

## Editorial



Liebe Steinhauserinnen  
Liebe Steinhauser

Bereits erfolgt der Start ins vierte erfolgreiche Jahr mit GAZ „Gesund altern im Kanton Zug“ – bei uns in Steinhausen.

Der gesamte Gemeinderat anerkennt die Wichtigkeit und den Erfolg dieser Anlässe.

Mit dem Marktplatz am 24. Januar 2018 möchten wir Ihnen aufzeigen, was für Angebote es im Kanton Zug und in Steinhausen gibt.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Vielleicht finden Sie ein Angebot, welches Ihnen den Alltag erleichtert und verschönert.

Erfahren Sie mehr an der Veranstaltung "Markt- platz – Angebote im Alter" vom 24. Januar 2018 im Gemeindesaal, 14.00 – 16.30 Uhr.

Ich freue mich, Sie auch im neuen Jahr wieder willkommen zu heissen und grüsse Sie herzlich.

Esther Rüttimann  
Gemeinderätin  
Soziales und Gesundheit  
Gemeinde Steinhausen

## Marktplatz Angebote im Alter

*Es gibt unzählige Angebote für ältere Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Diese sind oftmals nicht bekannt oder man weiss zu wenig darüber. Die Gemeinde Steinhausen möchte deshalb der älteren Bevölkerung und ihren Angehörigen die Gelegenheit bieten sich am 24. Januar 2018 von 14.00 bis 16.30 Uhr im Gemeindesaal Steinhausen über die Angebote zu informieren. Rund 20 Organisationen und Anbieter präsentieren sich und ihre Dienstleistungen im Rahmen eines Marktplatzes.*

Befragungen bei der älteren Bevölkerung zeigen, dass der Wunsch, solange wie möglich in den eigenen Wänden zu bleiben, ganz oben auf der Wunschliste steht. Gleichzeitig ist die Gemeinde mit der Strategie „Ambulant vor stationär“ bestrebt, viele ältere Menschen so zu unterstützen, dass sie möglichst lange zuhause bleiben können. Die Bevölkerung soll dabei in erster Linie in Eigenverantwortung den Verbleib im eigenen Haus, in der eigenen Wohnung oder Alterswohnung organisieren können.

### Orientierungshilfe für ältere Menschen

Damit ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben möglich ist, müssen die zur Verfügung stehenden Angebote und Dienstleistungen sowie die Finanzierungsmöglichkeiten bekannt sein. Mit welcher Dienstleistung kann ich zum Beispiel den Alltag einfacher oder sicherer gestalten? Wo bekomme ich fachspezifische Antworten auf meine Fragen? Wo erhalte ich Unterstützung und Beratung? Wo finde ich Angebote für die Erhaltung der Gesundheit? Wo finde ich Kontakte und Begegnungsmöglichkeiten? Wer unterstützt mich in speziellen Lebenssituationen, zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen, bei Verwitwung oder finanziellen Schwierigkeiten?

Wo erhalte ich Unterstützung in der Begleitung von sterbenden Angehörigen und wo kann ich mich informieren was bei einem Todesfall zu tun ist?

### **Informations- und Kontaktplattform**

Am 24. Januar 2018 stellen sich die wichtigsten Organisationen für ein gutes Altern mit ihren Dienstleistungen im Gemeindesaal Steinhausen vor. Entlang der Lebensphasen vom aktiven Alter zum Alter mit Unterstützungsbedarf gibt es Angebote und Dienstleistungen, die genutzt werden können. Im ersten Teil der Veranstaltung werden diese Angebote dem Publikum kurz vorgestellt. Im zweiten Teil können an den Ständen der Anbieter Informationen abgeholt und Fragen zur persönlichen Situation gestellt werden. Dabei entsteht ein erster persönlicher Kontakt mit den Personen, die hinter den Organisationen und Angeboten stehen. Dies erleichtert es Ihnen, ein Angebot auszuwählen, Hilfe anzufordern oder telefonisch weitere Auskünfte einzuholen. Wer gut informiert ist und die Angebote kennt, hat eher die Chance, zur richtigen Zeit die richtige Massnahme zur Unterstützung einzuleiten.

### **Gesundheitsförderung als Vorsorge**

Eine wichtige Vorsorge, um möglichst lange selbständig und bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit zu bleiben, ist ein Lebensstil in Bewegung. Grund genug, dass verschiedene Dienstleister ihre gesundheitsfördernden Angebote am Marktplatz vorstellen. So können die Besucherinnen und Besucher z. B. die Dalcroze-Rhythmik testen und bei der Leiterin des Bewegungs- und Gedächtnistrainings praktische Übungen machen.

Die Pflege guter Kontakte und geistige Anregung können z. B. am Mittagstisch, in einem Angebot des Vereins Senioren Steinhausen, bei einer Tavolata mit gemeinsamem Kochen und Essen, in den Vereinen und in den zahlreichen Kursen von Pro Senectute Kanton Zug gefunden werden.

### **Sinnvolle Unterstützung in allen Bereichen**

Besuchs- und Fahrdienste bieten Personen mit Beeinträchtigung eine wertvolle Unterstützung und

gleichzeitig Freiwilligen eine sinnstiftende und erfüllende Aufgabe. Entlastungsdienste für pflegende Angehörige und Selbsthilfegruppen bieten weitere Unterstützung. Krebsliga, Lungenliga, Rheumaliga, Parkinson Schweiz, Alzheimervereinigung, Diabetesgesellschaft und Palliativ Zug beraten und begleiten betroffene Personen und ihre Angehörigen. Die unabhängige Beschwerdestelle im Alter UBA und weitere Beratungsdienste bieten Beratungen in speziellen Lebenssituationen an. Die Spitex und Assistenzdienste der Pro Senectute Kanton Zug helfen bei der Pflege und im Haushalt. Fragen zur Finanzierung beantworten sowohl die Anbieter, wie auch die Sozialberatung der Pro Senectute Kanton Zug, sowie der Sozialdienst der Gemeinde Steinhausen.



**Kommen Sie vorbei und machen Sie sich schlau auf dem Marktplatz „Angebote im Alter“ am 24. Januar 2018.**

#### **Agenda:**

11. Juni 2018, 14.00 - 16.30 Uhr im Gemeindesaal:  
«Die Sache mit der Blase»