

Willkommen in einer neuen Lebensphase



Liebe Mitglieder

Seit Juni 2025 habe ich das Vergnügen, unseren Verein zu leiten. Für den Start habe ich sehr viel Unterstützung und Wohlwollen erfahren – und ich freue mich über alle Begegnungen.

Gemeinsam mit der neuen Vizepräsidentin und der neuen Aktuarin ist uns der Einstieg in die neue Aufgabe gut gelungen. Es ist schön, im Miteinander etwas zu bewirken.

Die grosse Arbeit, die durch unsere Mitglieder für die «lebensphase3» geleistet wird, ist nicht selbstverständlich. Dafür gebührt allen Beteiligten ein grosser Dank.

Auch diesen Herbst/Winter bieten wir wieder Altbewährtes und Neues an. Werfen Sie einen Blick in unsere Angebotsliste. Wir hoffen, dass unser Programm das eine oder andere Angebot für Sie bereithält, das genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Vielleicht haben Sie Lust, neue Menschen kennen zu lernen oder alte Freundinnen und Freunde zu treffen? Gerade in unserem Alter sind tragende, soziale Kontakte besonders wichtig, da sie den Alltag bereichern und das Wohlbefinden steigern können.

Auch auf unserer Homepage www.lebensphase3.ch finden Sie immer die neusten Hinweise.

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen guten Start in die kältere Jahreszeit sowie gute Gesundheit und viel Freude bei allem, was Sie tun.

Esther Hildbrand

Präsidentin „lebensphase3“

November 2025

AKTIV, GESELLIG, ENGAGIERT. WILLKOMMEN! BIENVENUE! WELCOME!

Sie sind 60+ und möchten

- andere Menschen treffen?
- sich einsetzen und gebraucht werden?
- sich bewegen?
- gute Ideen einbringen und umsetzen?
- Ihr Quartier besser kennenlernen?

Dann sind Sie bei uns im Verein „lebensphase3“ genau richtig.

Ihr Benefit als Mitglied:

- wir bieten Möglichkeiten zum aktiven Engagement in der Altersarbeit
- wir bauen und verstärken Netzwerke
- wir fördern die persönliche Weiterbildung
- Sie erhalten auf unser vielseitiges Angebot ermässigte Tarife

Sie tragen zur Stärkung des Seniorennetzwerkes in Ihrer Region bei.

KONTAKT

lebensphase3
Seniorennetzwerk
Märtplatz 19
8307 Effretikon

Telefon 052 355 56 96
admin.lp3@bluewin.ch
www.lebensphase3.ch

Meine
neue Freiheit

IN DER 3. LEBENS PHASE



www.lebensphase3.ch
admin.lp3@bluewin.ch



BILDUNG + KULTUR

- Kulturelle Veranstaltungen
- Weiterbildungsangebote und -kurse

Bitte Ankündigungen beachten auf unserer Website www.lebensphase3.ch sowie auf Plakataushänge und in der Presse

Kursmodule in Qigong, Tai Chi Chuan und Malen-Zeichnen



COMPUTERIA

Praktische Hilfe bei Computerproblemen

Jeden Montag, 09:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Büro lebensphase3, Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen, Effretikon

Keine Anmeldung erforderlich.
Unkostenbeitrag CHF 5.- / halbe Stunde

Telefon 079 455 92 54



FAHRDIENST

Fahrten für ältere Personen ohne Einschränkung des Zwecks (z.B. Freunde besuchen etc.)

Vermittlungsstelle:
Telefon 079 390 85 87

Montag - Freitag, 08:00 - 17:00 Uhr
möglichst 2 Tage im Voraus anmelden.



GEBURTSTAGSGRÜSSE

Wir machen den Senioren und Seniorinnen eine Freude und fertigen schöne Geburtstagskarten an.

Gruppe Effretikon: alle 14 Tage
am Freitagnachmittag im Kursraum lebensphase3

Gruppe Illnau: jeden Dienstagnachmittag (Winterhalbjahr) im Pfarrhaussaal, Hörnlistrasse 1, Illnau

UNSER ANGEBOT

Das eigentliche Leben des Vereins spielt sich in den Vereinsgruppen ab. Unsere Angebote stehen allen Einwohnerinnen und Einwohnern der Stadt Illnau-Effretikon sowie der Gemeinde Lindau zur Verfügung. Unser Verein wird unterstützt von der Stadt Illnau-Effretikon, der Gemeinde Lindau, den beiden Kirchgemeinden sowie von der Pro Senectute.

Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie auf

www.lebensphase3.ch



PÉTANQUE

Pétanque (Boule), das beliebte Kugelspiel für alle.

Spieldaten 2026: 27. März bis 23. Oktober 2026
Spielzeiten: jeden Freitag, 14:45 - ca. 17:30 Uhr
Ort: Moosburgpark, Effretikon
Kugeln stehen bereit; Anmeldung nicht nötig.
Info unter spielundspass.lp3@bluewin.ch



REPAIR SHOP

Für Reparaturen und kleine handwerkliche Arbeiten im Jugendhaus Effretikon. (Eingang hinter dem Haus). Steht für die ganze Bevölkerung offen. Unkostenbeitrag CHF 5.- / halbe Stunde.

Jeden Mittwochnachmittag
von 13:30 bis 16:30 Uhr

Telefon während den Öffnungszeiten:
078 916 05 94 + 079 645 12 36

SINGEN

Unter professioneller Leitung jeden Freitagmorgen im Saal des Alters- und Pflegezentrums Bruggwiesen.

Schnuppern und Neueintritt jederzeit möglich.

Männerchor
Gemischter Chor



SPRACHEN LERNEN

Englisch-, Französisch-, Spanisch- und Italienischkurse

Im Sommer finden im Mai, Juni, Juli und September je ein Treffen statt.

Diese Treffen bieten interessierten Schnuppergästen Gelegenheit, auf ungezwungene Art daran teilzunehmen.

Informationen erhalten Sie unter:
079 715 86 61, marie-theres.weiss@bluewin.ch
044 836 84 33, Erica Dietrich-Bader



WANDERN

Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Wandern haben und noch gut zu Fuss sind!

Das Wanderprogramm ist auf www.lebensphase3.ch zu finden.

Anmeldungen telefonisch oder per Mail
gemäss Wanderprogramm.



MUSIK ENSEMBLES Ü60

Ensemble-Unterricht für Seniorinnen und Senioren.

Informationen über
Telefon 052 354 23 30 oder
info@ms-alato.ch
www.ms-alato.ch/senioren

