

NEWSLETTER U100 Oktober 2025

Liebes U100 Mitglied
Liebe Leserin, lieber Leser



Offenes Singen

- **Dienstag, 14. Oktober und
21. Oktober von 10:00 – 11:00 h,
Pulferstube**

Leitung: Antoinette Heldner
Kontaktperson: Joel Andenmatten

**Hinweis: Abend der offenen Tür
des Schachklubs Bantiger im
Thoracherhus, Kranichweg 10, in
Muri: Dienstag, 14. Oktober 2025,
ab 19:30 h**

<http://www.skbantiger.ch>

Die Mitglieder des Schachklubs
Bantiger freuen sich auf Ihr Interesse
und Ihr Kommen.

In eigener Sache: wer würde eine
ältere Dame in Worblaufen einmal
pro Woche besuchen und ihr
Gesellschaft leisten. Bitte melden bei
marlies1.waelchli@gmail.com,
Tel. 079 736 04 46. Besten Dank.

VORAVIS:

**Tanzen für Seniorinnen und
Senioren** im Bolligen-Saal im
Restaurant Arcadia, Talgutzentrum
Ittigen: **Dienstag, 2. Dezember, 14:30
– 16:20 h**

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

www.u100-ittigen.ch/ U100 ist für alle da



Tanzen für Seniorinnen und Senioren in der Seniorenresidenz Talgut Ittigen (Bolligen-Saal)

Fröhlicher Tanznachmittag am:

Dienstag 14. Oktober 2025, 14:30 – 16:20 h

Unkostenbeitrag Fr. 10.– pro Person. Der Musiker
Freddy Mierer spielt live gepflegte Tanzmusik.



Autobiografisches Schreiben – die eigene Lebensgeschichte erzählen

Montag, 20. Oktober 2025, 14:00 – 17:00 h

Möchten Sie schon lange Ihre Erinnerungen
aufschreiben? Zögern Sie, weil Sie nicht wissen, wie und
wo beginnen? An diesem Nachmittag erhalten Sie Ideen,
wie Sie das Projekt angehen könnten:

Wie bringen Sie Struktur in Ihre Lebensgeschichte?

- Wie kommen Sie in die Erinnerung?
- Welche Szenen eignen sich zum Beschreiben?
- Welche Schreibform entspricht Ihnen?

Sie werden nicht nur zuhören, sondern auch schreiben.
Mit kleinen Übungen begeben wir uns auf die Spur des
Lebens. Wir lassen Erinnerungen auftauchen und
versuchen, einzelne Szenen in Worte zu fassen. Dabei
kommen unterschiedliche Schreibformen zum Einsatz,
wir schildern etwa ein Erlebnis oder kreieren ein Gedicht.
Die kurzen Szenen sind der Beginn einer grossen
Geschichte. Ihrer Lebensgeschichte.

Zvieri-Pause

Kosten: Fr. 30.– bis max. 35.–

Mitbringen: Schreibzeug, Notizblock oder Heft

**Referentin: Regula Tanner, Schreibpädagogin,
Journalistin und Autorin**

Anmeldung bis 15. Oktober 2025 an

marlies1.waelchli@gmail.com oder Tel. 079 736 04 46