

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Im Rahmen unserer Veranstaltung «Senioren für Senioren» im Mai 2019 befragten wir unsere Mitglieder, was sie denn vom KSVZ erwarten. Die Ideen flossen reichlich, die Erwartungen waren vielfältig. Eine Vielzahl der Anregungen betraf die Öffentlichkeitsarbeit. Es genügt nicht, wenn im stillen Kämmerlein Ergebnisse produziert werden. Genutzt werden können die Ergebnisse nur, wenn Kenntnis über sie vorhanden ist. Das Streben nach mehr Bekanntheit bestärkte uns in unserem Ansinnen, die Öffentlichkeitsarbeit zu intensivieren. Nicht nur unsere Mitglieder müssen über unsere Arbeit Bescheid wissen, auch die Öffentlichkeit muss vermehrt von uns Kenntnis nehmen. Zur Kenntnis genommen zu werden ist Motivation für unsere Arbeit. Dem Bedürfnis nach mehr Publizität wollen wir mit attraktiven Veranstaltungen, mit Möglichkeiten des Informationsaustausches, mit Berichten von und über uns in den Medien und auch mit dieser Publikation, dem KSVZ-Forum nachkommen.

Arthur Huber, Vizepräsident

Risch-Rotkreuzer Senioren jubilierten

Die Aktiven Senioren Risch-Rotkreuz / Meierskappel feiern am 3. Dezember 2019 ihr dreissigjähriges Bestehen. Das bedeutet 30 Jahre Freiwilligenarbeit zur Gestaltung von attraktiven Angeboten für die ältere Bevölkerung. Wir gratulieren herzlich!

Was die Mitglieder vom KSVZ erwarten

Äusserst zahlreich folgten die Mitglieder und Vertreter von Freiwilligenorganisationen der Einladung des Kantonalen Seniorenverbands Zug zur Veranstaltung «Senioren für Senioren» am 15. Mai 2019. Die Zielsetzung der Veranstaltung, dass Seniorenorganisationen im Kanton Zug einander kennenlernen und Impulse für ihre eigene Arbeit erhalten, entspricht offenbar einem grossen Bedürfnis.

Für den KSVZ ebenso wichtig war, in Erfahrung zu bringen, was diese Organisationen vom ihm erwarten. Nun, im Rahmen eines kurzen Workshops wurde rege diskutiert; die Ideen flossen, Erwartungen wurden formuliert und anschliessend im Plenum präsentiert.

Grundsätzlich sieht sich der KSVZ in dem von ihm eingeschlagenen Weg bestätigt, gute, gesellschaftsverträgliche Rahmenbedingungen für die ältere Generation zu schaffen. Jedoch um Wirkung zu erzielen, sind Schwerpunkte zu setzen.

Digitalisierung bewegt

Nicht erstaunlich ist, dass die Digitalisierung auch die ältere Bevölkerung bewegt, ist sie doch im Alltag permanent damit konfrontiert, beispielsweise bei der Benutzung des ÖV für Fahrplanauskunft und Billettwahl, beim Erledigen von Bankgeschäften oder dem Bezahlen von Rechnungen, die vermehrt elektronisch daherkommen. Auch wollen die Senioren wissen, ob sie dereinst von einem Roboter gepflegt werden. Nachdem bereits letztes Jahr eine diesem Thema gewidmete Veranstaltung sehr gut besucht war, wollen wir das Thema nächstes Jahr im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung erneut aufgreifen.

Gewünschte Dienstleistungen

Gefragt sind auch Dienstleistungen von allgemeinem Interesse für die Mitgliederorganisationen. So wurde angeregt, ein Leitfaden für die Krisenkommunikation zu erstellen. In Zeiten der Professionalisierung der Freiwilligenorganisationen sind diese aufgefordert, auch professionell auf Krisen zu reagieren. Dieser Leitfaden wird demnächst allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt. Auch bei der Einführung von Softwarelösungen für die Vereinsverwaltung steht der KSVZ unterstützend zur Seite.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Mitglieder wünschen sich grössere Präsenz in der Öffentlichkeit. Der KSVZ kommt diesem Wunsch durch vermehrte Medienpräsenz, attraktive öffentliche Veranstaltungen und nicht zuletzt durch das KSVZ-Forum nach, das auch seinen Mitgliedern für Publikationen zur Verfügung steht. Auch die Präsenz am Stand von Benevol an der Zuger Messe trägt dazu bei. Die Öffentlichkeitsarbeit gehört zum "Kerngeschäft" des KSVZ. Eine erfreuliche Folge der Veranstaltung war, dass sich drei Frauen für die Mitarbeit im Vorstand zur Verfügung stellten und somit die Möglichkeiten des KSVZ wesentlich stärken.



Krebsrisiko senken

Können psychische Faktoren wie positives Denken das Krebsrisiko senken? Dieser Frage ging eine Veranstaltung des Kantonalen Seniorenverbands und der Krebsliga Zentralschweiz nach.

Die öffentliche Veranstaltung des kantonalen Seniorenverbands und der Krebsliga Zentralschweiz vom 6. November war rege besucht. Die Thematik «Lebensstil und Krebs / Krebsvorsorge im Alter» betrifft uns direkt oder indirekt alle, denn jede dritte Person erkrankt im Laufe ihres Lebens an Krebs.

Kann man das Krebsrisiko senken? Risiken wie Vererbung, Rauchen, falsche Ernährung oder

Übergewicht sind bekannt. Aber auch psychische Faktoren scheinen eine wesentliche Rolle zu spielen. Prof. Dr. Ulrike Ehlert vom Psychologischen Institut der Universität Zürich verstand es, die Zusammenhänge zwischen Stressbewältigung und Erkrankungen verständlich zu vermitteln. Wem es gelingt, trotz Belastungen positiv zu denken und resilient (psychisch stabil) zu bleiben, hat sowohl bei der Krebsprävention als auch im Falle einer Erkrankung bessere Chancen.

Kerstin Hass und Rebekka Toniolo Schmid von der Krebsliga Zentralschweiz betonten die Wichtigkeit der Krebsvorsorge wie beispielsweise regelmässige Vorsorgeuntersuchungen oder konsequenten Sonnenschutz, und stellten die An-

gebote der Krebsliga vor. Die Krebsliga Zentralschweiz setzt sich für Krebsbetroffene ein und bietet ihnen zahlreiche Dienstleistungen (zentralschweiz.krebsliga.ch).



Prof. Dr. Ulrike Ehlert

Neues generationenverbindendes Bewegungsangebot «Hopp-la Fit»

Pro Senectute Kanton Zug bietet viele Kurse zur Erhaltung der Gesundheit an. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden Cham und Baar, sowie der Stiftung Hopp-la ist neu ein generationenverbindendes Bewegungsangebot mit Kindern und Senioren unter dem Namen Hopp-la Fit entstanden. Mit gemeinsamen Bewegungsspielen unter Anleitung einer ausgebildeten Hopp-la Fit Leiterin werden sowohl bei den Kindern als auch den Erwachsenen Kraft, Gleichgewicht und Koordination gefördert. Im Vordergrund stehen Spass und Freude am gemeinsamen Bewegen und Spiel. Die wöchentlichen Hopp-la Fit Stunden finden in Cham jeweils am Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr beim Kirchbühlschulhaus und in Baar jeweils am Freitag von 14.30 bis 15.30 Uhr auf der Wiese Martinspark statt. Grosseltern mit ihren Enkelkindern

sowie Senioren ohne Enkelkinder sind eingeladen am kostenlosen Angebot teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Hopp-la Fit Stunden finden bei jeder Witterung statt. Es stehen gedeckte Plätze zur Verfügung.

Die Kinder aus lokalen Kindertagesstätten würden sich über ein erwachsenes «Turngspänli» freuen. Wenn Sie Spass an Bewegung

und an Kindern haben, laden wir Sie ein mitzumachen und dieses neue Angebot für sich zu testen. Das Bewegen mit Kindern macht viel Freude und schenkt Freude. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen zum Angebot finden Sie auf unserer Homepage unter zg.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html, Informationen zu Hopp-la unter hopp-la.ch.



Bei Benevol Zug – Fachstelle für Freiwilligenarbeit – laufen die Fäden im Kanton Zug zusammen, wenn es um Freiwilligenarbeit geht. Der Verein ist seit 2001 die Anlaufstelle für Einsatzorga-

nisationen, Privatpersonen, die öffentliche Hand und die Wirtschaft im Kanton Zug.

An Benevol Zug wenden sich Menschen jeden Alters, die sich für einen freiwilligen Einsatz interessieren und Beratung benötigen oder zusätzliche Informationen wünschen. Genauso unterstützt

und berät Benevol Zug Vereine und gemeinnützige Institutionen, die mit Freiwilligen zusammenarbeiten, sei es für konzeptionelle oder operative Fragen und Anliegen rund um das Thema Freiwilligenarbeit, bei der Suche von freiwilligen Mitarbeitenden oder deren Weiterbildung.

Fortsetzung Seite 3

KISS für sozialen Kitt und Vorsorge

Mit 235 und 244 Mitgliedern (Stand Oktober 2019) sind die beiden KISS Genossenschaften Zug und Cham erneut gewachsen, ohne aktive Mitgliederwerbung und trotz Austritten infolge Tod oder Wegzug. Zum breiten Erfolg tragen neben der direkten Unterstützung durch individuelle Tandems die zahlreichen KISS-Anlässe bei, die präventiv wirken, den sozialen Kitt stärken und Einsamkeit vermindern.

Die beiden KISS Genossenschaften in Zug und Cham entwickeln sich sehr erfreulich. Die KISS-Freiwilligenstunden werden ähnlich

Benevol (Fortsetzung)

Auf der Website www.benevol-zug.ch stehen aktuelle Informationen und rund 100 Stellenangebote für Freiwillige zur Verfügung. Mit spezifischen Merkblättern werden Freiwillige und Einsatzorganisationen informiert, was bei einem Einsatz speziell zu beachten ist. Zudem gelangen regelmässig Initianten von gemeinnützigen Projekten an die Fachstelle, um Beratung bei der Professionalisierung ihrer Strukturen zu erhalten oder einen Verein zu gründen.

Wir sind gerne für Sie da. Kontaktieren Sie uns unter 041 720 45 17, info@benevolzug.ch, Benevol Zug, Schanz 4, 6300 Zug, www.benevolzug.ch.

hoch wie im letzten Jahr erwartet: in Zug waren es 2019 rund 6'000 und in Cham 10'000.

Mit zusätzlichen Ressourcen der Koordination könnte die Begleitung und Betreuung von Menschen zuhause («Tandems») vertieft werden. So sind bei KISS Zug 70 Tandems aktiv, davon 30 neue in diesem Jahr. Auch der Bedarf für die Entlastung von Angehörigen, beispielsweise einer demenzkranken Person, wird zunehmen.

Auch schweizweit ist KISS erfolgreich: Zur Unterstützung der lokalen und regionalen KISS Genossenschaften wurde in Zug im August die Fondation KISS gegründet: www.fondation-kiss.ch.

Beide Zuger KISS Genossenschaften fördern stark soziale Anlässe unterschiedlichster Art, an welchen auch Nichtmitglieder immer willkommen sind. So sind in



Zug zu KISS Kafi, Mittagstisch, Seniorentanz, e-KISS-Beratungen die Musikedmittlege neu dazu gekommen. In Klärung sind Theater spielen und gemeinsam musizieren.

KISS Cham bietet jeweils dienstags von 9 bis 17 Uhr verschiedene Aktivitäten und Treffs im Gemeinwesenzentrum an: Spielen, Basteln, verschiedene Sprach-, Konversations- und SeniorDigital-Treffs, KISS Kafi, und neu das interkulturelle Essen mit Konversation in Hochdeutsch. In anderen Räumlichkeiten finden interkulturelle Tänze, Mittagstisch am Donnerstag, Smovey Bewegungstreff, Musikedmittlege und Seniorentanz statt.

Infos:
KISS Genossenschaft Cham
www.kiss-zeit.ch/index.php/startseite-cham.html
cham@kiss-zeit.ch
 076 443 38 58

KISS Genossenschaft Zug
kisszug.ch, stadtzug@kiss-zeit.ch
 076 283 50 90

Das SRK Zug – ein wichtiger Player im Kanton

Das SRK Zug ist einer von 24 Kantonalverbänden des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Seit 1939 setzt es sich für eine Verbesserung der Lebensqualität von Menschen im Kanton Zug ein – ungeachtet ihres Alters und ihrer Herkunft.

Grundlage unseres Handelns sind die **Rotkreuz-Grundsätze**: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Universalität und Einheit. Diese sind auf der ganzen Welt dieselben und für Mitarbeitende und Freiwillige verbindlich.

Heute engagieren sich rund 50 bezahlte Mitarbeitende (knapp 15 Vollzeitstellen) und über 200 Freiwillige in den Bereichen **Gesundheit, Soziales und Bildung** für

das SRK Zug. Die Angebotspalette umfasst einerseits kostenpflichtige Dienstleistungen, wie Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Fahrdienst, Notruf, Beratung beim Erstellen einer Patientenverfügung, Ergotherapie, Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK, Babysitterkurse, Deutschkurse für Fremdsprachige, die in der Pflege arbeiten möchten, Bevölkerungskurse und das chilikonflikttraining, sowie unentgeltliche Dienstleistungen, wie aufsuchende Beratung, Besuchs- und Begleitdienst sowie Nachhilfeunterricht für Kinder aus benachteiligten Familien.

Interessierten **Freiwilligen** bieten wir zahlreiche Einsatzmöglichkeiten: aufsuchende Beratung*, Ausflüge mit dem Car mit Heimbewohner/innen, Beratung beim Erstellen

Schweizerisches Rotes Kreuz 
 Kantonalverband Zug

der Patientenverfügung SRK*, Besuchs- und Begleitdienst*, Corporate Volunteering für Firmen, Lernbegleitung für fremdsprachige Kursteilnehmende Pflegehelfer/-in SRK, Nachhilfeunterricht, Jugendrotkreuz (JRK) Zug*, Rotkreuz-Fahrdienst*, Tag der Kranken, verschiedene Events wie Weihnachtssingen, Flickgruppe im Heim etc., Zuger Senioren-Wandern, 2x Weihnachten (*Dienstleistungen).

Weitere Informationen
 Haben Sie Fragen oder sind Sie interessiert an einem sozialen freiwilligen Engagement? Bitte melden Sie sich unter 041 710 59 46 oder per E-Mail an info@srk-zug.ch

Inserat



Wir wären gerne darauf vorbereitet...

... auf medizinische Notfälle, sei es bei unseren Wanderungen, Velotouren oder anderen Anlässen.

Es ist beruhigend, im Notfall, unter Stress, die richtigen Massnahmen treffen zu können.

Wir suchen deshalb eine Fachperson, die bereit ist, uns das notwendige Knowhow und Können zu einem tragbaren Preis zu vermitteln.

Wir warten gespannt und voller Freude auf Ihren Anruf oder Ihr Mail.

Senioren Steinhausen
Cornelia Epprecht
041 741 19 67
info@senioren-steinhausen.ch
www.senioren-steinhausen.ch

Kompetente Pflege und Betreuung zu Hause

Im Auftrag der 11 Zuger Gemeinden sind wir als öffentliche Spitex für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Zug da.

An 365 Tagen im Jahr unterstützen wir Menschen jeden Alters bei Krankheit, Unfall, Behinderung, Mutterschaft, Überlastungssituationen oder nachlassenden Kräften.



www.spitexzug.ch
T 041 729 29 29



Unser Dienstleistungsangebot:

- **Pflege** (Körperpflege, Richten und Verabreichung von Medikamenten etc.)
- **Palliative Care** (für Menschen mit einer schweren, fortschreitenden Krankheit)
- **Psychiatrische Pflege** (Begleitung/Unterstützung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung)
- **Demenz** (professionelle Betreuung der Betroffenen und ihres Umfeldes)
- **Wundpflege** (fachkompetente Behandlung von akuten und chronischen Wunden)
- **Nachtdienst** (für pflegerische Leistungen)
- **Hauswirtschaft und Betreuung** (auch in Krisensituationen und zur Entlastung von pflegenden Angehörigen)
- **Frischmahlzeiten** (tägliche Menü-Lieferung, auch an Sonn- und Feiertagen)
- **Fachliche Abklärung, Beratung und Anleitung**

Aufgrund unserer Versorgungspflicht nehmen wir alle Aufträge wahr, auch solche mit schwierigen Settings, langen Wegzeiten oder von sehr kurzer Einsatzdauer.



Café des Amis

Treffpunkt für Angehörige von Menschen mit Demenz. Demenz, die Krankheit des Vergessens, stellt die Angehörigen jeden Tag vor neue Herausforderungen. Stellen Sie Ihre Fragen. Tauschen Sie sich aus. Reden Sie darüber. (Siehe Agenda). Erleben Sie einen ungezwungenen Nachmittag.

- Elisabeth Reutimann, 041 767 51 51, elisabeth.reutimann@pflegezentrum-baar.ch, Pflegeexpertin
- Karin Hardmeier, 041 729 29 29, karin.hardmeier@spitexzug.ch, Fachentwicklung Demenz
- Daniela Bigler Billeter, 041 729 29 29, info.zug@alz.ch, Geschäftsleitung Alzheimer Zug

IMPRESSUM

Redaktion:
Arthur Huber
medien@seniorenzug.ch

KSVZ-Präsident:
Hannes Baschung
praesident@seniorenzug.ch

Kantonaler Seniorenverband Zug
Sekretariat
Früebergstrasse 28
6340 Baar
sekretariat@seniorenzug.ch

AGENDA

- Spitex, "Café des Amis", Treffpunkt für Angehörige von Menschen mit Demenz, jeweils mittwochs 22.01.2020, 25.03.2020, 24.06.2020, 26.08.2020 und 18.10.2020 von 15.00h bis ca. 17.00h Pflegezentrum Baar, Landhausstrasse 17, Baar
- Delegiertenversammlung des KSVZ, 26.03.2020, 16.00h Alterszentrum Neustadt, Bundesstrasse 4, Zug

Die nächste Ausgabe der KSVZ-Forums erscheint im April 2020. Melden Sie Ihre Veranstaltungen an medien@seniorenzug.ch.