



Senioren-Bulletin November 2025

Verschiedene Mittagstische
Referat persönliche Vorsorge und Docupass
Kurs Gehirn Fitness Training
Referat. Gesund essen, aber wie?
Adventscafé und Lesung im Flarzhaus Willikon
Sonntagessen im Bistro
Aquafit/Jassen/Laufträff/Singen/Sport/Wandern/Tipps

Angebote November

- jeden Donnerstag** **Mittagstisch** für Seniorinnen/Senioren, Ort:
11.30 Uhr Bistro Sunnetal. Ohne Anmeldung. Menü,
Dessert: CHF 16.50.
- Sonntag** **02. Nov.** **Sonntagessen Bistro Sunnetal**, erster u.
30. Nov. letzter Sonntag Monat, ohne Anmeldung.
11.30 Uhr Menü/Dessert CHF 16.50. Selbstbedienung.
Bitte gekennzeichnete Tische benutzen.
- Montag** **03. Nov.** **Referat Vorsorge u. Dokupass. Bitte Flyer**
9.00 – 10.30 Uhr **beachten.** Ort: Saal Katholische Kirche.
Anmeldung: *Seniorenarbeit, T. 043 355 31
30, christa.wyss@sunnetal.ch
- Sonntag** **16. Nov.** **Mittagessen**, alleinstehende Frauen, Info:
Marta Walder, Natel 079 852 07 67.
- Montag** **10. Nov.** **Kurs Gehirn Fitness** Training mit Natalie
17. Nov. Meyer, Bewegungscoach u. Personaltrainerin.
9.00 – 10.30 Uhr Ort: Saal Katholische Kirche. Bitte Flyer
beachten.
- Donnerstag** **20. Nov.** **Referat «Gesund essen, aber wie?»**
14.00 – ca. 15.30 Uhr **Von der Theorie zur Praxis.** Ort: Saal
Katholische Kirche. Bitte separaten Flyer
beachten.
- Dienstag** **25. Nov.** **Adventscafé u. Lesung im hübsch**
Abfahrt : 13.30 Uhr **dekorierten, gemütlichen, alten Flarzhaus**
in Willikon. Bitte separaten Flyer beachten.
- Sonntag** **30. Nov.** **Jassen.** L. u. T. Kolp, T. 043 355 52 51.
Mail: lt.kolp@bluewin.ch

Bewegung, Tipps

Aqua fit

Mittwochnachmittag

Schulbad Benglen. *Info Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail christa.wyss@sunnetal.ch

Gymfit Frauen

Mittwoch, 13.30 Uhr, Turnhalle Lätten.
Info*Schnuppern gratis, willkommen.

Fitness Männer

Mittwoch, 14.30 Uhr, Turnhalle Lätten.
Info*Schnuppern gratis, willkommen.

Dienstag 04. Nov. Wanderung (Beschreibung=bitte separaten Flyer beachten.) Leiter: Urs Schnyder, Natel 079 200 05 21, Mail: schnur@ggaweb.ch

**jeden Donnerstag
09.00 – 10.00 Uh**

Laufträff, Info: F. Gwerder, Natel 079 545 93 14, Mail: felix.gwerder@bluewin.ch

Tipps

Singen für alle, jeden 2. Montag. A. Pomp, N:077 423 22 58, Mail: abp2@gmx.net
GZ Benglen: www.ortsvereinbenglen.ch
Gzf: www.gz-faellanden.ch
Pfaffhüsli: www.pfaffhuesli.ch/contact-9

Versicherung Anlässe Sache Teilnehmer.

Gemeinde Fällanden
Fachstelle Seniorenarbeit
Sunnetalstrasse 2a
8117 Fällanden
www.faellanden.ch

Telefon 043 355 31 30
christa.wyss@sunnetal.ch

Bürozeiten: Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr



persönliche Vorsorge, Referat Docupass

Im Docupass können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche für den Ernstfall festhalten. Der Docupass ist eine anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die Sie mit einem Vorsorgedokument regeln können: Von der Patientenverfügung bis zum Testament.

Datum	Montag, 3.11.2025, 9.00 – ca. 10.30 Uhr
Ort	Saal Katholische Kirche Fällanden
Kosten	Fr. 10.00. Referat Katja Zulauf, Pro Senectute
Anmeldung	bis 29.10. Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31, christa.wyss@sunnetal.ch



Wanderung, Dienstag, 4. November 2025

Bülach Bahnhof-Hochfelden Neeracherried, Haslibach
Niederhasli. Flach gut begehbar, 2 1/2 Std.

Treffpunkt: 7.55 Uhr Haltstelle Fällanden Gmd.Haus

Billette: Hinfahrt: Fällanden Gmd. Haus via Schwerzenbach
nach Bülach Bhf.

Billette: Rückfahrt: Niederhasli Bahnhof nach Fällanden

Bus 705: 8.05 Uhr ab Fällanden Gmd. Haus

Schwerzenbach Bhf. an: 8.10 Uhr

Zug S9: 8.17 Uhr ab Schwerzenbach.

Bhf. Bülach an: 9.02 Uhr

Wanderleitung: Urs Schnyder 079 200 05 21

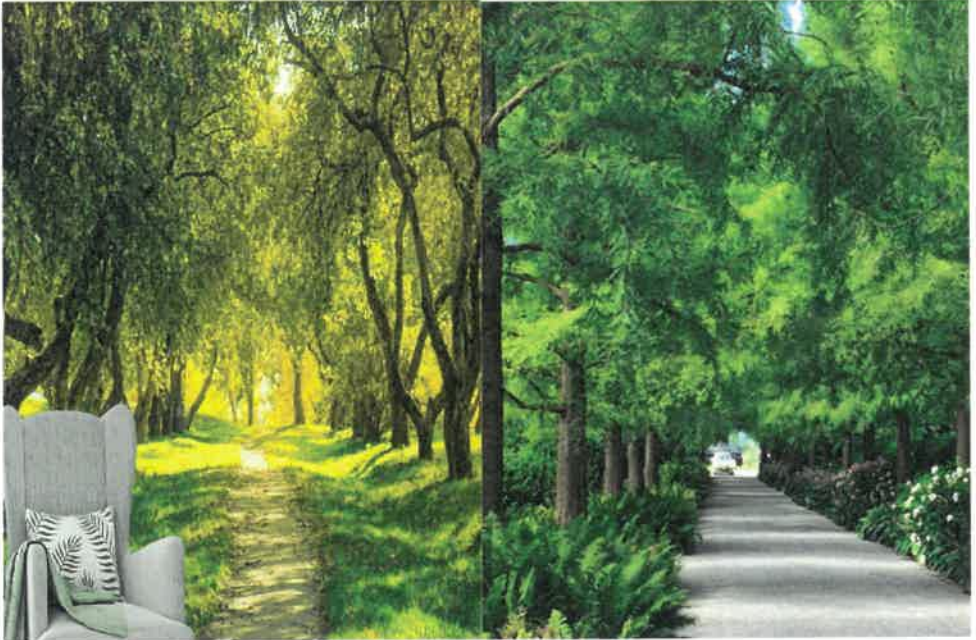
Anmeldung: Keine nötig.



Kurs Gehirn Fitness Training

LINK MOVE ist ein innovatives Bewegungskonzept, das die aktuelle Gehirnforschung mit Ansätzen aus der Gehirngymnastik und der Bewegungspädagogik vereint. Die Übungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und helfen Stress abzubauen. (Kursdauer 2 Vormittage)

Datum, Zeit	Montag, 10.11. und Montag, 17.11.25, 9.00-10.30 Uhr
Ort	Saal Katholische Kirche Fällanden
Anmeldung	bis 3.11. an Fachstelle Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten Total	Fr. 35.00, Leiterin Natalie Meyer, Bewegungscoach



Tapetenwechsel, kleine Ausfahrt u. Zvieri

Den Nachmittag mit anderen Menschen verbringen, eine kleine Fahrt und einen feinen Zvieri geniessen. Abends vielleicht müde, doch zufrieden nach Hause kommen. Mögen Sie mit? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Datum	Montag, 17. November 2025
Treffpunkt	13.30 Uhr, vor Bistro Alterszentrum Sunnetal
Anmeldung	Fachstelle Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30 Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten Fahrt	Fr. 10.00, inkl. Zvieri.
Platzzahl	beschränkt, nach Anmeldungseingang



Referat „Gesund essen, aber wie?“

Von der Theorie zur Praxis. Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Zucker, Fette, Cholesterin, Proteine, Fasten und deren Bedeutung für unserer Gesundheit. Referent: Prof. Dr. W. Langhans, Ernährungswissenschaftler.

Datum	Donnerstag, 20.11.2025, Ort: Saal Katholische Kirche, Zeit: 14.00 – ca. 15.30 Uhr
Anmeldung	bis 12.11. an Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten	Fr. 5.00



Adventscafé und Lesung in Willikon

Lesung und Adventscafé im idyllischen, hübsch dekorierten alten Flarzhaus von Beatrice Kambli Walter, Willikon Oetwil.

Datum, Zeit	Dienstag, 25.11.2025, Abfahrt 13.30 Uhr, vor AZ Sunnetal
Kosten	Fahrt Fr. 5.00, Lesung u. kleiner feiner Zvieri Fr. 5.00
Anmeldung	Bis 20.11. an Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30, Mail christa.wyss@sunnetal.ch