



Veranstaltungen und Informationen
Gemeinden Freienbach und Wollerau

Agenda für Menschen ab 60

Juli bis Dezember 2024

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Agenda für Menschen ab 60 für das zweite Halbjahr 2024 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



Margrit Castelberg
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

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

16.20–17.50 Uhr

Englisch für Senioren und Erwachsene

Yvonne Pelly, Tel. 079 453 32 02

Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach

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

07.00–07.45 Uhr

Fit in den Sommer

MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20

MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

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

Englisch für Senioren und Erwachsene

Yvonne Pelly, Tel. 079 453 32 02

10.20–11.50 Uhr

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 09.00–10.00 Uhr	Herzgruppe Phase III / Risikofaktoren minimieren MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
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 / Risikofaktoren minimieren 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 14-tägig	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 Schrittfolgen bekannter Tanzstile in Gruppen Musikschule Wollerau, Tel. 043 888 12 82 Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 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 Sektion Wollerau-Freienbach, Liselotte Homberger, Tel. 079 789 80 24 Freizeitpark Erlenmoos, grosser Saal, Wollerau
Donnerstag 07.00–07.45 Uhr	Fit in den Sommer MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
Donnerstag 09.00–09.50 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 / Risikofaktoren minimieren 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 09.30–11.00 Uhr	Chorsingen Chor 60+ Ausserschwyz, Pius Egli, Tel. 055 410 10 07 Oberstufenzentrum Sek1, äussere Bahnhofstrasse 45, Siebnen
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 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
Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81
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 09.15–10.00 Uhr	Balance- und Krafttraining Pro Senectute Lachen, Tel. 055 442 65 56 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon
Freitag 10.00–10.50 Uhr	Seniorenrhythmik Alfred Böhm, Tel. 079 631 49 19 Kath. Pfarreizentrum, Saal, Pfäffikon
Freitag 10.15–11.00 Uhr	Aquafit MedAction, Eleonora Preite, Tel. 055 410 72 20 MedAction, Huobstrasse 5, Pfäffikon

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 Seniorenradlern 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 / Café Roswitha, 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

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

Peter Haldemann, haldemann.p@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

Montag/Mittwoch oder Donnerstag

Jahrgänge 1951 und 1952

Elisabeth Mettler, elisabethm.51-52@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

Juli

Sonntag 7. Juli 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verena Hof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 9. Juli 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 9. Juli 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 10. Juli 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

Montag 15. Juli 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
Donnerstag 18. Juli 15.00 Uhr	Konzert mit Michael Kaljushny Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 21. Juli 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 30. Juli 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

August

Sonntag 4. August 10.00–14.00 Uhr	Buurä Zmorge mit Ländler Musik Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant RossoRosso, Huobstrasse 5, Pfäffikon	mit Anmeldung Fr. 42.00
Dienstag 6. August 14.00 Uhr	Minigolf Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Freizeitpark Erlenmoos, Sihleggstrasse 4, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Sonntag 11. August 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 13. August 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. August 15.00 Uhr	Konzert mit Musica senza Frontiere Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Mittwoch 14. August 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. August 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 19. August 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 20. August 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 22. August 14.00–15.30 Uhr	Erzählcafé, «Berufswandel im Laufe der Zeit» Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Seelsorgeraum Berg, Tel. 044 787 01 70 Kath. Pfarreisaal, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Donnerstag 22. August 18.00 Uhr	Sturzprävention – sicher und angstfrei daheim wohnen Spitex Höfe und Home Instead, Tel. 055 611 60 30 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 27. August 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 28. August 14.00–17.00 Uhr	Lesung «Simon vom Böhl» Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Doris Kümin, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung bis 26. August kostenlos

September

Sonntag 1. September 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 3. September	Bad RagARTz – Skulpturenausstellung mit Führung Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Anmelden bei Gertrud Waldis, Tel. 079 442 41 03	mit Anmeldung bis 27. August
Dienstag 3. September 15.00 Uhr	Konzert mit Peter Korda Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 10. September 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. September 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. September 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. September 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Sonntag 15. September 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 16. September 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
Donnerstag 19. September 15.00 Uhr	Konzert mit Duo Belle Epoque Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 24. September 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. September 14.00 Uhr	Spaziergang zum Seefeld FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Treffpunkt wird noch bekannt gegeben	mit Anmeldung
Donnerstag 26. September 18.00 Uhr	Demenz und Lebensqualität – geht das? Spitex Höfe und Home Instead, Tel. 055 611 60 30 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos

Oktober

Dienstag 1. Oktober 14.00 Uhr	Vortrag der Kriminalpolizei Schwyz Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 1. Oktober 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 3. Oktober 15.00 Uhr	Modeschau Seniovita Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Sonntag 6. Oktober 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 8. Oktober 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. Oktober 15.00 Uhr	Konzert mit Simon Wunderlin auf der Marimba Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Mittwoch 9. Oktober 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. Oktober 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 14. Oktober 15.00 Uhr	Klavierkonzert mit Caroline Oltmanns Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 15. Oktober 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 17. Oktober 14.00–15.30 Uhr	Erzählcafé, «Humor» Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Seelsorgeraum Berg, Tel. 044 787 01 70 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos

Sonntag 20. Oktober 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Montag 21. Oktober 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
Donnerstag 24. Oktober 18.00 Uhr	Tipps und Infos für pflegende Angehörige Spitex Höfe und Home Instead, Tel. 055 611 60 30 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Dienstag 29. Oktober 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 30. Oktober 14.00 Uhr	Einsiedler Seniorenchor 60+ FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Gemeinschaftszentrum, Kirchstrasse 48, Freienbach	mit Anmeldung kostenlos

November

Sonntag 3. November 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenhof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 5. November 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 5. November 14.00 Uhr	Vortrag Diabetes Typ 2 Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Verenhof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Samstag 9. November Zeit noch offen	Herbstkonzert Männerchor Pfäffikon am Etzel, Otto Seiz, Tel. 079 669 56 80 Aula Schulhaus Weid, Pfäffikon	ohne Anmeldung Kollekte
Dienstag 12. November 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 13. November 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 14. November 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Donnerstag 14. November 18.00 Uhr	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Spitex Höfe und Home Instead, Tel. 055 611 60 30 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung kostenlos
Freitag 15. November 14.00–16.00 Uhr	Trauercafé für trauernde Menschen Seelsorgeraum Berg, Tel. 044 787 01 70 Pfarrhaus, Hauptstrasse 28, Wollerau	mit Anmeldung kostenlos
Sonntag 17. November 12.00 Uhr	Sonntagstisch Pfäffikon Fachstelle Gesundheit und Alter, Freienbach, Tel. 055 416 94 97 Restaurant Sternen, Churerstrasse 34, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 19. November 13.00 Uhr	Herbstmärkt mit Caféstübli FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, grosser Saal, Pfäffikon	ohne Anmeldung

Donnerstag 21. November 15.00 Uhr	Konzert mit Sania Ohde Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
--	---	-----------------------------

Dienstag 26. November 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 26. November 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 28. November 15.00 Uhr	Konzert mit Claudio de Bartolo Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
--	---	-----------------------------

Dezember

Sonntag 1. Dezember 17.00 Uhr	Porträtkonzert Kulturkommission Freienbach Aula Schulhaus Weid, Pfäffikon	ohne Anmeldung Kollekte
Dienstag 3. Dezember 14.00 Uhr	Adventsfeier Gruppe aktiver Senioren und Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Verenahof, Burgsaal, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos
Dienstag 3. Dezember 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
Sonntag 8. Dezember 11.45 Uhr	Sonntagsmittag Fachstelle Alter und Gesundheit, Wollerau, Tel. 043 888 12 81 Restaurant Verenahof, Roosstrasse 11, Wollerau	ohne Anmeldung
Dienstag 10. Dezember 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. Dezember 12.00 Uhr	Weihnachtsfeier FG Pfäffikon, Karin Bonzani, Tel. 055 410 69 30 Kath. Pfarreizentrum, grosser Saal, Pfäffikon	mit Anmeldung
Dienstag 10. Dezember 15.00 Uhr	Konzert – die schönsten Melodien der Welt Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Mittwoch 11. Dezember 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
Mittwoch 11. Dezember 14.00–17.00 Uhr	Weihnachtsfeier Ev.-ref. Kirchgemeinde Höfe, Tel. 055 416 03 36 Ref. Kirchgemeindehaus, Hofstrasse 2, Pfäffikon	mit Anmeldung bis 9. Dezember kostenlos
Donnerstag 12. Dezember 13.30–16.00 Uhr	Strickkreis Madlen Molinari, Tel. 055 410 34 49 Kath. Pfarreizentrum, Turmstübli, Pfäffikon	ohne Anmeldung
Dienstag 17. Dezember 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 17. Dezember 15.00 Uhr	Lesung mit Reto Willy Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Donnerstag 19. Dezember 15.00 Uhr	Klavierkonzert mit Tamara Shpiljuk Tertianum Residenz Huob, Tel. 055 416 12 12 Restaurant Tertianum, Huobstrasse 5, Pfäffikon	ohne Anmeldung kostenlos
Freitag 20. Dezember 14.00–16.00 Uhr	Trauercafé für trauernde Menschen Seelsorgeraum Berg, Tel. 044 787 01 70 Pfarrhaus, Hauptstrasse 28, Wollerau	ohne Anmeldung kostenlos

Bewegungskurse

Wir bieten gesunden wie auch muskuloskelettal erkrankten Menschen jeden Alters Bewegungskurse an, dies bereits seit 40 Jahren.

Um auch im Alter länger mobil und eigenständig zu leben, damit Koordinations- und Gleichgewichtssinn erhalten bleiben, sind gezieltes regelmässiges Training und Bewegung enorm wichtig. Unsere speziell ausgebildeten und motivierten Kursleitenden unterstützen Sie in den wöchentlich stattfindenden Lektionen gerne dabei.

**Finden Sie den passenden Kurs.
Wir beraten Sie gerne!**

**Telefon 041 870 40 10
www.rheumaliga.ch/ursz**



Rheumaliga Uri und Schwyz
Bewusst bewegt



Spaziergang mit Gleichgesinnten

Spaziergänge bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, Gespräche zu führen und soziale Kontakte zu pflegen.

Gemeinsam spazieren, plaudern – weil es Spass macht. Zeit im Freien verbringen, frische Luft atmen, die Natur geniessen und die Umgebung erkunden. Spaziergänge sind eine einfache und effektive Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern sowie das Wohlbefinden zu steigern.

In Freienbach treffen sich Seniorinnen und Senioren jeden Montag um 14 Uhr auf dem Kirchenplatz und in Wollerau jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14 Uhr bei der Bushaltestelle auf dem Dorfplatz. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Route wird gemeinsam festgelegt; man nimmt Rücksicht aufeinander. Ein kurzer Spaziergang oder ein längerer Rundgang durch das schöne Naherholungsgebiet – bei Sonnenschein oder auch bei schlechtem Wetter – und sich auf den nächsten Spaziergang freuen, das tut einfach gut.

Weitere Informationen sind bei der Fachstelle Gesundheit und Alter der Gemeinde Freienbach und/oder Wollerau erhältlich.

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
Margrit Castelberg, 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