Infos und Aktivitäten Januar 2024

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Alles Gute zum neuen Jahr

Das alte Jahr geht jetzt zu Ende,
das alte Jahr nimmt seinen Hut.
Wir reichen uns noch mal die Hände,
im neuen Jahr braucht's Mut.

(Karl Werner Dickhöfer)

Ihr OV-Team Pro Senectute Henggart

Spielnachmittag im Gemeindehaus
Donnerstag, 4. Januar 2024, 13:30–16:30 Uhr

Kontaktperson: Rosa Eiholzer, rosa.eiholzer@gmail.com, Tel. 052 222 59 46
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittagstisch im Restaurant Bahnhof
Donnerstag, 18. Januar 2024, 11:30 Uhr

Anmeldung bis am Vortag, 18 Uhr, an:
Iris Kellerhals, irke@bluewin.ch oder Tel. 952 316 11 27 / 079 465 86 62

Fitnesskur für «Locker vom Hocker»

Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Selbstvertrauen nehmen nicht erst nach einem Unfall oder einer Krankheit ab. Um diese Eigenschaften zu stärken oder wieder gezielt aufzubauen, bieten wir monatlich unser «Locker vom Hocker» an. Auf und neben dem Stuhl werden unter fachkundiger Anleitung gezielt Übungen, manchmal auch mit Ball oder Gummiband, ausgeführt, um den Alltag besser meistern zu können. Eine Fitnesskur braucht nun auch das «Locker vom Hocker». Ein paar regelmässige Teilnehmerinnen können in Zukunft nicht mehr dabei sein, so dass es dringend Zuzug braucht, um die Stuhlgymnastik weiterhin im Monatsprogramm behalten zu können. Kommen Sie doch zum nächsten «Locker vom Hocker» und halten Sie sich und unser «Locker vom Hocker» fit:
Donnerstag, 28. Januar 2024, **14–15:15 Uhr** im Gemeindehaus.
Anmeldungen bis am Vortag bei Thomas Frei, Tel. 052 232 45 23 oder per Mail turfpress@sunrise.ch. (Anmeldetalon Rückseite)

Filmvortrag Myanmar,
Donnerstag, 18. Januar 2024 im Gemeindehaus, 13:30 Uhr

Werner Marty wird uns am Donnerstag, 18. Januar 2024 in einem Filmvortrag durch Myanmar (Burma) reisen lassen. Buddhas goldenes Land oder Land der Pagoden wird Myanmar auch genannt. Werner Marti hat dieses geschichtsträchtige Land mit seinen goldglänzenden Tempelanlagen, vielfältigen Landschaften

Die von Pro Senectute organisierten Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

und Bauten aus der kolonialen Vergangenheit kurz vor Ausbruch der Corona-Pandemie **im Februar 2020** bereist.
Die ehemalige britische Kolonie steht seit 1962 unter einer Militärherrschaft. Zwischen 2011 und 2021 folgte eine Phase der Demokratisierung und Myanmar hatte einen zivilen Präsidenten als Staatsoberhaupt. Nach einem Putsch übernahm am 1. Februar 2021 das Militär aber wieder die gesamte Staatsgewalt und die gewählten Volksvertreter wurden verhaftet.
Der Anmeldetalon für den Filmvortrag von Werner Marty ist auf der Rückseite dieses Blattes zu finden.

PRO SENECTUTE Kanton Zürich
Für die OV Henggart: *Iris Kellerhals und Thomas Frei*

Anmeldung für Filmvortrag vom Donnerstag, 18. Januar 2024

Vorname…… Name ……..……..…

Adresse ……..…….

Telefon …… e-mail ……..……

Anmeldetalon bitte ausgefüllt zurückgeben oder eingescannt zurück
bis 15. Januar 2024 an Iris Kellerhals, Schäggibuckstr. 15 / irke@bluewin.ch
oder Thomas Frei, Unter Ifang 1, turfpress@sunrise.ch

«Locker vom Hocker», 14–15:15 Uhr, Gemeindesaal
Donnerstag, 25. Januar 2024
Unkostenbeitrag pro Lektion und Person: Fr. 10.–

Vorname …… Name ……..……

Adresse …….

Telefon …… e-mail ……..……

Anmeldetalon bitte ausgefüllt abgeben oder einscannen
bis 22. Januar 2024 an Iris Kellerhals, Schäggibuckstr. 15 / irke@bluewin.ch
oder Thomas Frei, Unter Ifang 1, turfpress@sunrise.ch

Die von Pro Senectute organisierten Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.