Aus dem Rathaus

Aktuelle Informationen der Gemeinde Steinhausen

Baubewilligungen
Manuela Herger, Steinhausen, Ersatz Gasheizung durch Luft-Wärmepumpe inkl. Splitgerät, Eichholzweg 24a

Christa und Christian Maag, Steinhausen, Ersatz Ölheizung durch Erdsonden-Wärmepumpe, Gütschstrasse 2a

Richard Egger / Claudia und Markus Walter-Egger, Steinhausen, Ersatz Ölheizung durch Erdsonden-Wärmepumpen, Zürcherhofstrasse 3 und 3a

Angela und Giuseppe Peluso, Steinhausen, Sanierung Gartenanlage, Kirchmattstrasse 17

Marco Schweizer, Zug, Erstellen neuer Sichtschutz, Höfenstrasse 20

Bianca und Samuel Lozano, Steinhausen, Ersatz Dachfenster mit Grössenanpassung und interne Raumveränderungen im Dachgeschoss, Schulhausweg 22

STWEG Gütschstrasse 4a-d, c/o Philippe Moser, Steinhausen, Änderung und Ergänzung der bestehenden Stützmauer, Gütschstrasse 4a-d

Fred Gwerder, Steinhausen, Ersatz Ölheizung durch innenliegende Luft-Wärmepumpe, Guntenbühl 3

Marco Maggi, Zug, Ersatz Ölheizung durch Erdsonden-Wärmepumpe, Keltenweg 16

Bucher Dach AG, Rotkreuz, Sanierung Dachterrasse / Flachdach, Hasenbergstrasse 5/7

Philipp Meyer-Stehli, Cham, Neubau von zwei Mehrfamilienhäusern, Rigistrasse 22/24

Joseph Hausheer, Zug, Nachträgliches Baugesuch; Erstellen Gerätehaus, Unterfeldstrasse 14

Kita Zauber-Stern AG, Steinhausen, Umnutzung Gewerberaum zu Kita, Neudorfstrasse 2

Personelles
Silvia Schleiss arbeitet seit dem 5. Juni 2023 als Mitarbeiterin Schule plus in der Abteilung Bildung und Schule.

Bruno Stolz hat in der Abteilung Präsidiales in der Funktion als Sachbearbeiter am 13. Juni 2023 gestartet.

Caterina Bonamassa wird ihre Tätigkeit als Personalfachperson in der Abteilung Präsidiales am 1. September 2023 aufnehmen.

Wir freuen uns sehr, Silvia Schleiss, Bruno Stolz und Caterina Bonamassa zukünftig «an Bord» zu wissen. Wir heissen sie alle herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Freude sowie eine spannende Zeit in ihrer jeweiligen Funktion bei der Gemeinde Steinhausen.

Rahel Dommann wird ihre Tätigkeit als Mitarbeiterin Schule plus der Abteilung Bildung und Schule per 31. Juli 2023 beenden.

Julian Walker richtet seinen «beruflichen Kompass» neu aus. Entsprechend wird er die Schule plus der Abteilung Bildung und Schule per Ende August 2023 verlassen. Während seiner acht Dienstjahre hatte er unterschiedliche Funktionen bei der Schule plus inne.

Werner Niederberger, Mitarbeiter Hauswartung Zentrumsliegenschaften in der Abteilung Bau und Umwelt, verlässt die Gemeinde per 31. August 2023.

Wir danken Rahel Dommann, Julian Walker und Werner Niederberger recht herzlich für ihren jeweiligen Einsatz zugunsten der Gemeinde Steinhausen und wünschen ihnen für die Zukunft viel Erfolg und nur das Allerbeste.

Arbeitsjubiläen
Am 1. Juli 2023 feiern wir...
... das 5-Jahre-Jubiläum von Yennifer Kaufmann, Mitarbeiterin Reinigung Feldheim.

... das 15-Jahre-Jubiläum von Ambrico Loris, Elektromonteur/Allrounder beim WESt.

... das 15-Jahre-Jubiläum von Claudia Böhringer Stalder, Stv. Gemeindeschreiberin.

Am 1. August 2023 feiern wir...
... das 5-Jahre-Jubiläum von Werner Niederberger, Mitarbeiter Hauswartung Zentrumsliegenschaften. Er wird per Ende August in den verdienten Ruhestand treten (siehe oben).

... das 10-Jahre-Jubiläum von Alexandra Büchel, Mitarbeiterin Mediathek Sunnegrund.

... das 15-Jahre-Jubiläum von Peter Meier, Rektor Schule Steinhausen.

... das 20-Jahre-Jubiläum von Pia D'Oto, Leiterin Mediathek.

... das 20-Jahre-Jubiläum von Jörg Wurmet, Schulleiter Sunnegrund.

Am 6. August 2023 dürfen wir das 5-Jahre-Jubiläum von Tülay Bayraktar, Mitarbeiterin Reinigung Rathaus feiern.

Wir gratulieren all unseren Mitarbeitenden herzlich zu ihrem jeweiligen Arbeitsjubiläum und danken ihnen für ihre langjährige, geschätzte Arbeit zugunsten der Gemeinde Steinhausen.

Arbeitsjubiläen Lehrpersonen
Im August dürfen folgende Lehrpersonen ihre Arbeitsjubiläen feiern:

5 Jahre:
Nora Balaguer, Silvia Duss, Martina Gysi, Svenja Gysin, Julia Hedinger, Moab Koch, Patrizia Kneubühler, Christine Widmer, Sandrine Wigger

10 Jahre:
Flavia Besmer, Melinda Kodric, Tamara Lindemann, Elisabeth Vögtli, Remo Winiger

15 Jahre:
Jean-Claude Delaloye, Matthias Frank, Mara Gassner, Roland Hürlimann, Nicole Leisibach Eva Lustenberger, Evelyn Zandron

20 Jahre:
Claudia Arnold, Myriam Dietrich, Petra Marti

25 Jahre:
Sibylle Schicker

30 Jahre:
Nicole Brandenberg

Wir gratulieren allen Lehrpersonen ganz herzlich zu ihrem Jubiläum und danken ihnen für ihre langjährige, geschätzte Arbeit für die Gemeinde Steinhausen.

Ihre Anlaufstelle im Ereignisfall

Liebe Einwohnerin, lieber Einwohner der Gemeinde Steinhausen

Ereignisse, die den Alltag unserer Gesellschaft auf den Kopf stellen, sind auch bei uns möglich – auch wenn wir uns hier sicher fühlen. Deshalb ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein.

Diese Information zeigt Ihnen, wo Sie im Ereignisfall in der Gemeinde Hilfe finden. Zudem erfahren Sie, wie Sie sich auf einen länger andauernden Stromausfall vorbereiten können.

Die Notfalltreffpunkte werden primär von der Feuerwehr betrieben.

Lesen Sie die Informationen aufmerksam durch und bewahren Sie diese Information gut auf.

Gemeinde Steinhausen

Haben Sie Fragen ?
Informieren Sie sich unter
www.steinhausen.ch

Der Notfalltreffpunkt
Ihre Anlaufstelle im Ereignisfall

Wenn Sie im Ereignisfall Unterstützung benötigen, ist der Notfalltreffpunkt Ihre erste Anlaufstelle. Hier erhalten Sie Informationen zur aktuellen Situation und können um Hilfe suchen.

Bei länger andauernden Stromausfällen erhalten Sie an den Notfalltreffpunkten Unterstützung. Auch Notrufe können an den Notfalltreffpunkten abgesetzt werden.

Die Notfalltreffpunkte sind im Ereignisfall täglich während 24 Stunden im Betrieb.

Notfalltreffpunkt in Ihrer Gemeinde

81	Steinhausen	Gemeindesaal Bahnhofstrasse 5, 6312 Steinhausen
82	Steinhausen	Schulhaus Feldheim Aula Albisstrasse 37, 6312 Steinhausen

Notrufnummern

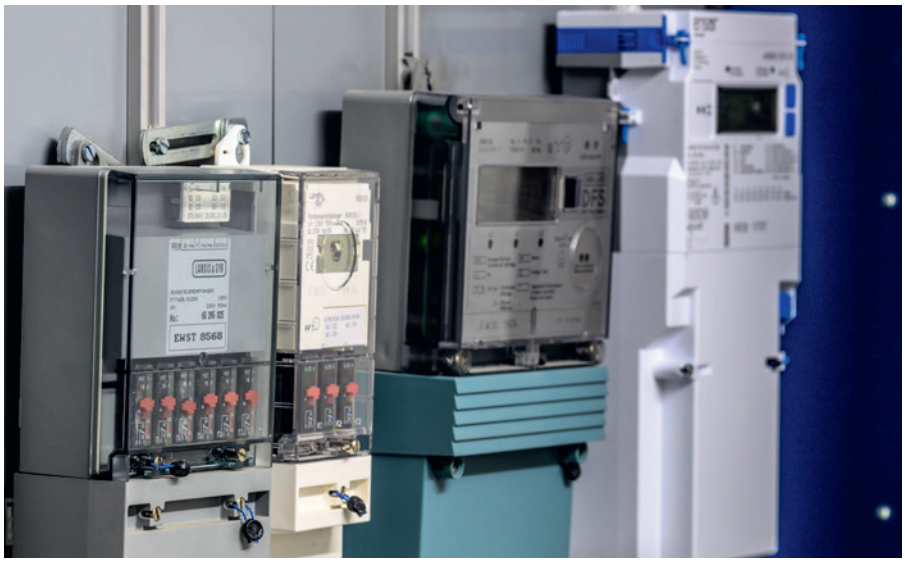
Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanität	144

Alles rund um den Strompreis

Durch langfristige und gestaffelte Stromeinkäufe sorgt das WESt für gute Stromtarife.

Damit die Steinhauser Bevölkerung in die Gunst von möglichst preiswertem Strom kommt, kaufen die Verantwortlichen beim Wasser- und Elektrizitätswerk Steinhausen (WESt) diese Energie jeweils langfristig und gestaffelt ein.

Das Wasser- und Elektrizitätswerk Steinhausen (WESt) ist verantwortlich für die Versorgung der Steinhauser Bevölkerung und ansässigen Firmen mit Elektrizität. Dazu werden rund 150 Kilometer Stromnetzkabel und 31 Trafostationen betrieben. Den Strom, der darüber geliefert wird, kaufen die Fachpersonen des WESt extern ein. Durch eine geschickte Einkaufsstrategie mittels langfristiger und gestaffelter Stromkäufe möchten sie grosse Tarifsprünge verhindern.



Welche Zahlen der Stromzähler anzeigt, hängt einzig vom Verbrauch ab. Bild: Andreas Busslinger

Der Stromtarif setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen

Den finalen Strompreis, den die Bewohnerinnen und Bewohner von Steinhausen jährlich bezahlen müssen, errechnet das WESt aus drei unterschiedlichen Komponenten. Ein Segment ist «Netznutzung». Dazu zählt der gesamte Netzausbau wie etwa die Finanzierung der Kabel im Boden oder der Bau und Unterhalt von Trafostationen. Die zweite Komponente bildet der Strom als «elektrische Energie». Sie müssen vom WESt an der Strombörse beschafft. Die dritte Komponente, die «Abgaben und Förderbeiträge», muss das WESt und alle anderen Stromversorger auf den Stromtarif aufrechnen. Der Ertrag aus dieser Tarif-Komponente wird eins zu eins dem Bund weitergegeben. Dieser speist damit verschiedene Fördertöpfe.

Preisschwankungen möglichst ausgleichen

Für Kundschaft in der Grundversorgung beschafft das WESt jährlich rund 38'000 Megawattstunden (MWh) elektrische Energie im Voraus am Strommarkt. Damit Preisschwankungen am Markt ausgeglichen werden, kaufen die Verantwortlichen des WESt stückweise und über einen längeren Zeitraum hinweg ein. Beispielsweise wurden die ersten Teilbeschaffungen, auch «Tranchen» genannt, für den Stromtarif in diesem Jahr bereits im Frühjahr 2021 getätigt. Aus den Preisen für die verschiedenen Tranchen wird nach engen regulatorischen Vorgaben der finale Tarif für ein ganzes Jahr errechnet und jeweils im Sommer für das kommende Jahr kommuniziert.

Frühzeitiger Einkauf verhinderte bislang starken Anstieg

Im Frühjahr 2022 kam es zu starken Preiserhöhungen und -schwankungen am Strommarkt. Durch die frühzeitige Beschaffung konnte das WESt jedoch einen Teil der elektrischen Energie für das Jahr 2023 noch zu günstigen Preisen einkaufen und so einen extremen Preisanstieg teilweise abfedern. Das WESt bezahlte somit für die elektrische Energie «nur» den doppelten Preis im Vergleich zum Vorjahr. Zusammen mit den bereits erwähnten zwei anderen Tarifkomponenten ergab sich eine Tariferhöhung von rund 40 Prozent für das Jahr 2023.

Sinnvolle Nutzung der Energie ist der beste Weg zu sparen

Die Preise am Strommarkt haben sich im vergangenen Winter zwar etwas beruhigt, aber der Preis für elektrische Energie scheint sich auf einem höheren Niveau als noch Anfang 2022 einzupendeln. Günstigere Mengen an elektrischer Energie konnten nicht wie im Jahr 2022 im Voraus eingekauft werden, deshalb erwartet das WESt auf dem Strommarkt im Jahr 2024 eine weitere Preissteigerung um 70 bis 80 Prozent. Bleiben die anderen beiden Tarifkomponenten konstant, ergibt sich eine Tariferhöhung für die Steinhauser Bevölkerung von rund 30 bis 40 Prozent.

Energiepreis wird sich einpendeln und alternative Energien lohnen sich

Die Beschaffung für das Jahr 2025 ist bereits im Gange. Die Verantwortlichen des WESt gehen davon aus, dass die Tarife im 2025 voraussichtlich wieder günstiger werden. Die stückweise Beschaffung des Stroms sorgt für eine Glättung der Preise und mindert das Risiko von Tarifsprüngen. Trotzdem werden sich die Tarife früher oder später auf einem höheren Niveau als in den letzten Jahren einpendeln.

Besitzerinnen und Besitzer von Photovoltaikanlagen (PVA) können jedoch von den höheren Energiepreisen profitieren. Es ist wahrscheinlich, dass die Vergütung für ins Versorgungsnetz des WESt eingespeisten PV-Strom auch im Jahr 2024 steigen wird. Doch grundsätzlich gilt für alle: Ein sparsamer Umgang mit Energie ist der beste Weg, um höhere Tarife zu kompensieren.

Die Strompreise können transparent unter folgenden Link oder via QR-Code eingesehen und verglichen werden:

www.strompreis.elcom.admin.ch

WASSER- UND ELEKTRIZITÄTSWERK STEINHAUSEN

Invasive Neophyten werden zum Problem

Gebietsfremde Pflanzen breiten sich auf dem Gemeindegebiet immer mehr aus und gefährden Mensch und Natur.

Invasive, gebietsfremde Pflanzen sind nicht-einheimische Pflanzen, die aus fremden Gebieten absichtlich oder unabsichtlich, eingeführt wurden und sich bei uns auf Kosten einheimischer Arten etabliert und ausgebreitet haben. Diese sogenannten invasiven Neophyten nehmen auch in der Gemeinde Steinhausen immer mehr zu und gefährden die Artenvielfalt. Die zuständige Stelle der Gemeinde arbeitet daran, bereits etablierte Arten zu kontrollieren und zu beseitigen.

Bild 1: Ausgewildeter Sommerflieder am Bahndamm (Bilder 1 + 3: AWEL, Kanton Zürich)

Neophyten sind ein hausgemachtes Problem

Die meisten exotischen Pflanzen sind eine Bereicherung und keine Gefahr für Mensch und Natur. Die invasiven Neophyten hingegen sind gebietsfremde Pflanzen, die als Nutz- oder Gartenpflanze bewusst oder unbewusst eingeschleppt wurden. Aufgrund der Zunahme von Mobilität und Transport und infolge der Klimaveränderung breiten sich die Neophyten immer schneller aus. Sie zeichnen sich durch einen üppigen Wuchs, eine schnelle und invasive Verbreitung und durch die Verdrängung von einheimischen Arten aus. Sie breiten sich von Gärten und Parkanlagen her oftmals unkontrolliert aus. Zu den invasiven Neophyten gehören zum Beispiel der weit verbreitete Sommerflieder (Bild 1) und Kirschlorbeer (Bild 2).

Das Problem der invasiven Neophyten liegt darin, dass sie zu verschiedenen Problemen wie gesundheitlichen Schäden, Verdrängung einheimischer Arten, Ertragsausfällen in der Land- und Forstwirtschaft sowie Schäden an Bauten und Infrastruktur führen.

Neophyten müssen auf allen Ebenen bekämpft werden

Gemäss Gesetz ist die öffentliche Hand verpflichtet, die invasiven Neophyten in ihrer Verbreitung und Verschleppung einzudämmen. Die revidierte Freisetzungsverordnung (FrSV) erklärt gar einige dieser Pflanzen als verboten, die weder verkauft noch neu angepflanzt werden dürfen. Dazu zählen beispielsweise das Drüsige Springkraut, der Riesenbärenklau, der Essigbaum, Asiatische Staudenknöteriche (Bild 3) sowie die Nordamerikanische Goldrute.

Der Bund, die Kantone und Gemeinden haben sich zum Ziel gesetzt, die Ausbreitung problematischer Neophyten einzuschränken, so auch der Kanton Zug in Zusammenarbeit mit Fachstellen und Gemeinden. Im Fokus stehen Kriterien wie Gesundheitsgefährdung, Schadenausmass, Bekämpfbarkeit, Schutzgüter und die momentane Ausbreitung.

Bild 2: Sehr beliebt als Hecke aber leider ein Neophyt: Der Kirschlorbeer. Er könnte durch eine heimische, dichte Buchenhecke (rechts im Bild) ersetzt werden. (Bild: Renate Fleiner)

Auch die Gemeinde Steinhausen ist stark betroffen. Der Werkdienst der Gemeinde ist regelmässig im Einsatz, um die Verbreitung von invasiven Neophyten auf gemeindeeigenen Grundstücken einzudämmen. Doch die Pflanzen breiten sich auch auf privaten Grundstücken oder Landwirtschaftsflächen aus. Damit die Gemeinde die invasiven Neophyten wirkungsvoll bekämpfen kann, muss das gesamte Gemeindegebiet miteinbezogen werden. Die Mithilfe der Bevölkerung ist gefragt.

Das Neophytenproblem direkt an der Wurzel packen

Alle Einwohnerinnen und Einwohner wie auch die privaten Grundeigentümerinnen und -eigentümer der Gemeinde sind gebeten, die Bekämpfung von invasiven Neophyten tatkräftig zu unterstützen. Ein erster wichtiger Punkt ist, dass keine invasiven Pflanzen mehr neu angepflanzt werden. Im Verkauf sind diese Pflanzen mit einem Warnhinweis gekennzeichnet. Stattdessen empfehlen Fachleute bei Neuanpflanzungen ausschliesslich einheimische, standortgerechte Pflanzen zu berücksichtigen. Wer Neophyten in seinem Garten entdeckt, soll diese entfernen und so das Versamen zu verhindern. Neophyten müssen korrekt entsorgt werden, sonst richten sie weitere Schäden an. Die Entsorgung soll im durch die Gemeinde zur Verfügung gestellten Neophytensack oder in

der Kehrichtabfuhr erfolgen und auf keinen Fall im Garten- oder Feldrandkompost.

Machen sich Nachbarn und Freunde zudem gegenseitig auf die Problematik aufmerksam, kann eine Verbreitung der Neophyten besser eingedämmt werden. Für die Gemeinde ist es zudem hilfreich, wenn das Vorkommen von invasiven Neophyten gemeldet wird.

Einheimische Arten sind schön und bieten viele Vorteile
Einheimische Alternativen zu den unerwünschten und verbotenen Neophyten im eigenen Garten gibt es viele. Wer einheimische Arten pflanzt, schafft für die Menschen und die Natur viele Vorteile.

Einheimische Pflanzen bieten etwa wertvollen Lebensraum für verschiedene Vogel-, Insekten- und Kleintierarten und fördern damit die Biodiversität. Die meisten einheimischen Arten zeichnen sich durch langsames Wachstum aus, zudem benötigen sie wenig Pflege. Es gibt auch einheimische Arten die immergrün sind. So können beispielsweise anstelle von Kirschlorbeer einheimische, immergrüne Hecken wie Eibe und Stechpalme oder dichte, schnittfeste Hecken wie Gemeiner Liguster oder Hagebuche gepflanzt werden. Zudem gibt es einheimische Arten wie den Holunderstrauch, deren Blüten und Früchte unsere Küche bereichern. Viele einheimische Pflanzen sind auch äusserst dekorativ: im Winter als Weihnachtsdekoration oder im Sommer als Teil eines bunten Blumenstrausses.

Empfehlungen und Tipps zu einheimischen Blumen, Sträuchern und Bäumen bei:

www.birdlife.ch
(unter > «Rat + Tat» > «Natur fördern ums Haus + im Garten»)

(Bild 3) Schaden an einer Treppe verursacht durch den Asiatischen Staudenknöterich.

So entsorgen Sie Neophyten in der Gemeinde Steinhausen

Neu bietet die Gemeinde allen Einwohnerinnen und Einwohnern einen speziellen Neophytensack an, in dem die Neophyten gratis entsorgt und beim Ökihof abgegeben werden können.

Der 60 Liter Sack kann bei der Gemeindeverwaltung und beim Ökihof bezogen werden. Weitere Informationen zu Neophyten und deren Entsorgung sind über die Website des Kantons Zug **www.zug.ch** abrufbar, oder scannen Sie den QR-Code für den direkten Zugang auf die Seite.

Kontakt und Meldestelle für Neophyten in der Gemeinde
Werkdienst Gemeinde Steinhausen, Tel. 041 748 11 33, werkdienst@steinhausen.ch

Ortsplanungsrevision: Die Gemeinde informiert

Am 30. September 2023 findet eine öffentliche Informationsveranstaltung zur Ortsplanungsrevision statt.

Damit sich die Bevölkerung zur Ortsplanungsrevision informieren kann, organisiert die Gemeinde am Samstag, 30. September 2023, eine öffentlich Informationsveranstaltung.

Eine Ortsplanungsrevision ist für eine Gemeinde und deren Bewohnerinnen und Bewohner ein wichtiges Geschäft. Wie es der Name schon sagt, geht es um die Planung und Veränderung des Ortsbildes, mit Blick in die Zukunft.
Damit sich die Bevölkerung direkt und unkompliziert informieren kann, plant die Gemeinde eine öffentliche Informationsveranstaltung. Im Anschluss an diese Veranstaltung erfolgt eine öffentliche Publikation. Danach haben die Bewohnerinnen und Bewohner von Steinhausen rechtlich 30 Tage Zeit, Einwände zur Ortsplanungsrevision einzureichen.

Das Ortsbild von Steinhausen wird sich weiterhin verändern, mit dem Ziel, die Lebens- und Arbeitsqualität zu erhalten.
© Flying Camera

Tragen Sie sich den Vormittag des 30. Septembers bis zirka 13 Uhr schon jetzt in der Agenda ein.
Sobald wir die Details zur Veranstaltung haben, werden wir auf Projektwebsite (siehe unten) den Ort und die Zeit der Veranstaltung veröffentlichen. Es lohnt sich sowieso, einen Blick auf die Website zu werfen oder auch den Newsletter zur Ortsplanungsrevision zu abonnieren. Es stehen wichtige Entscheidungen an, und Sie können aktiv am Prozess teilnehmen und über die Zukunft des Ortsbildes von Steinhausen mitbestimmen.

www.ortsplanung-steinhausen.ch
www.steinhausen.ch

1. August
Brunch 2023

Fasnachtsgesellschaft Steinhausen

Gemeinde Steinhausen

ZUGER BÜRINNE APERO

MGS

Die Gemeinde Steinhausen und die Fasnachts-gesellschaft Steinhausen freuen sich auf den gemeinsamen Brunch mit euch.

Reichhaltiges Buffet der Zuger Bürinne

Unterhaltung durch die MG Steinhausen

Spielecke des Ludothek-Teams

9 bis 13 Uhr
Dorfplatz Steinhausen

Erwachsene:	**CHF 15.00**
Kinder 6 bis 12 Jahre:	**CHF 1.00 pro Altersjahr**

Der Brunch findet bei jeder Witterung statt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.

Anmeldung mittels QR-Code oder Anmeldetalon Aspekte an die Gemeinde Steinhausen.

Anmeldung 1. August Brunch (bis spätestens 28.07.2023)

Name: _____

Vorname: _____

Anzahl Erwachsene: _____ **Anzahl Kinder:** _____

Telefon: _____

Sprechen Sie Deutsch?

Deutsch lernen in der Gemeinde – ein Projekt zur Förderung der Integration.

Bewohnerinnen und Bewohner von Steinhausen, welche die deutsche Sprache schlecht verstehen und sprechen, können kostengünstig in der Gemeinde Deutsch lernen. Durch Kenntnisse der deutschen Sprache können sich die Menschen besser integrieren.

Deutsch lernen lohnt sich...
...sowohl für den Alltag, für den Umgang mit den Nachbarn, für den Kontakt mit der Schule, für die Freizeit wie auch für die Arbeit.

Deutschkurse
Am 4. und 6. September 2023 startet erneut ein Deutschkurs nach ESP (europäisches Sprachenportfolio) Niveau A1.2, und am 7. September 2023 parallel ein Deutschkurs ESP Niveau A2.1. Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse des lateinischen Alphabets sowie Lesen und Schreiben in der Muttersprache.

Kurs Niveau B1.2
Ab 5. September 2023 startet ein Kurs mit Niveau B1.2. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse auf Niveau B1. Dieser findet jeweils dienstags von 18.30 bis 20.00 Uhr im Schulhaus Feldheim 3 in Steinhausen statt.

Kursinhalt
Im Kurs lernen Sie Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Ziel der Kurse ist, den Wortschatz zu erweitern, Freude in der Sprachanwenung zu erhalten sowie Kenntnisse zum Leben in Steinhausen zu erlangen.

Finanzierung
Die Kurse sind kostengünstig und werden vom Bund, Kanton und durch die Gemeinde Steinhausen finanziell unterstützt. Die Kursleitung übernehmen qualifizierte Lehrpersonen mit Erfahrung in der Lehrtätigkeit von Migrantinnen und Migranten.

Weitere Infos zu Deutschkursen und Prüfungen über www.goethe.de oder scannen Sie den QR-Code.

Melden Sie sich an:

Gemeinde Steinhausen
Soziales und Gesundheit
Bahnhofstrasse 3
Postfach
6312 Steinhausen
sug@steinhausen.ch
Tel. 041 748 11 10

Wollen Sie helfen oder suchen Sie Hilfe?

Wir finden die passende Person!

freiwilligmitenand
NACHBARSCHAFTSHILFE STEINHAUSEN

Nachbarschaftshilfe kann vieles sein – wie sie genau aussieht und was sie beinhaltet, bestimmen die Menschen, die sie ausführen.

Brauchen Sie Hilfe bei:
Handreichungen, Besorgungen/Einkauf, Näh- und Flickarbeiten, einfacher Administration oder Reparaturen, leichter Gartenarbeit, Haustierbetreuung, Computerproblemen

Wünschen Sie:
Begleitung bei Spaziergängen, Besuche, Gesellschaft, Hütedienst für Kinder/Erwachsene, Spielkameraden

Haben Sie Fragen zur Nachbarschaftshilfe?
Die Teams von "freiwillig mitenand" sind persönlich in der Bibliothek Steinhausen für Sie da:

- Koordinationsteam: 29. Juni, 31. August und 28. September 2023 / 14.00 bis 16.00 Uhr
- "Computeria": 6. Juli, 7. September und 5. Oktober 2023 / 14.00 bis 16.00 Uhr
- "Lesen mitenand" für Schüler 1. bis 4. Primarklasse: 29. Juni 2023 / 15.30 bis 17.00 Uhr
- "Deutsch-Konversationsklub": 8. September, 6. Oktober 2023 / 09.30 bis 10.30 Uhr
- "Café International": 14. September, 5. Oktober 2023 / 09.30 bis 10.30 Uhr im Jugendtreff, Zentrum Chilematt

Kontakt:
Telefon: 079 798 70 83 montags von 09.00 bis 12.00 Uhr oder
E-Mail: info@freiwilligmitenand.ch

Besuchen Sie uns auf **freiwilligmitenand.ch** oder scannen Sie den QR-Code

Deutschkurse A1.2, A2.1 und B1.2

Kurszeit:
Jeweils von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr (16 Kursabende à 2 Lektionen).

Niveau	Kurstag und Kursbeginn:
A1.2	Montag, 4. September 2023 (04.09.2023 bis 15.01.2024)
B1.2	Dienstag, 5. September 2023 (05.09.2023 bis 16.01.2024)
A1.2	Mittwoch, 6. September 2023 (06.09.2023 bis 17.01.2024)
A2.1	Donnerstag, 7. September 2023 (07.09.2023 bis 11.01.2024)

Kursort:
Schulhaus Feldheim 3, Steinhausen

Kosten:
Alle Kurse kosten CHF 240.– (exkl. Kursmaterial)

Besser schlafen im Alter

Einladung zur Veranstaltung von «Gesund altern in Steinhausen».

© Ruedi Gerber

Am Montag, 25. September 2023, findet die nächste Veranstaltung von «Gesund altern in Steinhausen» zum Thema «Besser schlafen im Alter» im Gemeindesaal in Steinhausen statt.

Ein gesunder Schlaf ist in jedem Lebensalter wichtig. Er dient der Erholung vom Alltag, fördert die Leistungsfähigkeit und wirkt sich positiv auf die Gedächtnisfunktion aus.

Veränderungen im Alter

Der Schlaf verändert sich über die gesamte Zeitspanne des Lebens. Im Alter wird der Schlaf oberflächlicher und ist oft von Wachphasen unterbrochen. Zudem nimmt die Gesamtschlafzeit ab und das Zusammenspiel der Hormone, die unseren Schlaf steuern, verändert sich. Auch der Tag-Nacht-Rhythmus gelangt etwas aus dem Takt und die Schlafgewohnheiten werden anders. Diese normalen Änderungen im Alter führen dazu, dass viele Seniorinnen und Senioren den Eindruck haben, schlecht zu schlafen.

Was sind Schlafstörungen?

Von Ein- oder Durchschlafstörungen spricht man, wenn während mindestens vier Wochen jede oder fast jede Nacht schlecht geschlafen wird und dadurch tagsüber das Wohlbefinden stark beeinträchtigt ist.
Die möglichen Ursachen für die Schlafstörung sind vielfältig und sollten bei einer Fachperson abgeklärt werden. Bei Schlafproblemen können von einer Ärztin oder einem Arzt Schlaf- und Beruhigungsmittel für eine kurzzeitige Einnahme verschrieben werden. Alternative Methoden, wie Entspannungsübungen sollten aber bevorzugt werden, um die Schlaffähigkeit langfristig zu verbessern.

Veranstaltungsdetails

Marcel Burkard, lic. phil. Psychologe und Somnologe, ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin Luzern, informiert Sie über die Merkmale des Schlafes und wie sich diese im Alter verändern. Sie erfahren, was eine Schlafstörung von normalen Veränderungen unterscheidet und welche Faktoren Einfluss auf einen gesunden Schlaf nehmen

Margrit Dick, Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, zeigt Ihnen verschiedene Entspannungsübungen, welche einen guten Schlaf fördern. Sie haben sogleich die Möglichkeit diese auszuprobieren.

Montag, 25. September 2023
von 14.00 – 16.00 Uhr im
Gemeindesaal in Steinhausen

Weitere Informationen unter:
https://zg.prosenectute.ch/de/beratung/gaz-gesund-altern-zug/gaz-steinhausen.html

www.steinhausen.ch oder Gemeinde,
Rathaus, Bahnhofstrasse 3,
Abteilung Soziales und Gesundheit.

Steinhauser Jahrgänger/-innen 1931

Jeden letzten Mittwoch im Monat treffen wir uns jeweils um 10.00 Uhr zum Café im Restaurant «Schnitz und Gwunder»

Elektro Küng AG

Neu: Montag & Dienstag sind wir bis 20:00Uhr für Sie unterwegs.
Weitere Infos auf unserer Webseite.

+41 41 748 30 22 | info@elektrokueng.ch | www.elektrokueng.ch | Steinhausen