

Gesellschaft

Rutschbergstrasse 18
Tel. 055 253 33 30

gesellschaft@bubikon.ch

8608 Bubikon
www.bubikon.ch



News aus der Beratungsstelle Alter und Gesundheit

Start zu ZÄMEGOLAUFEN Bubikon/Wolfhausen

Am Donnerstag, 12. Juni 2025 stellen wir Ihnen an einem Info-Nachmittag ZÄMEGOLAUFEN und abwechslungsreiche Spaziergänge in und um Bubikon und Wolfhausen vor.

Gemütlich zusammen den Egelsee umrunden und die Natur und Aussicht geniessen. Auf einer zügigen Spazierwanderung die Störche beim Lützelsee bestaunen. Oder gemächlich zum Hüsli-riet spazieren - jede Woche, gemeinsam mit anderen, am eigenen Wohnort, unkompliziert, verbindlich und kostenlos. Das ist ZÄMEGOLAUFEN Bubikon/Wolfhausen.

Wir sind bereit zum Loslaufen! Das engagierte Freiwilligenteam hat mehr als 25 schöne, abwechslungsreiche Parcours zusammengestellt – von kurzen Spaziergängen bis zu etwas längeren Spazierwanderungen.

Geeignet ist ZÄMEGOLAUFEN für alle ab 60, die selbstständig ausserhalb des Hauses unterwegs sind. Wer Zeit und Lust hat, geht zum Treffpunkt und läuft mit. Gelaufen wird bei jedem Wetter, zwölf Monate im Jahr. Wer möchte, geht nach dem Laufen noch «zäme eis go zieh». Für Letzteres gibt es zudem auch den ZÄMEGOLAUFEN-Stammtisch – immer am ersten Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im Restaurant Sunnegarte in Bubikon.

Neugierig geworden?

Sie sind herzlich eingeladen zum Informationsnachmittag am Donnerstag, 12. Juni 2025 um 14 Uhr im Geissbergsaal in Wolfhausen, wo wir ZÄMEGOLAUFEN vorstellen. Beim anschliessenden Apéro kann der persönliche Austausch mit dem Freiwilligenteam und der Projektleitung gesucht werden und es können bereits erste Kontakte mit anderen Interessierten geknüpft werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Veranstaltung ist kostenlos und der Apéro offeriert.

Informationsnachmittag: Donnerstag, 12. Juni 2025, 14.00 – 16.00 Uhr, Geissbergsaal Wolfhausen

Erster Spaziergang: Donnerstag, 19. Juni 2025, 9.10 Uhr. Treffpunkt: Chilbiplatz Bubikon (beim Glascontainer). Länge: 4km

Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie! Weitere Informationen zu ZÄMEGOLAUFEN:
www.zaemegolaufe.ch

Schutz vor grosser Sommerhitze

Besonders für ältere Menschen, Kranke, Schwangere und Kleinkinder sind Hitzewellen mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Erfahren Sie, wie man sich schützen kann.

Über schönes Wetter sollte man nicht klagen – aber grosse Hitze kann zum Gesundheitsrisiko werden. Erfahren Sie, wer bei Hitzetagen besonders gefährdet ist und wie man sich schützen kann.

Wer ist gefährdet?

Hitzewellen können vor allem für ältere Menschen belastend sein. Warum ist das so? Im Alter verschlechtert sich die Wärmeregulation. Man schwitzt weniger, das Durstgefühl nimmt ab. Ältere Menschen können sich also nicht mehr darauf verlassen, dass sie Durst bekommen oder schwitzen, wenn es dem Körper zu warm wird. Auch chronisch Kranke, Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder leiden mehr unter der Hitze.

Wie Sie sich vor der Hitze schützen

- **Trinken:** Egal ob Sie durstig sind oder nicht: Trinken Sie mindestens 1.5 Liter pro Tag. Füllen Sie sich einen Krug und trinken diesen bis zum Abend leer.
- **Leicht essen, Salz:** Auch kalte und erfrischende Speisen wie Salate und Früchte, Gemüse und Milchprodukte helfen. Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz, weil man durch das Schwitzen Salz verliert.
- **Anstrengung vermeiden:** Schonen Sie den Körper. Für gesunde jüngere Menschen heisst dies etwa, sportliche Tätigkeiten ausserhalb des Wassers auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Ältere Menschen können den Einkauf, Arztbesuch oder andere Aktivitäten im Freien ebenfalls auf diese Randstunden legen oder – soweit möglich – von jemand anderem erledigen lassen.
- **Körper kühlen:** Tragen Sie leichte Kleidung. Im Alter schwitzt man weniger und merkt darum manchmal nicht mehr so gut, dass keine Jacke mehr nötig wäre. Kühle oder kalte Duschen, Kalte Wickel und feuchte Tücher helfen ebenfalls, die Körpertemperatur zu senken.
- **Hitze fern halten:** Halten Sie sich draussen möglichst nur im Schatten auf. Lassen Sie tagsüber die Läden runter. Lüften Sie nachts ausgiebig um die Wohnung zu kühlen. Auch wichtig: Lassen Sie weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurück.
- **Medikamente überprüfen:** Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen, fragen Sie in der Apotheke oder Arztpraxis, ob Sie etwas anpassen müssen. Gewisse Medikamente verändern bei Hitze die Wirkung.

Alleine lebende alte und kranke Menschen unterstützen

Besonders gefährdet sind Menschen über 80 Jahre oder Kranke, die allein leben. Als Angehörige, Bekannte und Nachbarn können Sie diese unterstützen. Sorgen Sie dafür, dass täglich mindestens eine Person anruft oder einen Besuch macht. Besprechen Sie, wie die Person sich vor der Hitze schützen kann. Erledigen Sie Einkäufe und falls nötig Gartenarbeiten und ähnliches für besonders gefährdete Personen. Sorgen Sie dafür, dass genügend Getränke bereitstehen.

[Coole Tipps für heisse Tage](#)

Für weitere Informationen und Auskünfte steht die **Beratungsstelle Alter und Gesundheit** gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns unter der Nummer 055 253 11 00 oder per E-Mail: beratung@zentrum-sunnegarte.ch.