



Programm 2022 bis 2023

«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.

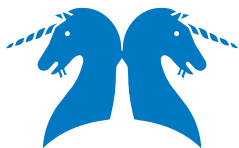
Kontaktperson Franziska Roos Muff, Fachfrau Alter,
Hünenberg Telefon 041 784 44 67
Montag Nachmittag und Mittwoch

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

31. Aug. 2022 **Stiftung für das Alter informiert**
anschliessend Grillplausch CHF 25.—
Regula Hürlimann, Präsidentin Stiftung
Claudia Zwimpfer, Betriebsleiterin
28. Sept. 2022 **Die Stimme im Alter**
Mit Atem- und Stimmübungen der aufkommenden
Stimmschwäche vorbeugen
Daniela Villiger, Gesangscoach, danielavilliger.ch
26. Okt. 2022 **Der Kanton Zug von oben**
Der Zuger Fotograf und Gleitschirmpilot zeigt spekta-
kuläre Aufnahmen aus ungewohnter Perspektive.
Andreas Busslinger, Fotograf, andreasbusslinger.ch
30. Nov. 2022 **Was möchte ich hinterlassen?**
Wie vererbe ich Werte und Grundhaltungen
– ein spiritueller Blick aufs Thema Erbschaft
Christian Kelter, Gemeindeleiter, Diakon
25. Jan. 2023 **Schulter- und Nackenbeschwerden**
Was kann ich tun? Praktische Tipps für den Alltag
Karin Nicolai, Dipl. Shiatsu Therapeutin, karinnicolai.ch
29. März 2023 **Einsamkeit hat viele Gesichter (Film und Diskussion)**
Netz Alter
26. April 2023 **Freies Malen im Malatelier**
Trau dich auf ein weisses Blatt zu malen. Du wirst
inspiriert durch 22 Farben und 44 Pinsel
Beatrice Hüsser, Kindergartenlehrerin Schulen Hünenberg
31. Mai 2023 **Das e-Bike ist (k)ein Fahrrad**
Elektromobilität aus Sicht der Zuger Polizei
Remo Zemp, Leiter Prävention
28. Juni 2023 **Hünenberger*innen erzählen (neue Reihe)**
Lisbeth Mettler erzählt aus ihrem Leben
Netz Alter



Gemeinde Hünenberg



Reformierte Kirche
Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft



RAIFFEISEN

