



Programm 2023 bis 2024

«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 KONTAKT Hünenberg
Vorzugspreis CHF 13.—/16.—

Anmeldung Vortrag: keine erforderlich
Mittagstisch KONTAKT Hünenberg
Anmeldung Lindenpark, Telefon 041 747 02 04
Auskunft erteilt Pia Brügger, Telefon 041 780 43 80

Referate

- 27. Sept. 2023** **Das innere und 'äussere' Gleichgewicht**
Input und praktische Übungen
Christa Odermatt
Franziska Roos
- 25. Okt. 2023** **besser hören und verstehen**
Georges Bonetti und Frieda Waldspühl Zindel,
Pro Audito Zug
- 29. Nov. 2023** **Geschichten intimer Beziehungen**
Erzählungen zu Sterbebetreuung. Lesung
Evi Ketterer, Palliativ Pflegefachfrau, Buddhistin
- ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
- 31. Jan. 2024** **Für-Sorge und Selbst-Sorge im reifen Alter**
Sr. M. Mattia Fähndrich, Priorin Kloster Heiligkreuz
- 28. Feb. 2024** **Aufräumen- Loslassen-Entrümpeln**
Das Leben wird leichter
Lis Hunkeler www.leben-mit-qualität.ch
- 27. März 2024** **Starke Mitte durch Ernährung**
gutes Bauchgefühl
Astrid Studhalter, integrative Ernährungsberaterin TCM
www.e-los-back-to-basics.com
- 24. April 2024** **seltene kleine und grössere Tiere vor der Haustüre**
Resultate der Fauna-Kartierung 2023 in Hünenberg
André Rey, Landschaftsarchitekt Ing. FH & Tierökologe
www.andre-rey.ch
- 29. Mai 2024** **Hünenberger*innen erzählen**
Peter Bieri «Bauernsohn-Politiker-Grossvater», Netz Alter
- 26. Juni 2024** **Die Stiftung für das Alter informiert**
mit anschliessendem Grillplausch
Markus Gisler Stiftung für das Alter



Gemeinde Hünenberg

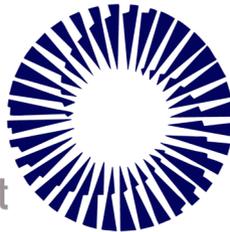


Reformierte Kirche
Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft



Pfarrei
Heilig Geist
Hünenberg



Zeit bleibt wertvoll

RAIFFEISEN