



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Angebote

# Pro Senectute Ortsvertretung Seuzach

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Angebote zusagen. Informationen über unsere aktuellen Angebote finden Sie jeweils in unserem Jahresprogramm, in der Seuzi Zytig und auf unserer Internetseite [www.pro-senectute-seuzach.ch](http://www.pro-senectute-seuzach.ch)

Gerne geben Ihnen auch die aufgeführten verantwortlichen Personen Auskunft.

---

## Kultur

---

### Kultur am Nachmittag



#### Beziehungen pflegen

Wir organisieren:

- ◆ Theatervorstellungen
- ◆ Konzerte verschiedener Stilrichtungen
- ◆ Tanzveranstaltungen
- ◆ Unterhaltungsnachmittage
- ◆ Vorträge
- ◆ Besuche

Informationen erhalten Sie von

**Andreas Caluori**, Stationsstr. 34, 8472 Seuzach  
052 335 37 85, [andreas.caluori@zh.ref.ch](mailto:andreas.caluori@zh.ref.ch)

## Ausfahrt



Für Sie organisieren wir zweimal im Jahr eine schöne und abwechslungsreiche Car-Ausfahrt. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Leute in unserer Gemeinde kennen zu lernen und Altbekannte zu treffen.

Informationen erhalten Sie von

**Barbara Maurer**, Gotthelfstrasse 81, 8472 Seuzach  
052 335 17 84, ba.maurer@gmx.ch

---

## Ferien für SeniorInnen



Die reformierte Kirchgemeinde organisiert jeden Herbst Ferientage für SeniorInnen. Diese finden immer in einem sorgfältig ausgesuchten Hotel mit Halbpension statt. Mit Kleinbussen ab Seuzach oder Ohringen fahren wir direkt an

unseren Ferienort. Die Ferien dauern zehn Tage. Wer nicht mehr gut zu Fuss ist, kann an Ausflügen mit den Kleinbussen teilnehmen und einen kleinen Spaziergang unternehmen. Wir organisieren auch schöne Wanderungen, besuchen kulturelle Veranstaltungen und bieten die Möglichkeit zum miteinander Singen, Spielen, Turnen und Basteln.

Informationen erhalten Sie von

**Andreas Caluori**, Stationsstr. 34, 8472 Seuzach  
052 335 37 85,  
andreas.caluori@zh.ref.ch

reformierte  
kirche seuzach 

## Kino



Wir zeigen speziell für Sie ausgewählte, interessante, unterhaltende und zum Teil mit Preisen ausgezeichnete Filme. Damit möchten wir auch ein jüngeres Publikum ansprechen.

Informationen erhalten Sie von

**Andreas Caluori**, Stationsstr. 34, 8472 Seuzach  
052 335 37 85, andreas.caluori@zh.ref.ch

---

## Gesprächstreff



Der Gesprächstreff ist ein Forum für Seniorinnen und Senioren, in dem sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer offen zu einem Thema austauschen können.

Die Themen werden jeweils zusammen oder durch das

Organisationsteam festgelegt.

Es können Alltags- oder Gesellschaftsprobleme sein oder einfach etwas, das uns allgemein oder persönlich beschäftigt.

Im gegenseitigen Vertrauen werden Meinungen, Erinnerungen, Erfahrungen und Visionen ausgetauscht und darüber diskutiert.

Spricht Sie das an? dann melden Sie sich bei

**Trudi Schneider**, Leberenstrasse 16, 8472 Seuzach  
052 335 10 75

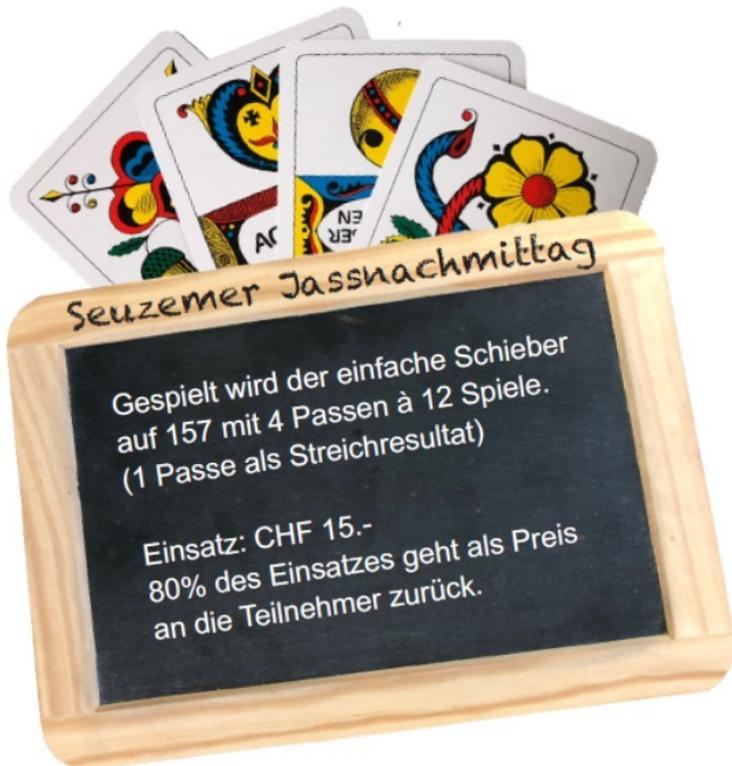
---

## Seuzemer Jassnachmittag



Jedermann/frau ist herzlich willkommen.

Es ist keine Voranmeldung nötig.



Auskunft erteilt Ihnen

**Jürg Schneider**, Leberenstrasse 16, 8472 Seuzach  
079 420 70 67

---

# Unterstützung

---

## Gedächtnistraining



Neugierde ist die beste Voraussetzung für den Besuch eines Gedächtnistrainings!

### **Geistig aktiv sein und bleiben!**

Körperliche Fitness gehört heute zum Alltag. Wie steht

es aber mit dem Training der geistigen Fähigkeiten? Auch da gilt: Wer rastet, der rostet!

Lernen ist in keinem Lebensalter abgeschlossen. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann. Mit spielerischen Übungen steigern Sie Aufmerksamkeit und Konzentration, trainieren Sie die Wortfindung und logisches Denken. Entdecken Sie verschüttete Kompetenzen wieder und lernen Sie Neues. Knifflige Aufgaben lösen in geselliger Runde mit Gleichgesinnten beflügelt und fördert die geistige Beweglichkeit.

Die Kosten betragen Fr. 20.00 pro Lektion

Melden Sie sich an!

Sie erhalten weitere Informationen von der Kursleiterin, Gedächtnistrainerin SVGT,

**Danielle Müller**, Breitestrasse 29, 8472 Seuzach  
052 335 46 12, 079 617 37 93,  
danielle.mueller@bluewin.ch

# Besuche



## Zeit schenken

Der Besuchsdienst bringt Abwechslung in Ihren Alltag.

Freuen Sie sich über Besuche? Unternehmen Sie gerne etwas in Begleitung? Mögen Sie Spaziergänge, ein

angeregtes Gespräch, oder verweilen Sie gerne bei einem Gesellschaftsspiel? Unsere freiwilligen Besucherinnen und Besucher freuen sich darauf, Ihnen Gesellschaft zu leisten und mit Ihnen Zeit zu verbringen.

Unser Besuchsdienst richtet sich an Einzelpersonen und Paare ab 60 Jahren. Mit regelmässigen Besuchen bringen unsere Freiwilligen Abwechslung und Freude in Ihren Alltag.

Nach einem persönlichen Kennenlerngespräch suchen wir für Sie eine passende Besuchsperson. Regelmässigkeit und Dauer der Besuche besprechen Sie mit Ihrer Besuchsperson. Wie Sie die gemeinsame Zeit gestalten, ist Ihnen überlassen.

Wir wählen alle unsere Besucherinnen und Besucher sorgfältig aus und führen Sie in Kursen in ihre anspruchsvolle Aufgabe ein. Alle vermittelten Freiwilligen unterstehen der Schweigepflicht.

Möchten Sie einen Besuch?

Auskunft erteilt gerne

**Rosmarie Renold**

052 335 49 39

rosmarie.renold@zh.ref.ch



reformierte  
kirche seuzach 

# Generationen im Klassenzimmer



Ältere Menschen stellen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit der Schule oder dem Kindergarten an zwei bis vier Stunden pro Woche zur Verfügung. Ein lebendiger Austausch zwischen Generationen, der Kontakt schafft und Vertrauen fördert.

Als freiwillige Klassenhilfen sind Sie auf allen Stufen der Volksschule sehr willkommen; als Begleitung auf Exkursionen, als Hilfe beim Handarbeiten oder bei der Durchführung von Projektwochen.

Wer glaubt, der freiwillige Einsatz im Klassenzimmer sei nur etwas für pensionierte Lehrerinnen und Lehrer, liegt falsch. Wem Mathematik oder Sprache weniger zusagt, ist vielleicht begabt im Werken oder in Handarbeit und kann dort mithelfen. Auskunft erteilt Ihnen gerne

**Monika Fritschi**, Reutlingerstrasse 53A, 8472 Seuzach  
052 335 15 60, [monika@famfritschi.ch](mailto:monika@famfritschi.ch)

---

## Kurse



Weiterbildungskurse, die angeboten werden, haben üblicherweise für viele Seniorinnen und Senioren einen zu schnellen Rhythmus. Wir bieten altersgerechte Kurse an über Sicherheit im Alltag, Gesundheit etc..

Informationen erhalten Sie von

**Monika Fritschi**, Reutlingerstrasse 53A, 8472 Seuzach  
052 335 15 60, [monika@famfritschi.ch](mailto:monika@famfritschi.ch)

# Senioren für Senioren



## Was wollen wir?

Wir wollen Hilfe und Solidarität unter älteren Menschen fördern. Zu diesem Zweck führen wir eine Vermittlungsstelle, die von Seuzacher- und Ohringer-EinwohnerInnen im

Seniorenalter Aufträge entgegennimmt und diese an arbeitswillige Senioren und Seniorinnen weitergibt.

## Auftraggebende

Alle EinwohnerInnen im Pensionsalter in Seuzach und Ohringen sind berechtigt, Aufträge an die Vermittlungsstelle zu richten.

Die Aufträge werden im Rahmen der vorliegenden Arbeitsangebote berücksichtigt und nach bestem Wissen und Gewissen ausgeführt.

Die Auftraggebenden verpflichten sich, nach Beendigung einer Arbeit der Vermittlungsstelle die Anzahl der geleisteten Stunden zu melden. Bei Daueraufträgen hat die Meldung jeweils am Saison- oder Jahresende zu erfolgen (aus Versicherungsgründen unbedingt erforderlich).

## Auftragnehmende

Alle EinwohnerInnen von Seuzach und Ohringen im Pensionsalter sowie Frühpensionierte können sich als Auftragnehmende bei der Vermittlungsstelle melden.

Die Auftragnehmenden sind durch Pro Senectute Kanton Zürich versichert. Diese Einsätze können während des ganzen Jahres geleistet werden unter der Voraussetzung, dass entsprechende Aufträge vorliegen.

## **Welche Aufträge können erteilt werden? Welche Arbeiten können angeboten werden?**

### **Kategorie 1**

Garten- und Umgebungsarbeiten, Schneeräumen, grössere Reparaturarbeiten, Bügeln, Flick- und Näharbeiten, Putzen

### **Kategorie 2**

Schreibearbeiten, Übersetzungen, einfache Steuererklärungen

### **Kategorie 3**

Botengänge, Begleit- und Betreuungsaufgaben, Autotransporte (*für Autotransporte, Botengängen und Begleitaufgaben werden zusätzlich Fr. -.60/pro Kilometer vergütet*)

## **Tarife**

Tarife für die Auftraggebenden = Entschädigung für die Auftragnehmenden (Grundansätze):

Kategorie 1 pro Arbeitsstunde Fr. 30.--

Kategorie 2 pro Arbeitsstunde Fr. 20.--

Kategorie 3 pro Arbeitsstunde Fr. 15.--

## **Zahlungsart**

Die Auszahlung erfolgt jeweils nach Beendigung der Arbeit direkt von den Auftraggebenden an die Auftragnehmenden.

## **Versicherung und Kostendeckung**

Die Auftragnehmer sind über Pro Senectute Kanton Zürich einer Kollektiv-Unfallversicherung und Haftpflichtversicherung angeschlossen. Der Arbeitsweg ist mitversichert.

Dieser Versicherungsschutz besteht nur bei Aufträgen, die durch Pro Senectute „Senioren für Senioren“ vermittelt werden.

Pro Senectute Kanton Zürich übernimmt die Prämien. Diese und die weiteren Unkosten der Vermittlungsstelle werden durch die jährlichen Gebühren und mögliche Gönnerbeiträge gedeckt.

## **Auftragsvermittlungsstelle**

für Frauen und Männer im Rentenalter und Frühpensionierte:

- ◆ Entgegennahme von Aufträgen
- ◆ Vermittlung der Aufträge
- ◆ Anmeldung von neuen Auftragnehmern

**Auskunft** erhalten Sie von der Vermittlungsstelle

**Vreni Schaad**, Blumenweg 3, 8472 Seuzach

052 335 20 74, v.schaad@sunrise.ch

oder von

**Evi Hartmann**, Gratstrasse 10, 8472 Seuzach

052 335 10 42, emhartmann@bluewin.ch

---

# Bewegung & Sport

---

## Aquafit und Wassergymnastik



Die Bewegungen im Wasser sind effizient und gleichzeitig rücken- und gelenkschonend. Körperliche Aktivität fördert psychisches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.

### Spass am Nass – Wassergymnastik

#### Kursort

In Seuzach Schulhaus Birch, Lernschwimmbecken

#### Kursdaten

Montag Nachmittag im Winterhalbjahr nach den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien von

16.15 - 17.15 Uhr

für Frauen und Männer, auch ohne Voranmeldung

#### Kosten

für Wassergymnastik und Aquafit

Fr. 8.-- inkl. Eintritt ins Hallenbad

Weitere Informationen erhalten Sie von der Leiterin

**Marianne Baumann,**

Brunnenwiesstr. 3, 8471 Berg-Dägerlen,

052 316 21 03

# Gymnastik



Regelmässige Bewegung steigert körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Die angebotenen Alterssportgruppen sind speziell auf die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit von Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. In den

wöchentlichen Gruppentreffen wird neben dem Sport auch die Gemeinschaft gepflegt.

## **Kosten**

pro Lektion Fr. 5.—

## **Kursort**

Turnhalle Schulhaus Halden, **Seuzach**

## **Kursdaten**

jeden Mittwoch

- ◆ Gruppe Gymfit 14.00 – 15.00 Uhr
- ◆ Seniorinnen/Senioren 15.00 – 16.00 Uhr

Auskunft erhalten Sie von der Leiterin

**Brigitte Stehrenberger**, Hainbuchenweg 11,  
8400 Winterthur, 052 212 18 43

## **Kursort**

Turnhalle Schulhaus **Ober-Ohringen**

## **Kursdaten**

jeden Mittwoch

- ◆ Seniorinnen/Senioren 14.00 – 15.00 Uhr
- ◆ Gruppe Gymfit 16.00 – 17.00 Uhr

Auskunft erhalten Sie von der Leiterin

**Esther Liebi**, Schulstrasse 15, 8472 Ober-Ohringen  
052 335 53 11

# Yoga



Eine sanfte Art, die Beweglichkeit und die Kraft des Körpers zu erhalten. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Geschmeidigkeit durch Dehnübungen verbessert. Gezielte Haltungen fördern das

Gleichgewicht sowie die Konzentration. Die Endentspannung wirkt beruhigend auf das ganze Nervensystem, gönnt uns eine Auszeit und weckt neue Lebenskräfte.

## Kursort

Yoga Zentraum, Obstgartenstrasse 4, Seuzach

## Kursdaten

- ◆ jeden Montag 10.00 - 11.15 und 14.15 - 15.30
- ◆ jeden Dienstag 10.00 - 11.15
- ◆ jeden Mittwoch 10.00 - 11.15

## Dauer

Die Lektion dauert 75 Min.

## Kosten

Probelektion kostenlos und unverbindlich.

10er Abo ist 12 Wochen gültig und kostet Fr. 200.--.

Einsetzbar in allen oben erwähnten Klassen.

Alle sind herzlich willkommen.

Auskunft erhalten Sie von der Leiterin

**Madeleine Bachofner**, Yogalehrerin BYV,

Obstgartenstrasse 4, Seuzach

078 628 66 60

[www.zentraum.ch](http://www.zentraum.ch)

## Velotour



Jürg Dubs, Präsident, und Kaspar Sonderegger vom Veloclub Seuzach führen Sie auf verkehrsarmen Wegen durch unsere schöne Gegend.

### **Dauer**

ca. 2 Stunden - mit Zvieri-Halt

### **Treffpunkt**

um 14.00 beim Gemeindehaus-Parkplatz

**Auskunft** bei unsicherem Wetter erhalten Sie von

**Jürg Dubs**

052 335 16 79



**Veloclub Seuzach**

oder

**Monika Fritschi**, Reutlingerstrasse 53A, 8472 Seuzach

052 335 15 60, [monika@famfritschi.ch](mailto:monika@famfritschi.ch)



**Diese Angebote werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Seuzach  
Andreas Caluori  
Stationsstrasse 34  
8472 Seuzach

Telefon 052 335 37 85  
E-Mail [andreas.caluori@zh.ref.ch](mailto:andreas.caluori@zh.ref.ch)

Spendenkonto 80-79784-4  
IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1



[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)