

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# Angebote

Ausgabe Januar 2025

ab  
55

## 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 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.

Änderungen vorbehalten.

---

## Kultur

---

### Kultur am Nachmittag



### Beziehungen pflegen

Wir organisieren:

- ◆ Theatervorstellungen
- ◆ Konzerte verschiedener Stilrichtungen
- ◆ 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](mailto: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  
**Erika Hofer**, Im Handschüssel 40, 8472 Seuzach,  
052 335 35 15 oder 079 649 17 88  
erika.hofer@bluewin.ch

---

## Seuzemer Jassnachmittag



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

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

Jedermann/frau ist herzlich willkommen.

Es ist keine Voranmeldung nötig

Auskunft erhalten Sie von

**Jürg Schneider**, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach  
052 335 10 75 oder 079 420 70 67  
j-schneider@hispeed.ch

---

## Mittagstisch



### Zäme Ässe

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

Auskunft erhalten sie gerne von

Kath. Pfarrei St. Martin: 052 335 33 52

Reformierte Kirche Seuzach -Thurtal: 052 335 31 39

Das Mittagstisch-Team  
freut sich auf Sie!

[reformiert\\_katholisch](#)

Kirchen in der Region Seuzach-Thurtal

---

## Kafiträff



Gemütlich zusammensitzen,  
plaudern und einen selbstge-  
machten Kuchen zu Kaffee  
oder Tee geniessen.

Auskunft erhalten sie gerne von

Kath. Pfarrei St. Martin: 052 335 33 52

Reformierte Kirche Seuzach -Thurtal: 052 335 31 39

Schön,  
wenn Sie vorbeikommen.

[reformiert\\_katholisch](#)

Kirchen in der Region Seuzach-Thurtal

---

---

# 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.

### **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@gmx.ch

**reformiert\_katholisch**

Kirchen in der Region Seuzach-Thurtal

## 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**, Bachtobelstrasse 36, 8472 Seuzach

079 394 91 15, [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**, Bachtobelstrasse 36, 8472 Seuzach

079 394 91 15, [monika@famfritschi.ch](mailto: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.

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**

Turnhalle Schulhaus **Ober-Ohringen**

## **Leitung**

Tanja Suter, 076 501 52 47

Weitere Auskünfte erhalten Sie gerne von:

Pro Senectute Kanton Zürich

058 451 51 85

sport@psz.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. 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. Martin Sollberger organisiert und führt die Tour.

Auskunft erhalten Sie von:  
**Jürg Schneider**, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach  
052 335 10 75 oder 079 420 70 67  
j-schneider@hispeed.ch

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.

Auskunft erhalten Sie von:

**Jürg Schneider**, Weidstrasse 35, 8472 Seuzach

052 335 10 75 oder 079 420 70 67

j-schneider@hispeed.ch

---

## Line Dance Kurs für Fortgeschrittene 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.

Auskunft erhalten Sie von:

**Monika Fritschi**, Bachtobelstrasse 36, 8472 Seuzach

079 394 91 15

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  
Jürg Schneider  
Weidstrasse 35  
8472 Seuzach

Telefon 079 420 70 67  
E-Mail [j-schneider@hispeed.ch](mailto:j-schneider@hispeed.ch)

IBAN CH 17 0900 0000 1655 4324 1



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