

## SeniFoorum Zürich joulukuu 2022 ja tammikuu 2023

[www.luther-zuerich.ch](http://www.luther-zuerich.ch)

### Joulukuu

#### **Puurojuhla torstaina, 1.12. kello 14-17**

Kaisan keittämää riisipuuroa, Katrin tekemiä joulupipareita, Annun leipomia pullia, Liisan paistamaa kakkua, Pekan sekoittamaa glögiä, Jatan keittämää kahvia.

Aloitamme puolelta päivin yhdessä valmisteluilla ja jatkamme siitä juhlien merkeissä.

Voit osallistua kattamiseen, koristeluun tai tulla vasta myöhemmin suoraan juhlaan.

Kerrothan tulostasi niin pian kuin mahdollista, jotta tiedämme ketä odottaa.

Osoite: Beckenhofstrasse 40, 8006 Zürich, [ulla.holzer@bluewin.ch](mailto:ulla.holzer@bluewin.ch)

Me käymme joulun viettohon!

### Tammikuu 2023

Kudontatreffit, maanantaina, 16.1. kello 14, ev. lut. kirkon sali

Ilmoittautumiset: Helena, 079 300 28 01 tai Kaisa, 044 363 63 07

«Für immer Jade», torstaina, 19.1. kello 14, Museum Rietberg

Kaupunkikävely, tiistaina, 24.1. kello 13, Lähtöpaikan saat selville

Ainolta, 078 813 55 24 tai Seijalta, 076 471 44 30

Elämäni-tulevaisuuteni, perjantaina, 27. 1. kello 13-1, lut. kirkon sali

### **Für immer Jade**

Jade oli Kiinassa jo aikojen alusta vallan ja statuksen symboli. Se on himmeän kiiltävää ja tuntuu pehmeältä sitä koskettaessa, mutta on kuitenkin kovempaa kuin teräs. Ei mikään muu materiaali ole Kiinassa suositumpaa kuin jade.

Samanaikaisesti sanottiin jadella olevan maagisia voimia. Talismanina se suojeli demoneilta ja kaikelta pahalta. Lääkkeenä se vahvisti terveyttä ja haudassa varmisti ikuisuuden ja kuolemattomuuden.

Osoite: Museum Rietberg, Gablerstrasse 15, 8002 ZH (raitiovaunu 7 pysäkillä Rietberg)

Pyydämme ilmoittautumaan 12.1. mennessä: [peter@dr.nyberg.ch](mailto:peter@dr.nyberg.ch)

### ***Elämäni -tulevaisuuteni***

On ihmisiä, joiden elämänfilosofia kulkee reittiä: ”Synnymme, kasvamme, siirrymme eläkkeelle, emme kelpaa enää mihinkään ja se on kaiken loppu.”

Tällainen arvottomuudesta kertova asenne johtaa siihen, että ihmisellä ei olisi enää eläkkeellä mitään odotettavissa, mikä johtaa helposti vanhuuden tylsistymiseen.

Me SeniFoorumin toiminnassa katsomme elämää valoisemmin.

Eläkevuodet ovat yhtä pitkä aika kuin lapsuusaika!

Ne voivat olla uusi seikkailu, uusi haaste, uusi polku, uusi ystävä tai jopa pitkäaikaisen unelman alku!

Aloitamme pandemian jälkeen taas ikääntymissuunnitelmakeskustelut.

Voiko omaa ikääntymistä suunnitella?

Jos luomme katseen ikävuosiimme, voimmeko jo nyt määritellä millaista se tulee olemaan?

Näitä kysymyksiä varten on Suomessa Vanhus- ja Lähimmäisapupalvelun liitto ry laatinut suunnitelman: *Elämäni-tulevaisuuteni* (Riitta Virkkunen)

Suunnitelman tarkoitus on auttaa Sinua hahmottamaan sitä, mitä tulevaisuus mahdollisesti tuo tullessaan - niin iloja kuin suruja.

Se auttaa Sinua myös selkeyttämään ne omat voimavarasi, joiden avulla olet pärjännyt elämässä ja jotka auttavat Sinua selviytymään myös tulevista haasteista.

Ensimmäinen tapaaminen on perjantaina, 27.1. 2023 kello 13 -15, ev.-lut. kirkon salissa.

Ryhmään mahtuu 10 henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä, joka sitten samassa kokoonpanossa kokoontuu noin kuukauden välein vuoden ajan, paitsi kesäkuukaudet ja joulukuukaudet. Katri Rouhiainen ja Ulla Holzer luotsaavat keskustelua.

Kyselyt ja ilmoittautumiset: [ulla.holzer@bluewin.ch](mailto:ulla.holzer@bluewin.ch) tai 079 226 44 67

Ilmoittautuminen on alkanut – varaa paikkasi.

Lämpimästi tervetuloa hakemaan vertaisvoimaa!

*”Olen kiinnostunut suunnittelemaan tulevaisuuttani, koska aion elää siellä.”*

\*\*\*

Kiitos kuluneen vuoden ystävydestä ja erilaisista tapaamisista.

Olemme kokeneet yhdessä iloisia ja rohkaisevia hetkiä.

Ja samassa hengessä haluamme jatkaa myös tulevana vuonna 2023.

*”Joulu joulu tullut on, juhla armahainen!*

*Siitä riemu verraton, ilo autuainen.*

*Kiittäkäämme Jumalaa Isää taivaallista, kaiken hyvän jakajaa armon` antimista.”*

Tällä vanhalla kauniilla kansakouluajan joululaululla haluamme toivottaa Sinulle siunattua ja rauhallista jouluaikaa.