



Senioren für Senioren
Küsnacht - Erlenbach - Zumikon

Liebe Mitglieder von SfS

Unser Leitbild beschreibt, welche Dienstleistungen SfS anbietet, damit ältere Menschen möglichst lange selbständig im gewohnten Umfeld leben können. Ergänzend dazu unterstützt SfS verschiedene Aktivitäten in den Gemeinden, die ebenfalls dazu beitragen sollen, die Lebensqualität im Alter zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Im Sinne von «gesund und aktiv leben» möchten wir Sie ermutigen, die Angebote zu nutzen.

Jassen

SfS organisiert monatliche Jass-Nachmittage und sponsert dazu ein Getränk. Plausch, das Knüpfen sozialer Kontakte und die Förderung geistiger Regsamkeit sind das Ziel. Machen Sie mit oder vergnügen Sie sich beim Zuschauen! Gejast wird meistens am 2. Donnerstag des Monats von 14.00-17.00 Uhr. Das Angebot ist kostenlos.

Termine und Orte siehe www.seniorenfuersenioren.ch

Kontakt und Anmeldung: Elisabeth Haltner, 079 755 00 84 / e.haltner@bluewin.ch

Stammtisch mit IT-Support

Hier helfen «SfS-Profis» in ungezwungener Atmosphäre bei Kaffee und Gipfeli (offeriert von SfS) Handy- oder Tablet-Probleme zu lösen (Smartphone und i-Phone). Ideen und Erfahrungen austauschen, auch Fachsimpeln über IT-Probleme! Man trifft sich am Stammtisch in der Regel am 2. Donnerstag des Monats von 09.30-11.00 Uhr. Das Angebot ist kostenlos.

Termine und Orte siehe www.seniorenfuersenioren.ch

Kontakt und Anmeldung: Niklaus Grimm, 079 688 88 07 / nikgrimm@seniorenfuersenioren.ch

Café Balance

bietet spielerische Bewegung und geselligen Austausch. Der Rhythmikkurs mit Klaviermusik (Dalcroze Rhythmik) verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko.

Café Balance in Küsnacht ist ein Projekt des Vereins für Seniorenrhythmik und des Kantons Zürich (Prävention und Gesundheitsförderung).

Ort/Zeit: Küsnacht, jeweils Montagvormittag, z.Zt. an der Weinmanngasse 90, später wahrscheinlich wieder im Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalde mit der Möglichkeit eines anschliessenden Besuchs in der Cafeteria

Kosten: Fr. 12.00 pro Lektion

Auskunft, Kursleitung und Anmeldung: Nicole Ehrler, 076 334 12 78 / info@nicoleehrer.ch

Memory

Eine Initiative der Gemeinden Küsnacht, Zollikon und Zumikon.

Memory richtet sich an Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten oder beginnender Demenz. Fachlich-spielerische Anregungen sollen Angehörigen und Betroffenen helfen, den Alltag besser zu meistern. Die anschliessende gemütliche Mittagsrunde gibt Gelegenheit zum Austausch und zu Gesprächen.

Im Moment (Anfang Juni) kann Memory nicht stattfinden. Erkundigen Sie sich über den Neustart, Ort, Zeit und Kosten auf der Website der mitwirkenden Gemeinden oder bei den Verantwortlichen für Altersfragen.

Zäme go laufe

hat zum Ziel, die körperliche und seelisch-soziale Gesundheit zu fördern. Seniorinnen und Senioren sind eingeladen, in ihrer bekannten Wohnumgebung «Zäme go laufe». Unverbindlich, ohne Anmeldung und kostenlos.

Küsnacht Montagnachmittag

Kontakt: Ursula Bieri, 079 301 04 77 / ursula.bieri@bluewin.ch

Zumikon Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag

Kontakt: Waldemar Zimmermann, 079 200 84 85 /
waldemar.zimmermann@bluewin.ch

Termine, genaue Zeiten und Treffpunkte siehe www.zaemegolaufe.ch

Wir freuen uns, wenn Sie diese Aktivitäten nutzen. Viel Spass dabei – und gute Gesundheit!

Weitere Auskünfte geben die Verantwortlichen für Altersfragen in den Gemeinden oder die Website von Sfs.

Verantwortliche für Altersfragen in den Gemeinden

Küsnacht bis 30. Juni: Fachstelle Alter und Gesundheit, 044 913 74 55 /
altersfragen@kuesnacht.ch

ab 1. Juli: Gesundheitsnetz Küsnacht, Barbara Hedinger,
barbara.hedinger@kuesnacht.ch oder altersfragen@kuesnacht.ch

Erlenbach Alterszentrum Gehren, 043 277 33 33 oder 34

Zumikon Marianne Hostettler, 044 918 78 26 / hostettler@zumikon.ch

Senioren für Senioren Küsnacht – Erlenbach – Zumikon

E-Mail info@seniorenfuersenioren.ch

Internet www.seniorenfuersenioren.ch

Telefon Montag – Freitag, 9 – 11 Uhr, 044 912 08 13

Küsnacht/Erlenbach/Zumikon, im Juni 2021