



## Fachstelle Alter und Gesundheit Wollerau

Hauptstrasse 15  
8832 Wollerau

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

## Wöchentliche Angebote

### Qi Gong

#### Montag, 19 bis 20 Uhr

Ort Verena Hof, Burgsaal  
Veranstalter vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach  
Kontakt 079 789 80 24, Liselotte Homberger

### Gymnastik für Frauen 60+

#### Dienstag, 8 bis 8.55 Uhr

Ort Verena Hof, Burgsaal  
Veranstalter FrauenGym  
Kontakt 079 689 87 88, Susi Zürrer

### Active Backademy Rückengymnastik

#### Dienstag, 8.55 bis 9.55 Uhr

Ort DanceOn, Bahnhofstrasse 13  
Veranstalter Rheumaliga Uri und Schwyz  
Kontakt 041 870 40 10, Mary Arnold

### Gymnastik für Frauen Fit und Fun

#### Dienstag, 9 bis 9.55 Uhr

Ort Verena Hof, Burgsaal  
Veranstalter FrauenGym  
Kontakt 079 689 87 88, Susi Zürrer

## Organisationen

### Pro Senectute

Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen  
055 442 65 55  
Montag bis Freitag, 8 bis 11.30 Uhr

### Spitex Höfe

Spitexdienste, Kranken- und Hauspflege  
Schindellegistrasse 71, 8808 Pfäffikon  
055 415 78 50  
Montag bis Freitag, 8 bis 11 Uhr, 14 bis 16 Uhr

### Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)

Kanton Schwyz  
Notruf/Fahrdienst/Entlastungsdienst  
Herrengasse 15, 6423 Schwyz  
041 811 75 74

### Rollmobil March-Höfe

Fahrdienst für Menschen im Rollstuhl  
Einsatzzentrale 0848 80 44 80

Ärztlicher Notfalldienst	0840 81 81 81
Spital Lachen	055 451 31 11
Rettungsdienst	144
Rega	1414
Polizei	117
Feuerwehr	118
Dargebotene Hand	143
Tox Info Suisse	145

# 60 PLUS 2025

## Veranstaltungen und Infos

## Gemeinde Wollerau

### Osteogym/Osteoporosegymnastik

#### Dienstag, 10 bis 10.45 Uhr

Ort DanceOn, Bahnhofstrasse 13  
Veranstalter Rheumaliga Uri und Schwyz  
Kontakt 041 870 40 10, Mary Arnold

### Gymnastik für Frauen 70+

#### Dienstag, 10 bis 10.55 Uhr

Ort Verena Hof, Burgsaal  
Veranstalter FrauenGym  
Kontakt 079 689 87 88, Susi Zürrer

### Geistiges Fitnessstraining

#### Dienstag, 14 bis 18 Uhr

Ort Freizeitpark Erlenmoos, Raum Becki  
Veranstalter vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach  
Kontakt 079 789 80 24, Liselotte Homberger

### Ladies Dance 50+

#### Mittwoch, 10.30 bis 11.20 Uhr und Donnerstag, 17 bis 17.50 Uhr

Ort Freizeitpark Erlenmoos, Tanzsaal Itlimoos  
Veranstalter Musikschule Wollerau  
Kontakt 043 888 12 82, Sekretariat

### Funktionale Fit-Gymnastik

#### Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort Freizeitpark Erlenmoos, Grosser Saal  
Veranstalter vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach  
Kontakt 079 789 80 24, Liselotte Homberger

## Jahrgängertreffen

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

**Jahrgänge 1941/1942**, jeden letzten Mittwoch im Monat  
Peter Haldemann, haldemann.p@bluewin.ch, und  
Heinz Bauer, heibau@bluewin.ch

**Jahrgang 1945**, jeden ersten Donnerstag im Monat  
Treffpunkt jeweils Café Holzofe

**Jahrgang 1946**, jeden ersten Donnerstag im Monat  
Urs Moser, um\_wollerau@hotmail.com

**Jahrgang 1947**, jeden zweiten Dienstag im Monat  
Hanna Brunner, hanna.brunner@bluewin.ch

**Jahrgang 1948**, jeden letzten Donnerstag im Monat  
Hans Stäuber, hansstaeuber@hispeed.ch

**Jahrgänge 1949/1950**, jeden letzten Dienstag im Monat  
Madeleine Brandenburg, m.brandenburg@bluewin.ch

**Jahrgänge 1953/1954**, gemäss Einladung  
Maja Ortner, maja.ortner@hispeed.ch, und  
Doris Ebnetter, doris.ebnetter@gmx.ch

**Jahrgänge 1955/1956**, jeden letzten Donnerstag im Monat  
Elisabeth Grob, eligrob@bluewin.ch

**Jahrgänge 1957/1958**  
Martina Fracheboud, fraco@bluewin.ch

06.07.

10.08.

07.09.

05.10.

02.11.

07.12.



## Seniorenmittag

### Gemeinsames Mittagessen

Sonntag, 06.07./10.08./07.09./05.10./02.11./07.12.

11.45 Uhr

Restaurant Verena Hof

In einer gemütlichen Tischrunde ein feines Sonntagsmenü geniessen, diskutieren und ein paar fröhliche Momente miteinander teilen. Altvertraute aber auch neue Gesichter sind herzlich willkommen. Das Menü wählen Sie à la carte und auf eigene Rechnung. Im Anschluss ist eine Jassrunde möglich. Ohne Anmeldung.

Kontakt: 043 888 12 81, Fachstelle Alter und Gesundheit

05.08.

02.09.

07.10.

04.11.

02.12.



## Aktive Senioren

### Kulturveranstaltungen und Ausflüge

DI, 05.08. Minigolf, Freizeitpark Erlenmoos

DI, 02.09. Tagesausflug nach Schaffhausen

DI, 07.10. Vortrag über Wildpflanzen mit Jasmin Ursprung, Burgsaal Verena Hof

DI, 04.11. Lesung mit Hanspeter Müller-Drossart, Burgsaal Verena Hof

DI, 02.12. Adventsfeier, Burgsaal Verena Hof  
Beginn jeweils um 14 Uhr

Kontakt: 043 888 12 81, Fachstelle Alter und Gesundheit

Anmeldung Tagesausflug: 079 442 41 03, Gertrud Waldis

09.07.

13.08.

10.09.

08.10.

12.11.

10.12.



## Spaziergang

### Dorfumgebung erkunden

Mittwoch, 09.07./13.08./10.09./08.10./12.11./10.12.

14 bis 15.30 Uhr, bei jeder Witterung

Bushaltestelle Dorfplatz

Herzlich willkommen zu einem gemütlichen Spaziergang von maximal 1½ Stunden in der Region. Neue Kontakte knüpfen, die frische Luft geniessen und ab und zu gemeinsam einen Kaffee trinken. Für alle, die sich mehr Bewegung im Alltag wünschen und sich selbstständig und sicher ausserhalb ihres Zuhauses bewegen können.

Kontakt: 043 888 12 81, Fachstelle Alter und Gesundheit

10.11.



## Workshop Ernährung

### Gesunde Ernährung für Senior/innen

Montag, 10. November, 14.30 bis 16.30 Uhr

Burgsaal Verena Hof

Der Workshop richtet sich speziell an Menschen über 60 Jahre, die ihre Ernährung optimieren möchten, um gesund und mobil zu bleiben. Der Workshop wird durchgeführt von angehenden Ernährungsfachpersonen der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS). Wenn Sie sich für Ernährung interessieren und Ihrem Körper langfristig etwas Gutes tun wollen, sind Sie herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: 043 888 12 81, Fachstelle Alter und Gesundheit

## Mahlzeitendienst



### Gutes Essen – bequem geliefert

Alterszentrum Turm-Matt

Der Mahlzeitendienst des Alterszentrums Turm-Matt bietet eine köstliche Mischung aus Abwechslung und Frische, einer grossen Portion Gesundheit sowie einer Prise Herzlichkeit. Das Angebot richtet sich an alle Personen mit Wohnsitz in Wollerau, die kurz- oder langfristig nicht die Möglichkeit haben, sich selbst zu versorgen. Unser Ziel ist es, Ihnen das Leben durch unser schmackhaftes Essen und die direkte Auslieferung ein wenig zu erleichtern.

Kontakt: 044 787 09 09, Emanuela Joti

## Besuchs- und Begleitdienst



### Besuchen, begleiten, begegnen

Gesellschaft zu Hause oder unterwegs

Freiwillige Besucherinnen und Besucher hören Ihnen zu, machen Gesellschaftsspiele, lesen vor oder begleiten Sie auf einem Spaziergang, zu Ausflügen, zum Arzt oder bei anderen Gelegenheiten. Der Besuchsdienst ist ein kostenloses, konfessionell und politisch unabhängiges Angebot für Menschen in der Gemeinde Wollerau. Der Besuchs- und Begleitdienst ersetzt keine kostenpflichtigen Angebote anderer Dienstleister im Altersbereich.

Kontakt: 079 565 84 02, Maya Kessler