



Veranstaltungen und Informationen
Gemeinden Freienbach und Wollerau

Agenda für Menschen ab 60

Januar bis Juni 2024

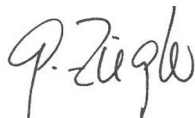
Liebe Leserin, lieber Leser

Die Agenda für das erste Halbjahr 2024 ist da! In der Agenda für Menschen ab 60 finden Sie Veranstaltungen für die verschiedensten Interessen. Es könnte auch etwas für Sie dabei sein! Über kurzfristig angekündigte Anlässe und Angebote können Sie sich auf den Veranstaltungskalendern der Gemeinden (www.freienbach.ch oder www.wollerau.ch) informieren. Es würde uns freuen, wenn eines der Angebote Ihr Interesse wecken würde.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und fürs neue Jahr beste Gesundheit.



Margrit Castelberg
Fachstelle Alter und Gesundheit
Gemeinde Wollerau



Gaby Ziegler
Fachstelle Gesundheit und Alter
Gemeinde Freienbach

Wöchentliche Angebote (ausser Schulferien)

Montag

08.30–09.30 Uhr

GYMNASTIK-GRUPPE PFÄFFIKON

Lisbeth Beeler, 055 410 54 34

Turnhalle Brüel, Pfäffikon

Montag

08.45–10.15 Uhr

ENGLISCH FÜR SENIOREN UND ERWACHSENE

Yvonne Pelly, 079 453 32 02, letslearnenglish@bluewin.ch

10.30–12.00 Uhr

Gemeinschaftszentrum, Freienbach

Montag

14.00 Uhr

KOMM, MACH MIT! SPAZIERTREFF

Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, 055 416 94 97

Kirchenplatz, Freienbach

Montag

16.00–17.00 Uhr

FIT GYM 60+

Tiziana Wieland, 079 226 62 12

Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon

Montag

16.30–18.00 Uhr

ENGLISCH FÜR SENIOREN UND ERWACHSENE

Yvonne Pelly, 079 453 32 02, letslearnenglish@bluewin.ch

Gemeinschaftszentrum, Freienbach

Montag

16.45 Uhr

COMPUTERIA, VERSCHIEDENE KURSEwww.computeria-ausserschwyz.ch**BBZP Berufsbildungszentrum, Pfäffikon**

Montag

18.05–18.35 Uhr

TURNEN UND FITNESS FÜR SENIOREN

IG Freizeit Wilen, Frau Schäfer, 076 576 90 86

Turnhalle Schulhaus, Wilen

Montag

17.50–18.40 Uhr

AQUA-FIT

vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Beatrix Steiner, 079 251 36 19

18.50–19.40 Uhr

1. Lektion Brusttief, 2. Lektion Tiefwasser

Hallenbad Schulhaus, Wilen

Montag

19.00–20.00 Uhr

GYMNASTIK

vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Theresa Kehren, 079 467 49 25

Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon

Montag

19.00–20.00 Uhr

QI GONG

vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Liselotte Homberger, 079 789 80 24

Verenahof, Burgsaal, 1. Stock, Roosstrasse 11, Wollerau

Montag

19.45–20.45 Uhr

20.45–21.45 Uhr

AQUA POWER GYMNASTIK

IG Freizeit Wilen, Monika Reichlin, 076 593 27 44

Hallenbad Schulhaus, Wilen

Dienstag

08.00–08.55 Uhr

GYMNASTIK FÜR FRAUEN 60+

FrauenGym, Frau Zürrer, 044 784 04 19

Verenahof, Burgsaal, 1. Stock, Roosstrasse 11, Wollerau

Dienstag

08.30–10.00 Uhr

10.20–11.50 Uhr

ENGLISCH FÜR SENIOREN UND ERWACHSENE

Yvonne Pelly, 079 453 32 02, letslearnenglish@bluewin.ch

Gemeinschaftszentrum, Freienbach

Dienstag

08.45–09.45 Uhr

PILATES AUCH FÜR SENIOREN

Nicole Diethelm, 079 484 69 22

raum29, Weinbergstrasse 8, Freienbach

Dienstag

08.55– 09.55 Uhr

ACTIVE BACKADEMY RÜCKENGYMNASTIK

Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, 041 870 40 10

DanceOn, Bahnhofstrasse 13, Wollerau

Dienstag

09.00–09.55 Uhr

GYMNASTIK FÜR FRAUEN FIT UND FUN

FrauenGym, Frau Zürrer, 044 784 04 19

Verenahof, Burgsaal, 1. Stock, Roosstrasse 11, Wollerau

Dienstag

09.00–10.00 Uhr

HERZGRUPPE PHASE III (RISIKOFAKTOREN MINIMIEREN)

MedAction, Eleonora Preite, 055 410 72 20

MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Dienstag

10.00–10.55 Uhr

GYMNASTIK FÜR FRAUEN 70+

FrauenGym, Frau Zürrer, 044 784 04 19

Verenahof, Burgsaal, 1. Stock, Roosstrasse 11, Wollerau

Dienstag

10.00–10.45 Uhr

OSTEOGYM/OSTEOPOROSEGYMNASTIK

Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, 041 870 40 10

DanceOn, Bahnhofstrasse 13, Wollerau

Dienstag

12.00 Uhr

GFREUTS ÄSSE Anmeldung bis montags, 10.00 Uhr (Oktober bis Mai)

Ref. Kirchgemeinde und kath. Pfarreien, Doris Kumin, 055 416 03 36

Reformiertes Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon

Dienstag

18.30–19.30 Uhr

HERZGRUPPE PHASE III (RISIKOFAKTOREN MINIMIEREN)

MedAction Eleonora Preite, 055 410 72 20

MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Dienstag

19.30–20.30 Uhr

FIT IM ALTER

Frauenriege Pfäffikon, M. Kälin, 055 410 23 23

Turnhalle Brüel, Pfäffikon

Dienstag

20.15–21.15 Uhr

FRAUEN GYM WILEN

Vroni Portmann, 079 575 52 74

Turnhalle Wilen, Schulhausstrasse, Wilen

Mittwoch

10.30–11.20 Uhr

LADIES DANCE 50+

Musikschule Wollerau, 043 888 12 82 und

Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81

Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau

Mittwoch

13.45–14.35 Uhr

FRAUEN GYM WILEN

Vroni Portmann, 079 575 52 74

Turnhalle Wilen, Schulhausstrasse, Wilen

Mittwoch

15.00–16.15 Uhr

ALTERSTURNEN GEMEINDE FREIENBACH – TURNEN FÜR MÄNNER

Herr Wettstein, 055 410 45 54

Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon

Mittwoch

16.00–18.00 Uhr

SCHREIBDIENST–HILFE BEI KORRESPONDENZEN, FORMULAREN

Kirchliche Sozialberatung, Effi Spielmann, 079 403 14 80

Katholisches Pfarreizentrum, Pfäffikon

Mittwoch

Lekt. à 45 Min.

16.30–20.15 Uhr

AQUAWELL WASSERGYMNASTIK

Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, 041 870 40 10

Schulhallenbad Leutschen, Wiesenstrasse 27, Freienbach

Mittwoch

18.45–19.45 Uhr

FRAUEN FIT FREIENBACH, SENIORINNEN

Frauen fit Freienbach, Sandra Merlé, 055 410 30 09

Turnhalle Leutschen, Freienbach

Mittwoch

18.30–19.30 Uhr

FUNKTIONALE FIT-GYMNASTIK

vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Liselotte Homberger, 079 789 80 24

Freizeitpark Erlenmoos, grosser Saal, Wollerau

Donnerstag

09.00–09.50 Uhr

EVERDANCE – TANZEN FÜR DIE GENERATION 60+

Manuela Badertscher, 079 464 51 58

Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau

Donnerstag

09.00–10.00 Uhr

HERZGRUPPE PHASE III (RISIKOFAKTOREN MINIMIEREN)

MedAction Eleonora Preite, 055 410 72 20

MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Donnerstag

09.30–10.30 Uhr

FIT IM ALTER

Frauen fit Freienbach, Sandra Merlé, 055 410 30 09

Gemeinschaftszentrum, Freienbach

Donnerstag

09.30–11.00 Uhr

CHORSINGEN

Chor 60+ Ausserschwyz, Pius Egli, 055 410 10 07
Oberstufenzentrum Sek1, Siebnen

Donnerstag

10.00–11.00 Uhr

BEWEGUNG, SPIEL UND SPASS

Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, 055 416 94 97
Sidi-Treff, Oberwacht 9, Pfäffikon

Donnerstag

14.00–17.00 Uhr

CAFÉ SIDI-TREFF

Sidi-Team und Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, 055 416 94 97
Sidi-Treff, Oberwacht 9, Pfäffikon

Donnerstag

14.30–15.30 Uhr

BEWEGUNG, SPORT UND TRAINING

Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36
Reformiertes Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon

Donnerstag

15.00–15.45 Uhr

SICHER STEHEN, SICHER GEHEN!

MedAction Eleonora Preite, 055 410 72 20
MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Donnerstag

17.30–18.20 Uhr

LADIES DANCE 50+

Musikschule Wollerau, 043 888 12 82 und
Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81
Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau

Donnerstag

Lekt. à 40 Min.

18.25–19.45 Uhr

AQUAWELL WASSERGYMNASTIK

Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, 041 870 40 10
Schulhallenbad Leutschen, Wiesenstrasse 27, Freienbach

Donnerstag

18.45–19.45 Uhr

PILATES AUCH FÜR SENIOREN

Nicole Diethelm, 079 484 69 22
raum29, Weinbergstrasse 8, Freienbach

Donnerstag

19.00–20.00 Uhr

FIT & FUN

Frauensportverein Pfäffikon, Ines Ostertag, 079 252 43 63
Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon

Donnerstag

19.00–19.50 Uhr

QI GONG MIT GYMNASTIK

P. Schärer, 044 784 23 66, oder M. Heuberger, 055 410 61 22
Turnhalle, Bäch

Donnerstag 20.15–21.05 Uhr	AQUA-FIT, LEKTION TIEFWASSER vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Beatrix Steiner, 079 251 36 19 Hallenbad Schulhaus, Wilen
--------------------------------------	---

Donnerstag 20.15–21.15 Uhr	FIT & FUN Frauensportverein Pfäffikon, Ines Ostertag, 079 252 43 63 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
--------------------------------------	--

Freitag 10.15– 11.00 Uhr	AQUAFIT Pro Senectute Lachen, 055 442 65 55 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
------------------------------------	---

PRO SENECTUTE KANTON SCHWYZ

Für Kurse informieren Sie sich bei der Pro Senectute, Standort Ausserschwyz, Lachen, 055 442 65 55, sz.prosenectute.ch

SENIORENRADLER AUSSERSCHWYZ

Für Unternehmungen informieren Sie sich bei den Seniorenradler Ausserschwyz, www.seniorenradler.ch

SRK-SCHWYZ

Für Kurse informieren sie sich beim SRK Schwyz, 041 811 75 74, www.srk-schwyz.ch

Jahrgängertreffen Gemeinde Freienbach

Die monatlichen Treffen erfolgen auf Einladung der Organisatoren des entsprechenden Jahrganges. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Interessierte melden sich bitte bei der Kontaktperson.

Jeden ersten Donnerstag im Monat	40-Treff / Restaurant Capolinea, Pfäffikon Esther Lüthold, 055 420 23 33
Jeden letzten Mittwoch im Monat	41-Treff / Restaurant Sternen, Pfäffikon Daphne Vaughan, 079 438 74 31
Jeden ersten Mittwoch im Monat	42-Treff / Restaurant Ried, Freienbach Max Bucher, 055 410 26 04
Jeden letzten Donnerstag im Monat	43-Treff / Café Roswitha, Pfäffikon Martin Küttel, 055 410 24 09
Jeden ersten Mittwoch im Monat	44-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon Jolanda Steiner, 079 346 97 34
Jeden zweiten Donnerstag im Monat	45-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon Henri Jager, 055 410 29 16

Jeden zweiten Mittwoch im Monat	46-Treff / Restaurant Ried, Freienbach Josef Diethelm, 079 433 87 07
Jeden zweiten Mittwoch im Monat	47-Treff / Restaurant Ried, Freienbach Franz Merlé, 079 238 50 03
Jeden ersten Mittwoch im Monat	48-Treff / Restaurant Capolinea, Pfäffikon Annemarie Krapf, 055 410 26 00
Jeden letzten Montag im Monat	49-Treff / Restaurant Schiff, Pfäffikon Franz Bachmann, 079 743 64 26
Jeden zweiten Donnerstag im Monat	50-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon Verena Chahabadi, 043 844 46 83
Jeden letzten Donnerstag im Monat	51-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon Rita Rusterholz, 079 838 10 89
Jeden zweiten Dienstag im Monat	52-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon Anna Aeschlimann, 044 687 47 74

Jeden zweiten Donnerstag im Monat	53-Treff / Restaurant Seefeld, Hurden Anna Schädeli, 078 708 36 64
-----------------------------------	--

Jeden ersten Mittwoch im Monat	54-Treff / Café Roswitha, Pfäffikon Esther Diethelm, 055 410 43 01
--------------------------------	--

Jeden ersten Mittwoch im Monat	55-Treff / Restaurant Ried, Freienbach Urs Lüscher, 079 429 88 22
--------------------------------	---

Jeden zweiten Mittwoch im Monat	56-Treff / Restaurant Schiff, Pfäffikon Ruth Kündig, 079 547 12 29
---------------------------------	--

Allgemeine Auskünfte zu den Jahrgängertreffen

Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, 055 416 94 97

Jahrgängertreffen Gemeinde Wollerau

Die monatlichen Treffen erfolgen auf Einladung der Organisatoren des entsprechenden Jahrganges. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Interessierte melden sich bitte bei der Kontaktperson.

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Jahrgang 1941

Peter Haldemann, haldemann.p@bluewin.ch

Jeden ersten Donnerstag im Monat

Jahrgang 1945

Treffpunkt jeweils im Café Holzofen

Jeden ersten Donnerstag im Monat

Jahrgang 1946

Urs Moser, um_wollerau@hotmail.com

Jeden zweiten Dienstag im Monat

Jahrgang 1947

Hanna Brunner, hanna.brunner@bluewin.ch

Jeden letzten Donnerstag im Monat

Jahrgang 1948

Hans Stäuber, hansstaeuber@hispeed.ch

Jeden letzten Dienstag im Monat

Jahrgänge 1949 und 1950

Madeleine Brandenburg, m.brandenburg@bluewin.ch

Montag/Mittwoch oder Donnerstag

Jahrgänge 1951 und 1952

Elisabeth Mettler, elisabethm.51-52@bluewin.ch

Gemäss Einladung

Jahrgänge 1953 und 1954

Maja Ortner, maja.ortner@hispeed.ch,
und Doris Ebnetter, doris.ebnetter@gmx.ch

Jeden letzten Donnerstag im Monat

Jahrgänge 1955 und 1956

Elisabeth Grob, eligrob@bluewin.ch

Allgemeine Auskünfte zu den Jahrgängertreffen

Fachstelle Gesundheit und Alter, Wollerau, 043 888 12 81

Januar

Donnerstag 4. Januar 15.00 Uhr	KLAVIER ZAUBERKLANG Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 9. Januar 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 9. Januar 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 10. Januar 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 14. Januar 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Montag 15. Januar 15.00 Uhr	WIENER CAFÉ MIT LIVE MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Freitag 19. Januar 14.00–16.00 Uhr	TRAUERCAFÉ FÜR TRAUERENDE MENSCHEN Seelsorgeraum Berg, 044 787 01 70 Pfarrhaus, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 21. Januar 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 23. Januar 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mittwoch 24. Januar 14.00 Uhr	FILM «DIE GOLDENEN JAHRE» Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe und Frauengemeinschaft, Doris Kümin, 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Mittwoch 24. Januar 14.00–16.00 Uhr	GENERATIONEN CAFÉ Stiftung Alterszentrum Turm-Matt und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Café Brüggli, Färberstrass 1, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 30. Januar 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00

Februar

Sonntag 4. Februar ab 10.00 Uhr	BURÄ-ZMORGE MIT LÄNDLER MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 39.00
Sonntag 4. Februar 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 6. Februar 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 12. Februar 14 Uhr	FASNACHT IM ROSWITHA Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Pflegezentrum Roswitha, Pfäffikon	mit Anmeldung

Dienstag 13. Februar 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 13. Februar 15.00 Uhr	KONZERT «THE ROMANTIC FLUTE» Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Mittwoch 14. Februar 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 15. Februar 14.00–16.00 Uhr	ERZÄHLCAFÉ Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, 055 416 03 36 Seelsorgeraum Berg, 044 787 01 70 Gemeinschaftszentrum, Freienbach	ohne Anmeldung kostenlos
Freitag 16. Februar 14.00–16.00 Uhr	TRAUERCAFÉ FÜR TRAUERENDE MENSCHEN Seelsorgeraum Berg, 044 787 01 70 Pfarrhaus, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 18. Februar 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 19. Februar 15.00 Uhr	WIENER CAFÉ MIT LIVE MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 20. Februar 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 21. Februar 14.00 Uhr	DIGITALE SICHERHEIT IM ALTER Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 27. Februar 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00

März

Sonntag 3. März 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 5. März 14.00 Uhr	GLOCKENKONZERT MIT ANITA UND MAIK Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 5. März 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 05. März 15.00 Uhr	KONZERT MIT PETER KORDA Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Dienstag 12. März 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebmattli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 13. März 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 14. März 18.00 Uhr	ÄRZTEVORTRAG MIT APERO Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Montag 18. März 15.00 Uhr	WIENER CAFÉ MIT LIVE MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 20. März 14.00 Uhr	OSTERN – DAS GRÖSSTE KIRCHENFEST Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos

Freitag 22. März 14.00–16.00 Uhr	TRAUERCAFÉ FÜR TRAUERENDE MENSCHEN Seelsorgeraum Berg, 044 787 01 70 Pfarrhaus, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 24. März 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 26. März 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 26. März 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 27. März 18.30–20.00 Uhr	VORSORGE MIT DEM DOCUPASS Pflegezentren Freienbach, Anja Fritschi, 055 415 35 41 Pflegezentrum Pfarrmatte, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung kostenfrei

Donnerstag

28. März

15.00 Uhr

KONZERT MIT SUSANNE WÜRMLI

Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12

Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon

ohne Anmeldung

kostenlos

April

Dienstag 2. April 14.00 Uhr	LESUNG VON PETRA IVANOV Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 7. April 10.00 Uhr	BURRÄ-ZMORGE MIT LÄNDLER MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 39.00
Dienstag 9. April 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 10. April 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 14. April 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Montag 15. April 15.00 Uhr	WIENER CAFÉ MIT LIVE MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 16. April 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 17. April ganzer Tag	BROT BACKEN UND FÜHRUNG DURCH DIE HISTORISCHE MÜHLE IN ZÜRICH Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36	mit Anmeldung Fr. 40.00
Sonntag 21. April 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Dienstag 23. April 14.00 Uhr	LÄNDLERDUO KRIENBÜHL–BERTSCHINGER Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, grosser Saal, Pfäffikon	mit Anmeldung
Mittwoch 24. April 14.00 Uhr	MULTIVISIONSVORTRAG «HELLO AFRICA» Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 30. April 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 30. April 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mai

Donnerstag 2. Mai 14.00–16.00 Uhr	ERZÄHLCAFÉ MIT FAHRDIENST Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, 055 416 03 36 und Seelsorgeraum Berg, 044 787 01 70 St. Anna Forum, Schindellegi	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 5. Mai 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 7. Mai	TIERPARK GOLDAU MIT FÜHRUNG Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Gertrud Waldis, 079 442 41 03, gertrud_waldis@bluewin.ch	mit Anmeldung bis 26. April 2024
Mittwoch 8. Mai 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Dienstag 14. Mai 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebhattli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 14. Mai 14.00 Uhr	FERIEN OHNE KOFFER: INFORMATIONSANLASS Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81, Seelsorgerraum Berg, 044 787 01 70 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 14. Mai 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 16. Mai 18.30–20.00 Uhr	STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT Pflegezentren Freienbach, Anja Fritschi, 055 415 35 41 Pflegezentrum Pfarrmatte, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung kostenlos
Sonntag 19. Mai 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Dienstag 21. Mai 14.00 Uhr	SCHLAGERNACHMITTAG MIT YVONNE SUTER Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe und Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, grosser Saal, Pfäffikon	mit Anmeldung
Dienstag 28. Mai 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 28. Mai 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 28. Mai 15.00 Uhr	KONZERT MIT CLAUDIO DE BARTOLO Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Mittwoch

29. Mai

14.00–16.00 Uhr

GENERATIONENCAFÉ:

HANDY/TABLET-FRAGESTUNDE

Stiftung Alterszentrum Turm-Matt und

Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81

Café Brüggli, Färberstrass 1, Wollerau

ohne Anmeldung
kostenlos

Juni

Sonntag 2. Juni ab 10.00 Uhr	BURRÄ-ZMORGE MIT LÄNDLER MUSIK Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 39.00
Sonntag 2. Juni 11.45 Uhr	SONNTAGSZMITTAG Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Rooststrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 4. Juni	REISE NACH MANNENBACH AM BODENSEE Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30	mit Anmeldung
Dienstag 4. Juni 14.00 Uhr	KRIEG AUF DEM ZÜRICHSEE Vortrag von Valentin Kessler, Schwyzer Staatsarchivar Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Dienstag 11. Juni 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH WILEN Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 11. Juni 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 11. Juni 18.30–20.00 Uhr	DER ALLTAG MIT DER ERKRANKUNG DIABETES MELLITUS – FACHREFERAT Pflegezentren Freienbach, Anja Fritschi, 055 415 35 41 Pflegezentrum Roswitha, Etzelstrasse 18, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Mittwoch 12. Juni 14.00 Uhr	SPAZIERGANG MAX. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 13. Juni 15.00 Uhr	KONZERT GORBATSCHOW UND FREUND Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 16. Juni 12.00 Uhr	SONNTAGSTISCH PFÄFFIKON Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 19. Juni ganzer Tag	STADTFÜHRUNG UND BETRIEBSBESICHTIGUNG WILLISAUER RINGLI Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, 055 416 03 36	mit Anmeldung Fr. 40.00
Dienstag 25. Juni 12.00–14.00 Uhr	MITTAGSTISCH BÄCH Gemeinde Freienbach, Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 25. Juni 14.00–17.00 Uhr	SPIEL-, JASS- UND BEGEGNUNGS-CAFÉ Frauengemeinschaft Pfäffikon, Karin Bonzani, 055 410 69 30 Katholisches Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Freitag 28. Juni 15.00 Uhr	KLASSISCHES KONZERT Tertianum Residenz Huob, 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Nachbarschaftshilfe Gemeinde Freienbach



Wir versuchen da einzuspringen, wo Ihnen die Kraft mittlerweile fehlt, die Fingerfertigkeit nicht mehr so geschmeidig ist, das Gleichgewicht auch mal wankelmütig ist, die Augen an Schärfe verloren haben, die Energie nicht mehr in Strömen fließt, zusätzliche Hände schlicht fehlen.

Weil jetzt die Jungen in der Mitte des Lebens sind. Heute ist aber auch die Tochter mitten im Beruf, der Sohn wohnt weit weg, der Enkel ist in der Lehre, die Enkeltochter im Studium, die Nachbarn bis abends ausser Haus.

Melden Sie sich, wenn Sie Hilfe bei etwas benötigen, oder bereit wären, mit einem eigenen Talent zu helfen.

Weitere Informationen:

www.nachbarschaftshilfe-freienbach.ch



Qi Gong

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigt. Qi ist chinesisch und bedeutet so viel wie Energie.

Qi Gong reguliert und harmonisiert den Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper. Wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung. Ausserdem wird die Stimmungslage verbessert und die mentale und emotionale Aktivität positiv beeinflusst. Qi Gong gibt Energie und ist gelenkschonend.

Qi Gong ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte. Verbessert die Beweglichkeit, trainiert das Gleichgewicht und die Sturzgefahr im Alltag kann massgeblich reduziert werden. Es fördert die Konzentration, steigert die körperliche und geistige Vitalität.

Qi Gong ist für jedes Alter geeignet. Die Bewegungen sind sanft aber kraftvoll – ein Training für Körper, Geist und Seele.

Vitaswiss, Sektion Wollerau-Freienbach

P.P.

CH-8808 Pfäffikon

DIE POST 

Ihre Anlaufstellen in der Altersarbeit

Fachstelle Gesundheit und Alter, Gemeinde Freienbach

Etzelstrasse 13, 8808 Pfäffikon
Gaby Ziegler, 055 416 94 97
alter@freienbach.ch

Fachstelle Alter und Gesundheit, Gemeinde Wollerau

Hauptstrasse 15, 8832 Wollerau
Margrit Castelberg, 043 888 12 81
altersfragen@wollerau.ch

Pro Senectute Ausserschwyz

Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen
055 442 65 55
lachen@sz.prosenectute.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe

Hofstrasse 2, 8808 Pfäffikon
Doris Kümin, 055 416 03 36
doris.kuemin@refkirchehoeffe.ch

Röm.-kath. Pfarramt Freienbach

055 410 14 18
pfarramt.freienbach@swissonline.ch

Röm.-kath. Pfarrei Pfäffikon

055 410 22 65
pfarramt.pfaeffikon@swissonline.ch

Seelsorgeraum Berg

Hauptstrasse 28, 8832 Wollerau
Anita Höfer, 044 787 01 70
anita.hoefer@seelsorgeraum-berg.ch

Ein Gemeinschaftsprojekt
der Gemeinden Freienbach und
Wollerau



gemeinde
freienbach



G E M E I N D E
W O L L E R A U