

Veranstaltungs-Programm für Seniorinnen & Senioren

4. Quartal 2024



SENIORAMA

Gemeinde Mattstetten

GEMEINDE

urtenenschönbühl



| Datum | Was | Wann und wo | Wer * |
|------------------------|---|--|--------|
| Dienstag, 01.10.2024 | Spiel- und Jassnachmittag im Seniorama | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Mittwoch, 02.10.2024 | Café 60plus Mattstetten | 14.00 Uhr im Hortraum MZA Mattstetten | GdeM |
| Donnerstag, 03.10.2024 | Wandern für Senioren und Seniorinnen aktiv + Brückenwanderung im Emmental Leitung: Hans Kobel | Ganztägig, Treffpunkt siehe Flyer, Anzeiger und reformiert Information: Helene Tuba | KG |
| Dienstag, 08.10.2024 | Seniorama-Treff: 1. Vortrag Ernährung Änderung des Proteinbedarfs im Alter | 14.00 – 16.00 Uhr, im Postsäli, Anmeldung beim Seniorama | Sen |
| Dienstag, 15.10.2024 | Seniorama-Treff: Plauderkaffee | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Mittwoch, 16.10.2024 | Spaziergang Schönbühl und Umgebung Dauer ca. 1 Std., Leitung: Martin Schwarzentrub | Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Zentrumsplatz (Brunnen), ohne Anmeldung | KG |
| Donnerstag, 17.10.2024 | Offener Mittagstisch 60+ Kosten CHF 18.- inkl. Getränk und Kaffee | 11.45 Uhr im Rosenweg 2, Anmeldung an Helene Tuba | KG/Sen |
| Freitag, 18.10.2024 | Gschichteria – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 22.10.2024 | Netzwerk für Kopf & Herz – Gedächtnistraining | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Dienstag, 22.10.2024 | Lismi-Nachmittag – Sammelnachmittag Die gesammelten Strickwerke werden den Verantwortlichen für die Päckliaktion und Kippa Kenya überreicht. | 14.00 – 16.00 Uhr, Chiucchehuus Lee, Friedhofweg 10 | KG |
| Freitag, 25.10.2024 | Gschichteria – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Donnerstag, 31.10.2024 | Wandern für Senioren und Seniorinnen aktiv + Verenaschlucht bei Solothurn Leitung: Olga und Christian Inniger | Nachmittag, Treffpunkt siehe Flyer, Anzeiger und reformiert Information: Helene Tuba | KG |

| | | | |
|------------------------|--|--|------|
| Freitag, 01.11.2024 | Gschichterla – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 05.11.2024 | Spiel- und Jassnachmittag im Seniorama | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Mittwoch, 06.11.2024 | Café 60plus Mattstetten | 14.00 Uhr im Hortraum MZA Mattstetten | GdeM |
| Freitag, 08.11.2024 | Gschichterla – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 12.11.2024 | Netzwerk für Kopf & Herz – Gedächtnistraining | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Donnerstag, 14.11.2024 | Seniorenachmittag Internetbetrug erkennen und verhindern | 14.00 – 17.00 Uhr, Zentrumssaal, Urtenen-Schönbühl | KG |
| Freitag, 15.11.2024 | Gschichterla – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Samstag, 16.11.2024 | Seniorama-Treff: 2. Vortrag Ernährung Herzgesunde Ernährung im Alter | 14.00 – 16.00 Uhr, im Alterswohnsitz, Badstrasse 1, Urtenen-Schönbühl Anmeldung beim Seniorama | Sen |
| Dienstag, 19.11.2024 | Seniorama-Treff: Raclette-Essen 60+ | 11.45 Uhr, im Zentrumssaal Anmeldung bis 12.11.24 beim Seniorama | Sen |
| Mittwoch, 20.11.2024 | Spaziergang Schönbühl und Umgebung Dauer ca. 1 Std., Leitung: Martin Schwarzentrub | Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Zentrumsplatz (Brunnen), ohne Anmeldung | KG |
| Donnerstag, 21.11.2024 | Wandern für Senioren und Seniorinnen aktiv + Ab Blinzern um den Gurten herum Leitung: Hans Kobel | Nachmittag, Treffpunkt siehe Flyer, Anzeiger und reformiert Information: Helene Tuba | KG |
| Freitag, 22.11.2024 | Gschichterla – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 26.11.2024 | Netzwerk für Kopf & Herz – Gedächtnistraining | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Dienstag, 26.11.2024 | Lismi-Nachmittag | 14.00 Uhr, Chiuchehuus Lee, Friedhofweg 10 | KG |
| Freitag, 29.11.2024 | Gschichterla – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 03.12.2024 | Spiel- und Jassnachmittag im Seniorama | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |

| | | | |
|------------------------|--|--|--------|
| Mittwoch, 04.12.2024 | Café 60plus Mattstetten | 14.00 Uhr im Hortraum MZA Mattstetten | GdeM |
| Donnerstag, 05.12.2024 | Wandern für Senioren und Seniorinnen aktiv + Chlousehöck | 13.30 Uhr, Zentrumsplatz Urtenen-Schönbühl, Information: Helene Tuba | KG |
| Freitag, 06.12.2024 | Gschichteria – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 10.12.2024 | Netzwerk für Kopf & Herz – Gedächtnistraining | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Donnerstag, 12.12.2024 | Seniorenachmittag Adventliches und thematische Überraschung | 14.00 – 17.00 Uhr, Zentrumssaal, Urtenen-Schönbühl | KG |
| Freitag, 13.12.2024 | Gschichteria – Mittagstisch für alle Generationen Kosten 7.- für Erwachsene; Anmeldung bis Mittwochabend | 12.00 – 13.30 Uhr, Rosenweg 2 Silvia Blatter, 031 859 79 61 | KG |
| Dienstag, 17.12.2024 | Netzwerk für Kopf & Herz – Gedächtnistraining | 14.00 – 16.30 Uhr, im Postsäli | Sen |
| Mittwoch, 18.12.2024 | Spaziergang Schönbühl und Umgebung Dauer ca. 1 Std., Leitung: Martin Schwarzentrub | Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Zentrumsplatz (Brunnen), ohne Anmeldung | KG |
| Donnerstag, 19.12.2024 | Offener Mittagstisch 60+ festliches Weihnachtsmenu Kosten CHF 18.- inkl. Getränk und Kaffee | 11.45 Uhr, Saal Rosenweg 2, Anmeldung an Helene Tuba | KG/Sen |

| | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|------|
| Jeden Mittwochnachmittag | FitGym in Mattstetten | 14.00 – 15.00 Uhr in der Mehrzweckanlage (Turnhalle) Mattstetten Kosten: 10-er Abo Fr. 70.-- / Jahr Fr. 170.00 | ProS |
|--------------------------|------------------------------|---|------|

Wer *: Sen = Seniorama, KG = Kirchgemeinde Urtenen-Schönbühl, Bibl. = Bibliothek, ProS = Pro Senectute,
GdeUS = Gemeinde Urtenen-Schönbühl, GdeM = Gemeinde Mattstetten, FProS = Förderverein Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskünfte / Kontakte:

| | |
|--|---|
| Seniorama Postsäli, Zentrumsplatz 8, 3322 Urtenen-Schönbühl | Franziska Theiler & Barbara Christen Tel. 077 534 06 33 / Mail: info@3322seniorama.ch / www.3322seniorama.ch Spiel- und Jassnachmittag: Annemarie Jakob Tel. 031 859 38 77 |
| Kirchgemeinde Chiuchehuus Lee, Friedhofweg 10, 3322 Urtenen-Schönbühl | Helene Tuba Tel. 031 852 14 85 / 077 485 40 74 / Mail: helene.tuba@kgju.ch www.kirche-urtenen.ch/urtenen-erwachsene60plus Silvia Blatter Tel. 031 859 79 61 / Mail: silvia.blatter@kirche-urtenen.ch |
| Café 60plus | Madeleine Messer Tel. 031 859 01 56 / 079 351 86 09 / Mail: messer.madeleine@bluewin.ch |
| FitGym | Ursula Spycher Tel. 079 461 25 00 |

