht auf andere körperliche Symptome zu achten! Gerade bei einem Hirnschlag zählt jede Minute. Mehr zur Präventionskampagne der Herzstiftung erfahren Sie unter www.hirnschlag.ch

Und diese Anzeige möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:



Detaillierte Infos erhalten Sie unter www.stiftung-kreatives-alter.ch

Die traditionellen Advents-, Chlaus- und Weihnachtsanlässe finden leider dieses Jahr auch in Hünenberg nicht statt! Die beiden Kirchen bieten jedoch einige corona-konforme Alternativen an. Informieren Sie sich darüber bitte auf den jeweiligen Homepages oder an den gemeindlichen Schaukästen (Zythus und Bushaltestelle Dorf)



Ich wünsche Ihnen für die kommende Zeit herzliche Begegnungen mit Abstand, stimmungsvolle Momente bei Ihnen zuhause, feine adventliche Düfte, viel Licht, Glanz und Zuversicht.

Franziska Roos
Fachfrau Alter Hünenberg

27. November 2020 bis 6. Januar 2021	Lichterweg mit Adventsquiz	über Hubel
03. Dezember 2020	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr
07. Januar 2021	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr
27. Januar 2021	informiert in den Mittag Ernährung im Alter	Saal Heinrich von Hünenberg 10.30 Uhr

Jeden Mittwoch	Mittagstisch <i>aktuell im Rest. Degen Hünenberg, 11.30 Uhr</i> bitte anmelden bei Pia Brügger, 041 780 43 80	
Jeden Donnerstag	Computeria Ab 16.00 Uhr	Bibliothek Hünenberg
Jeden letzten Mittwoch im Monat	informiert in den Mittag	Saal Heinrich von Hünenberg 10.30 bis 11.30 Uhr
Jeden ersten Donnerstag im Monat	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr