

---

Liebes U100 Mitglied  
Liebe Leserin, lieber Leser

### **Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren**

- **Dienstag, 3. September von 10:00 – 11:00 h**, bei schönem Wetter im Erlebnispfad Seniorenresidenz
- **Donnerstag, 12. September von 14:30 – 15:20 h**, im Altersheim Aespliz Senevita
- **Dienstag, 17. September von 10:00 – 11:00 h**, in der Pulferstube

Leitung: Antoinette Heldner und Joel Andenmatten

### **VORAVIS**

#### **- Tanzen für Seniorinnen und Senioren in der Seniorenresidenz Talgut Ittigen**

**Dienstag, 15. Oktober, 14:30-16:30 h**  
**Dienstag, 12. November, 14:30-16:30 h**  
**Dienstag, 10. Dezember, 14:30-16:30 h**  
Livemusik mit Freddy Mierer. Kosten Fr. 10.—pro Person. Patronat Seniorenresidenz Talgut Ittigen / Rosa und Robert-Pulfer-Stiftung / U100

#### **- Ernährung im Alter**

**Donnerstag 31. Oktober, 19:00 – 20:30 h, Gemeindebibliothek Ittigen**  
Daniel Messerli, BSc Ernährungsberater SVDE, informiert: Wirkung von bestimmten Nahrungsmitteln auf unseren Körper – wie sinnvoll sind Diäten? – Tipps und Anregungen – Erfahrungsaustausch und Fragen. Eintritt frei.

Mit unseren besten Grüssen  
Vorstand U100 Generationen-Netzwerk  
Ittigen-Worblaufen  
Marlies Wälchli

---

## **NEWSLETTER U100 September**

### **ITTIGER MAERIT**

**Samstag, 14. September 2024**  
**Pulferstube - Talgut-Zentrum**  
**ab 9 Uhr**

### ***Gesichter zeichnen mit Peter (U100) und Flurina (U10)***



Es kann nach Gesichts-Kartonvorlagen gezeichnet werden; Augen, Haare etc. können dann selber gestaltet werden. Gezeichnet wird auf Papier mit der Grösse einer Ansichtskarte. Die Karte können die Kids nach Hause nehmen, wir sammeln und hängen die Portraits auf oder versenden diese sogar.

### ***Schach spielen und lernen mit dem Schachklub Bantiger***



**Wir freuen uns auf einen vergnügten Samstag mit Ihnen. Kommen Sie mit Ihren Kindern und/oder Grosskindern!**