



Wandern

jeweils Donnerstag

16. Januar
13. Februar
13. März
10. April
15. Mai ganzer Tag (Verschiebungsdatum 22. Mai)
19. Juni
28. August
9. Oktober ganzer Tag (Verschiebungsdatum 16. Oktober)

**PRO
SENECTUTE**

Kanton Zürich
Ortsvertretung Embrach

Singen

jeweils Dienstag

14.30-15.30 Uhr

14. Januar
11. Februar
11. März
8. April
13. Mai
7. Oktober
18. November
16. Dezember

Gesundheit

- ❖ **Vortrag Sturzprävention**
Gemeindehaussaal
Donnerstag, 30. Januar, 14.00 Uhr
- ❖ **Erste-Hilfe-Kurs für junge Senioren/Seniorinnen**
Donnerstag, 2. Oktober, 14.00-17.00 Uhr
- ❖ **Anlass für pflegende Angehörige**
Donnerstag, 30. Oktober

**Brätelnachmittag
Warpel** Dienstag, 17. Juni

Stuhlgymnastik

Foyer Gemeindehaussaal,
jeweils Dienstag, 14.00 Uhr
mit anschliessendem Kaffee

21. Januar ❖ 25. März
25. Februar ❖ 15. April

Senioren Ausflug Montag, 18. August

Seniorenferien 31. August – 6. September

Allerlei ...

- ❖ **Generationencafé (Senioren lesen für Kinder)**
Immer am ersten Mittwochnachmittag des Monats
Start 2. April, 14.00 – 15.30 Uhr
- ❖ **«Amusebike» E-Bike-Kurs (mobil sein & bleiben)**
Mittwoch, 4. Juni, 14.00 – 16.30 Uhr
- ❖ **OpenAir im Park im Regionalen Alterszentrum**
Samstag, 21. Juni (Durchführung nur bei gutem Wetter)
- ❖ **Referat Vorsorgeauftrag/Patientenverfügung/Testament**
Donnerstag, 20. November

Seniorennachmittag im Gemeindesaal

Donnerstag, 6. November

Altersweihnacht

Mittwoch, 3. Dezember