



Bild: Monika Hänggi

Bewegung im Sitzen 2026

Aktivierung für Menschen mit
reduzierter Mobilität

monatlich an einem Mittwoch
14.30 – 15.30 Uhr

Danach gemütliches Zusammensein bei Kaffee + Guetzli

Im Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstrasse 25

Daten 2026 auf der Rückseite

«Alles ist in Bewegung und nichts bleibt stehen» (Heraklit)

«Wer rastet, der rostet», heisst es in einem alten Sprichwort. Damit ist nicht nur der Körper, sondern auch der Geist gemeint. Es braucht manchmal nicht viel, um die körperliche und auch geistige Beweglichkeit zu fördern oder zumindest aufrecht zu erhalten.

1x/monatlich wird in einer kleinen Gruppe im Sitzen unter Anleitung ein aktivierendes und stimulierendes Bewegungsprogramm angeboten und einfache Übungen, die zuhause nachgemacht werden können, gezeigt. Dabei werden die Koordination, die Beweglichkeit und das Körpergefühl gestärkt. Die Freude am Zusammensein und ab und zu ein Witzchen garantieren, dass auch die Lachmuskeln gestärkt werden und die geistige Beweglichkeit nicht zu kurz kommt.

Zum Abschluss darf bei Kaffee + Guetkli miteinander geplaudert und das Zusammensein genossen werden.

Aktivierung

Tamara Dübendorfer, (FaB = Fachperson aktivierende Betreuung) und bekannt als Freiwillige aus dem Sing-Café, wird anleiten und die Freude an der Bewegung vermitteln.

Bei Bedarf werden die Teilnehmenden auf dem Hin- und Rückweg begleitet. Taxikosten gehen zur Hälfte zu Lasten der Teilnehmenden. Auskunft Franziska Erni.

Daten 2026

21. Januar; 18. Februar; 18. März; 22. April; 20. Mai; 24. Juni;
19. August; 23. September; 21. Oktober; 18. November; 16. Dezember

Zeit: 14.30 – 15.30 Uhr, anschliessend Kaffee + Guetkli

Wo

Ev.-ref. Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, 8006 Zürich, Pellikanzzimmer

Kosten

Keine

Auskunft und Anmeldung

Franziska Erni, Sozialdiakonin ev.-ref. Kirchgemeinde
Tel: 044 253 62 81, franziska.erni@reformiert-zuerich.ch