

GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Marktplatz – rund ums Alter



Begegnen
Vernetzen
Unterstützen
Mitwirken



Nr. 2 / April 2024

Editorial

Sehr geehrte Einwohnerinnen und Einwohner von Steinhausen

Falls Sie sich nach Unterstützung und Entlastung sehnen, jedoch nicht sicher sind, wer Ihnen in welcher Art und Weise helfen könnte, so haben wir am Marktplatz genau das Richtige für Sie.



Es ist erstaunlich, wie viele Organisationen in unserem kleinen Kanton aktiv sind, um Ihnen und Ihrem Umfeld aktiv zur Seite zu stehen.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei einem entspannten Bummel über den Marktplatz vorbeizuschauen und sich inspirieren und beraten zu lassen.

Frühlingshafte Grüsse

Esther Rüttimann
Gemeinderätin

Orientierungshilfen im Alter

Rund 20 Organisationen präsentieren an diesem Marktplatz ihre Angebote und Dienstleistungen, um gesund, aktiv und so lange wie möglich selbstständig älter zu werden. Ein bunter Mix zu verschiedenen Themen wie Gesundheit, Freizeitgestaltung, Wohnen, Freiwilligenarbeit etc. zeigen Möglichkeiten zur eigenen aktiven Lebensgestaltung im Alltag auf. Zudem werden praktische Hilfsmittel und individuelle Unterstützungsangebote für unterschiedliche Lebenssituationen vorgestellt.

Zusammen statt allein

Einsamkeit kann jeden treffen. Darüber nachzudenken und offen für ein Gespräch zu sein, ist ein erster wichtiger Schritt für einen gesunden Umgang mit der Einsamkeit. Mit zunehmendem Alter wird oft auch der Freundes- und Bekanntenkreis kleiner. Deshalb ist die Pflege von Kontakten wichtig. Zum Beispiel können im Senioren Verein Steinhausen, bei der Nachbarschaftshilfe «Freiwillig miteinander» oder bei einer Tavolata mit gemeinsamem Kochen und Essen, neue Kontakte geknüpft werden. Durch Tätigkeiten in Vereinen, verschiedenen Treffs oder bei der Freiwilligenarbeit ist zudem ein stetiger, aktiver Austausch gefordert.

Unterstützung in allen Bereichen

Besuchs- und Fahrdienste, Entlastungsdienste für Angehörige und Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung im Alltag. Darüber hinaus beraten und begleiten verschiedene Fachstellen Betroffene und Angehörige in unterschiedlichen Lebenssituationen. Die Spitex Kanton Zug und die Alltagsassistenten von Pro Senectute helfen bei der Pflege und im Haushalt. Fragen zur Finanzierung beantworten sowohl die Anbieter wie auch die Sozialberatung von Pro Senectute. Daher ist es wertvoll, die bestehenden Angebote zu kennen, um zum richtigen Zeitpunkt eine passende Massnahme zur Unterstützung in die Wege leiten zu können.

Tipps für eine aktive Lebensgestaltung

- **Mobilität aufrechterhalten:** Bleiben Sie körperlich und geistig aktiv durch Bewegung.
- **Soziale Aktivitäten:** Bleiben Sie in Kontakt mit Familie und Freunden, nehmen Sie an gemeinschaftlichen Aktivitäten teil.
- **Inspirieren lassen:** Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten durch Kurse, Hobbys oder freiwillige Tätigkeiten.
- **Wissen teilen:** Bringen Sie Ihre Expertise in lokalen Vereinen, Bildungs- oder Kultureinrichtungen ein.

Quellen: Bieler Amtsanzeiger, «Gegen die Einsamkeit»; «Einsamkeit hat viele Gesichter»; Internetseite, «Gesellschaft für Gerontologie».

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Lichtblicke - Sehen im Alter

Montag, 16. September 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 727 50 65

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen



Gemeinde
Steinhausen



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

