



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Wohnen daheim – mit Unterstützung
den Alltag meistern

Nr. 3 / September 2026

Editorial

Liebe Walchwilerinnen und Walchwiler

Für viele Menschen ist das eigene Zuhause ein Ort der Geborgenheit und Vertrautheit. Mit passender Unterstützung lässt sich der Wunsch, möglichst lange zu Hause zu leben, oft gut erfüllen. Dabei geht es nicht nur um praktische Hilfe im Alltag, sondern auch um soziale Kontakte. Ein Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder die Teilnahme an einem Treffpunkt bereichern das Leben und stärken das Gefühl der Zugehörigkeit.



In und rund um Walchwil gibt es zahlreiche Angebote, die den Alltag erleichtern – von Haushaltshilfen über Mahlzeiten- und Fahrdienste bis hin zu Beratungsangeboten. Viele werden von engagierten Organisationen erbracht und teilweise von der Gemeinde unterstützt.

Auch die neu entstehende Alterskommission wird sich mit diesen Themen befassen. Sie möchte bestehende Angebote sichtbarer machen, Bedürfnisse der älteren Bevölkerung aufnehmen und dazu beitragen, dass Walchwil ein Ort bleibt, an dem Menschen selbstbestimmt, gut vernetzt und mit hoher Lebensqualität älter werden können.

Denn zu Hause wohnen heisst nicht, alles allein zu bewältigen, sondern zu wissen, dass Unterstützung da ist.

Herzliche Grüsse

Caroline Schmid, Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit

Gut informiert und vernetzt ins Alter

Es ist wichtig, dass sich Seniorinnen und Senioren wohlfühlen und ihre Lebensqualität erhalten bleibt. Deshalb stellen verschiedene Organisationen und Anbieter ihre Angebote und Dienstleistungen vor. Sie helfen dabei, gesund, aktiv und möglichst lange selbstständig zu bleiben. Es gibt viele Themen wie Gesundheit, Freizeit und weitere Möglichkeiten, wie man das Leben im Alter aktiv gestalten kann. Zudem werden nützliche Hilfsmittel und Unterstützungsangebote für verschiedene Lebenssituationen vorgestellt.

Unterstützung im Alltag

Es gibt viele Dienste, die im Alltag helfen können, wie Besuchs- und Fahrdienste, Entlastungsdienste für Angehörige und Austauschgruppen. Auch verschiedene Fachstellen bieten Unterstützung für Betroffene und ihre Familien. Die Spitex Kanton Zug und die Alltagsassistenten von Pro Senectute Kanton Zug helfen bei der Pflege und im Haushalt. Wenn es um Fragen zur Finanzierung geht, können sowohl die Anbieter als auch die Sozialberatung von Pro Senectute weiterhelfen. Es ist wichtig, die bestehenden Angebote zu kennen, damit man rechtzeitig die richtige Unterstützung bekommt.

Gemeinsam statt allein

Einsamkeit kann jeden treffen. Darüber nachzudenken und mit anderen darüber zu sprechen, ist ein wichtiger Schritt, um gut mit Einsamkeit umzugehen. Mit dem Alter schrumpft oft der Freundes- und Bekanntenkreis. Daher ist es wichtig, Kontakte zu pflegen. In Vereinen in Walchwil können neue Freundschaften geschlossen werden. Auch Bewegung hilft dabei, gesund zu bleiben und gegen Einsamkeit anzukämpfen. Sie unterstützt dabei, aktiv zu bleiben und so lange wie möglich selbstständig zu leben.

Tipps für's Wohnen zu Hause:

- **Informieren:** Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an und lassen Sie sich beraten.
- **Gesellig bleiben:** Einsamkeit vermeiden durch Besuche, Telefonate oder Aktivitäten.
- **Neues entdecken:** Lernen Sie neue Dinge, zum Beispiel durch Kurse, Hobbies oder freiwillige Arbeiten.
- **Mobil bleiben:** Bewegen Sie sich regelmässig, um fit zu bleiben – das ist gut für Körper und Geist.

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

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Workshop – Gesundheit im Alter

Montag, 25. Januar 2027

13.30 – 17.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

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 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

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

 Kanton Zug

Walchwil

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

