



PRO SENECTUTE

| Kanton Zürich

Ortsvertretung Rheinau

KafiTreff - Restaurant Salmen 2023

einmal im Monat an einem Montag von 9.30 Uhr - 11.00 Uhr

16. Jan	13. Feb	13. März	17. April	8. Mai	12. Juni
14. Aug	11. Sept	9. Okt	13. Nov	11. Dez	

- zu Kaffee / Tee, was beliebt, zu Gesprächen, zum Zuhören
 - für Informationen und Anfragen von Pro Senectute
 - zum Austausch für Ihre Ideen
 - PS Rheinau: Ursula Schlatter, Carla Höhn, Martina Brütsch
- * * * * *

Seniorenmittagessen - Restaurant Salmen 2023

am letzten Donnerstag des Monats (Januar - November)

11.45 Uhr - 14 Uhr Anmeldung Salmen 052 319 12 52

Hinweis Fernsehen SF1 - Bliib fit - mach mit - Angebot
bis im März jeden Montag, Mittwoch, Freitag ca 8.45 Uhr

Brauchen Sie einen Fahrdienst zu den Anlässen?
Rufen Sie an 052 301 46 49 (U. Schlatter)

***Hopp-la Fit** - Bewegungsstunde in der Turnhalle Rheinau
gemeinsam mit ElKi **jeden Freitag von 9-10 Uhr**
Edith Fischer und Ursula Schlatter

****Gedächtnistraining Kurs** vom **25. Januar - 12. April**
alle 2 Wochen am Mittwoch 14-16 Uhr - es hat freie Plätze
Alexandra Weidmann, Trainerin SVGT, Ellikon/Thur

*****Laufen mit Walking- und Wanderstöcken**
Übungen und Tipps **Donnerstag, 11. Mai 14 - 15.30 Uhr**
Barbara Steiger Physiotherapeutin, Rheinau

Informationen und Anmeldungen für alle 3 Angebote bei
Ursula Schlatter, Sandacker 2, 8462 Rheinau
Tel 052 301 46 49, schlatter.ursula@bluewin.ch

Anmeldung

Hopp-la Fit** *Gedächtnistraining** *****Laufen**

Vorname, Name

Adresse.....

Tel/Mail.....

Diese Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen
teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit
und Autonomie von älteren Menschen fördern.