



Senioren-Bulletin Januar 2026

Mittagstisch jeden Donnerstag, ohne Anmeldung
Sonntagsessen im Bistro
Gedächtnistraining Kurs mit Steffi Müller
Brocki Wila Besuch u. Kaffee Halt
Mittagstisch für alleinstehende Frauen
Referat: Vom Glück, dankbar zu sein
Aquafit, Fitness Männer, Gymfit Frauen, Laufträff
Singen
Tipps

Angebote Januar

- jeden Donnerstag** **Mittagstisch** für Seniorinnen/Senioren, Ort:
11.30 Uhr Bistro Sunnetal. Ohne Anmeldung. Menü,
Dessert: CHF 16.50.
- Sonntag** **04. Jan.** **Sonntagessen Bistro Sunnetal**, erster u.
25. Jan. letzter Sonntag Monat, ohne Anmeldung.
11.30 Uhr Menü/Dessert CHF 16.50. Selbstbedienung.
Bitte gekennzeichnete Tische benutzen.
- Montag** **12. Jan.** **Gedächtnistraining Kurs mit Steffi Müller.**
19. Jan Ort: Saal Katholische Kirche, Zeit: 9.15 –
26. Jan. 10.45 Uhr. Bitte separaten Flyer beachten.
- Dienstag** **13. Jan.** **Brocki Wila Besuch u. Kaffee Halt:** Bitte
13.00 Uhr separaten Flyer beachten.
- Sonntag** **18. Jan.** **Mittagessen**, alleinstehende Frauen, Info:
Marta Walder, Natel 079 852 07 67.
- Donnerstag** **22. Jan.** **Referat, vom Glück dankbar zu sein.** Ort:
14.00 Uhr Saal Katholische Kirche. Zeit: 14.00 Uhr.
Referent: Prof. Dr. Mathias Allemann. Bitte
separaten Flyer beachten. Anmeldung:
*Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30,
christa.wyss@sunnetal.ch
- Sonntag** **25. Jan.** **Jassen im Bistro Sunnetal, Auskunft:** Lore
Kolp, T. 043 355 52 51. Mail:
lt.kolp@bluewin.ch

Bewegung, Tipps

Aqua fit

Mittwochnachmittag

Schulbad Benglen. Achtung Start erst am:
14.1.26.*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.

jeden Donnerstag
09.00 – 10.00 Uh

Laufträff, F. Gwerder, N.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

Dargebotene Hand, Tel. 143, 24 Std. da für
Menschen, die ein helfendes unterstützendes
Gespräch benötigen. Anonym (Kosten: Handy:
20 -70 Rp.) Webseite www.143.ch=Online-
Beratung u. Infos.

Versicherung Anlässe Sache Teilnehmer.

Schulferien: 22.12.25-4.1.26, kein Aquafit
Fitness Männer u. Gymfit

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



Gedächtnistraining Kurs

Geistig fit sein-wer möchte dies nicht. Unsere Lern- und Merkfähigkeit ist zu Erstaunlichem fähig. Im Kurs lernen wir es, mit Spass und Freude, zu stärken und zu trainieren.

Datum, Zeit	Montag, 12.1., 19.1., 26.1.26, 9.15-10.45 Uhr (mit Pause, bitte Znüni, wenn gewünscht, mitbringen)
Ort	Saal Katholische Kirche Fällanden
Anmeldung	bis 6.1. an Fachstelle Seniorenarbeit, Tel. 043 355 31 30, Mail: christa.wyss@sunnetal.ch
Kosten Total	Fr. 40.-, Leiterin Stefi Müller, Denkfitkursleiterin



Gemeinde Fällanden
Fällanden Benglen Pfaffhausen



Besuch Brocki Wila u. Kaffeehalt

Stöbern Sie gerne in Brockenstuben? Dort gibt es Schönes mit Geschichte zu entdecken. Wir freuen uns, wenn Sie mitkommen.

Datum Dienstag, 13.1.2026, Besammlung: 13.00 Uhr,
vor dem Bistro Sunnetal

Anmeldung 6.1. an Seniorenarbeit, Telefon 043 355 31 30, Mail:
christa.wyss@sunnetal.ch

Kosten Mitfahrer Fr. 10.00, Zvieri individuell



Referat, vom Glück dankbar zu sein

Dankbarkeit macht glücklich. Wertschätzung erzeugt positive Emotionen, Freude, Zufriedenheit. Was bedeutet Dankbarkeit? Wie können wir diese erlernen? Referent: Psychologe Prof. Dr. M. Allemand, u.a. sein Themenbereich: Persönlichkeitsentwicklung, Dynamik, Verzeihen u. Dankbarkeit.

Datum Donnerstag, 22.1.2026, 14.00 – ca. 15.30 Uhr

Ort, Kosten Saal Katholische Kirche, Kosten: Keine

Anmeldung bis 15.1. an Seniorenarbeit, T. 043 355 31 30, Mail christa.wyss@sunnetal.ch