



Veranstaltungen und Informationen
Gemeinden Freienbach und Wollerau

Agenda für Menschen ab 60

Januar bis Juni 2025

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Agenda für Menschen ab 60 für das erste Halbjahr 2025 bietet erneut ein vielfältiges Angebot und deckt zahlreiche Interessen ab. Wir hoffen, dass etwas Passendes für Sie dabei ist, und freuen uns, Sie bald an einem Anlass begrüßen zu dürfen. Bitte informieren Sie sich auch auf den Veranstaltungskalendern der Gemeinden (www.freienbach.ch oder www.wollerau.ch).

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und eine gute Zeit.

Herzliche Grüsse



Rita Schweizer
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, Tel. 055 410 54 34

Turnhalle Brüel, Pfäffikon

Montag

08.45–10.15 Uhr

Englisch für Senioren und Erwachsene

Yvonne Pelly, Tel. 079 453 32 02

10.30–12.00 Uhr

Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach

Montag

09.15–10.45 Uhr

Chorsingen

Chor 60+ Ausserschwyz, Pius Egli, Tel. 055 410 10 07

Oberstufenzentrum Sek1, äussere Bahnhofstr. 45, Siebnen

Montag

11.30–12.15 Uhr

Kraft- und Balance-Training Pro Senectute

Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20

MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Montag

14.00 Uhr

Komm, mach mit! Spaziertreff

Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97

Kirchenplatz, Freienbach

Montag 16.00–17.00 Uhr	Fit Gym 60+ Tiziana Wieland, Tel. 079 226 62 12 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Montag 16.45 Uhr	Computeria verschiedene Kurse www.computeria-ausserschwyz.ch BBZP Berufsbildungszentrum, Pfäffikon
Montag 18.05–18.35 Uhr	Turnen und Fitness für Senioren IG Freizeit Wilen, Nathalie Schäfer, Tel. 076 576 90 86 Turnhalle Schulhaus, Wilen
Montag 17.50–18.40 Uhr 18.50–19.40 Uhr	Aqua-Fit 1. Lektion Brusttiefe / 2. Lektion Tiefwasser vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Beatrix Steiner, Tel. 079 251 36 19 Hallenbad Schulhaus, Wilen
Montag 19.00–20.00 Uhr	Gymnastik vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Theresa Kehren, Tel. 079 467 49 25 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Montag 19.00–20.00 Uhr	Qi Gong vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Liselotte Homberger, Tel. 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, Tel. 076 593 27 44

Hallenbad Schulhaus, Wilen

Dienstag

08.00–08.55 Uhr

Gymnastik für Frauen 60+

FrauenGym, Susi Zürrer, Tel. 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, Tel. 079 453 32 02

Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach

Dienstag

08.45–09.45 Uhr

Pilates auch für Senioren

Nicole Diethelm, Tel. 079 484 69 22

raum29, Weinbergstrasse 8, Freienbach

Dienstag

08.55–09.55 Uhr

Active Backademy Rückengymnastik

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

DanceOn, Bahnhofstrasse 13, Wollerau

Dienstag

09.00–09.55 Uhr

Gymnastik für Frauen Fit und Fun

FrauenGym, Susi Zürrer, Tel. 044 784 04 19

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

Dienstag 10.00–10.55 Uhr	Gymnastik für Frauen 70+ FrauenGym, Susi Zürrer, Tel. 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, Tel. 041 870 40 10 DanceOn, Bahnhofstrasse 13, Wollerau
Dienstag 12.00 Uhr	Gfreuts Ässe Anmeldung bis Montag 10.00 Uhr (Oktober bis Mai) Ref. Kirchgemeinde und kath. Pfarreien, Doris Kümin, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon
Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Herzgruppe Phase III / Prävention MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
Dienstag 19.30–20.30 Uhr	Fit im Alter Frauenriege Pfäffikon, Mary Kälin, Tel. 055 410 23 23 Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Dienstag 19.40–20.30 Uhr	Aqua-Fit Brusttiefe vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Beatrix Steiner, Tel. 079 251 36 19 Hallenbad Schulhaus, Wilen

Dienstag 20.15–21.15 Uhr	Frauen Gym Wilen Vroni Portmann, Tel. 079 575 52 74 Turnhalle Wilen, Schulhausstrasse, Wilen
Mittwoch 08.45–10.15Uhr	Englisch für Senioren und Erwachsene Yvonne Pelly, Tel. 079 453 32 02 Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach
Mittwoch 10.30–11.20 Uhr	Ladies Dance 50+ einfache Schrittfolge bekannter Tanstile in Gruppen Musikschule Wollerau, Tel. 043 888 12 82 Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau
Mittwoch 13.45–14.35 Uhr	Frauen Gym Wilen Vroni Portmann, Tel. 079 575 52 74 Turnhalle Wilen, Schulhausstrasse, Wilen
Mittwoch 15.00–16.15 Uhr	Altersturnen der Gemeinde Freienbach – Turnen für Männer Silvio Wettstein, Tel. 079 676 19 05 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Mittwoch 16.00–16.45 Uhr	Sicher stehen/sicher gehen! MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Mittwoch 16.30–20.15 Uhr Lekt. à 45 Min.	Aquawell Wassergymnastik Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, Tel. 041 870 40 10 Schulhallenbad Leutschen, Wiesenstrasse 27, Freienbach
Mittwoch 18.45–19.45 Uhr	Frauen Fit Freienbach Frauen Fit Freienbach, Sandra Merlé, Tel. 055 410 30 09 Turnhalle Leutschen, Freienbach
Mittwoch 18.30–19.30 Uhr	Funktionale Fit-Gymnastik vitaswiss Wollerau-Freienbach, Liselotte Homberger, Tel. 079 789 80 24 Freizeitpark Erlenmoos, grosser Saal, Wollerau
Donnerstag 09.00–09.50 Uhr 10.00–10.50 Uhr	Everdance Tanzen für die Generation 60+ Manuela Badertscher, Tel. 079 464 51 58 Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau
Donnerstag 09.00–10.00 Uhr	Herzgruppe Phase III / Prävention MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
Donnerstag 09.30–10.30 Uhr	Fit im Alter Frauen Fit Freienbach, Sandra Merlé, Tel. 055 410 30 09 Gemeinschaftszentrum, Freienbach

Donnerstag 10.00–11.00 Uhr	Bewegung, Spiel und Spass Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Sidi-Treff, Oberwacht 9, Pfäffikon
Donnerstag 13.30–20.00 Uhr Lekt. à 90 Min.	Englisch für Senioren und Erwachsene Yvonne Pelly, Tel. 079 453 32 02 Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach
Donnerstag 14.00–17.00 Uhr	Café Sidi-Treff Sidi-Team, Irene Kälin, Tel. 055 410 53 36 Sidi-Treff, Oberwacht 9, Pfäffikon
Donnerstag 14.30–15.30 Uhr	Bewegung, Sport und Training Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon
Donnerstag 17.30–18.20 Uhr	Ladies Dance 50+ , einfache Schrittfolgen bekannter Tanzstile in Gruppen Musikschule Wollerau, Tel. 043 888 12 82 Freizeitpark Erlenmoos, Wollerau
Donnerstag 18.25–19.45 Uhr Lekt. à 40 Min.	Aquawell Wassergymnastik Rheumaliga Uri und Schwyz, Mary Arnold, Tel. 041 870 40 10 Schulhallenbad Leutschen, Wiesenstrasse 27, Freienbach

Donnerstag 19.00–20.00 Uhr	Fit & Fun Aktiv 50+ Fit & Fun Frauensportverein Pfäffikon, Ines Ostertag, Tel. 079 252 43 63 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Donnerstag 19.00–19.50 Uhr	Qi Gong mit Gymnastik Peter Schärer, Tel. 044 784 23 66, oder Markus Heuberger, Tel. 055 410 61 22 Turnhalle, Bäch
Donnerstag 20.15–21.05 Uhr	Aqua-Fit, Tiefwasser vitaswiss Sektion Wollerau-Freienbach, Beatrix Steiner, Tel. 079 251 36 19 Hallenbad Schulhaus, Wilen
Donnerstag 20.15–21.15 Uhr	Fit & Fun Fit und Fun Frauensportverein Pfäffikon, Ines Ostertag, Tel. 079 252 43 63 Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Freitag 10.00–10.50 Uhr	Life Balance für Silberfritte, geistige & körperliche Fitness Alfred Böhm, Tel. 079 631 49 19 Kath. Pfarreizentrum, Saal, Pfäffikon
Freitag 16:00–16:45 Uhr	Kraft- und Balance- Training Pro Senectute MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

Weitere Kurse und Aktivitäten

Pro Senectute Kanton Schwyz

Für Kurse informieren Sie sich bei der Pro Senectute Ausserschwyz in Lachen,
Tel. 055 442 65 56 oder 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, Tel. 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 / Café Roswitha, Pfäffikon

Esther Lüthold, Tel. 055 420 23 33

Jeden letzten Mittwoch im Monat

41-Treff / Restaurant Sternen, Pfäffikon

Daphne Vaughan, Tel. 079 438 74 31

Jeden ersten Mittwoch im Monat

42-Treff / Restaurant Ried, Freienbach

Max Bucher, Tel. 055 410 26 04

Jeden letzten Donnerstag im Monat

43-Treff / Café Roswitha, Pfäffikon

Martin Küttel, Tel. 055 410 24 09

Jeden ersten Mittwoch im Monat

44-Treff / Restaurant Rathaus, Pfäffikon

Jolanda Steiner, Tel. 079 346 97 34

Jeden zweiten Donnerstag im Monat

45-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon

Henri Jager, Tel. 055 410 29 16

Jeden zweiten Mittwoch im Monat

46-Treff / Restaurant Ried, Freienbach

Josef Diethelm, Tel. 079 433 87 07

Jeden zweiten Mittwoch im Monat

47-Treff / Restaurant Ried, Freienbach

Franz Merlé, Tel. 079 238 50 03

Jeden ersten Mittwoch im Monat

48-Treff / Restaurant Capolinea, Pfäffikon

Annemarie Krapf, Tel. 055 410 26 00

Jeden letzten Montag im Monat

49-Treff / Restaurant Schiff, Pfäffikon

Franz Bachmann, Tel. 079 743 64 26

Jeden zweiten Donnerstag im Monat

50-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon

Verena Chahabadi, Tel. 043 844 46 83

Jeden letzten Donnerstag im Monat

51-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon

Rita Rusterholz, Tel. 079 838 10 89

Jeden zweiten Dienstag im Monat

52-Treff / Restaurant RossoRosso, Pfäffikon

Anna Aeschlimann, Tel. 044 687 47 74

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

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

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

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

Jeden zweiten Dienstag im Monat **57-Treff / Restaurant Schiff, Pfäffikon**
Tiziana Fischer, Tel. 079 307 79 88

Jeden ersten Mittwoch im Monat **58-Treff / Restaurant Schiff, Pfäffikon**
Heinz Wyler, Tel. 079 387 07 44

Allgemeine Auskünfte zu den Jahrgängertreffen

Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 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 und 1942

Peter Haldemann, haldemann.p@bluewin.ch
Heinz Bauer, heibau@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

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 Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81

Januar

Dienstag 7. Januar 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 8. Januar 09.00–10.00 Uhr	Gedächtnistraining Carmela Schatt, Tel. 079 231 15 12 Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung Fr. 50.00/5 x
Mittwoch 8. Januar 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 9. Januar 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 9. Januar 15.00 Uhr	Konzert von Vladimir Valdivia Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 12. Januar 11.45 Uhr	Seniorenzmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verena Hof, Roosstrasse 11, 8832 Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 14. Januar 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmattli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 15. Januar 09.00–10.00 Uhr	Gedächtnistraining Carmela Schatt, Tel. 079 231 15 12 Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung Fr. 50.00/5 x
Sonntag 19. Januar 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 20. Januar 15.00 Uhr	Wiener Café mit Live-Musik Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung 1 Kaffee kostenlos
Dienstag 21. Januar 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mittwoch 22. Januar 09.00-10.00 Uhr	Gedächtnistraining Carmela Schatt, Tel. 079 231 15 12 Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung Fr. 50.00/5 x
Mittwoch 22. Januar 14.00-17.00 Uhr	Typisch Emil (Film) Ökumenischer Anlass Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Donnerstag 23. Januar 15.00 Uhr	Konzert mit Michael Kaljushny Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 28. Januar 12.00-14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 29. Januar 09.00-10.00 Uhr	Gedächtnistraining Carmela Schatt, Tel. 079 231 15 12 Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung Fr. 50.00/5 x

Februar

Sonntag 2. Februar 10.00–14.00 Uhr	BuuräZmorge mit Ländlermusik Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 42.00
Sonntag 2. Februar 11.45 Uhr	Seniorenzmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Roosstrasse 11, 8832 Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 4. Februar 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 11. Februar 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 12. Februar 09.00–10.00 Uhr	Gedächtnistraining Carmela Schatt, Tel. 079 231 15 12 Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung Fr. 50.00/5 x

Mittwoch 12. Februar 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 13. Februar 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 13. Februar 14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé Kochen Ev.-ref. Kirchengemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Pfarreisaal, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 16. Februar 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 18. Februar 15.00 Uhr	Romantische Flöte mit Beat Neurohr Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 18. Februar 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mittwoch 19. Februar 14.00–17.00 Uhr	Lotto Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 25. Februar 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 25. Februar 14.00 Uhr	Hinter den Masken, im Holz daheim (Film mit M. Kläger) FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Pfarreisaal, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 27. Februar 20.00 Uhr	Schnitzelbanksingen mit Nachtessen Restaurant Sternen, Anita Bänziger, Tel. 055 410 12 91 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	mit Anmeldung

März

Sonntag 2. März 11.45 Uhr	Seniorenzmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Montag 3. März 16.30 Uhr	Seniorenfasnacht Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 4. März 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 4. März 14.00 Uhr	Stern sein Film von Thomas Horat Gruppe aktiver Senioren Wollerau, Tel. 079 442 41 03 Verenahof Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 4. März 15.00 Uhr	Klassisches Klavierkonzert mit Tatjana Schaumova Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Dienstag 11. März 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Mittwoch 12. März 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 13. März 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Sonntag 16. März 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 17. März 15.00 Uhr	Wiener Café mit Live-Musik Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung 1 Kaffee kostenlos
Dienstag 18. März 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Dienstag 25. März 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 25. März 15.00 Uhr	Vortrag über Schmetterlinge Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 25. März 18.30–20.00 Uhr	Wenn das Atmen schwer fällt - Leben mit COPD Begleitung durch die Lungenliga Zentralschweiz PZ Freienbach, Anja Fritschi, Tel. 055 415 35 41 Pflegezentrum Pfarrmatte, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung kostenlos
Mittwoch 26. März 14.00–17.00 Uhr	Ostern - das grösste Kirchenfest Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos

April

Dienstag 1. April 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 1. April 14.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung mit Peter Korda Gruppe aktiver Senioren Wollerau, Tel. 079 442 41 03 Verenahof Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 6. April 10.00–14.00 Uhr	BuuräZmorge mit Ländlermusik Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 42.00
Sonntag 6. April 11.45 Uhr	Seniorenzmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 8. April 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00

Dienstag 8. April 12.00 Uhr	Bundeshausgeschichten (mit A. Kuprecht) FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Pfarreisaal, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 9. April 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 10. April 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 15. April 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 16. April 08.30–17.00 Uhr	Ausflug 64plus Die ewige Thermalquelle Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 40.00
Sonntag/Ostern 20. April 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	mit Anmeldung

Mittwoch 23. April 14.00–17.00 Uhr	JUHEISSASSA; der Lenz ist da Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 29. April 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 29. April 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 29. April 14.30 Uhr	Modeschau Seniovita Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mai

Dienstag 6. Mai 14.00 Uhr	Simon von Böhl Lesung mit Appenzeller Musik Gruppe aktiver Senioren Wollerau, Tel. 079 442 41 03 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 6. Mai 15.00 Uhr	Konzert mit Peter Korda Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 8. Mai 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 8. Mai 14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé Veränderungen Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 13. Mai 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00

Dienstag 13. Mai 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Mittwoch 14. Mai 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 18. Mai 11.45 Uhr	Seniorenzmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Sonntag 18. Mai 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 20. Mai 14.00 Uhr	«bi ös dehääm» Musikalisches Lesarett mit A. Glunk FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Pfarreisaal, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 22. Mai 18.30–20.00 Uhr	Vorsorgedokumente am Beispiel «Docupass» Begleitung durch die Pro Senectute Schwyz PZ Freienbach, Anja Fritschi, Tel. 055 415 35 41 Pflegezentrum Pfarrmatte, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung kostenlos

Freitag 23. Mai 10.00–16.00 Uhr	Tag der offenen Tür Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Tertianum Residenz, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 27. Mai 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 27. Mai 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 27. Mai 15.00 Uhr	Konzert mit Leopoldo Lipstein Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Juni

Sonntag 1. Juni 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Rooststrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 3. Juni	Seniorenreise nach Fischingen FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	mit Anmeldung
Dienstag 3. Juni	Freulerpalast Näfels mit Führung Gruppe aktiver Senioren Wollerau, Tel. 079 442 41 03 Verenhof Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	mit Anmeldung
Dienstag 10. Juni 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Wilen Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Gemeinschaftsraum, Rebmatli 1, Wilen	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 10. Juni 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Mittwoch 11. Juni 14.00 Uhr	Spaziergang max. 1,5 h Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Treffpunkt Bushaltestelle Dorfplatz, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
--	--	-----------------------------

Donnerstag 12. Juni 13.30–15.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
--	---	----------------

Donnerstag 12. Juni 15.00 Uhr	Konzert mit Gorbatschow und Freund Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
--	---	-----------------------------

Sonntag 15. Juni 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
---	---	----------------

Sonntag 15. Juni 11.00 Uhr	Frühschoppenkonzert mit Seniorenband Restaurant Sternen, Anita Bänziger, Tel. 055 410 12 91 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	mit Anmeldung
---	---	---------------

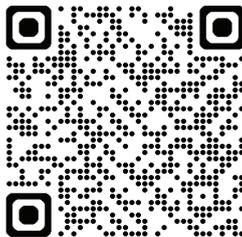
Mittwoch 18. Juni 09.00–17.30 Uhr	Tagesausflug Rundfahrt auf dem Zugersee Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 40.00
Dienstag 24. Juni 12.00–14.00 Uhr	Mittagstisch Bäch Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus, Bäch	mit Anmeldung Fr. 19.00
Dienstag 24. Juni 14.00–17.00 Uhr	Spiel-, Jass- und Begegnungs-Café FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 26. Juni 18.30–20.00 Uhr	Sicher durch den Alltag Sturzprävention im Alter Begleitung durch die Rheumaliga Schweiz PZ Freienbach, Anja Fritschi, Tel. 055 415 35 41 Pflegezentrum Pfarrmatte, Pfarrmatte 1, Freienbach	mit Anmeldung kostenlos
Samstag/Sonntag 28./29. Juni 10.00–17.00 Uhr	Huobfäscht Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Tertianum Residenz, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Für alle Fragen rund ums Älterwerden
Pro Senectute Kanton Schwyz

Personen im AHV-Alter sowie deren Angehörige werden bei uns kostenlos, vertraulich und persönlich beraten. Ausgewiesene Sozialarbeitende führen die Beratungen durch und unterstützen Sie z. B. bei folgenden Themen:

- Finanzen und Sozialversicherungen
- Pensionierung
- Gesundheit
- Wohnen
- Lebensgestaltung und Beziehungsfragen
- Beratung von Angehörigen
- Entlastungsangebote
- Vorsorgedokumente

Pro Senectute Kanton Schwyz
Standort Ausserschwyz
Hintere Bahnhofstrasse 8
8853 Lachen



PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



Telefon 055 442 65 55
beratung@sz.prosenectute.ch
www.sz.prosenectute.ch

Warum Gehirntraining so wertvoll ist

Gerade im Alter ist es wichtig, sowohl körperlich als auch geistig aktiv zu bleiben. Denn beides hängt eng zusammen. Regelmässige körperliche Bewegung kurbelt die Durchblutung an und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Gezieltes Gehirntraining wiederum kann dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen zu verringern. Ein gutes Gedächtnis und eine hohe Konzentration sind wichtige Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben und führen zu mehr Lebensqualität durch Lebensfreude und mehr Selbstbewusstsein.

Mit Gedächtnistrainings können verschiedene Übungen und Methoden angewandt werden, um die Konzentration zu steigern, das Gedächtnis zu stärken und die geistige Flexibilität zu erhöhen. Durch spielerische Aufgaben und soziale Interaktion wird das Lernen zum Vergnügen.

Bleiben Sie geistig fit und machen Sie das Beste aus Ihrem Leben.

Carmela Schatt, Komplementärtherapeutin

Ihre Anlaufstellen in der Altersarbeit

Fachstelle Gesundheit und Alter, Gemeinde Freienbach

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

Fachstelle Alter und Gesundheit, Gemeinde Wollerau

Hauptstrasse 15, 8832 Wollerau
Rita Schweizer, Tel. 043 888 12 81
altersfragen@wollerau.ch

Pro Senectute Ausserschwyz

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

Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe

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

Röm.-kath. Pfarramt Freienbach

Tel. 055 410 14 18
pfarramt.freienbach@swissonline.ch

Röm.-kath. Pfarrei Pfäffikon

Tel. 055 410 22 65
pfarramt.pfaeffikon@swissonline.ch

Seelsorgeraum Berg

Hauptstrasse 28, 8832 Wollerau
Anita Höfer, Tel. 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