



Gemeinde Hünenberg

## Soziales und Gesundheit

Chamerstrasse 11

Postfach 261

6331 Hünenberg

Telefon: +41 41 784 44 63

www.huenenberg.ch

An alle, die sich für Altersthemen interessieren

### Aus dem Bereich Alter, Infobrief 4, September 2023

Liebe Hünenbergerinnen und Hünenberger  
liebe Interessierte



Wir haben einen prächtigen Spätsommer. Ich hoffe, Sie können diese Tage mit dem wunderbaren Licht und der wärmenden Sonne sorgen- und beschwerdefrei geniessen. Nach der Sommerpause ist wieder Einiges los. Gerne schaue ich im Brief zurück auf das bereits stattgefundene Jahrgangstreffen 1957 und voraus auf Angebote im September und Oktober.



Am Mittwoch 30.9.2023 trafen sich 39 Hünenbergerinnen und Hünenberger zu ihrem Jahrgangstreffen. Sie alle werden oder sind in diesem Jahr 66 Jahre alt. ....'da fängt das Leben an!' Unter ihnen gibt es Ur-Hünenberger, aber auch solche, die erst beginnen, ihre Wohngemeinde zu entdecken. Sie alle freuten sich über ein abwechslungsreiches Programm, eine wunderbare Dekoration, selbstgemachten Apéro und gar über eine süsse Erinnerung. Dies alles haben Christina Meyer Iten, Marlis Roos, Werner Luthiger und Werner Schuler für ihre MitjahrgängerInnen vorbereitet.

Während des feinen Nachtessens im Degen wurde die Gruppe überrascht von Zauberer Fredy, der verblüffte und viele magische Momente herbeizauberte. Der Jahrgang wird sich wieder treffen, am 28. August 2024!

Übrigens: Auf der Seite [www.huenenberg.ch/alter](http://www.huenenberg.ch/alter) finden Sie die Verantwortlichen für Ihren Jahrgang-Club! (1952, 1953, 1954, 1955, 1956)





Netz Alter Hünenberg

Alle Partnerorganisationen von Netz Alter Hünenberg sind mit einem neuen vollen Programm für Sie bereit. Gemeinsam freuen wir uns auf tolle bereichernde Begegnungen. Flyer oder Auskunft erhalten Sie an den Informationsständer der beiden Kirchen oder im Gemeindehaus. Alle Programme finden Sie auch online.



Informiert in den Mittag startet am Mittwoch, 27. September 2023 zum Thema Gleichgewicht. Mit langsamen achtsamen Bewegungen können wir unser Gleichgewicht stärken. Die innere Ruhe und körperliche Fitness beeinflussen sich gegenseitig. Christa Odermatt, bekannt als Leiterin von Chiro-Gymnastik und im Turnverein und ich werden Ihnen einige Hinweise dazu geben.



Vielleicht fühlen Sie sich noch fit genug und haben Lust, mit ihrer Bewegungsfreude andere zum vermehrten Bewegen zu animieren. Pro Senectute bietet betagten Menschen an, mit Bewegungscoaches zuhause zu turnen. Das Angebot nennt sich DomiGym. Im November startet eine weitere viertägige Ausbildung für Coaches. Ich habe diesem Brief die Ausschreibungen angehängt, weil ich dieses Angebot sehr gerne unterstütze. Über Bewegung findet man schnell einen wunderbaren Zugang zu älteren Menschen und ihr Alltag wird dadurch sehr bereichert.

In den kommenden kühleren Monaten Zeit finden Sie vielleicht Zeit, sich neu oder wieder einmal um ihre Vorsorge Dokumente zu kümmern. Es gibt auch, zum Beispiel bei Pro Senectute, die Möglichkeit, ihre Dokumente online zu hinterlegen. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an mich wenden. [Docupass \(prosenectute.ch\)](https://www.prosenectute.ch/docupass)

Ich freue mich, Sie persönlich an einem der Anlässe oder bei mir im Büro kennenzulernen. Die Agenda dürfen Sie gerne ausdrucken und sichtbar aufhängen.

Franziska Roos  
Verantwortliche Fachbereich Alter

## Agenda

18. September 2023	Altersjubilarenfeier Auf Einladung, mit Anmeldung bis 11.9.23	Saal Heinrich von H'berg 18.30 Uhr
27. September 2023	informiert in den Mittag Inneres und äusseres Gleichgewicht	Lindenpark, 10.30 Uhr
28. September 2023	Tagesausflug Senior:innen KONTAKT Anmeldung bis 14. September	Engelberg
05. Oktober 2023	spazieren-marschieren	unter Zeltdach Gemeindehaus, 8.35 Uhr
25. Oktober 2023	informiert in den Mittag Besser hören und verstehen	Lindenpark, 10.30 Uhr
26. Oktober 2023	Lotto- und Jassnachmittag	Lindenpark, 14.00Uhr
*****		
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