



**Angebote und Aktivitäten 60 Plus**

# **Gemeinsam unterwegs 2026**



Gemeinde  
**Freienbach**

# Wöchentliche Angebote

Diese wöchentlichen Angebote schaffen Raum für Begegnung, Freude und ein aktives Miteinander im Alltag.

## Gymnastik-Gruppe Pfäffikon

<b>Montag</b>	<b>08.30 bis 09.30 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt	Lisbeth Beeler, 055 410 54 34

## Englisch 60 Plus

<b>Montag</b>	<b>08.45 bis 10.15 Uhr und 10.30 bis 12.00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>08.30 bis 10.00 Uhr und 10.20 bis 11.50 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>08.45 bis 10.15 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>09.30 bis 20.00 Uhr (Lektionen à 90 Min.)</b>
Ort	Gemeinschaftszentrum, Freienbach
Kontakt	Yvonne Pelly, 079 453 32 02

## Spaziertreff – Komm, mach mit!

<b>Montag</b>	<b>14.00 Uhr</b>
Ort	Kirchenplatz, Freienbach
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Tanja Baumann, 055 416 94 97

## Turnen und Fitness für Senioren

<b>Montag</b>	<b>18.05 bis 18.35 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Schulhaus, Wilen
Veranstalter	IG Freizeit Wilen
Kontakt	Nathalie Schäfer, 076 576 90 86

## Funktionale Gymnastik

<b>Montag</b>	<b>19.00 bis 20.00 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Veranstalter	vitawiss Sektion Wollerau–Freienbach
Kontakt	Theresa Kehren, 079 467 49 25

## Aqua Power Gymnastik

<b>Montag</b>	<b>19.45 bis 20.45 Uhr und 20.45 bis 21.45 Uhr</b>
Ort	Hallenbad Schulhaus, Wilen
Veranstalter	IG Freizeit Wilen
Kontakt	Monika Reichlin, 076 593 27 44

## Gfreuts Ässe

<b>Dienstag</b>	<b>12.00 Uhr (Oktober bis Mai)</b>
Ort	Ref. Kirchgemeindehaus, Pfäffikon
Veranstalter	Ref. Kirchgemeinde und kath. Pfarreien
Kontakt	Elisabeth Härter, 055 416 03 36
Anmeldung	Bis Montag 10.00 Uhr

## Fit im Alter

<b>Dienstag</b>	<b>19.30 bis 20.30 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt	Mary Kälin, 055 410 23 23

## Frauen Gym Wilen

<b>Dienstag</b>	<b>20.15 bis 21.15 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>13.45 bis 14.35 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Wilen, Wilen
Kontakt	Vroni Portmann, 079 575 52 74

## **Altersturnen – Turnen für Männer**

<b>Mittwoch</b>	<b>15.00 bis 16.15 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Brüel, Pfäffikon
Kontakt	Silvio Wettstein, 079 676 19 05

## **Aquawell Wassergymnastik**

<b>Mittwoch</b>	<b>16.30 bis 20.15 Uhr, Lektionen à 45 Min.</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>18.25 bis 19.45 Uhr, Lektionen à 40 Min.</b>
Ort	Hallenbad Leutschen, Freienbach
Veranstalter	Rheumaliga Uri und Schwyz
Kontakt	Mary Arnold, 041 870 40 10

## **Frauen Fit Freienbach**

<b>Mittwoch</b>	<b>18.45 bis 19.45 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Leutschen, Freienbach
Kontakt	Michaela Wey, <a href="mailto:praesidium@ktvfreienbach.ch">praesidium@ktvfreienbach.ch</a>

## **Chor 60+ Ausserschwyz**

<b>Donnerstag</b>	<b>09.15 bis 10.45 Uhr</b>
Ort	Oberstufenzentrum Sek 1, Siebnen
Veranstalter	Chor 60+ Ausserschwyz
Kontakt	Pius Egli, 055 410 10 07

## Fit im Alter

<b>Donnerstag</b>	<b>09.30 bis 10.30 Uhr</b>
Ort	Gemeinschaftszentrum, Freienbach
Kontakt	Michaela Wey, praesidium@ktvfriembach.ch

## Bewegung, Spiel und Spass

<b>Donnerstag</b>	<b>10.00 bis 11.00 Uhr</b>
Ort	Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Tanja Baumann, 055 416 94 97

## Café Sidi-Treff

<b>Donnerstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
Ort	Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon
Veranstalter	Fachstelle Gesundheit und Alter
Kontakt	Irene Kälin, 078 689 61 55

## Fit & Fun

<b>Donnerstag</b>	<b>19.00 bis 20.00 Uhr und 20.15 bis 21.15 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Felsenburgmatte, Pfäffikon
Veranstalter	Fit & Fun Frauensportverein
Kontakt	Ines Ostertag, 079 252 43 63

## Qi Gong mit Gymnastik

<b>Donnerstag</b>	<b>19.30 bis 20.30 Uhr</b>
Ort	Turnhalle Bäch, Bäch
Kontakt	Peter Schärer, 044 784 23 66

# Jahrgängertreffen

Die monatlichen Treffen werden von den Organisierenden des jeweiligen Jahrgangs koordiniert. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen.

---

**40-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, erster DO**

Esther Lüthold, 055 420 23 33

---

**41-Treff: Restaurant Sternen, Pfäffikon, letzter MI**

Daphne Vaughan, 079 438 74 31

---

**42-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, erster MI**

Max Bucher, 055 410 26 04

---

**43-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, letzter DO**

Martin Küttel, 055 410 24 09

---

**44-Treff: Restaurant Rathaus, Pfäffikon, erster MI**

Jolanda Steiner, 079 346 97 34

---

**45-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DO**

Henri Jäger, 055 410 29 16

---

**46-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, zweiter MI**

Josef Diethelm, 079 433 87 07

---

**47-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, zweiter MI**

Franz Merlé, 079 238 50 03

---

**48-Treff: Restaurant Capolinea, Pfäffikon, erster MI**

Annemarie Karpf, 055 410 26 00

---

**49-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, letzter MO**

Franz Bachmann, 079 743 64 26

---

---

**50-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DO**

Verena Chahabadi, 043 844 46 83

---

**51-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, letzter DO**

Rita Rusterholz, 079 838 10 89

---

**52-Treff: Restaurant RossoRosso, Pfäffikon, zweiter DI**

Anna Aeschlimann, 044 687 47 74

---

**53-Treff: Restaurant Capolinea, Pfäffikon, zweiter DO**

Anna Schädeli, 078 708 36 64

---

**54-Treff: Café Roswitha, Pfäffikon, erster MI**

Esther Diethelm, 055 410 43 01

---

**55-Treff: Restaurant Ried, Freienbach, erster MI**

Urs Lüscher, 079 429 88 22

---

**56-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, zweiter MI**

Lucie Brunner, 076 448 65 50

---

**57-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, zweiter DI**

Tiziana Fischer, 079 307 79 88

---

**58-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, erster MI**

Heinz Wyler, 079 387 07 44

---

**59-Treff: Restaurant Schiff, Pfäffikon, dritter DI**

Rita Theiler, 077 267 57 41

---



# Gemeinsam essen

**Monatlich in Bäch, Wilen, Pfäffikon**

Die Mittagstische und der Sonntagstisch der Gemeinde Freienbach laden Seniorinnen und Senioren herzlich dazu ein, in gemütlicher Atmosphäre ein feines Mittagessen zu geniessen. Diese Treffen bieten nicht nur eine wohltuende Abwechslung im Alltag, sondern auch Gelegenheit für schöne Begegnungen, anregende Gespräche und neue Kontakte. In entspannter Runde entsteht Gemeinschaft, die stärkt und Freude bereitet. Alle, die gerne in Gesellschaft essen und ein paar gesellige Stunden verbringen möchten, sind herzlich willkommen.

**Kontakt: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97**

## Mittagstisch Bäch

**Dienstag, 12.00 bis 14.00 Uhr**

**Bahnhof Bäch, Kultur- und Vereinshaus**

27. Januar	28. April	28. Juli	27. Oktober
24. Februar	26. Mai	25. August	24. November
31. März	30. Juni	29. September	15. Dezember

**Anmeldung: Luzia Hitz, 079 649 81 61, Fr. 19.00/Person**

## Mittagstisch Wilen

**Dienstag, 12.00 bis 14.00 Uhr**

**Rebmattli 1, Wilen**

13. Januar	14. April	14. Juli	13. Oktober
10. Februar	12. Mai	11. August	10. November
10. März	09. Juni	08. September	01. Dezember

**Anmeldung: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97, Fr. 19.00/Person**

## Sonntagstisch Pfäffikon

**Sonntag, 12.00 Uhr**

**Restaurant Sternen, Pfäffikon (ohne Anmeldung)**

18. Januar	19. April	19. Juli	18. Oktober
15. Februar	17. Mai	16. August	15. November
15. März	21. Juni	20. September	20. Dezember

**Auskunft: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97, Selbstzahlerbasis**



## Bewegung, Spiel und Spass

**Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr**  
**Sidi-Treff, Oberwacht 7, Pfäffikon**

Der Bewegungskurs im Sidi-Treff in Pfäffikon bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre Mobilität und ihr Gleichgewicht zu stärken und gleichzeitig in angenehmer Atmosphäre aktiv zu bleiben. Durch spielerische Übungen und einfache Bewegungsformen wird das Wohlbefinden gefördert und der gemeinsame Austausch gepflegt.

<u>15./22./29. Jan.</u>	<u>2./9./16./23. April</u>	<u>2. Juli</u>	<u>1./22./29. Okt.</u>
<u>5./19./26. Feb.</u>	<u>7./21./28. Mai</u>	<u>13./20./27. Aug.</u>	<u>5./12./19./26. Nov.</u>
<u>5./12./26. März</u>	<u>11./18./25. Juni</u>	<u>3./10./17./24. Sept.</u>	<u>3./10. Dez.</u>

**Kontakt: Fachstelle Gesundheit und Alter, 055 416 94 97**



# Fit im Kopf – Gedächtnistraining

**Dienstag, 09.00 bis 10.30 Uhr**

**Pflegezentrum, Pfarrmatte 1, Freienbach**

Der Gedächtniskurs bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, ihre geistige Fitness mit einfachen und abwechslungsreichen Übungen zu stärken. Die Treffen bringen Abwechslung in den Alltag und schaffen Raum für Austausch und gemeinsame Aktivität. Alle, die etwas für ihre mentale Beweglichkeit tun möchten, sind herzlich willkommen.

13. Januar

21. April

18. August

17. November

17. Februar

19. Mai

15. September

15. Dezember

24. März

23. Juni

20. Oktober

**Anmeldung: Carmela Schatt, 079 231 15 12**



# Nachbarschaftshilfe

## Unterstützung, die verbindet

Die Nachbarschaftshilfe Freienbach vermittelt Unterstützung im Alltag. Sie ermöglicht soziale Kontakte zwischen Freiwilligen und Menschen, die Unterstützung möchten. Die Nachbarschaftshilfe ist ein Projekt der politischen Gemeinde Freienbach und arbeitet mit anderen sozialen Institutionen in der Gemeinde zusammen. Sie schafft Vernetzung zwischen verschiedenen Gruppen und Generationen der Gesellschaft und bietet Hilfe in alltäglichen Situationen. Die Nachbarschaftshilfe steht allen Einwohnerinnen und Einwohnern der Gemeinde zur Verfügung.  
[www.nachbarschaftshilfe-freienbach.ch](http://www.nachbarschaftshilfe-freienbach.ch)

**Kontakt: Monica Nebl, 055 416 93 93**



## Besuchs- und Begleitdienst

### **Besuchen, begleiten, begegnen – Gesellschaft zu Hause oder unterwegs**

Freiwillige Besucherinnen und Besucher bieten Ihnen Zeit und Aufmerksamkeit, führen Gespräche, spielen Gesellschaftsspiele, lesen vor oder begleiten Sie auf Spaziergänge, zu Ausflügen, Arztterminen und weiteren Anlässen. Der Besuchs- und Begleitdienst ist ein kostenloses sowie konfessionell und politisch neutrales Angebot der Gemeinde Freienbach und der Pro Senectute Kanton Schwyz. Er fördert soziale Kontakte und unterstützt im Alltag, ersetzt jedoch keine professionellen Dienstleistungen im Altersbereich.

[www.sz.prosenectute.ch](http://www.sz.prosenectute.ch)

**Kontakt: Getrud Rüegg, 079 514 14 10**



# Mahlzeitendienst

**Zuhause geniessen, täglich frisch und gesund**

Der Mahlzeitendienst der Pflegezentren Freienbach liefert täglich ein frisch zubereitetes Mittagsmenü direkt zu Ihnen nach Hause, auch an Sonn- und Feiertagen. Das Angebot richtet sich an Einwohnerinnen und Einwohner, die vorübergehend oder dauerhaft Unterstützung bei der täglichen Verpflegung benötigen. Ziel ist es, den Alltag zu erleichtern und eine ausgewogene und schmackhafte Mahlzeit bereitzustellen. Alle Menüs beinhalten Suppe, Salat, Hauptspeise und Dessert.

[www.mzd-freienbach.ch](http://www.mzd-freienbach.ch)

**Kontakt: 055 415 35 00, [mahlzeitendienst@freienbach.ch](mailto:mahlzeitendienst@freienbach.ch)**

# Schon heute vormerken

## **Geburtstagsständchen: Samstag, 7. Februar**

Wir feiern die Jubilare des neuen Jahres im Restaurant Sternen in Pfäffikon. Der Anlass bietet ein gemütliches Beisammensein mit musikalischer Begleitung.

## **Herbstausflüge: Montag, 21. bis Donnerstag, 24. September**

Die beliebten Herbstausflüge werden an vier Tagen durchgeführt. Dasselbe Ausflugsziel wird an mehreren Terminen angeboten, sodass Sie den für Sie passenden Tag auswählen können.

*Die Teilnahme an diesen Anlässen ist nur mit persönlicher Einladung möglich. Weitere Informationen folgen.*

### **Newsletter**

#### **Veranstaltungen 60 Plus**

Der Newsletter informiert einmal pro Woche über alle Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in den kommenden zehn Tagen. Das Angebot richtet sich an alle, die bequem und zuverlässig auf dem Laufenden bleiben möchten.



Der Newsletter «Veranstaltungen 60 Plus» kann über den QR-Code ausgewählt und abonniert werden.

# Organisationen

## **Pro Senectute**

Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen, 055 442 65 55

## **Spitex Höfe**

Schindellegistrasse 71, 8808 Pfäffikon, 055 415 78 50

## **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Schwyz**

Notruf/Fahrdienst/Entlastungsdienst

Herrengasse 15, 6430 Schwyz, 041 811 75 74

## **Rollmobil March-Höfe**

Fahrdienst für Menschen im Rollstuhl, 0848 80 44 80

## **Römisch-katholische Kirchgemeinde Freienbach**

Kirchstrasse 47, 8807 Freienbach, 055 410 40 88

## **Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Höfe**

Hofstrasse 2A, 8808 Pfäffikon, 055 416 03 33

<b>Ärztlicher Notfalldienst</b>	<b>0840 81 81 81</b>
<b>Spital Lachen</b>	<b>055 451 31 11</b>
<b>Rettungsdienst</b>	<b>144</b>
<b>Dargebotene Hand</b>	<b>143</b>

---

## **Gemeinde Freienbach**

Fachstelle Gesundheit und Alter

055 416 94 97, [alter@freienbach.ch](mailto:alter@freienbach.ch)

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