



Gemeinde Hünenberg

**Soziales und
Gesundheit**

Chamerstrasse 11

6331 Hünenberg

Telefon: +41 41 784 44 63

www.huenenberg.ch

An alle, die sich für Altersthemen interessieren

Aus dem Bereich Alter Infobrief 5, Dezember 2023

Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger
liebe Interessierte

Die dritte Adventskerze brennt. In wenigen Tagen feiern wir Weihnachten und den Jahreswechsel. Im Bereich Alter dürfen wir auf viel Buntes und Einzigartiges zurückschauen und uns auf Neues freuen.

Ich danke Ihnen für alle Rückmeldungen, Ermunterungen und besonders für Ihr Mitmachen. Mit Ihrer Teilnahme, Ihrem Mitwirken und Interesse gestalten Sie aktiv einen vielfältigen, inspirierenden Sozialraum für alle mit. So können wir uns alle auf das Älter werden in Hünenberg freuen.

Gerne künde ich Ihnen gleich für Januar 2024 zwei Anlässe an. Seien Sie mit dabei!



Im Strassenverkehr sind wir gefordert. Neue Regeln und neue Verkehrsteilnehmer wie E Bike und autonome Fahrzeuge können verunsichern. **Herr Hasan Kalender** wird Ihnen Regeln und Verhalten praxisnah erklären und Sie gleich zu Jahresbeginn auf

den neusten Stand bringen. Vor dem Vortrag sind Sie zu einem Eröffnungs-Kaffee (ab 8.45 Uhr) eingeladen. **Montag, 8. Januar 2024, 9.30 Uhr, Einhornsaal**



Vorgesehen war der Start ins Neue Jahr mit dem Vortrag Für-Sorge und Selbst-Sorge. Diesen mussten wir leider kurzfristig verschieben auf Februar.

Doch was gäbe es Passenderes als mit **Aufräumen-Loslassen-Entrümpeln** ins 2024 zu starten.

Frau Lis Hunkeler wird uns am **31. Januar 2024** erklären, wie das Leben dadurch leichter wird.



Ich weiss, gute Vorsätze für das Neue Jahr sind schnell gefasst und bald wieder verfliegen. Trotzdem möchte ich Ihnen zwei Ideen mitgeben.

Auf der Homepage von pro audito Schweiz finden Sie einen online Hörtest. Das Gehör ist ein sehr wichtiges Sinnesorgan und braucht ständige Stimulation. Ein Hörgerät hilft, die geistige Fitness aufrecht zu erhalten.

[Pro Audito - die führende Anlaufstelle für Menschen mit Schwerhörigkeit in der Schweiz \(pro-audito.ch\)](https://www.pro-audito.ch)

Wie wäre es, sich während den Wintermonaten zu Hause etwas körperlich fit zu halten? Auf SRF TV läuft regelmässig ein Turnen, die genauen Daten finden Sie auf der Homepage. Es sind wertvolle 20 Minuten zwischen 9.00 und 9.30 Uhr.

[Bliib fit – mach mit! - Bewegungsübungen für zu Hause - Play SRF](#)

Falls Sie sich lieber im Freien bewegen, findet bereits am **4. Januar 2024** das nächste **spazieren-marschieren** statt. Wir treffen uns um 8.35 Uhr unter dem Zeltdach vor dem Gemeindehaus.

Am 15. November 2023 hat die Abteilung Soziales und Gesundheit zu einem Forum Alter Hünenberg eingeladen. Auch Hünenberg altert!

Aktuell ist ein Viertel der Bevölkerung über 65 Jahre alt, in 5 -10 Jahren wird es wohl ein Drittel sein. Wie gehen die Vereine und Institutionen damit um? Wie verstehen die verschiedenen Anbieter im Bereich Alter ihre Rollen? Welche Begleitung durch die Gemeinde ist gefragt? Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen, der Stiftung für das Alter, der Alterskommission, der Kirchen, von KISS haben angeregt diskutiert und sich ausgetauscht. Die Abteilungsverantwortlichen werten die Inpute nun aus und werden im Frühjahr 2024 darüber informieren.



Auf Ende Jahr verlässt Margrit Weibel die Alterskommission. Sie arbeitete seit Beginn im Jahr 2015 in der Kommission mit. Wir danken Margrit Weibel ganz herzlich für ihr grosses Engagement im Bereich Alter.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten friedvolle Weihnachten und einen zuversichtlichen Start ins Neue Jahr 2024!

Franziska Roos
Verantwortliche Fachbereich Alter



Agenda

04. Januar 2024	spazieren-marschieren	unter Zeltdach Gemeindehaus, 8.35 Uhr
08. Januar 2024	Sicher unterwegs im Strassenverkehr Vortrag H.Kalender	Einhornsaal, Maihölzli 2 9.30 Uhr
25. Januar 2024	Lotto- und Jassnachmittag	Lindenpark, 14.00Uhr
31. Januar 2024	informiert in den Mittag Aufräumen, Loslassen, Entrümpeln	Lindenpark, 10.30 Uhr
01. Februar 2024	spazieren-marschieren	unter Zeltdach Gemeindehaus, 8.35 Uhr
12. Februar 2024	Fasnachtshöck Auf Einladung, mit Anmeldung bis 5.2.24	Saal Heinrich von H'berg 18.30 Uhr

Jeden Mittwoch	Mittagstisch KONTAKT Auskunft bei Pia Brügger, 041 780 43 80	Lindenpark
Jeden Donnerstag	Computeria 	Bibliothek Hünenberg Ab 16.00 Uhr
Jeden letzten Mittwoch im Monat	informiert in den Mittag	Lindenpark 10.30 bis 11.30 Uhr
Jeden ersten Donnerstag im Monat	spazieren-marschieren	rund um Hünenberg Besammlung 8.35 Uhr