



Fachstelle Seniorenarbeit

Aktivitäten

Monatstreffen / Mittagstisch

Fahrt ins Blaue / Besuch Pflegewohnung

Sonntags-Ausflug / Singen / Jassen

Wanderungen / Spaziergänge

Aqua Fitness / Laufträff / Velofahren

Gym fit / Fitness für Männer

Rotkreuz-Fahrdienst

Mahlzeitendienst

Angebote für Senioren

Montags	Singen jeden Montag im Foyer des alten Pfarrhauses. Alle die Freude am Singen haben sind herzlich eingeladen. Wir singen einfache, bekannte Lieder.
Dienstags	Monatstreffen ca. neunmal im Jahr ein Anlass.
Mittwochs	Fahrt ins Blaue einmal im Monat von März bis Oktober eine Tagesausfahrt mit ein bis zwei Kleinbussen, oft verbunden mit einer Besichtigung.
Donnerstags	Mittagstisch zweimal pro Monat Mittagessen im Bistro Alterzentrum Sunnetal.
Donnerstags	Besuch in der Pflegewohnung Pfaffhausen einmal im Monat einen Besuch mit Mitfahrgelegenheit.
Sonntags	Sonntags-Ausflug jeden dritten Sonntag im Monat für alleinstehende Frauen.
Sonntags	Jassen jeden letzten Sonntag im Monat im Bistro Alterszentrum Sunnetal.
Kochkurs	Kochkurs für Männer Frühling- und Herbstkurs.
Diverse Kurse	Werden nach Interesse der Seniorinnen und Senioren geplant.
Besuchsdienst	Geburtsstagsbesuche ab 80 Jahren. Besuche im Spital und den verschiedenen Heimen.

Fitnessangebote

- Montags** **Fitness für Männer ab 60 Jahren**, Schulhaus Lätten Fällanden, Mobilisation, Herz-Kreislauf-, gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining, Stretching/Dehnen
- Dienstags** **Wanderung** einmal im Monat von April bis Dezember
- Dienstags** **Gym fit** wöchentlich, ausser in den Schulferien im Mehrzweckraum Schulhaus Lätten, Fällanden
- Mittwochs** **Aqua Fitness** wöchentlich, ausser in den Schulferien für Senioren im Bad Benglen
- Donnerstags** **Laufträff** wöchentlich, für Frauen und Männer Stretching, Walking, Jogging
- Freitags** **Spaziergang** einmal im Monat das ganze Jahr
- Velotour**, nach Interesse, sicher einmal jährlich, im September, um den Greifensee

Diverse Angebote

- Montag – Donnerstag** **Rotkreuz-Fahrdienst Fällanden** ermöglicht mobilitätsbehinderten Personen die Fahrt zum Arzt, zur Therapie oder zur Kur
- Montag – Freitag** **Mahlzeitendienst** eine Dienstleistung für ältere oder kranke Einwohner der Gemeinde Fällanden.

Gemeindeverwaltung Fällanden
Fachstelle Seniorenarbeit
Sunnetalstrasse 2a
8117 Fällanden
www.faellanden.ch

Telefon 043 355 31 30
Telefax 043 355 31 03
christa.wyss@sunnetal.ch

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr