



Gemeinde Hünenberg

LINDENPARK  
Wohnen im Alter



**Reformierte Kirche**  
Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft



**RAIFFEISEN**



Programm 2019 – 2020

«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 Tel. 041 784 44 67  
Montag Nachmittag und Mittwoch

**Kosten** Vortrag: frei, Unkostenbeitrag  
  
«Mittagstisch»:  
Teilnehmer/innen erhalten  
das Menu zum Preis von CHF 14.—

**Anmeldung** Vortrag: keine erforderlich  
Mittagessen:  
Anmeldung erwünscht direkt  
im Lindenpark Tel. 041 747 02 10

## Referate

- 25. September 2019** **Krankenversicherung – Police verstehen**  
Stimmt mein Versicherungsschutz mit meinen Bedürfnissen über ein und welche Sparmöglichkeiten bestehen.  
**Christian Bollinger, Soziales und Gesundheit**
- 30. Oktober 2019** **Humorkennt kein Alter**  
Nach einer kurzen Einführung werden wir mit einfachen Übungen unsere Lachmuskeln aktivieren.  
**Patrick Hofer, Dipl. Pflegefachmann, Humorist**
- 27. November 2019** **Wie begegnen wir Trauernden**  
Der Anteilnahme Worte und Zeichen geben.  
**Simone Kuhn, Trauer- und Sterbebegleiterin**
- 29. Januar 2020** **Der Sturz – ein Bagatellunfall?**  
Die Hälfte aller Sturzunfälle von Senioren passieren im eigenen Haushalt. Sie erhalten Tipps, um solche Ereignisse zu verhindern.  
**Toni Röösl, ehrenamtlicher Sturzberater**
- 25. März 2020** **Stiftung für das Alter Hünenberg/ Alterszentrum Lindenpark**  
Die Stiftung und das Alterszentrum stellen sich vor.
- 29. April 2020** **Stilvoller Auftritt in jedem Alter**  
Aufhübsch-Inspirationen zu Farben, Figurtypen und Kleiderstil, welche ihre Einzigartigkeit zum Strahlen bringt.  
**Martina Märchy Steinmann, Stylist** [www.aufhübschen.ch](http://www.aufhübschen.ch)
- 27. Mai 2020** **Mein Handy – mein täglicher Begleiter**  
Wo und wie unterstützt mich das Handy im Alltag?  
**Team Computeria**
- 24. Juni 2020** **Schuler St. JakobsKellerei**  
Lernen Sie das Familienunternehmen mit 325 Jahre Weinerfahrung näher kennen (mit Anmeldung).  
**Anita Erni, Filialleiterin**