



Gemeinde Hünenberg

LINDENPARK
Wohnen im Alter



Reformierte Kirche
Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft

Pfarrei
Heilig Geist
Hünenberg



RAIFFEISEN



Programm 2020 – 2021

«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

- 30. September 2020** **Rituale**
Was sind Rituale und warum können sie gut tun – in jedem Alter?
Aline Kellenberger, Reformierte Pfarrerin Hünenberg
- 28. Oktober 2020** **Gedächtnistraining**
Mit einem ganzheitlichen Gehirn-Training fordern wir die Sinne, die Konzentration und die Merkfähigkeit und machen unser Gehirn so fit für den Alltag.
Theres Gisler, Gedächtnistrainerin
- 25. November 2020** **Psychotherapie heute**
Speziell für Lebenserfahrene
Dr. Denise Hürlimann, Fachpsychologin für Psychotherapie, Hünenberg
- 27. Januar 2021** **Ernährung im Alter – Den Veränderungen des Körpers gerecht werden**
Wie können wir weiter genussvoll essen und damit die Lebensqualität erhalten?
Monique Mura Knüsel, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Hünenberg
- 24. Februar 2021** **Traditionelle Chinesische Medizin TCM - was ist das?**
Sie erhalten einen kurzen Einblick in eine langjährige medizinische Heilmethode
Sandra Kaufmann-Märchy, TCM Praxis Hünenberg
- 28. April 2021** **Asylbewerbende in Hünenberg**
Wie unterstützen wir sie? Welche Ziele verfolgen wir?
Peter Hess, Koordinator Asylgruppe, Hünenberg
- 26. Mai 2021** **Dorfrundgang 2**
Anna und Klaus Meyer, Hünenberg
- 30. Juni 2021** **Die Pflege der reifen Haut - speziell im Sommer**
Margrit Schleiss, Kosmetikerin, Hünenberg