



Angebote

Ausgabe August 2023

Pro Senectute Ortsvertretung Seuzach

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Angebote zusagen. Informationen über unsere aktuellen Angebote finden Sie jeweils in der Seuzi Zytig und auf unserer Internetseite www.pro-senectute-seuzach.ch

Gerne geben Ihnen auch die aufgeführten verantwortlichen Personen Auskunft.

Änderungen vorbehalten.

Kultur

Kultur am Nachmittag



Beziehungen pflegen

Wir organisieren:

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

Informationen erhalten Sie von

Jürg Schneider, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach

052 335 10 75 oder 079 420 70 67

j-schneider@hispeed.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

Jürg Kramer, Rundstrasse 31, 8472 Seuzach

juerg.kramer@hispeed.ch

052 335 23 81

Seuzemer Jassnachmittag



Gespielt wird der einfache Schieber auf 157 mit 4 Pässen à 12 Spielen.
1 Pass gilt als Streichresultat.

Einsatz CHF 20.00, 80% des Einsatzes geht an die Teilnehmer zurück.

Spieldaten: Siehe Agenda auf unserer Internetseite

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: im Zentrum Oberwis, Seuzach

Jedermann/frau ist herzlich willkommen.

Es ist keine Voranmeldung nötig

Auskunft erhalten Sie von

Jürg Schneider, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach,

Email: j-schneider@hispeed.ch, Telefon: 052 335 10 75

Mittagstisch



Zäme Ässe

Einmal im Monat kocht das Mittagstisch-Team eine köstliche Mahlzeit. Geniessen Sie die Zeit mit Ihren Bekannten beim gemeinsamen Essen.

Daten: Siehe Agenda auf unserer Internetseite

Zeit: 12.00 Uhr

Ort: kath. Pfarreizentrum St. Martin, Seuzach

Anmeldung bis am Donnerstag davor an das Sekretariat:
Kath. Pfarrei St. Martin: 052 335 33 52 oder
Reformierte Kirche Seuzach -Thurtal: 052 335 31 39

Das Mittagstisch-Team
freut sich auf Sie!



reformierte
kirche seuzach



Kafiträff



Junge Familien und ältere Menschen treffen sich zum selbstgebackenen Kuchen, Kaffee oder Tee. Sie plaudern, tauschen sich aus oder spielen ein Gesellschaftsspiel.

Daten: Siehe Agenda auf unserer Internetseite

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: kath. Pfarreizentrum St. Martin, Seuzach

Es ist keine Anmeldung nötig.
Schön, wenn Sie vorbeikommen.



reformierte
kirche seuzach



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 24 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

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

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

für Frauen und Männer, auch ohne Voranmeldung.
Einstieg jederzeit möglich, Gratis Schnupperlektion.

Kursort

In Seuzach Schulhaus Birch, Lernschwimmbecken

Daten siehe ‚Auquafit‘ auf unserer Internetseite

Kosten

für Wassergymnastik und Aquafit
Fr. 8.-- inkl. Eintritt ins Hallenbad

Weitere Informationen erhalten Sie von
Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 51 85
sport@pszh.ch

Leitung Marianne Baumann

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.

Kursort

BewegXraum, Obstgartenstrasse 4, Seuzach

Kursdaten

jeden Donnerstag

- ◆ 10.15 - 11.00 Uhr, Bewegung im Sitzen

Auskunft erhalten Sie von der Leiterin

Anja Mühle, bewegyruum@gmail.com

079 124 38 38

Kursort

Turnhalle Schulhaus **Ober-Ohringen**

Kursdaten

jeden Mittwoch (ausser in den Schulferien)

- ◆ 16.00 – 17.00 Uhr, Gymnastik mit Übungen am Boden

Weitere Auskünfte erhalten Sie gerne von:

Pro Senectute Kanton Zürich

Telefon: 058 451 51 85

E-Mail: sport@pszh.ch

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 Kon-

zentration. Die Endentspannung wirkt beruhigend auf das ganze Nervensystem, gönnt uns eine Auszeit und weckt neue Lebenskräfte.

Kursort

Yoga Zentraum, Breitestrasse 17a, Seuzach

Kursdaten

Yoga für Seniorinnen und Senioren

- ♦ jeden Montag 10.15-11.30 Uhr und 14.00-15.15 Uhr
- ♦ jeden Dienstag 10.15-11.30 Uhr
- ♦ jeden Mittwoch 10.00-11.15 Uhr

Qigong für Seniorinnen und Senioren

- ♦ jeden Freitag 10.00-11.15 Uhr

Kosten

Probelektion kostenlos und unverbindlich.

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

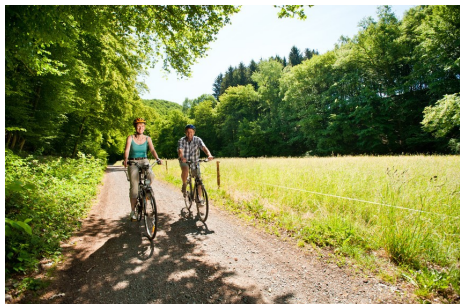
Einsetzbar in allen oben erwähnten Klassen.

Alle sind herzlich willkommen.

Auskunft erhalten Sie von der Leiterin

Madeleine Bachofner, Yogalehrerin BYV,
Breitestrasse 17a, Seuzach, 078 628 66 60

E-Bike Tour



Sie erkunden auf verkehrsarmen Strassen mit dem E-Bike unsere schöne Gegend. Unterwegs kehren sie zu einem Zvieri ein und haben dann die Gelegenheit mit ihren Kolleginnen und Kollegen einen Schwatz zu halten.

Vreni Sollberger organisiert und führt die Tour.

Daten: Siehe Agenda auf unserer Internetseite
Zeit: 13.30 bis ca. 17.00 Uhr
Treffpunkt: beim Parkplatz Obstgarten

Auskunft erhalten Sie von:

Jürg Schneider, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach,

Email: j-schneider@hispeed.ch, Telefon: 052 335 10 75

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Pétanque



Wir bringen einen Hauch von Südfrankreich für alle Seniorinnen und Senioren mit Freude an 'Bewegung und Spiel' nach Seuzach.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kugeln werden zur Verfügung gestellt.

Daten: Siehe Agenda auf unserer Internetseite
Zeit: 14.00 bis ca. 17.00 Uhr
Ort: Rösslipark

Auskunft erhalten Sie von:
Jürg Schneider, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach,
Email: j-schneider@hispeed.ch, Telefon: 052 335 10 75

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Line Dance Kurs für Beginner ab 55



In diesem Kurs lernen Sie einfache, gut umsetzbare Line Dance Choreografien kennen. So können Sie auch ohne Tanzpartner im Handumdrehen zu lässiger Country-Musik das Tanzbein schwingen! Jeder tanzt für sich in einer oder mehreren Linien mit Schwung und viel

Spass zusammen mit den anderen Teilnehmenden.

Trix Scherrer führt Sie durch den Kurs.

Daten: Siehe ‚Line Dance‘ auf unserer Internetseite
Zeit: 9.30 bis ca. 10.30 Uhr
Ort : Gemeinschaftsraum Schneckenwiese

Auskunft erhalten Sie von:

Monika Fritschi, Reutlingerstrasse 53A, 8472 Seuzach
monika@famfritschi.ch
052 335 15 60



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

Pro Senectute Kanton Zürich
Ortsvertretung Seuzach
Jürg Schneider
Weidstrasse 35
8472 Seuzach

Telefon 079 420 70 67
E-Mail j-schneider@hispeed.ch

Spendenkonto 90-99200-4
IBAN CH37 8080 8004 1732 0133 8



www.pszh.ch