

## SenioriFoorum Zürich elo- ja syyskuu 2023

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

### Elokuu

Kaupunkikävely, tiistaina 22.8. kello 13, **lähtöpaikka: ZOO**, päätepysäkki raitiovaunu 6 > Schwamendingerplatz

### Syyskuu

SenioriFoorum-tiimin palaveri, perjantaina, 22.9. kello 10.30, *Park im Grüene*, Rüschnikon

Kaupunkikävely, tiistaina, 26.9. kello 13, **lähtöpaikka: Albisgüetli**, päätepysäkki raitiovaunu 13 > Triemli > Albisriederplatz

## SenioriFoorum- tiimin palaveri, perjantaina, 22. syyskuuta 2023

**kello 10.30 - noin 12, Park im Grüene Rüschnikon**, ravintolan ulkoterrassilla

Jos tunnet henkilön, joka voisi olla myös kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta suomalaisten seniorien parissa, kutsu toki hänetkin mukaan.

Kun on useammat aivot miettimässä ja ideoita jakaa jonkun kanssa, syntyy useimmiten paras lopputulos.

**Palaverin jälkeen Helena Väisänen** kertoo upouuden dekkarinsa synnystä.

Linja-auto 165 Bürkliplatz > päätepysäkille *Park im Grüene*, Rüschnikon.

Ilmoittautuminen 15.9. mennessä: [ulla.holzer@bluewin.ch](mailto:ulla.holzer@bluewin.ch) tai 079 226 44 67. Tule viihtymään!

**UUTTA:** kaupunkikävelyihin ei tarvitse enää etukäteen ilmoittautua.

Siksi: luethan tarkkaan uutiskirjeen, jossa on mainittu lähtöpaikka.

Kävelyn ohjaajat odottavat lähtöpaikalla tasan kello 13. Tervetuloa yhteisreippailuun.

**LIIKUNTAA PUISTOSSA** aloitetaan Helena Mousan toimesta. Erityisesti senioreille sopivia hitaita Qi Gong`in tapaisia venytysliikkeitä, johon Helena lisää muuta liikuntaa kuten Linedancen alkuaskeleet. Paikkana **Park Schindlergut**.

Ilmoitathan Helenalle pikimmiten kiinnostuksestasi. Hän antaa myös etukäteistietoa sitä haluaville [helena.mousa@swissonline.ch](mailto:helena.mousa@swissonline.ch) tai 079 214 84 73. Mennään yhdessä!

**VUODEN 2022 KIRJAT** ovat tulleet toukokuussa 2023 perille! Kirjalista ja/ tai haku: [ulla.holzer@bluewin.ch](mailto:ulla.holzer@bluewin.ch) Myöhemmässä vaiheessa ilmoitetaan ajankohta, milloin kirjojenystävät tapaavat taas vanhassa tutussa paikassa, Zeughauskellerissä.

Pysythän kuulolla- syyskausi käynnistyy!

