

# Herzlich willkommen!

Die Gemeinde Horw lädt Sie herzlich ein zum Marktplatz Alter und Gesundheit. Mit dieser Veranstaltung möchten wir der Bevölkerung die vielfältigen Angebote in den Bereichen Alter und Gesundheit näherbringen. Zahlreiche Organisationen, Fachpersonen und Dienstleister aus Horw und der Region präsentieren ihre Leistungen, beantworten Ihre Fragen und laden zum Austausch ein. Ob Information, Beratung oder Mitmachangebot – hier finden Sie alles unter einem Dach.

Der Marktplatz richtet sich an alle Generationen: An ältere Menschen, Angehörige sowie auch an Jüngere, die sich für ein gesundes Leben, Vorsorge und das soziale Miteinander interessieren. Gesundheit betrifft uns alle – heute und in Zukunft.

Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Sie.



Claudia Röösl, Sozialvorsteherin Gemeinde Horw

begegnen  
vernetzen  
unterstützen  
mitwirken

m a r k t p l a t z

**ALTER &  
GESUNDHEIT**

Samstag 30. August  
von 9–14 Uhr  
in der Horwerhalle

Der Horwer Marktplatz Alter und Gesundheit 2025 findet unter dem Patronat der Gemeinde Horw statt.  
OK: Claudia Röösl, Sozialvorsteherin und Christoph Lenz, Leiter Gesellschaft, Gemeinde Horw; Marco Müller, Geschäftsführer Alterszentrum Kirchfeld; Markus Clerc, Geschäftsführer Spitex Horw; Doris Amrhein, Vorsitz Geschäftsleitung Blickfeld; Sonia Di Paolo, Fachperson Soziokultur, Pro Senectute Kanton Luzern.



Gemeinde  
**HORW**

Teilnehmende Institutionen, Organisationen und Vereine:



## Programm

---

09.00 Uhr Türöffnung

---

*Bis 14.00 Uhr durchgehend:*

### Marktstände

**Digitreff** mit Ernst Bissig und Horwer Jugendlichen

**Beizlibetrieb des Alterszentrums Kirchfeld**

Mittagsmenü: Ghackets mit Hörnli (Fleisch und Vegi)

**Trio Echo vom Ofebänkli** mit Unterhaltungsintermezzos

---

*Zum Mitmachen für alle, kein spezielles Tenü erforderlich:*

09.10 Uhr **Yoga-Schnupperkurs** mit Fleur Wend

09.40 Uhr **Volkstanz-Schnupperkurs** mit Liselotte Gyr

---

*Kurzreferate je 30 Minuten:*

10.15 Uhr **Was eine gesunde Ernährung bewirken kann**

Esther Jost, Leiterin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

11.15 Uhr **Anstellung von pflegenden Angehörigen**

Tobias Holzgang, Caritas Schweiz - Angehörige pflegen

12.15 Uhr **Was macht uns im Alter gesund und glücklich?**

Dr. med. Patricia Wüthrich, Hausärztin Horw

13.15 Uhr **Einsamkeit erkennen und handeln**

Susi Lustenberger, Pro Senectute Kanton Luzern

---

*Die Programmpunkte sind kostenlos, keine Anmeldung nötig.*

*[www.horw.ch/marktplatz](http://www.horw.ch/marktplatz)*

...und Jobkiosk, Café Interkulturell, Horwer Gemeindebibliothek.