



Programm 2021 – 2022

«informiert in den Mittag»

Eine Veranstaltungsreihe  
für Seniorinnen und Senioren  
und ihre Angehörigen

im Lindenpark,  
jeweils am letzten Mittwoch  
des Monats  
von 10.30 bis 11.30 Uhr

Mit dem Älterwerden verändern sich unsere Bedürfnisse und unsere Alltagsthemen. «informiert in den Mittag» will auf altersspezifische Anliegen und Fragen näher eingehen und Ihnen und Ihren Angehörigen verständlich und in ruhiger Atmosphäre Antworten und Anregungen geben.

Anschliessend an das Referat besteht die Möglichkeit, im Lindenpark gemeinsam zu essen und das Gehörte mit Bekannten zu besprechen.

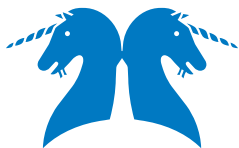
**Kontaktperson** Franziska Roos Muff, Fachfrau Alter,  
Hünenberg Telefon 041 784 44 67  
Montag Nachmittag und Mittwoch

**Kosten** Vortrag: frei, Unkostenbeitrag  
  
«Mittagstisch»:  
Menü zum gleichen Preis  
des KONTAKT «Mittagstisch»

**Anmeldung** Vortrag: keine erforderlich  
  
Mittagessen:  
Anmeldung Lindenpark Telefon 041 747 02 10  
Auskunft erteilt Pia Brügger Telefon 041 780 43 80

# Referate

25. Aug. 2021 **Stiftung für das Alter Lindenpark Hünenberg** Regula Hürlimann, Präsidentin  
Claudia Zwimpfer, Betriebsleiterin  
**Sie stellen sich, die Stiftung und die Angebote vom Lindenpark vor.**  
Anschliessend Grillplausch für CHF 25 pro Person
29. Sept. 2021 **Judith Stadlin, Zuger Autorin und Kabarettistin präsentiert Teile aus Chamer Frauenrundgang – Die andere Sicht**  
Im Saal Heinrich von Hünenberg
27. Okt. 2021 **Ernährung im Alter – den Veränderungen des Körpers gerecht werden**  
Monique Mura Knüsel, Dipl.Ernährungsberaterin HF, Hünenberg  
**Wie können wir weiter genussvoll essen und damit die Lebensqualität erhalten?**
24. Nov. 2021 **Humor – Quelle der Seele**  
Eveline Kohler, Sozialdiakonin und Clownfrau, Luzern  
**Humor lässt uns die Tücken des Alltages mit einer positiven Energie beleben**
26. Jan. 2022 **Demenz, Alzheimer oder kognitive Schwierigkeiten**  
Daniela Bigler Billeter, Leiterin der Geschäfts- und Beratungsstelle Alzheimer Zug  
**Sie erhalten Informationen zu diesen Begriffen und Fragen im Umgang mit Menschen mit Demenz**
30. März 2022 **Besuch des Kompetenzzentrums für Palliativ Care in Affoltern**  
Carmen Kissling, Stationsleitung Palliativstation  
**Wir bilden Fahrgemeinschaften nach Affoltern**
27. April 2022 **stilvoller Auftritt im Alter**  
Martina Märchy Steinmann, [www.aufhübschen.ch](http://www.aufhübschen.ch)  
**Aufhübsch-Inspirationen zu Farben, Figurtypen und Kleiderstil**
25. Mai 2022 **Traditionelle Chinesische Medizin**  
Sandra Kaufmann Märchy, TCM Praxis Hünenberg  
**Sie erhalten einen kurzen Einblick in eine langjährige medizinische Heilmethode**
29. Juni 2022 **Bewegen im Freien – neue und alte Angebote in Hünenberg See**



Gemeinde Hünenberg



LINDENPARK  
Wohnen im Alter

**Reformierte Kirche**  
Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft



**RAIFFEISEN**



Pfarrei  
Heilig Geist  
Hünenberg