Wegen Frühlingsferien etwas reduziert: Die Walking-Gruppe des TSV Concordia unterwegs auf «ihrer» Etappe der Zugerberg Finanz Trophy. Foto: zvg

Der Montagmorgen ist perfekt für eine Walking-Runde

Die Mitglieder des TSV Concordia Baar betreuen seit Jahren die zweite Etappe der Zugerberg Finanz Trophy. Und sie nehmen aktiv teil, so auch die Walking Gruppe von Carmen Gysi.

Neben Unihockey, Volleyball oder Fitness ist die Walking-Gruppe eine von zahlreichen Erwachsenensport-Riegen des TSV Concordia. «Statt atemlos gejoggt, wird zügig marschiert. Gelenkschonend. Für jedes Alter», heisst es auf der Vereinswebsite. Unter diesem Motto treffen sich jeden Montagmorgen rund ein Dutzend Walkerinnen. «Aktuell sind wir nur Frauen, aber Männer sind selbstverständlich auch willkommen», erzählt Carmen Gysi, welche die Gruppe seit zwei Jahren leitet. «Auch wenn wir ein konstantes Grüppchen sind und einige seit über 20 Jahren mitwalken, über neue Mitwalkerinnen oder eben auch Mitwalker würden wir uns freuen.» Die Gruppe trifft sich jeweils um 9 Uhr im Lättich beim Clubhaus des Fussballvereins. Nach dem Aufwärmen folgt jeden Montag eine neue Runde. Carmen Gysi kennt die Gegend inzwischen so gut, dass es immer aufgeht und sie nach 90 Minuten wieder zurück sind. «Während in Baar die Trophy läuft, machen wir eine Ausnahme. Wir treffen uns jetzt um 8.45 Uhr direkt beim Zeitmessgerät am Start und absolvieren die mittlere Runde.» Wer sich der aufgestellten Gruppe anschliessen möchte, sei am 9. oder 16. Mai herzlich willkommen. Natürlich darf man sich auch später entscheiden und dann einmal ab dem Treffpunkt Lättich mitgehen. «Der Montagmorgen eignet sich perfekt zum Walken oder allgemein für Outdoor-Sport», erzählt Carmen Gysi.Frauen, die es etwas zügiger angehen möchten, können sich immer noch dem Trophy-Laufkurs für Einsteigerinnen anschliessen. Für die kostenlosen Trainings ab Mai bis 15. Juni kann man zwischen zwei Zeitfenstern wählen: Dienstagmorgen um 8 Uhr oder am Mittwochabend um 19 Uhr, Dauer 60 bis 90 Minuten. *PD*

www.zugerbergfinanz-trophy.ch

Sehbehinderung im Alter

Rund 377‘000 Schweizerinnen und Schweizer sind sehbehindert, also in ihrem Sehen eingeschränkt. Im Alter ist die Altersbedingte Makula-Degeneration AMD die häufigste Sehbehinderung. Wird eine AMD diagnostiziert, ist es ratsam, eine Beratungsstelle für sehbehinderte Menschen aufzusuchen.

Für viele Menschen ist die Vorstellung, ihre Sehkraft zu verlieren, sehr beängstigend. Und tatsächlich gehen mit einer Sehbehinderung oft einschneidende Lebensveränderungen einher. Doch mit den richtigen Anpassungen im Alltag können blinde und sehbehinderte Menschen nach wie vor ein unabhängiges Leben führen.

Sehbeeinträchtigung AMD

Bei der Altersbedingten Makula-Degeneration AMD ist die zentrale Stelle des scharfen Sehens betroffen. Das bedeutet, dass man genau dasjenige nicht sehen kann, was man anschauen möchte – z.B. ein Gesicht, eine Uhr oder einen Text. Die Umgebung ist dabei jedoch kaum beeinträchtigt.

In regionalen Beratungsstellen können Betroffene das gesamte Angebot an fachspezifischen Dienstleistungen kostenlos in Anspruch nehmen. Bei einer Low Vision-Beratung klären speziell ausgebildete Fachpersonen das verbliebene Sehvermögen ab und helfen bei dessen optimaler Nutzung mit Hilfsmitteln wie z.B. Filtergläsern oder Kaltlichtlampen. Für den häuslichen Alltag werden in Lebenspraktischen Fähigkeiten im eigenen Zuhause Methoden für gefahrloses Kochen oder Waschen geschult. Das sichere Fortbewegen in Gebäuden oder im Freien, oft mit dem weissen Stock, unterrichten Lehrpersonen für «Orientierung und Mobilität». Und für Fragen zur Sozialversicherung, für Behördliches oder auch den Arbeitsplatzerhalt engagieren sich Fachpersonen für Soziale Arbeit und Inklusion. *PD*

Erfahren Sie mehr unter www.blind.ch.

Bei der Altersbedingten Makula-Degeneration AMD ist die zentrale Stelle des scharfen Sehens betroffen. Foto: zvg

Hegglin Group AG - Kompetenzzentrum für Immobilien

Frühlingszeit ist Immobilienzeit

Christine Hegglin Schorderet, Geschäftsführende Inhaberin der Hegglin Group AG: «Viele Eigentümer wollen ihre Immobilien verkaufen, ihnen fehlt aber das Ersatzobjekt. Wir haben die Lösung.»

Keine andere Jahreszeit eignet sich besser, um eine Immobilie zu kaufen oder zu verkaufen, als der Frühling. Denn zu keiner anderen Jahreszeit treffen so viele Menschen auf dem Immobilienmarkt aufeinander. Das erhöht die Chancen auf beiden Seiten: Wer verkaufen will, findet mehr Interessenten und kann oftmals ein besseres Resultat erzielen. Auf der anderen Seite treffen Kaufinteressenten auf eine weitaus grössere Auswahl an Immobilien an.

Trotz besten Voraussetzungen haben viele Hemmungen, den ersten Schritt zu machen. So gibt es junge Familien, die sich sehnlichst ein Haus wünschen. Und es gibt auch tatsächlich das perfekte Haus für diese Familie. Einziges Problem: Das Rentnerpaar, das aktuell in diesem Haus wohnt, will das Haus erst verkaufen, wenn es eine passende Wohnung für das Wohnen im Alter gefunden hat. So warten alle ab und es geschieht nichts. Damit aber Bewegung in den Immobilienmarkt kommt, braucht es Eigentümer, die handeln.

Getreu dem Motto «Den Mutigen gehört die Welt», bietet Ihnen die Hegglin Group AG Unterstützung beim Verkauf Ihrer Immobilie und bei der Suche nach einer Ersatzimmobilie. Und das Beste daran, ein Makler muss nicht teuer sein! Sie entscheiden, welche konkreten Makler-Dienstleistungen Sie in Anspruch nehmen wollen. Kontaktieren Sie die Hegglin Group AG oder melden Sie sich an einem unserer Vorträge an.

Kostenlose Vorträge: (jeweils 18.30Uhr)

18. Mai / 20. Juni: "Die 7 grössten Fehler beim Verkauf meiner Immobilie"

19. Mai / 29. Juni: "Immobilientausch, der neue Trend der Immobiliebranche

08. Juni: "Wie Sie Ihre Immobilie bestmöglich verkaufen "

Hegglin Group AG | Kompetenzzentrum für Immobilien
Hinterbergstr. 24 | Steinhausen | info@hegglingroup.ch / 058 510 95 70

Gesprächsgruppe für junge Menschen mit Demenz

Aktuell leben rund 146'000 Menschen mit Demenz in der Schweiz. Jährlich kommen 31'500 Neuerkrankungen dazu. Über 7600 Menschen, rund fünf Prozent aller Menschen mit Demenz, erkranken vor dem 65. Altersjahr. Vor rund drei Jahren wurde von den Alzheimer Sektionen Luzern, Uri/Schwyz, Ob- und Nidwalden und Zug die gemeinsame Gesprächsgruppe für jungbetroffene Menschen ins Leben gerufen.

Jungbetroffene Menschen stehen oft noch im Berufsleben. Häufig haben sie ihre Arbeit aufgrund kognitiver Veränderungen verloren, ohne dass die Ursache dafür bekannt war. Sie und ihre Familien haben andere Themen und Sorgen, die sie beschäftigen als ältere Betroffene, stehen sie doch noch mitten im Leben. Die Gruppe bietet eine Möglichkeit, sich aktiv mit der aktuellen Lebenssituation auseinander zu setzen und von den jeweiligen Erfahrungen profitieren zu können. Dieses Ziel verfolgen auch die Zentralschweizer Alzheimer Sektionen. Die Auseinandersetzung mit Themen wie benötigte Anpassungen der Arbeitsstelle zur Weiterbeschäftigung oder die Möglichkeit der weiteren Pflege der Hobbies stehen oftmals im Raum. Ständige Themen sind ebenso die Bewältigung des Alltags und der damit einhergehenden Schwierigkeiten, die die Krankheit zur Folge hat. Wie soll das Umfeld, Familie und Freundeskreis, informiert werden? Welche Unterstützung will und kann ich zulassen?

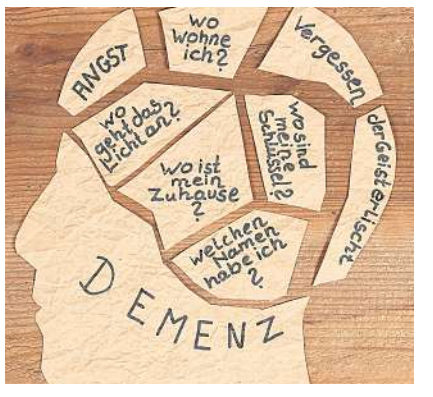
Dabei kommt das gemütliche Beisammensein in der Gruppe natürlich nicht zu kurz. Die monatlichen Treffen werden von einem professionellen Moderator begleitet.

Die Gesprächsgruppe findet jeweils am ersten Freitag im Monat von 13.45 bis 15.45 Uhr in Stans statt.

Für eine bessere Lebensqualität mit Demenz

Alzheimer Zug bietet Information, Beratung und Unterstützung. Ihr Ziel ist eine bessere Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Dies im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und der Solidarität. Der Verein vertritt die Interessen der Betroffenen auf politischer und gesellschaftlicher Ebene. Alzheimer Zug organisiert verschiedene Anlässe zur Sensibilisierung für das Thema Demenz und führt spezifische Kurse für Betroffene und Angehörige durch. *PD/JA*

Alzheimer Zug
041 760 05 60
www.alz.ch/zg



Gesprächsgruppe für Demenz. Foto: Adobe Stock