

---

Liebes U100 Mitglied  
Liebe Leserin, lieber Leser



**Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren**  
**Donnerstag, 6. November, 15:00–15:50 h, Altersheim Aespliz Senevita**  
**Dienstag, 11. und 18. November, von 10:00 – 11:00 h, in der Pulferstube**  
Leitung: Antoinette Heldner und Joel Andenmatten



**Wir spielen Lotto**  
**Montag, 17. November, 14:15 – 17:00 h**  
Restaurant Arcadia, Ittigen  
Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Nachmittag bei tollen Preisen  
Unkostenbeitrag Fr. 10.— inkl. einem Getränk und einem Stück Kuchen  
**Organisation: Frauenverein Ittigen**



**Tanzen für Seniorinnen und Senioren in der Seniorenresidenz Talgut Ittigen**  
**Dienstag, 2. Dezember, 14:30 - 16:20 h**  
Livemusik mit Freddy Mierer; Kosten Fr. 10.-- pro Person.  
Patronat Seniorenresidenz Talgut Ittigen / Rosa und Robert Pulfer-Stiftung / U100

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

## NEWSLETTER U100 November 2025



**Schach und Seniorinnen und Senioren**  
**Mittwoch, 12. November, 15:00 – 18:00 h, Mittwoch, 3. Dezember, 15:00 – 18:00 h Pulferstube, mit dem Schachklub Bantiger**  
Schach eignet sich für Seniorinnen und Senioren bestens als Freizeitbeschäftigung. Viele kennen die Regeln von früher. Also kurz auffrischen und «Los geht's»! Kommen Sie vorbei.

**Café Med in der Pulferstube**  
**Mittwoch, 19. November, 15:00 – 18:00 h**  
Entscheidungshilfe für alle kostenlos  
...haben Sie Fragen zu Ihrer nächsten Operation?  
...sind Sie verunsichert über die erhaltene ärztliche Diagnose und deren Folgen?  
...brauchen Sie eine Erklärung zu einem fachlichen medizinischen Begriff?  
Bei solchen und ähnlichen Fragen erhalten Sie Unterstützung durch Herrn Dr. med. Ernst Michel, Allgemeine Innere Medizin FMH, pensionierter Hausarzt. Pro Beratung immer nur eine Person im Raum. Anmeldung bitte an Frau Heidi Hugi: Tel. 031 921 27 08 oder [heidi.hugi@gmail.com](mailto:heidi.hugi@gmail.com).



**NAEHATELIER**  
**in der Pulferstube**  
**Am Freitag, 21. November 2025, zwischen 09:30 h und 11:30 h** nimmt Frau Bettina Zuberbühler in der Pulferstube Talgutzentrum Ittigen Ihre Kleidungsstücke für **KLEINE AENDERUNGEN** und Flickarbeiten entgegen. Die Bezahlung erfolgt vor Ort (bar). Die Aenderungen werden zeitnah von Frau Zuberbühler ausgeführt. Danach können die Kleidungsstücke während den Oeffnungszeiten der Pulferstube abgeholt werden.