



Seniorenachmittage der Reformierten Kirche Dägerlen und der Pro Senectute Winter 2025 / 2026

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir laden Sie herzlich zu den Seniorenachmittagen von November 2025 bis April 2026 ein. Die Anlässe finden wie gewohnt jeweils um 14.00h in Dägerlen statt. Aktuell ist vorgesehen, dass die Vorträge im Pfarrhaussaal stattfinden, wo wir auch zum anschliessenden gemütlichen Austausch bleiben können.

Sie sind alle herzlich willkommen, egal ob «frisch» pensioniert - oder noch nicht.

Dienstag, 04. November 2025 Sturzprophylaxe: Sicher durch den Alltag!

Referentin: Frau Christine Jäger, bfu-Botschafterin + esa-Sportleiterin

Wussten Sie, dass Stürze die häufigste Unfallursache im eigenen Zuhause sind? Jährlich passieren rund 124'000 solcher Unfälle – oft durch Stolperfallen wie lose Kabel, rutschige Böden oder schlecht beleuchtete Treppen. Auch nachlassende Muskelkraft und ein geschwächtes Gleichgewicht spielen eine entscheidende Rolle.

Beim interaktiven Vortrag zur Sturzprävention von Frau Jäger erfahren wir nicht nur, wie solche Risiken entstehen – wir lernen in kurzen Übungssequenzen ganz praktisch, wie wir die Kraft und Balance gezielt zuhause stärken können. Frau Jäger bringt hilfreiche Broschüren mit Tipps und Übungen mit – ideal zum Nachlesen und Weitertrainieren daheim. Wir freuen uns, was wir Spannendes hören und auch lernen werden.

Fachpartner:



Hauptpartner:



Dienstag, 02. Dezember 2025 Mache dich auf und werde Licht

Referentin: Schwester Susanne Oberhäsli, Diakonissin

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Sr. Susanne Oberhäsli. Auf lebendige, anschauliche und gut verständliche Art lässt sie uns an ihren Gedanken und Erleben teilhaben. Diesmal zum Thema: «Mache dich auf und werde Licht.» In der Adventszeit, wenn es früher dunkel wird, wird sie uns teilhaben lassen, was «unter Licht sein» konkret verstanden werden kann. Soll uns anstelle von «Licht» eher «leicht» werden? Denn auf Mundart klingt das «Licht» und «leicht» identisch. Wir sind gespannt und freuen uns sehr auf das Wiedersehen mit Schwester Susanne Oberhäsli.

Dienstag, 13. Januar 2026 Über die medizinische Begleitung beim älter werden

Referent: Herr Dr. med. Roland Kunz

Herr Dr. med. Roland Kunz, Facharzt für Geriatrie und Palliativmedizin, war Chefarzt am Stadtspital Waid und gilt als Pionier der Palliativen Geriatrie. In seinem Vortrag erklärt er, was diese besondere Form der Medizin bedeutet und wie entschieden wird, ob Beschwerden kurativ, rehabilitativ oder palliativ behandelt werden.

Ursprünglich wollte Dr. Kunz Hausarzt werden. Doch ein prägendes Erlebnis im Pflegeheim zeigte ihm, wie wichtig es ist, den Menschen als Ganzes zu betrachten – mit seiner Geschichte und seinem Umfeld. Dieses ganzheitliche Denken führte ihn zur Geriatrie.

Wir freuen uns sehr, dass Dr. med. Kunz sein Wissen mit uns teilt und für Fragen zur Verfügung steht.



**Dienstag, 10. Februar 2026 Mit dem Herzen sehen - wie ein blinder Koch
seine Passion ausleben kann**

Referent: Reto Frey, blinder Koch

Wir freuen uns sehr, Reto Frey als Referenten begrüßen zu dürfen. Der Gründer des Vereins Blind Chefs weiss, was es heisst, sich nicht von Einschränkungen begrenzen zu lassen. Mit nur 3 % Sehkraft kocht er mit großer Leidenschaft – kreativ und frisch. Seine Geschichte berührt und beeindruckt: Heute arbeitet er im Treffpunkt Nordlicht in Zürich, einem Ort für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, wo er täglich mit viel Herz für andere da ist. In seinem Referat nimmt uns Reto Frey mit auf eine Reise durch sein Leben – von Herausforderungen und Wendepunkten bis hin zur Leidenschaft am Kochen. Dabei geht es nicht nur ums Zuhören: Er bietet uns auch praktisch die Möglichkeit, selbst einzutauchen in eine andere Wahrnehmung und mit allen Sinnen zu erleben, was es heisst, wenig zu sehen. Wir sind sehr gespannt und freuen uns sehr Reto Frey persönlich zu begrüßen und mehr zu erfahren.

Dienstag, 03. März 2022 Spielnachmittag Schule Rutschwil

Wir freuen uns jetzt schon auf den Anlass mit den Schulkindern, wiederum mit Teilnahme der Grosseltern der Schulkinder. Merken Sie sich den Termin vor. Es folgt eine separate Einladung.

Mittwoch, 18. März 2026 50 Jahre Senioren Bühne Zürich, MZH Hettlingen

"Gfiiret wird im Säali": Regie und Autorin: Rita Kälin, Überarbeitung Beatrice Mock

Die Senioren Bühne Zürich feiert ihr 50jähriges Jubiläum. Dazu wurde eigens ein Stück verfasst. Erleben Sie ein humorvolles und berührendes Theaterstück, das an einem Dienstagmorgen in der Küche des Restaurants Treffpunkt spielt. Während im Säali das 50-jährige Jubiläum der Senioren Bühne gefeiert wird, treffen zwei alte Freundinnen aufeinander und klären ein Missverständnis, das Jahrzehnte zurückliegt.

Hinter den Kulissen brodeln es: Das Lokal steht zum Verkauf, die Mitarbeitenden sind verunsichert – und eine Aushilfe sorgt zum Schluss für eine Überraschung, die niemand erwartet hat. Es folgt eine separate Einladung.

Dienstag, 14. April 2026 Über den Wolken

Referentin: Frau Regula Eichenberger, Linienpilotin

Frau Eichenberger schrieb ein Buch mit dem Titel „Über den Wolken“. Mit 23'000 Flugstunden verbrachte Regula Eichenberger viel Zeit über den Wolken. Als erste Linienpilotin war sie Pionierin. Sie nimmt uns mit auf eine spannende Reise durch ihr bewegtes Leben in der Luftfahrt. Wir erleben faszinierende Einblicke in den Alltag einer Pilotin, hören von den Herausforderungen, Träumen und besonderen Momenten über den Wolken – erzählt mit Charme und Tiefgang.

Wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen, melden Sie sich bitte bei

Urs Zehnder. Tel. 079 224 18 83

Wir freuen uns immer, wenn Sie sich die Daten reservieren und an unseren geselligen Nachmittagen teilnehmen! Sie sind herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen und bis bald

Pro Senectute Dägerlen
Ursula Ehrensperger und Team

Reformierte Kirchgemeinde Dägerlen
Sabine Burri und Pfrn. Ch. Gerber

Pro Senectute Kanton Zürich

Ortsvertretung Dägerlen:

Ursula Ehrensperger · Schmitzenweg 1 · 8471 Rutschwil
Telefon 052 316 14 17 · ursula.e@bluewin.ch

Reformierte Kirche Dägerlen

Ressort Diakonie

Sabine Burri · Rundweg 3 · 8471 Oberwil
052 222 33 69 · sabine.burribrenn@hotmail.com