
Liebes U100 Mitglied
Liebe Leserin, lieber Leser

Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren

Dienstag, 15. und 22. Oktober, von 10:00 – 11:00 h, in der Pulferstube

Leitung: Antoinette Heldner und Joel Andenmatten



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

VORAVIS

- **Cafe Med, Mittwoch, 27. November 2024, 15:00 – 18:00 h**, in der Pulferstube
Anmeldung an heidi.hugi@gmail.com oder Tel. Tel. 031 921 27 08.

- **Schach und Seniorinnen und Senioren, Mittwoch, 13. November und 4. Dezember von 15:00 – 18:00 h** in der Pulferstube (mit dem Schachklub Bantiger).

- **Lotto, Montag, 18. November, 14:30 – 17:00 h**, im Rest. Arcadia, in Zusammenarbeit mit dem Frauenverein Ittigen.

NEWSLETTER U100 Oktober

Gesund essen im Alter

Donnerstag, 31. Oktober 2024

19:30 – 20:30 Uhr

in der Gemeindebibliothek Ittigen



Daniel Messerli, BSc Ernährungsberater SVDE, informiert:

Wirkung von bestimmten Nahrungsmitteln auf unseren Körper - Wie sinnvoll sind Diäten? - Tipps & Anregungen - Erfahrungsaustausch & Fragen

Eintritt frei, Anmeldung erwünscht an Tel. 031 921 63 20 oder ittigen@kob.ch

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Ittigen

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