Einwohnergemeinde
Cham

Was Nachbarschaft schafft

Seniorenforum vom 5. November



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Warum ist Nachbarschaft so wichtig für uns alle?

Einige Gedanken und wissenschaftliche Erkenntnisse

Seniorenforum mit dem Schwerpunktthema «Was Nachbarschaft schafft» Cham, 05. November 2026

- Institut Alter, Prof. Dr. Sigrid Haunberger

Seniorenforum Einwohnergemeinde Cham

Warum ist Nachbarschaft so wichtig für uns alle?



Zum Nachdenken

Wen haben Sie heute schon gegrüsst?

Die Nachbarin beim Briefkasten,
die Verkäuferin in der Bäckerei,
den Mann mit dem Hund?



Drei Antworten

Nachbarschaft ist…

1 der Ort unseres Alltags

2 gut für unsere Gesundheit

3 ein Mittel gegen Einsamkeit

Und am Schluss: eine Geschichte über einen Hammer.

Was ist Nachbarschaft?

Ein unsichtbares Netz

Menschen

Im Haus, in der Strasse, beim Einkaufen, auf dem Spaziergang

Orte

Dorfladen, Post, Bänkli am Brunnen, Kirchgemeindehaus, Mittagstisch

Man muss nicht befreundet sein. Es genügt zu wissen: Wenn etwas ist, ist jemand da.

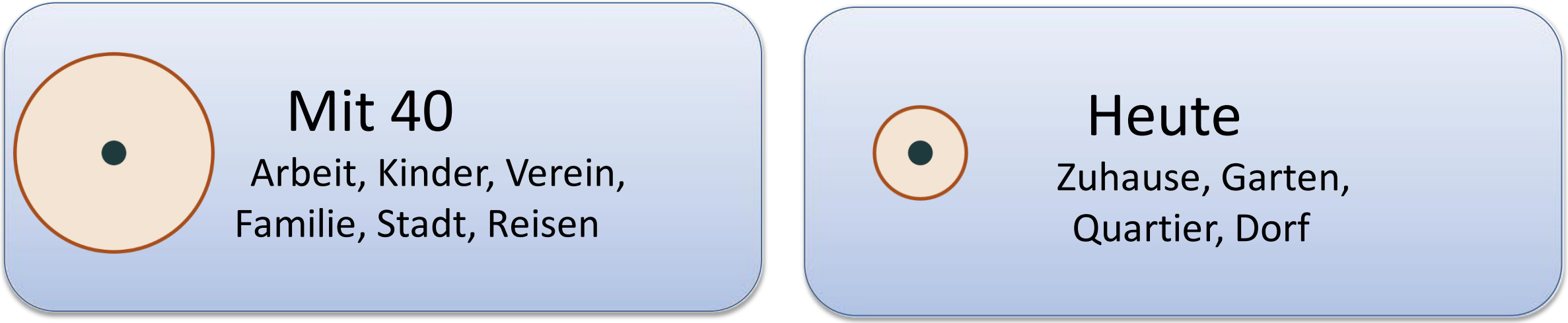
Zum Nachdenken

Wann hat Ihnen ein:e Nachbar:in einmal geholfen?

Oder: Wann haben Sie jemandem geholfen? Es darf etwas ganz Kleines sein.

Älter werden

Die Kreise werden kleiner



Im höheren Alter werden soziale Netze kleiner. Umso wichtiger wird, was in der Nähe ist.

Quelle: Wrzus, Hänel, Wagner & Neyer (2013). Psychological Bulletin 139(1), 53–80

Was die Forschung zeigt

- Begegnung ist gute Medizin

Höhere Überlebenschancen für Menschen

+50 %

it guten sozialen Beziehungen

Auswertung von 148 Studien mit über 300’000 Menschen, im Durchschnitt 7.5 Jahre beobachtet. Vergleichbar mit dem Effekt, mit dem Rauchen aufzuhören

Quelle: Holt-Lunstad, Smith & Layton (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7)

Zum Nachdenken

Wie fühlen Sie sich nach einem guten Gespräch?

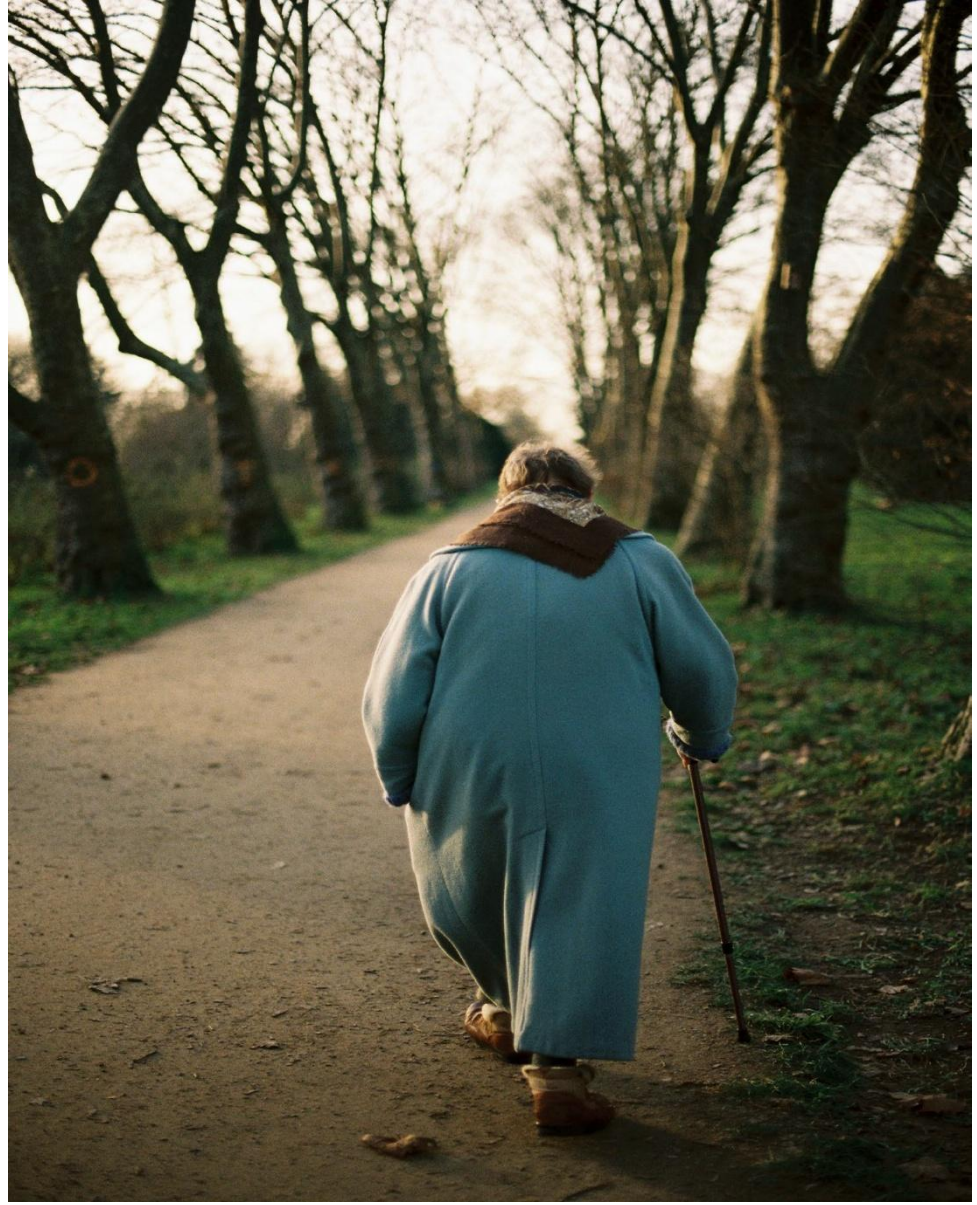
An Tagen mit mehr kleinen Begegnungen, etwa mit Bekannten
oder der Verkäuferin, fühlen sich Menschen glücklicher und verbundener.

Quelle: Sandstrom & Dunn (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. Personality and Social Psychology Bulletin 40(7)

Einsamkeit

Allein sein ist nicht dasselbe wie einsam sein.

Einsamkeit ist das Gefühl, weniger Nähe zu haben, als man sich wünscht.



Quelle: Perlman & Peplau (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: Personal Relationships 3, Academic Press

Zum Nachdenken – Was schätzen Sie?

Wie viele Menschen in der Schweiz fühlen sich manchmal oder häufig einsam?

1 von 10
Personen

2 von 10
Personen

4 von 10
Personen

Die Antwort

- Häufiger, als man denkt

42 %

der Bevölkerung fühlen sich manchmal oder häufig einsam /2017: 39 %). Das betrifft alle Altersgruppen.

39 %

der Menschen ab 80 zu Hause fühlen sich manchmal (33 %) oder häufig (6 %) einsam.

Quelle: BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022; Auswertung ab 65: Höpflinger, F., Einsamkeitsgefühle im Alter (palliative ch)

Einsamkeit im Alter

- Sie kann leise kommen, Schritt für Schritt

Allein leben
Oft nach dem Tod des Partners

Keine Vertrauensperson
Niemand, mit dem man über Persönliches spricht

Gesundheit lässt nach
Schlechte Gesundheit, körperliche Beschwerden

Das Gehör lässt nach
Gespräche werden anstrengend, man zieht such zurück

Quellen: Höpflinger, F., Einsamkeitsgefühle im Alter (Daten BFS, SGB 2022) · Shukla u. a. (2020). Otolaryngology–Head and Neck Surgery 162(5)

Zum Nachdenken

Gibt es in Ihrer Nähe jemanden, den Sie länger nicht gesehen haben?

Die Storen bleiben unten, der Briefkasten quillt über, sie kommt nicht mehr zum Mittagstisch.

Für uns alle – zum Nachdenken

Was könnten Sie in die Nachbarschaft einbringen?

Wer sich freiwillig engagiert, ist im Durchschnitt zufriedener und weniger niedergeschlagen.

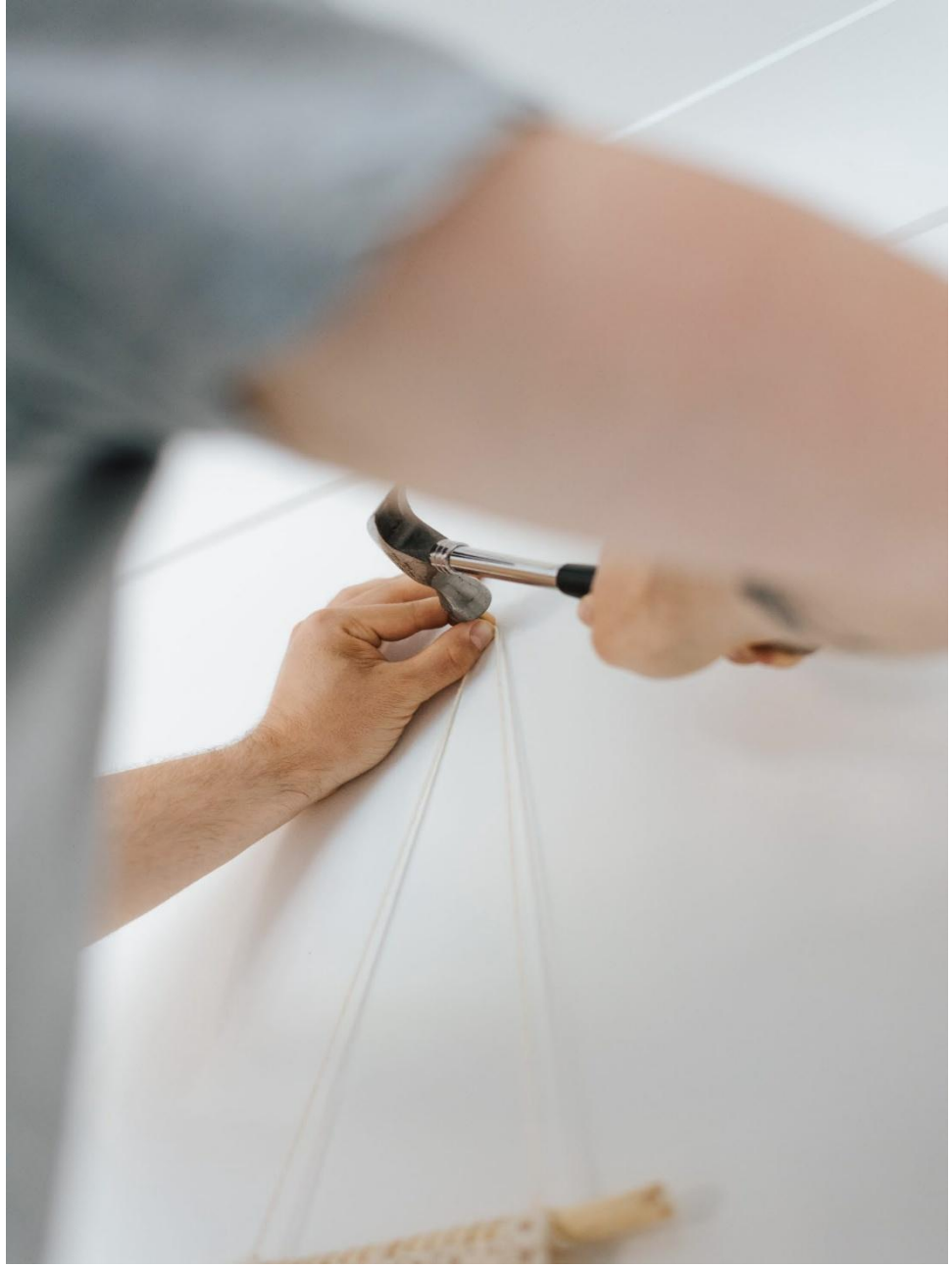
Quelle: Jenkinson u. a. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health 13, 773

Fünf kleine Schritte

1	**Grüssen**	Wer sich grüsst, kennt sich bald.
2	**Nachfragen**	«Ich habe Sie lange nicht gesehen, geht es Ihnen gut?»
3	**Hingehen**	Mittagstisch, Turnen, Café. Beim zweiten Mal kennt man schon jemanden.
4	**Mitnehmen**	Eine Einladung zum gemeinsamen Hingehen ist oft der Schlüssel.
5	**Sich helfen lassen**	Hilfe annehmen ist keine Schwäche.

Die Geschichte mit dem Hammer

nach Paul Watzlawick,
«Anleitung zum Unglücklichsein» (1983)



Die Geschichte in vier Bildern

- Was im Kopf passiert

1. Der Plan
Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat der, den Hammer nicht. Der Nachbar hat einen.

2. Die Zweifel
Gestern hat der so knapp gegrüsst. Vielleicht hat er etwas gegen mich?

3. Der Ärger
Ich würde ihm sofort helfen! Solche Leute vergiften einem das Leben.

4. Das Klingeln
Er läutet und ruft, bevor der Nachbar etwas sagen kann: Behalten Sie Ihren Hammer!

Was die Forschung dazu sagt

- Watzlawick hatte recht

Wir unterschätzen die Hilfsbereitschaft

Wer um einen Gefallen bat, erwartete bis zu halb so viele Zusagen, wie er bekam.1)

Wir unterschätzen, wie gut Gespräche tun

Pendler fürchteten ein Gespräch mit Fremden. Danach war die Fahrt angenehmer als allein.2)

Einsamkeit macht vorsichtig

Einsame Menschen achten stärker auf Zeichen von Ablehnung und erwarten sie eher.3)

Das Gute: Am wirksamsten gegen Einsamkeit waren Angebote, die solchen negativen Erwartungen bewusst machen.4)

Ein kleiner Auftrag

Klingeln Sie diese Woche bei einer Person aus der Nachbarschaft.

Entweder
Fragen Sie, wie es ihr geht.

Oder, der mutigere Teil
Leihen Sie sich etwas aus: eine Zitrone, ein Ei, einen Hammer.

Für Sie ein kurzer Moment. Für die andere Person vielleicht der Moment der Woche.

Wie es weitegeht

Wo finden wir uns
in Cham?



Treffpunkte
Orte in Cham, an denen man einfach dazukommen kann

Quartier-assistenz
Eine Anlaufstelle direkt im Quartier

KISS Nachbarschafts-hilfe
Zeit schenken, Zeit gutschreiben, später selbst Hilfe beziehen



Prof. Dr. Sigrid Haunberger
Berner Fachhochschule
Institut Alter
sigrid.haunberger@bfh.ch
Telefon direkt +41 31 848 32 30

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Quellen

- Bundesamt für Statistik (BFS): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 (Einsamkeitsgefühle)
- Höpflinger, F.: Einsamkeitsgefühle im Alter. Einflussfaktoren und Auswirkungen. palliative ch (Auswertung SGB 2022, 65+)
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J. & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. Psychological Bulletin 139(1), 53–80
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7), e1000316
- Sandstrom, G. M. & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. Personality and Social Psychology Bulletin 40(7), 910–922
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: Duck & Gilmour (Hrsg.), Personal Relationships 3. London: Academic Press
- Shukla, A. u. a. (2020). Hearing loss, loneliness, and social isolation: A systematic review. Otolaryngology–Head and Neck Surgery 162(5), 622–633
- Jenkinson, C. E. u. a. (2013). Is volunteering a public health intervention? BMC Public Health 13, 773
- Watzlawick, P. (1983). Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper
- 1) Flynn, F. J. & Lake, V. K. B. (2008). If you need help, just ask. Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 128–143
- 2) Epley, N. & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. Journal of Experimental Psychology: General 143(5), 1980–1999
- 3) Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences 13(10), 447–454
- 4) Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. Personality and Social Psychology Review 15(3), 219–266

- Verwendete Bilder: https://www.pexels.com/de-de/
- Design des Foliensatzes erstellt mit Anthropic. (2026). *Claude* (Version Opus 5.5) [Large language model]. https://claude.ai

Einwohnergemeinde
Cham

Quartierassistenz Löbern / Mugeren



Einwohnergemeinde
Cham

- Was wünsche ich mir für mein Quartier?
- Kann mir jemand helfen beim Einkaufen, beim Reparieren etc.?
- Kann ich jemandem helfen beim Einkaufen, beim Reparieren etc.?
- Ich suche Tipps zu altersgerechtem Wohnen, Haushaltshilfe, Begegnungen etc.
- Ich möchte gern wieder mal mit jemandem plaudern.

Einwohnergemeinde
Cham

Quartierassistenz Andrea Meienberg



Einwohnergemeinde
Cham

Quartier Löbern / Mugeren



Einwohnergemeinde
Cham

Quartier Löbern / Mugeren



Einwohnergemeinde
Cham

Einsamkeitsgefühle

Interesse an Freiwilligenarbeit

Wohnungswechsel sind schwierig

Sorgen um einsame Nachbarinnen und Nachbarn

Kontakt finden zu Neuzugezogenen ist nicht einfach

Guter Austausch in der Nachbarschaft

Einwohnergemeinde
Cham

076 323 82 66

quartierassistenz@cham.ch

Einwohnergemeinde
Cham

Kaffee und Znüni





connect!

gemeinsam weniger einsam
ensemble moins seul.e
insieme meno soli
together less lonely

Verein Connect!

Einsamkeit im Alter vorbeugen und lindern

Thomas Pfluger, Programmleiter

www.ch-connect.ch

Seniorenforum der Einwohnergemeinde Cham, 5. November 2026

Der Verein Connect!

Zweck des Vereins ist die Prävention von Einsamkeit und die Linderung der negativen individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit in der Schweiz.

Vorstand

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, **Präsidentin**, Psychologin

Prof. Dr. Stefano Cavalli, **Vizepräsident**, SUPSI

Sophie Ley, MA, Präsidentin SBK und Präsidentin Alliance Care

Dr. med. François Héritier, Präsident Kollegium für Hausarztmedizin

Andreas Biedermann, Experte für Public Health, Prävention und Gesundheitsförderung

Programmleitung: Thomas Pfluger



Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello









Cham und der Verein Connect! arbeiten an einem Pilotprojekt für weniger Einsamkeit bei älteren Menschen

Die Zahl der hochaltrigen Menschen in Cham wächst. Als altersfreundliche Gemeinde geht Cham die demografischen Herausforderungen proaktiv an.

- Gemeinschaft bilden
- Die Versorgung stärken
- Strukturen entwickeln und verankern



Illustration: Anne Holmegaard

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein unangenehmes und belastendes **Gefühl**.

Das Gefühl entsteht, wenn die sozialen Beziehungen nicht so sind, wie wir sie uns wünschen.

Alleinsein ist nicht dasselbe wie Einsamkeit.

Einsamkeit ist wissenschaftlich definiert und gut untersucht.



Illustration: Anne Holmegaard

5 bis 10 Prozent der über 65-Jährigen leiden unter schwerer, langanhaltender Einsamkeit

- Einsamkeit gehört zum Leben.
  Sie kann uns helfen, auf sozialen Beziehungen zu achten.
- Problematisch ist die dauerhafte Einsamkeit.
  Sie macht krank und verändert die Beziehungsfähigkeit.
- Man spricht nicht gern über eigene Einsamkeit.
  Scham hat grosse Bedeutung.



Illustration: Anne Holmegaard

Die Ursachen von Einsamkeit sind vielfältig und komplex

- Ursachen beim Individuum
  Beispiel: Ängstliche Persönlichkeiten neigen eher zu Einsamkeit.
- Ursachen bei der Gemeinschaft
  Beispiel: Gemeinschaftliche Aktivitäten erleichtern soziale Kontakte.
- Ursachen bei der Gesellschaft
  Beispiel: Diskriminierung fördert Einsamkeit.

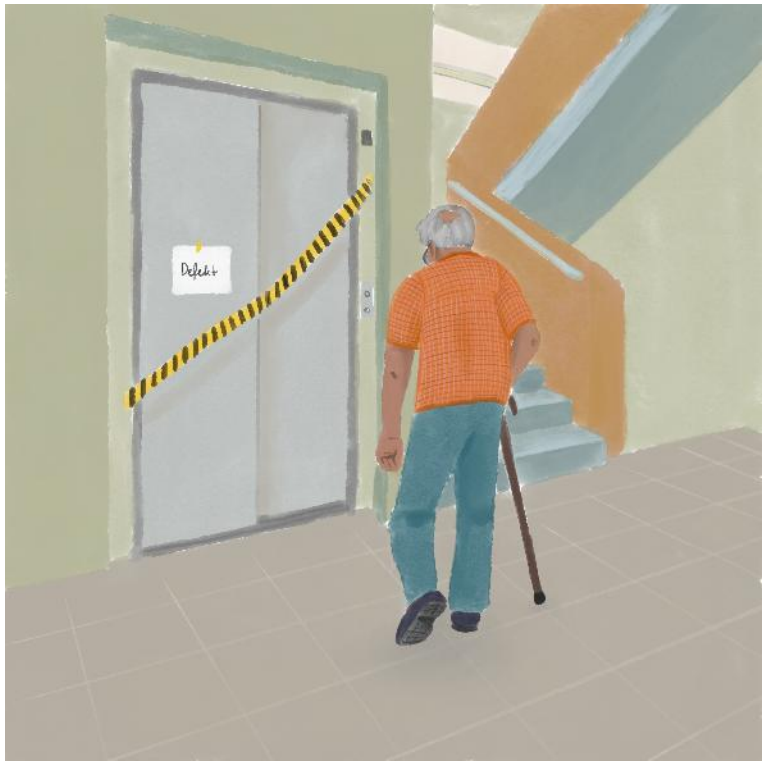


Illustration: Anne Holmegaard

Veränderungen im Leben sind oft ein Startpunkt

- Geplante Veränderungen
  Beispiele: Umzug, Pensionierung
- Ungeplante Lebensereignisse
  Beispiele: Krankheit, Verlust nahestehender Menschen

Es ist wichtig, sich auf Veränderungen im Leben vorzubereiten. Das gilt nicht erst im Alter.



Illustration: Anne Holmegaard

Unsere Ziele im Pilotprojekt

Die Massnahmen des Pilotprojekts bauen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

- **Information und Sensibilisierung** tragen dazu bei, die Scham der Betroffenen zu lindern. Das Umfeld ist besser informiert. Die Gemeinschaft geht Einsamkeit offener an.
- **Die vorhandenen Angebote** für ältere Menschen werden besser bekannt und genutzt.
- **Fachpersonen und Freiwillige** lernen, einsame Menschen besser zu erkennen und gezielt Unterstützung anzubieten.



Illustration: Anne Holmegaard

Heute befragen wir Sie

Wir möchten die Menschen in Cham über Einsamkeit informieren und sie für ihre Bedeutung sensibilisieren. Die vorhandenen Angebote möchten wir besser bekannt machen.

Damit wir Sie besser kennenlernen und die geplanten Kommunikationsmassnahmen gezielt ausrichten können, befragen wir sie zu:

- Wissen
- Einstellungen
- Kommunikationskanälen
- Vertrauenswürdigen Botschafterinnen und Botschaftern

Vielen Dank, dass Sie dabei sind

Bitte füllen Sie den **Fragebogen** aus.

Die Beantwortung ist anonym.

Gern unterstützen wir Sie.

Nachdem Sie die Fragen beantwortet haben, können Sie den Zettel am Eingang oder bei einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter abgeben.

Wir werden Sie über die Ergebnisse der Befragung informieren.



Illustration: Anne Holmegaard

Unsere Förderstiftungen

Age Stiftung

kpt: Genossenschaft Société Coopérative Società cooperativa

Elly Schnorf - Schmid Stiftung

EGS Ernst Göhner Stiftung

RAIFFEISEN Raiffeisen Jubiläumsstiftung

Beisheim Stiftung

Dr. med. Kurt Fries-Stiftung

Teamco Foundation Schweiz

Zeit für Austausch

Haben Sie Fragen zur Präsentation?

Ist die Zielgruppenanalyse für Sie in Ordnung?

Was haben Sie zum Stichwort Einsamkeit erlebt, das Sie der Runde berichten möchten?

Einwohnergemeinde
Cham
KISS Genossenschaft Cham

KISS Cham Nachbarschaftshilfe – einfach, nah und unkompliziert

Seniorenforum, Cham

05. November 2026



Einwohnergemeinde
Cham

Begrüssung & Vorstellung

Karin Pasamontes, Geschäftsleiterin

Michèle Hänggi, Koordinatorin



Inhalt

- Wie KISS aufgestellt ist, wie es im Alltag funktioniert – und wie Sie mitmachen
- Kennzahlen
- Erstes Standbein Tandemarbeit
- Zweites Standbein «Caring Communities”
- Stimmen aus dem KISS Alltag

Einwohnergemeinde Cham

Wie KISS aufgestellt ist

Fondation KISS

Nationale Stiftung mit Sitz in Zug.
Vergibt Lizenzen, sichert Qualität und einheitliche Standards, begleitet und unterstützt logistisch, inhaltlich und bietet Austauschplattformen an.

KISS Genossenschaft

22 lokale KISS-Genossenschaften in 8 Kantonen (AG, GL, LU, SZ, SG, VS, ZG und ZH. Hier werden Sie Mitglied – angepasst an die Bedürfnisse in Ihrer Region.

Vorstand

Strategische Leitung die Genossenschaft.
Entscheidet, was, wie und wohin die Genossenschaft gehen will (Strategie, Aufsicht, Finanzen, Angebot, Koorperationen, etc.)

Geschäftsleitung und Koordinatorin

Kennt die (meisten) Mitglieder persönlich, führt Erstgespräche,
klärt Bedürfnisse und Möglichkeiten, vermittelt passende Tandems, begleitet sie und verwaltet die Zeitnachweise.
Führt Angebote durch für den Generationen - zusammenhalt.

Einwohnergemeinde Cham

Wie KISS funktioniert

Idee

Menschen geben und nehmen Unterstützung – unkompliziert, auf Augenhöhe und über Generationen hinweg.

Offen für alle

Jeder kann mitmachen –
Unabhängig von Alter, Religion und Überzeugung –
auch für Firmen und Institutionen.

Mitgliedschaft

Genossenschafts-beitrag –
Einmalig 100.-
fürs Läbe

Stundennachweis

Geleistete Stunden werden dokumentiert – Sichtbarmachen der Freiwillienarbeit

Einwohnergemeinde Cham

Kennzahlen KISS Cham

440

Einzel - Mitglieder

Stand heute haben wir 440 Mitglieder, sie sind oder waren aktiv oder bekommen Unterstützung, jeder nach seinen Ressourcen und Möglichkeiten

15

Kollektiv - Mitglieder / Partner

Kollektivmitglieder und Partner sind Vereine, Organisationen und Institutionen in Cham- Wohn- und Werkheim Schmetterling, beide Alterszentren, Schule Cham, Gemeinwesenzentrum, Verein Langhuus, ZuKi, Pro Senectute, Munterwegs, Repair Café, etc.

11

Aktivitäten

Aktivitäten und Angebote, wo wir präsent sind, soziale Kontakte ermöglichen und den Generationen-zusammenhalt pflegen

8000

Stunden in Tandems

Geleistete Stunden unserer Mitglieder für Unterstützung im Alltag, Stand Ende 2025
Wie Spazieren, Einkaufen, Begleitung, etc.

Einwohnergemeinde Cham

1. Standbein Tandemarbeit

«Vieles ist möglich»

- Die Tandems reichen von Spazieren, Computer- und Handyhilfe, Gesellschaft leisten, Spielen und Ausflügen bis zu Einkäufen, Fahrten zum Arzt oder Glühbirnen wechseln.
- Medizinische Pflege gehört nicht dazu.
- Ziel ist, dass Menschen aller Generationen möglichst lange zuhause in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.
- Jedes Mitglieder kann selber bestimmen, was, wann und wieviel Zeit es leisten kann, je nach ihren Ressourcen und Fähigkeiten.
- Wir koordinieren im Hintergrund, damit unsere Freiwilligen das machen, was sie gerne machen und Spass daran haben.



2. Standbein Caring Communities

Einwohnergemeinde Cham

Zeit schenken - Gemeinschaft leben

- Foodsharing (Lebensmittelabgabe)
- **KISS Info Kafi**
- Interkulturelles Kochen
- Kleingruppen Jassen und Spazieren
- **Mittagstisch am Donnerstag**
- Repair Café
- **Senior Digital**
- Seniorentanz
- Smovey Gruppe
- Sprachtreff
- Velo Rikscha







Einwohnergemeinde
Cham

SENIOR DIGITAL

Ein gemeinsames Angebot von KISS, der Gemeinwesenarbeit und der Raiffeisenbank

Persönliche Unterstützung: Freiwillige helfen geduldig bei individuellen Fragen, wöchentlich dienstags von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Das Ziel: Den Alltag erleichtern und älteren Menschen mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten geben.

- **Zugtickets lösen:** Lernen, wie man mit dem Handy ein Billett kauft.
- **E-Mails lesen:** Nachrichten öffnen, lesen und beantworten.
- **Handy besser nutzen:** Bei Fragen zur Bedienung von Smartphone, Tablet oder Laptop Hilfe bekommen.
- **Sicherheit im Internet:** Lernen, wie man persönliche Daten schützt und Betrug erkennt.



Einwohnergemeinde
Cham

MITTAGSTISCH am Donnerstag

Der Mittagstisch am Donnerstag ist ein Ort der Begegnung, an dem Menschen unterschiedlicher Kulturen und Generationen zusammenkommen.

Gemeinsam mit den beiden Kirchgemeinden und dem FRW organisieren wir diese Mittagstische. Freiwillige bereiten jeden Donnerstag abwechslungsreiche Gerichte zu und verwöhnen die Gäste.

Im Mittelpunkt stehen Gemeinschaft, gegenseitiger Austausch, Integration und das Miteinander.

Der Mittagstisch fördert neue Kontakte, stärkt den Zusammenhalt und lebt den Gedanken der «Caring Communities» - füreinander da sein und sich gegenseitig unterstützen.



Einwohnergemeinde
Claan

KISS INFO KAFFEE

Die KISS Info-Kafis sind gemütliche Treffpunkte für Begegnung, Austausch und Geselligkeit. Hier haben Sie die Möglichkeit, andere Menschen kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und bestehende Kontakte zu pflegen.

Bei einer Tasse Kaffee oder einem kleinen Getränk können Sie plaudern, Erfahrungen teilen, neue Ideen sammeln und sich über Aktuelles rund um KISS informieren. Auch die Geschäftsstelle ist vor Ort und steht Ihnen gerne für Fragen, Informationen und persönliche Anliegen zur Verfügung.

Ob Sie einfach einen gemütlichen Moment geniessen, sich austauschen oder neue Kontakte knüpfen möchten – bei unseren Info-Kafis sind Sie herzlich willkommen!

Kommen Sie vorbei, fühlen Sie sich wohl und geniessen Sie das Miteinander. Wir freuen uns auf Sie!



KISS

Einwohnergemeinde
Cham

Stimmen aus dem KISS Alltag

«Für mich als Gebende, ist es nicht nur ein Geben, sondern auch ein Empfangen»

«Wichtig für ein gut funktionierendes Tandem sind ein gutes Zusammenspiel und Vertrauen.
So können langjährige und für beide Seiten fruchtbare Beziehungen entstehen!»

«Ich fand es eine gute Idee, Zeit für andere zu investieren“



Einwohnergemeinde
Cham

Fragen? Wir freuen uns auf den Austausch.



KISS Genossenschaft Cham

Obermühlestrasse 8

6330 Cham

Tel.: 076 443 38 58

077 447 22 86

info@kiss-cham.ch

www.kiss-cham.ch- Gespräche nach Vereinbarung

AREVIA ist die Plattform für soziale Teilhabe im Alter

AREVIA bringt Menschen ab 60 Jahren zusammen, die ähnliche Interessen, Bedürfnisse und Lebenssituationen teilen.



Menschen verbinden

Lokale Aktivitäten

In der eigenen Region

Mehr Lebensqualität

Ablauf für Teilnehmende

AREVIA

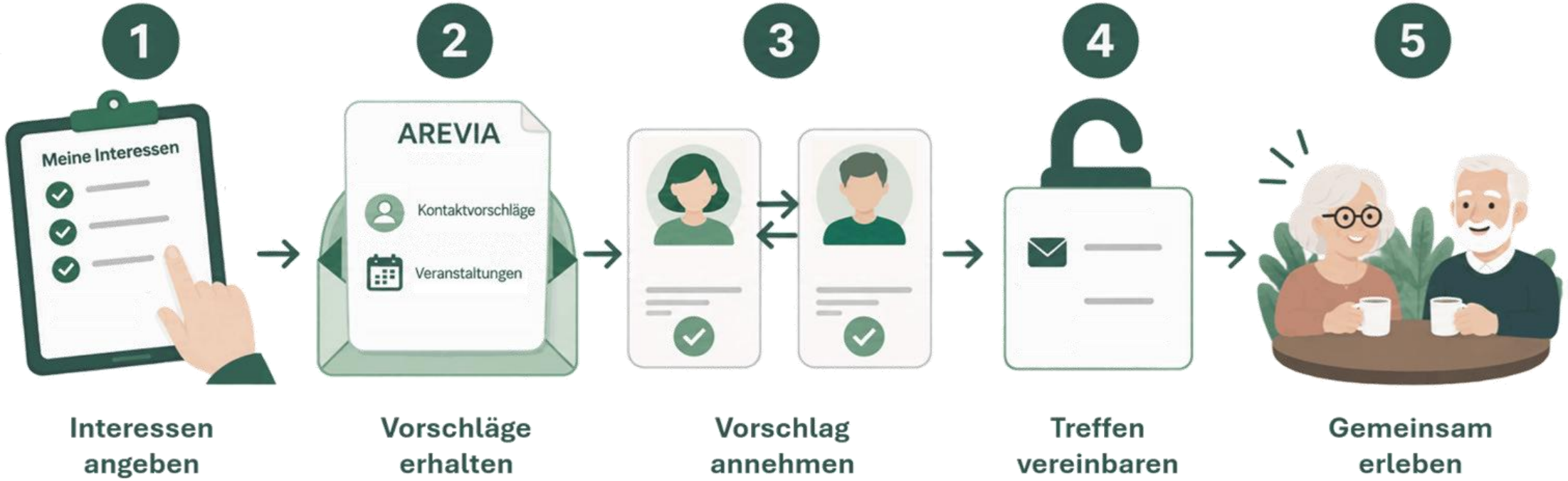


Kontaktvorschläge

Männlich **70-75** **Cham**	**Gemeinsame Interessen** Tagesausflüge, Jassen, Kochen, Kino, Theater/Oper, Museen, Lesungen, Kleinkunst, Pop/Rock, Blues/Jazz	*ja*
weiblich **70-75** **Hagedorn**	**Gemeinsame Interessen** Spazieren ab 1h, Busreisen, Tagesausflüge, Mittagstisch, Kino, Theater/Oper, Museen, Lesungen, Kleinkunst, Standardtanz	*ja*

Pilotprojekt in Cham

AREVIA



13.11. | **bis 22.11.** | **bis 13.12.**

Das Wichtigste nochmals

AREVIA

- Kontakt per E-Mail
- Sie entscheiden, wen Sie kennenlernen wollen
- Es bleibt anonym, bis zum gegenseitigen Interesse
- Vorschläge von Damen und Herren
- Freundschaftliche Vermittlung
- Begrenzte Plätze
- Kostenlos

Anmeldung

AREVIA

Kostenlos anmelden



Ich möchte mich bei Ihnen für die **neue Begegnung** bedanken! Es war ein **Volltreffer**!

Teilnehmerin an AREVIA

AREVIA

Einwohnergemeinde Cham

Einwohnergemeinde
Cham



Nächste Seniorenforen

- 1. Juni 2027, 14.00 bis 16.30
- 28. Oktober 2027, 09.00 bis 11.30