

45 Freiwillige Helferinnen und Helfer sind bereit.

## Länger zu Hause wohnen

*Im Alter länger zu Hause wohnen, setzt voraus, dass wir uns auf ein soziales Umfeld abstützen können. Vielfach sind es direkte Angehörige oder Nachbarn, welche Hilfestellung bieten. Wo dies nicht der Fall ist, stehen die Angebote von Senioren 60+ Würenlingen zur Verfügung. – Nutzen Sie unsere Angebote.*

Das Leben in den eigenen vier Wänden und in gewohnter Umgebung, genießen, obwohl da und dort ein Piecksen unsere Beweglichkeit erschwert. Wenn es uns gelingt, möglichst viele Verrichtungen selber zu erbringen, bleiben wir länger fit.

Bei jedem von uns wird aber der Zeitpunkt kommen, wo wir einzelne Tätigkeiten nicht mehr selber erledigen können.

### Genau was Sie brauchen

Für diese Situation haben die Freiwilligen von Senioren 60+ Würenlingen ein Angebot à-la-carte für Sie aufgebaut. Nutzen Sie diese Dienstleistungen, welche Ihnen länger ein selbständiges Wohnen zu Hause ermöglichen.

Unter dem Motto „Senioren helfen Senioren“ finden Sie Angebote für alle Bereiche. Nutzen Sie eine oder mehrere Hilfestellungen. Hinter jedem Angebot stehen hilfsbereite Mitmenschen, die mit Freude Ihnen zur Hand gehen werden.

### Zu jeder der nachfolgenden Fragen finden Sie ein Angebot:

- Brauchen Sie Unterstützung beim Einkaufen?
- Brauchen Sie Hilfe im Garten oder Haushalt?

- Sind Sie einsam oder haben Sie ganz einfach gerne Gesellschaft und Unterhaltung?
- Sie sind vom Rollstuhl abhängig und haben einen wichtigen Termin oder möchten einmal richtig einkaufen?
- Der Besuch bei Amtsstellen und das Formulare-Ausfüllen bereitet Ihnen Kopfschmerzen?
- Sie brauchen eine Fahrmöglichkeit für Ihren nächsten Arzttermin?

Weitere Angebote sind in Vorbereitung: Seniorenkafi, aber auch ein Fahrdienst ohne Arztbesuch usw.

### Sie betreuen Angehörige

Unsere Unterstützung richtet sich aber auch Personen, welche ganzjährig Angehörige zu Hause betreuen und einmal ausspannen möchten. Ein freier Nachmittag oder ein paar Stunden für sich ganz allein? Wir würden Sie gerne sporadisch entlasten.

### Hier können Sie sich melden

Sie sehen, das Angebot ist gross. Machen Sie den ersten Schritt und nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wenden Sie sich an die für die Dienstleistung verantwortliche Person. Die Kontaktdaten finden Sie in der Broschüre oder auf der Homepage

## Vortragsabend

Der Seniorenrat lädt alle Seniorinnen und Senioren 60plus herzlich ein auf:

**Freitag, 16. Oktober 2015  
um 19.30 Uhr in der  
Aula Schulhaus Dorf**

zum Thema:

### «Wohnen und Leben in der dritten und vierten Lebensphase»

Die meisten älteren Menschen sagen: „Ich möchte möglichst lange eigenständig zu Hause leben.“

In seinem Vortrag informiert Christian Griess, als erfahrener Fachspezialist, zu diesem Thema:

- Was braucht es für ein langes, eigenständiges Leben zu Hause?
- Welche Möglichkeiten gibt es, wenn das nicht mehr geht?
- Was beeinflusst das Leben und Wohnen im Alter?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Umzug?



Unser Referent:  
*Christian Griess,  
Dipl. Sozialarbeiter und  
MBA im Sozial- und  
Gesundheitswesen  
Pro Senectute TG*

freut sich, im Anschluss an seinen Vortrag über eine rege Diskussion und auf Ihre Fragen.

[www.senioren-wuerenlingen.ch](http://www.senioren-wuerenlingen.ch).

Es geht aber auch ganz einfach:

Für den ersten Kontakt rufen Sie bitte 056 281 18 84, Frau Margrit Bryner, Seniorenrätin, an.

# Folgende Projekte sind in der Planung

Auf der Homepage [www.senioren-wuerenlinien.ch](http://www.senioren-wuerenlinien.ch) finden alle Seniorinnen und Senioren 60plus vielseitige Angebote in den Bereichen „Geistige Fitness“ und „Körperliche Fitness“, welche stetig erweitert werden.

## Senioren helfen lernschwachen Lehrlingen

Gemeinsam mit dem Gewerbe- und Industrieverein Würenlingen ist ein entsprechendes Angebot in Planung. Erfahrene Seniorinnen und Senioren vermitteln fehlendes Wissen und Lernmethoden.

## Turnen für Alle

Das neue Angebot ab Dezember 2015 heisst „Turnen für alle 60+“ und soll Ihnen helfen, fit durch den Winter zu kommen. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren 60+ welche ihre körperliche Fitness erhalten und weiter aufbauen möchten. In einem ersten Schritt möchten wir pro Woche eine Fitnesslektion von einer Stunde anbieten. Der Besuch ist unverbindlich und ohne jede weitere Verpflichtung. Beachten Sie zu gegebener Zeit die Ausschreibung auf der Homepage und in der Presse.

## Seniorenkafi

In Planung ist ein regelmässiger Seniorentreff unter dem Arbeitstitel „Seniorenkafi“. Regelmässig sollen Seniorinnen und Senioren Ideen, Meinungen, Informationen und Gedanken austauschen können. So bleiben alle besser mit der Gemeinde vernetzt.

## Fahrdienst für Betagte

Für einen Arztbesuch gibt es den Fahrdienst des Roten Kreuzes oder der Pro Senectute.

Was aber machen wir, wenn ein Besuch im Dorf oder der näheren Umgebung

### Redaktor/in gesucht

Der Seniorenrat sucht ein bis zwei Personen, welche Freude am Schreiben und Fotografieren haben. Wir möchten unsere Anlässe medial möglichst attraktiv ankündigen und begleiten.

Interessenten/-innen melden sich bitte direkt beim Präsidenten: Paul Keller, 056 281 14 75

ansteht? Der Seniorenrat prüft derzeit zusammen mit den Freiwilligen Möglichkeiten und Wege.

## Hilfe für Oberstufenschüler

Die Oberstufenschule von Würenlingen freut sich, den Schulbetrieb mit dem Einsatz von Senioren/Innen zu bereichern.

Einige mögliche Einsätze:

„Breakfast Club“ in Englisch

„Table Ronde“ in Französisch

Projekt z.B. Pausenplatzgestaltung Dorf

Begleitung von Exkursionen

Unterstützung während Projektwochen

Haben Sie Lust, hier unter dem Motto „geistig fit“ mitzuhelfen? Dann melden Sie sich bei uns. – Gerne werden wir Sie, nach Eingang des Hilfeangebotes der Schule, dem entsprechenden Programm zuteilen.

Kontaktadresse: Alfons Meier, Ressort Oberstufenhilfe, Telefon 056 281 22 48, Email: [alfons@aumeier.ch](mailto:alfons@aumeier.ch)

# Rückblick auf die bisherigen Veranstaltungen

Der Seniorenrat freut sich über das rege Interesse und die grosse Beteiligung an allen bisher organisierten Anlässen.

## Körperliche Fitness

Die **Velogruppe** mit Peter Baldinger erfreut sich regen Zuspruchs. Zwei Halbtagesfahrten und zwei Ganztagestouren wurden durchgeführt. Die Abschlussfahrt findet am 20. Oktober, nachmittags statt und endet mit einem Schlusshock.

In Würenlingen hat sich eine **Motorradgruppe** zusammen gefunden, welche in unterschiedlicher Zusammensetzung gemeinsame Ausfahrten geniesst.

## Geistige Fitness

Bei der **Natur-Exkursion** mit Othmar Bächli konnten die zahlreichen Teilnehmer viel Wissenswertes in der direkten Umgebung von Würenlingen aus beruflichem Munde erfahren.

Das **Militärmuseum Full** fand grosses Interesse. Manch einer war noch nie am geschichtsträchtigen Ort, direkt vor der Haustüre. Die fachkundige Führung trug das ihre dazu bei.

Mitten in der Nacht machten sich 24 Seniorinnen und Senioren auf, um das Treiben im **Engrosmarkt Zürich** zu erleben. - Die Frühaufsteher wurden mit einem grossartigen Erlebnis im grössten Frischemarkt der Schweiz belohnt.

## Veranstaltungsprogramm 2016

Der neue Veranstaltungskalender ist ab Dezember auf der Homepage und im Aushang beim Gemeindehaus verfügbar.