

NEWSLETTER U100 Dezember 2025

Liebes U100 Mitglied
Liebe Leserin, lieber Leser

Wann wurden Sie das letzte Mal mit Zeit
beschenkt – einfach so?

Zeit ist da, um neue Energie zu sammeln,
die Seele baumeln zu lassen, aufzutanken
oder einfach zu träumen.

Wir sollten doch alle Zeit haben - jetzt, wo
die Adventszeit kommt – dann vielleicht ein
bisschen mehr.

Wir schenken Ihnen Zeit – besuchen Sie
uns doch einmal an einem Freitagmorgen in
der Pulferstube oder freuen Sie sich bei
unseren Veranstaltungen, sei es beim
Tanzen, Singen oder Schachspielen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien
eine ruhige und frohe Adventszeit voller
lichterfüllter Momente und vergessen Sie ja
nicht – schenken Sie doch Zeit.

Vorstand U100 Generationen-Netzwerk
Ittigen-Worblaufen
Marlies Wälchli



www.u100-ittigen.ch



**Offenes Singen für
Seniorinnen und Senioren**
**Donnerstag, 4. Dezember, 15:00 – 15:50
h, Altersheim Aespliz Senevita**
**Dienstag, 9. und 16. Dezember, von
10:00 – 11:00 h, in der Pulferstube**
Leitung Antoinette Heldner und Joel Andenmatten



**Schach und
Seniorinnen und Senioren**
**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.



**Tanzen für Seniorinnen
und Senioren in der Seniorenresidenz
Talgut Ittigen**
Dienstag, 2. 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