



## Gruppe 45+

### Gemeinsam statt einsam

Fühlst du dich manchmal allein mit deinen Gedanken und wünschst dir echte, unterstützende Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Lebensphasen? Dann bist du bei uns genau richtig. Unsere Gruppe richtet sich an Menschen ab 45, die sich mit anderen austauschen möchten, neue Kontakte suchen und in einem vertrauensvollen Rahmen regelmässig zusammenkommen wollen.

Wir treffen uns regelmässig im Raum Uster – in einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre. Verbindlichkeit ist uns dabei wichtig, denn sie schafft Vertrauen und ein echtes Miteinander.

Was dich erwartet:

- Gemeinsame Ausflüge und Spaziergänge in der Natur
- Abende mit Gesprächen, Spielen oder Themenrunden
- Besuche kultureller Veranstaltungen (z. B. Kino, Theater, Konzerte)
- Gegenseitige Unterstützung im Alltag und im Gespräch
- Offene Treffen zum Zuhören, Reden und Lachen

Unsere Gruppe bietet Raum für alles, was verbindet. Hier kannst du dich zeigen, wie du bist, und gemeinsam mit anderen neue Impulse für deinen Alltag gewinnen.

Um mehr über unsere Gruppe zu erfahren und dich anzumelden, kontaktiere bitte:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Telefon 044 941 71 00

[info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)