



## Kulturnetz Angebote für 60+ Mietende aus allen BG Frohheim Siedlungen 2024

Tag		Monat	Angebot	Siedlung / Ort
Donnerstag	11.	Januar	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Übungen zur Sturzprävention</b>	Brüderhofweg
Mittwoch	24.	Januar	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Gleichgewichts- Übungen</b>	Am Suteracher
Donnerstag	1.	Februar	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Gedächtnistraining</b>	Brüderhofweg
Donnerstag	7.	März	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Donnerstag	4.	April	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Gleichgewichts – Übungen</b>	Brüderhofweg
Mittwoch	17.	April	Mittagstisch, oder Gesellschaftsspiele <b>Übungen zur Sturzprävention</b>	Am Suteracher
Mittwoch	24.	April	Tagesausflug mit Mittagessen in der Schaukarderei Spycher Handwerk	Huttwil
Donnerstag	16.	Mai	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Donnerstag	6.	Juni	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Donnerstag	4.	Juli	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Donnerstag	15.	August	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Donnerstag	5.	September	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Mittwoch	18.	September	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Gedächtnistraining</b>	Am Suteracher
Donnerstag	3.	Oktober	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Atem - Übungen</b>	Brüderhofweg
Donnerstag	7.	November	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg
Mittwoch	20.	November	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele oder <b>Atem - Übungen</b>	Am Suteracher
Donnerstag	5.	Dezember	Mittagstisch, Gesellschaftsspiele	Brüderhofweg

Anmeldung an: [kulturnetz@bgf.zuerich](mailto:kulturnetz@bgf.zuerich)



# MITTAGSTISCH

## Siedlung Brüderhofweg

**Teilnehmen dürfen 60+ Mietende aus allen BG Frohheim Siedlungen!**

**Daten 2024**

**Donnerstags**

11. Januar, 1. Februar, 7. März, 4. April,  
16. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 15. August,  
5. September, 3. Oktober, 7. November,  
5. Dezember

**Zeit**

12.00 – 13.30 Uhr

**Ort**

Saal im Restaurant Anna,  
Anna-Heer-Strasse 2, 8057 Zürich

**Kosten**

CHF 5.- / Person

Menü mit oder ohne Fleisch  
Züri-Wasser, Kaffee oder Tee

Weitere Konsumation auf eigene Rechnung.  
Allergien bitte per Mail oder Telefon mitteilen!

**Anmeldung**

bis Dienstagmittag vor dem Anlass

**E-Mail**

**[kulturnetz@bgf.zuerich](mailto:kulturnetz@bgf.zuerich)**

**Telefon**

Nóra Turay: 079 851 32 94



Baugenossenschaft Frohheim Zürich (BGF)  
Löwenstrasse 25, 8001 Zürich  
Tel. +41 44 377 30 90 [www.bgf.zuerich](http://www.bgf.zuerich)

## **Gemütliches Beisammensein Gesellschaftsspiele / Bewegung Siedlung Brüderhofweg**

**Teilnehmen dürfen 60+ Mietende aus allen BG Frohheim Siedlungen!**

**Daten 2024**                      **Donnerstags jeweils nach dem Mittagessen  
jedes Mal Gesellschaftsspiele oder gemütliches  
Beisammensein**

### **Zusätzliches Spezialprogramm:**

**11. Januar**                      **Übungen zur Sturzprävention**

**1. Februar**                      **Gedächtnistraining**

**4. April**                         **Gleichgewichts - Übungen**

**3. Oktober**                     **Atem - Übungen**

**Zeit**                              **13.30 – 16.00 Uhr**

**Ort**                                **Saal im Restaurant Anna,  
Anna-Heer-Strasse 2, 8057 Zürich**

**Anmeldung**                    **bis Dienstagmittag vor dem Anlass**

**E-Mail**                            **[kulturnetz@bgf.zuerich](mailto:kulturnetz@bgf.zuerich)**

**Telefon**                         **Nóra Turay: 079 851 32 94**



Baugenossenschaft Frohheim Zürich (BGF)  
Löwenstrasse 25, 8001 Zürich  
Tel. +41 44 377 30 90 www.bgf.zuerich

# MITTAGSTISCH

## Siedlung Suteracher

**Teilnehmen dürfen 60+ Mietende aus allen BG Frohheim Siedlungen!**

<b>Daten 2024</b>	<b>Mittwochs</b>  24. Januar, 17. April, 18. September, 20. November
<b>Zeit</b>	12.00 – 13.30 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Grosser Saal</b> <b>Alters- und Pflegezentrum Herrenbergli</b> Am Suteracher 65, 8048 Zürich
<b>Kosten Menü</b>	CHF 5.- / Person  Menü mit oder ohne Fleisch Züri-Wasser, Kaffee oder Tee  Weitere Konsumation auf eigene Rechnung. Allergien bitte per Mail oder Telefon mitteilen!
<b>Anmeldung</b>	Bis Donnerstagvormittag vor dem Anlass
<b>E-Mail</b>	<b><u><a href="mailto:kulturnetz@bgf.zuerich">kulturnetz@bgf.zuerich</a></u></b>
<b>Telefon</b>	Isabella Vogt: 079 851 17 84



Baugenossenschaft Frohheim Zürich (BGF)  
Löwenstrasse 25, 8001 Zürich  
Tel. +41 44 377 30 90 [www.bgf.zuerich](http://www.bgf.zuerich)

## **Gemütliches Beisammensein Gesellschaftsspiele / Bewegung Siedlung Suteracher**

**Teilnehmen dürfen 60+ Mietende aus allen BG Frohheim Siedlungen!**

**Daten**                      **Mittwochs jeweils nach dem Mittagessen  
jedes Mal Gesellschaftsspiele oder gemütliches  
Beisammensein**

### **Spezialprogramm:**

24. Januar                  Gleichgewichts - Übungen  
17. April                      Übungen zur Sturzprävention  
18. September              Gedächtnistraining  
20. November              Atemübungen

**Zeit**                              13.30 – 16.00 Uhr

**Ort**                                **Grosser Saal**  
**Alters- und Pflegezentrum Herrenbergli**  
Am Suteracher 65, 8048 Zürich

**Anmeldung**                  Bis Donnerstagvormittag vor dem Anlass

**E-Mail**                            **[kulturnetz@bgf.zuerich](mailto:kulturnetz@bgf.zuerich)**

**Telefon**                         Isabella Vogt: 079 851 17 84

# 60+Tagesausflug Schaukarderei Huttwil

Mittwoch, 24. April 2024

**Treffpunkt:** 8.30 Uhr CAR – Parkplatz/Bus Station, Sihlquai /Limmatstrasse Einstieg in den Car

**Abfahrt:** 8.40. Uhr Zürich via A1 nach Oftringen, Zofingen, Huttwil

**Ankunft:** 10.00 Uhr in Bäch 4, 4953 Schwarzenbach /Huttwil  
Reisezeit: ca. 1h 20 Min.

## Aktivitäten-Gruppen:

1. Führung Betrieb: Dauer 60 – max. 90 Min. Stallungen/ Wäscherei /Färberei /Karden /Weberei /Näherei/ individueller Besuch Shops
2. Spaziergang mit 2 Kamelen: Dauer 30 Minuten Reiten auf einem Kamel (max. 2 Personen) oder nebenher gehen. Anschliessend je nach Bedarf individuell den Betrieb besichtigen oder individueller Spaziergang, Besuch Shops
3. Besichtigung Betrieb individuell: Dauer 60 – 90 Min. Selbststudium der Schautafeln entlang dem roten Faden, Besuch Shops

## Mittagessen

12.00 – 13.30 Uhr im Bistro auf dem Gelände

### Menu 1

Bouillon mit Backerbsen

Siedfleisch, Sauerkraut, Dörrbohnen, Salzkartoffeln

Dessert: Nussrolle oder Glacé im Becher aus Huttwil

### Menu 2 vegetarisch

Gemüse- Bouillon mit Backerbsen

Gemüsekissen im Blätterteig, Salatteller

Dessert: Nussrolle oder Glacé im Becher aus Huttwil

Alkoholische oder Süss- Getränke auf eigene Rechnung!

Im Car werden keine Konsumationen angeboten!

13.30- 14.45 Uhr individueller Besuch Gelände/ Shop oder Spaziergang

**Treffpunkt** 14.45 Uhr beim Car

**Heimreise / Abfahrt** 15.00 Uhr Huttwil- Zürich

**Ankunft** 16.30 Uhr ca. Parkplatz/ Bus Station Sihlquai

Fragen an: [kulturnetz@bgf.zuerich](mailto:kulturnetz@bgf.zuerich) oder Mobil: 079 851 17 84, Isabella Vogt

Kosten pauschal: CHF 50.00 pro Person

**Anmeldung:  
60+Tagesausflug Schaukarderei Huttwil  
Mittwoch, 24. April 2024**

**Auswahl Aktivität:** Nur eine gewünschte Aktivität pro Person ankreuzen

- 1.Führung Betrieb: Dauer 60 – max. 90 Min.
- 2.Spaziergang mit 2 Kamelen: Dauer 30 Minuten
- 3.Besichtigung Betrieb individuell: Dauer 60 Min.

**Menuwahl:** Pro Person ein x setzen beim entsprechenden Kreis

- Menu 1
- Menu 2 (vegetarisch)

Name / Vorname

Adresse:

Tel:

.....

Unterschrift:.....

Name / Vorname

Adresse:

Tel:

.....

Unterschrift:.....

**Ihre Anmeldung ist verbindlich. Anmeldeschluss: 11. April 2024**

**Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum entgegengenommen.**

**Zahlung in bar am Anlass. Bitte Couvert mit exaktem Betrag mitbringen.  
Abmeldungen wegen Krankheit bis spätestens 24 Std. vor dem Anlass.**

**Bei späterer Abmeldung ist der volle Betrag an das Kulturnetz per Post zu senden.**

**Baugenossenschaft Frohheim Zürich (BGF)**

**Kulturnetz**

**Löwenstrasse 25**

**8001 Zürich**