

reformierte
kirche weiningen

unterengstringen weiningen
geroldswil oetwil



Katholische
Kirchgemeinde
Geroldswil
Weiningen
und Oetwil

Seniorenprogramm

1. Jahreshälfte 2025



Herzliche Einladung zum Mitmachen

Januar - Juli 2025

Unsere Seniorenarbeit wird ökumenisch geführt. Da wir viel Wert auf eine regional gute Zusammenarbeit legen, sind hier auch externe Angebote aufgeführt (). Die Teilnahme ist über die Gemeindegrenzen hinweg erwünscht. Für Angebote, die nicht von den Kirchen organisiert sind, übernehmen wir keine Verantwortung / Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.*

Liebe Seniorinnen Liebe Senioren

Absender Kirche?

Uns kommt ab und an zu Ohren:

«mit der Kirche habe ich nichts am Hut». Doch für uns gilt:

Sie sind alle herzlich willkommen, egal ob Sie mit der Kirche etwas zu tun haben oder nicht. Denn unser Auftrag ist es, Menschen zusammenzubringen. Es ist uns eine Freude, Sie an unseren Anlässen begrüßen zu dürfen und schätzen die wertvollen Begegnungen und den Austausch mit Ihnen. Bis auf wenige Ausnahmen sind alle Anlässe für die Seniorinnen und Senioren aller Gemeinden (von Oetwil bis Unterengstringen) vorgesehen.

Die Teilnahme an den Anlässen liegt in Ihrer Eigenverantwortung.

Viele Veranstaltungen sind nur dank dem wertvollen Einsatz von Freiwilligen möglich. **Allen Engagierten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!**

Zum vorliegenden Programm

Sie finden die Angebote gegliedert in die Bereiche

- Übersicht aktueller Anlässe **Januar bis Juli 2025**
- Details zu allen Anlässen und Gruppen, Vorankündigungen und Kontaktpersonen

Das nächste Programm «2. Jahreshälfte 2025» wird voraussichtlich im Juli 2025 aufgelegt. Alle Angaben finden Sie auch unter

www.kirche-weiningen.ch/erleben/erwachsene/60plus und
www.kath-geroldswil.ch/senioren/

Wie anmelden?

Bitte beachten Sie die Angaben und Kontaktpersonen bei den einzelnen Veranstaltungen. Ihre Anmeldungen (auch telefonische) sind **verbindlich** und werden von uns nicht bestätigt. Nur bei Programmänderungen benachrichtigen wir Sie. Falls Ihnen etwas dazwischenkommt, bitten wir Sie, sich umgehend wieder abzumelden. Dies erleichtert uns die Organisation. Künftig behalten wir uns vor, bei Angeboten mit Fixkosten bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss die anfallenden Kosten trotzdem einzukassieren

Neuerungen in der Sozialdiakonie:

Frau Andrea Sonnenschein begann im Oktober 2024 als Sozialdiakonin für Senioren & Seniorinnen in der reformierten Kirche Weiningen zu arbeiten.

Frau Ursula Ambühl hat sich entschlossen eine neue Herausforderung anzunehmen und verlässt uns per Ende Juli 2025 bis dahin bleibt sie noch zu 20 % im Team.

Sie bedankt sich für alle Begegnungen und den wunderbaren Einsatz aller Ehrenamtlichen.

Das jetzige Team freut sich auf Sie und grüsst Sie herzlich.

Andrea Sonnenschein & Claudia Trunz



Jahreslosung 2025



Übersicht aktuelle Anlässe:

Januar bis Juli 2025

Datum	Anlass		Start / Ort	Details Seite
17.1.	Zmorge mit Vortrag Vietnam Teil1	UE	9:00 Uhr,	12
29.1.	Theater «Zum schrägen Uhu»	UE	14:00 Uhr,	10
21.2	Zmorge mit Vortrag Vietnam Teil 2	UE	9:00 Uhr,	12
06.03.	Besichtigung Sternwarte	GE	17:00 Uhr,	6
09.04.	Regio-Anlass: Sicher im Internet	UE	14:00 Uhr,	11
15.04.	Halbtages Ausflug Osterweg	GE	9:00 Uhr,	7
22.4.	Ausflug « Insel Mainau »	GE	9:00 Uhr	8
20.6.	Ausflug « Appenzell wir kommen »	GE	8:20 Uhr	9

Übersicht regelmässige Anlässe:

Januar bis Juli 2025

Anlass	Daten	Seite
Erzählkafi	dienstags 14.+28.1/ 4.+ 25.2. /11.+ 25.3. / 8.+22.4. 13.+ 27.5. / 10.+ 24.6. / 8. + 22.7.	10
Jassen + Spielen GE	montags 6.1. / 20.1. / 3.2 / 17.2. / 3.3. / 17.3. / 7.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 7.7.	11
WE (Spatläsi)	dienstags 7.1. / 4.2. / 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7.	11
Mittagstische GE	donnerstags 9.1. / 23.1. / 13.2. / 27.2. / 13.3. / 27.3. / 10.4. 24.4. / 08.5. / 22.5. / 12.6. / 26.6. / 10.7.	12
UE (*)	dienstags 7.1. / 21.1. / 4.2. / 25.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. 6.5. / 20.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7.	12
Mut-mach Kaffee	donnerstags 16.1. / 20.2. / 20.3. / 17.4. / 15.5. / 19.6. /	13
Senioren- Nachmittag	mittwochs 8.1. / 5.2. / 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7.	15
Turnen (*)	diverse	22
Flachwandern	mittwochs siehe Plan	18
Wandern	Donnerstags o. Freitags siehe Plan	18
Spazieren WE	montags 13.1. / 10.2. / 10.3. / 14.4. / 12.5. / 02.6.	19
Spazieren GE	donnerstags 9.1./ 6.2./ 6.3.fällt aus / 3.4. / 8.5. / 5.6./3.7	19

(*) externes Angebot

Den Zürcher Nachthimmel live erleben



Donnerstag, 6. März 2025

Was unterscheidet Sterne von Planeten? Wie viele Monde hat der Jupiter? Satellitenbilder von Fussspuren der Astronauten auf dem Mond bewundern oder erfahren, wie eine Supernova auf der Schweizer 20er Note kodiert ist, und noch vieles mehr...

Besammlung: 16.55 Uhr Zentrum Geroldswil
Abfahrzeiten: 17.01 Uhr Bus oder 17.15 Uhr Dietikon Gleis 4
Jeder besorgt seine Billette selbst

Kosten: Führung Fr. 25.-

Die Führung geht von 18.00-19.15 Uhr
Die Sternwarte ist nicht geheizt bitte warme Kleider anziehen.
Nach der Führung können wir noch was trinken gehen

Leitung: Claudia Trunz

Anmeldung: bis Montag, 3. März an Claudia Trunz 076 378 96 17

Der Osterweg

Das Erlebnis für alle Sinne



Dienstag, 15. April 2025

Durch einen Guide werden Sie hineingenommen in die Welt des Ostergeschehens vor 2000 Jahren. Mit-leben, mit-fühlen und mit-gehen: Das überlieferte Ostergeschehen wird begreifbar und Sie erleben, welche Hoffnung in diesen Ereignissen steckt.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Der Besuch zum Osterweg eignet sich für mobile Senioren, die Treppen steigen können.

Ort: **Ref. Kirchgemeindehaus
Schulwiesstrasse 7
8162 Steinmaur**

09.00 Uhr **Treffpunkt Zentrum Geroldswil**
10.00 Uhr Start erste Führung
11.00 Uhr Start zweite Führung

12.30 – 14.00 **Mittagessen Gasthof zum Kreuz (nicht im Preis inbegriffen)**

ca. 14:15 Uhr gemeinsame Rückfahrt

Kosten: 15 CHF pro Person & Kollekte

Leitung: Andrea Sonnenschein

Anmeldung: bis 08. April an Andrea Sonnenschein 043 500 62 77
(Telefonbeantworter)

Mainau, Tulpenblüte

Dienstag, 22. April 2025

Privat organisierter/ Tagesausflug

Verschiebedaten siehe Vorderseite. Das Wetter muss stimmen.

Wer viele Blumen liebt, kommt mit diesem Ausflug voll auf die Rechnung. Da es im April oft kalt oder bedeckt ist und die Tulpen dann verschlossen bleiben, warten wir auf einen recht sonnigen Tag, an dem niemand zu frieren braucht. Dann können wir **auch Personen im Rollstuhl** mitnehmen.

Die **Tulpenblüte** ist zweifellos die schönste Blütezeit auf Mainau. Neben den bepflanzten Beeten sind auch viele Wiesen ein einziges Blumenmeer. Über eine Million Tulpen, riesige Narzissenfelder, dazwischen blühende Bäume, eine Pracht. Im Palmenhaus hat es im April zudem eine wunderschöne **Orchideenschau**. Dazu kommt das spannende Schmetterlingshaus.

8.15 Post Geroldswil
8.20 Kiosk Fahrweid
8.25 Linde Weiningen
8.30 Post Unterengstringen
10-16 Aufenthalt auf Mainau
17.30 Uhr ca. Heimkehr

Kosten: Fahrt ca. Fr. 35.— (ÖV Fr. 43.—), Eintritt € 22.— (Gruppenpreis 2024), Essen individuell. Parkplatz für Gruppenbus ab 10 Personen gratis, sonst € 6.—.

Anmeldung: bis Mittwoch, 9. April. An Peter Rosenast, Tel 078 421 21 51;
Mail: peter.rosenast52@gmail.com

Ausweichtermin Mittwoch 23. April

Falls einigen keines der beiden Daten passt: Trotzdem anmelden. Dann mache ich eine Extrafahrt ab 5 Personen. **Bei warmem Frühling müsste ich das Datum evtl. vorziehen und alle Interessierten informieren können.**



«Appenzell wir kommen»

Das Erlebnis von Natur & Kultur



Freitag 20. Juni 2025

Wir fahren gemeinsam mit dem ÖV nach Urnäsch, dort angekommen spazieren wir für ca. 40 Minuten zum Hofstöbli um gut zu Mittag zu essen. Nach dem guten Essen laufen wir zurück nach Urnäsch. Dort angekommen, gehen wir in das «Brauchtumsmuseum » um Jodeln zu lernen und lassen uns von den Appenzeller Traditionen begeistern.

Dieser Ausflug ist für Senioren geeignet, die noch gut zu Fuss sind und Treppen laufen können.

Ort: Urnäsch Appenzell

08.25 Uhr Treffpunkt Bushaltestelle Zentrum Geroldswil

08:31 Uhr Abfahrt nach Dietikon

08:45 Uhr Abfahrt Dietikon Gleis 4 nach Zürich HB

09:09 Uhr Abfahrt Zürich HB Gleis 12 nach Gossau SG

10:21 Uhr Abfahrt Gossau SG Gleis 11 nach Urnäsch

10:43 Uhr Ankunft Urnäsch

ca.40 Minuten Spaziergang zum Hofstöbli

12.00 – 13.00 Mittagessen im Hofstöbli (nicht im Preis inbegriffen)

13:00 Uhr Wir laufen zurück nach Urnäsch

14:00 Uhr Besichtigung mit Jodelkurs im Brauchtumsmuseum

17:15 Uhr Abfahrt nach Zürich HB mit Umsteigen in Gossau

Kosten: 25 CHF pro Person (Essen & Zugfahrt nicht inbegriffen)

Leitung: Andrea Sonnenschein

Anmeldung: bis 13. Juni 2025 an Andrea Sonnenschein 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)

«Zum schrägen Uhu»

Mittwoch, 29. Januar 2025

Gemeindsaal Büel, Unterengstringen

13.30 Türöffnung

14.00 Theaterbeginn

anschliessend Kaffee und Kuchen

Eintritt CHF 20.— inkl. Kaffee und Kuchen



Freuen Sie sich mit uns auf einen gemütlichen und lustigen
Theaternachmittag.

Die Seniorenbühne Zürich begeistert durch Ihre Leidenschaft und Freude am Theater. Wir laden Sie ein zu diesem unvergesslichen Moment.

Im Hotel "Zum schrägen Uhu" treffen die unterschiedlichsten Leute für ein kurzes, entspanntes, aufregendes oder auch mörderisches Wochenende aufeinander.

Irrungen und Wirrungen, Lügen, Intrigen und ein unerwünschter toter Gast im zweiten Stock, den es zu entsorgen gilt, garantieren einen unterhaltsamen, leicht makaberen, lustigen und mit Sicherheit schrägen Theaternachmittag.

Vergnüglicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Anmeldung bis Sonntag, 27. Januar 2025 an 043 500 62 77
(Anrufbeantworter)

«Sicher im Internet»

Dienstag, 09. April 2025 14:00 Uhr

**Gemeindesaal Büel Unterengstringen
14:00 - ca. 16:00 (inkl. Pause mit kleinem Apéro)**



Unser tägliches Leben funktioniert zunehmend auf dem digitalen Weg. Sei dies beim Zugtickets kaufen, Termine vereinbaren, sich über Aktuelles informieren, Einzahlungen tätigen oder uns mit Menschen auszutauschen. Ein erfolgreicher Schutz gegen Cyberangriffe wird mit einer Kombination von technischen Massnahmen und dem richtigen Verhalten erreicht.

Die Referentin Silvia Kammerer, Präventionsspezialistin der Kantonspolizei Zürich, zeigt Ihnen, welche Gefahren im Internet lauern und wie Sie sich vor digitalisierter Kriminalität schützen können.

Referentin: Silvia Kammerer, Kantonspolizei Zürich

Anmeldung: bis 4. April an Andrea Sonnenschein, 043 500 62 77
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Kosten: Eintritt frei, Kollekte

Veranstalter: Reformierte Kirche Weiningen
Pro Senectute Unterengstringen
Seniorenclub Oetwil a.d.L.
Seniorenrat Oetwil a.d.L.
Katholische Kirchgemeinde Geroldswil

Vietnam Teil 1

Freitag, 17. Januar, 9:00 – ca. 11:00 Uhr

Gemeindesaal Büel Unterengstringen

9.00 Frühstück vom Buffet; 10.00 Vortrag



Andere Länder, andere Sitten, lassen Sie sich in die Asiatische Welt entführen und tauchen Sie für einen Moment in eine andere Kultur ein. Es ist immer bereichernd sich auf eine Reise zu begeben.

Unser Referent:

Ueli Baruffol ist in seinem Leben viel gereist und versteht es mit seinen Bildervorträgen andere auf seine Reise mitzunehmen.

Kosten: Kollekte zur Aufwanddeckung

Anmeldung: bis 15. Januar an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Vietnam Teil 2

Freitag, 21. Februar, 9:00 – ca. 11:00 Uhr

Gemeindesaal Büel Unterengstringen

9.00 Frühstück vom Buffet; 10.00 Vortrag



Die Welt ist ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon.
(Augustinus Aurelius)

Machen Sie mit Ueli Baruffol eine Bilderreise nach Vietnam und lassen Sie Ihr Leben bereichern.



Erzählkafi

Januar bis Juli 2025

Wenn Sie Freude haben, Meinungen auszutauschen zu einem bestimmten Thema, über das Früher und Heute, dürfen Sie das Erzählkafi nicht verpassen.

Wir treffen uns jeweils im Limmatzimmer der Kath. Kirche Geroldswil, bei Kaffee und Kuchen.

Dienstag

9.00 bis 11.00 Uhr

alle Plätze belegt

14.00 bis 16.00 Uhr

noch freie Plätze

Daten:

14.+ 28. Jan. / 4.+ 25. Feb./ 11.+ 25. März

8.+ 22. April / 13.+ 27. Mai /

10.+ 24. Juni / 8. + 22. Juli



Kontakt: Claudia Trunz 076 378 96 17

Jassen + Spielen

Wir jassen und spielen in gemütlichen Runden. Schieber, Skip-Bo, Rummikub, Triomino, Doppio oder Kniffel. Auch weitere Spielideen sind willkommen. Anfänger sind ebenso vertreten wie Geübte. Alles kann man lernen.

Geroldswil ref. Kirche Cafè Treffpunkt

In der Regel am 1. und 3. Montag, 14-17 Uhr

Kontakt: Andrea Sonnenschein 043 500 62 77

Daten 2025: 6.1. / 20.1. / 3.2. / 17.2. / 3.3. / 17.3. / 7.4. /
5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 7.7.

Weiningen Spatläsi Chileträff

Meist am 1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr im Chileträff Weiningen

Kontakt: Anny Huber 044 750 59 89
Andrea Sonnenschein 043 500 62 77

Daten 2025: 7.1. / 4.2. / 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7.



Mittagstische

Wir geniessen es immer wieder:
Gemeinsam essen und sich dabei
gemütlich unterhalten, das tut uns
einfach gut! Vielleicht wünschen
Sie sich auch, einmal auf das
Kochen zu verzichten und sich
verwöhnen zu lassen.



Geroldswil

Wir treffen uns meist am 2. und 4. Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr
In der reformierten Kirche

Anmeldung bis am Montag vorher an Andrea Sonnenschein, 044 500 62 77

Abholdienst: Andrea Sonnenschein, 043 500 62 77

Daten 2025: 9.1. / 23.1. / 13.2. / 27.2. / 13.3. / 27.3. / 10.4.
24.4. / 08.5. / 22.5. / 12.6. / 26.6. / 10.7.

Kosten: 13.--CHF 4-Gang-Menu inkl. Getränke

Unterengstringen (*)

Gemeindesaal Büel, Dienstag, 12.00 Uhr,
vierzehntäglich, ausser Schulferien

Anmeldungen jeweils an die Gruppenleiterinnen:

Therese Wirz¹ 044 750 05 35

Lydia Schmalz² 044 750 22 27

Ernst Rizzi³ 044 751 18 18



Abholdienst: Andrea Sonnenschein, 043 500 62 77

Daten 2024: 7.1.² / 21.1.³ / 4.2.¹ / 25.2.² / 11.3.³ / 25.3.¹ / 8.4.² / 6.5.³ / 20.5.¹
3.6.² / 17.6.³ / 1.7.¹

Kosten: 12.-- CHF 3-Gang-Menue inkl. Getränke

Auch Personen aus den umliegenden Gemeinden sind herzlich willkommen.

Ermutigung frisch aufgebrüht

Genauso wie Du die Kaffee-Tasse unter die Kaffeemaschine hältst, um sie auffüllen zu lassen, genauso möchten wir uns an diesem Morgen mit **Ermutigungen** auffüllen lassen. Zu verschiedenen Themen tauschen wir miteinander **Mut-Machendes** aus. Du bist eingeladen mit deinen Erfahrungen, Wünschen, mitgebrachten Texten Ermutigung **weiterzugeben**. Erlebst Du gerade mutlose, kräftezerrende Zeiten? Dann tut es gut, den Blick wieder auf das **Hoffnungsvolle** und Ermutigende zu wenden.



Daten 2025: 16.1. / 20.2. / 20.3. / 17.4. / 15.5. / 19.6. /

Ort: Chileträff bei der Kirche Weiningen

Zeit: 9.30 – 11.15 Uhr

Für wen: Für alle, die Ermutigung wünschen und gemeinsames Unterwegssein wertvoll finden.

Wie: Mit einem kurzen Impuls steigen wir ins Thema ein und tauschen uns aus. Neben den eigenen Erfahrungen werfen wir unseren Blick auch auf die vielen ermutigenden Zusagen aus der Bibel.
Deine regelmässige Teilnahme bereichert die Gruppe.
Du bist aber auch zu einzelnen Themen herzlich willkommen.

Leitung: Ursula Ambühl, Sozialdiakonin, 043 500 62 77

Seniorenachmittag



Gemütlichkeit und Kontakte sind uns sehr wichtig. Der Nachmittag wird mit spannenden Themen gestaltet, welche jeweils in den Kirchen ausgehängt werden.

Geniessen Sie Gemeinschaft und staunen Sie worüber man sich alles austauschen kann.

Datum: ersten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr

8.1. / 5.2. / 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7

Ort: im hinteren Teil der katholischen Kirche.

Kosten: Das eingespielte Team sorgt für das leibliche Wohl - es werden beim Zvieri 5 CHF zugunsten der Kosten eingezogen.

Wir freuen uns auf Sie!

Auskunft/Fahrdienst: Claudia Trunz 076 378 96 17

Wandern und Spazieren

Wandern 2025 – Daten 1. Halbjahr

Die Flyer mit den Zielgebieten folgen kurzfristig per Mail

Tag	Datum	je nach Wetter
Do	9.1.25	Schneewandern
Fr	10.1.25	Schneewandern
Mi	15.1.25	Flachwandern
Do	23.1.25	Schneewandern
Fr	24.1.25	Schneewandern
Fr	31.1.25	Altberg mit Fondue
Do	6.2.25	Schneewandern
Fr	7.2.25	Schneewandern
Mi	19.2.25	Flachwandern
Do	27.2.25	Schneewandern
Fr	28.2.25	Schneewandern
Do	13.3.25	Ufer + Blüten
Fr	14.3.25	Ufer + Blüten
Mi	19.3.25	Flachwandern
Do	27.3.25	Ufer + Blüten
Fr	28.3.25	Ufer + Blüten
Do	10.4.25	Blust
Fr	11.4.25	Blust
Mi	16.4.25	Flachwandern
Do	24.4.25	Blust
Fr	25.4.25	Blust
Do	8.5.25	Bergfrühling
Fr	9.5.25	Bergfrühling
Mi	21.5.25	Flachwandern
Do	22.5.25	Bergfrühling
Fr	23.5.25	Bergfrühling
Do	29.5.25	Auffahrt Beromünster
Do	12.6.25	Voralpen
Fr	13.6.25	Voralpen
Mi	18.6.25	Flachwandern
Do	26.6.25	Voralpen
Fr	27.6.25	Voralpen
Do	10.7.25	Voralpen / Alpen
Fr	11.7.25	Voralpen / Alpen
Mi	16.7.25	Flachwandern
Do	24.7.25	Voralpen / Alpen
Fr	25.7.25	Voralpen / Alpen

Gruppe Peter Rosenast

Donnerstag und Freitag

Warum wir am Donnerstag und Freitag wandern

Viele Wanderinteressierte haben des Öfteren Terminkonflikte, damit jeder auf seine Kosten kommt biete ich Wanderungen an zwei Tagen, in kleinen Gruppen an.

Bei schlechtem Wetter lasse ich das Wandern ausfallen. Bei kritischem Wetter kommt das Wandern erst am Wochenende vorher. **Das Zielgebiet wähle ich je nach Wetter aus.**

Ich biete **jahreszeitlich bezogene Wanderungen** an und lege Wert auf Aussicht und Abwechslung sowie auf gute Wege, auch im Winter (präparierte Wege). Sofern möglich, picknicken wir in der Nähe eines Restaurants. Manchmal gibt es auch Abkürzungsmöglichkeiten (z.B. Bergbahn, kürzere Wegstrecke).

Ich freue mich auf neue Begegnungen

PS: Eine Wanderwoche ist in Planung (privates Angebot)

Kontakt:

Peter Rosenast 078 421 21 51

Mailversand peter.rosenast52@gmail.com

Gruppe Claudia und Dani Trunz

Jeweils am Mittwoch Flachwanderungen

Wir wandern gemächlich 2-3 Stunden ca. 6-8 km 1x im Monat und kundschaften verschiedene Gegenden aus.

Wir freuen uns auf viele Wanderfreudige

Kontakt:

Claudia Trunz 076 378 96 17

Mailversand claudia.trunz@kath-geroldswil.ch

Spaziergruppe Geroldswil, bei jedem Wetter

Treffpunkt: 14.00 Uhr auf dem Dorfplatz Geroldswil

ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Daten 2025: 9.1. / 6.2. / 6.3.fällt aus / 3.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7.

Anmeldung: nicht nötig

Kontakt: Claudia Trunz 076 378 96 17, Anny Hoppler 079 742 89 32

Spaziergruppe Weiningen, bei jedem Wetter

Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Chileträff Weiningen

2. Montag im Monat, ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Daten 2024: 13.1. / 10.2. / 10.3. / 14.4. / 12.5. / 02.6.

Anmeldung: nicht nötig

Kontakt: Andrea Sonnenschein 043 500 62 77;

Eva van der Meer 079 336 4014



Besuchsdienst

Wir besuchen Menschen, die soziale Kontakte wünschen, aber aufgrund ihrer Lebensumstände erschwert mit anderen Menschen in Kontakt treten können.

Die Besuche erfolgen nach individueller Absprache. Spazieren, Gespräche, spielen oder einfach nur zuhören, alles um das Alleinsein etwas zu verkürzen.

Unser Team besteht momentan aus 17 freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Um den vielen Anfragen für weitere Besuche gerecht werden zu können, würden wir uns sehr über neue Freiwillige freuen!

Als Besucherin oder Besucher hören Sie vor allem zu, lesen vor, spielen oder machen Spaziergänge. Alle Besuchenden treffen sich jährlich 2 bis 3 Mal für einen Austausch.

Kontakt: Claudia Trunz 076 378 96 17
Andrea Sonnenschein 043 500 62 77



Seit 2015 gibt es die Anlaufstelle für Gesundheit und Alter rechtes Limmattal.

Wir erbringen Dienstleistungen im Auftrag der Gemeinden Oberengstringen, Unterengstringen, Weiningen, Geroldswil und Oetwil an der Limmat.

Wir hören zu, beraten und erarbeiten gemeinsam Lösungsansätze. Wir unterstützen administrativ, übernehmen vertiefte Abklärungen und triagieren an spezialisierte Fachstellen. Wir helfen mit weiterführenden Informationen und bieten Unterstützung, um sich in der Vielfalt der Angebote zurecht zu finden. Unsere Dienstleistungen sind vertraulich und kostenlos.

Haben Sie Fragen zu

- Heimeintritt, inkl. Heimwahl und Anmeldung
- Pflegefinanzierung
- Information und Entlastung pflegende Angehörige
- Sozialversicherungen: Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung
- Hilfsmittel
- Mahlzeitendienst
- Betreuung und Pflege zuhause
- 24-Stunden-Betreuung
- Alltagsgestaltung
- Vorsorge im Alter

Kontaktieren Sie uns frühzeitig bei Fragen rund um die Themen Alter und Gesundheit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



June Saladin

Kontakt

Montag – Donnerstag 8.00-12.00
Uhr

Telefon 043 455 10 17

Mail : beratung@gesundheit-limmattal.ch

www.gesundheit-limmattal.ch

Turnen (*)

Gesundheitsgymnastik 'Fit Life' für Frauen ab 60 Jahren

In der Ballettschule Mausekönig, Steinhaldenstrasse 2, Geroldswil

Mittwochs 9.45 bis 10.45 Uhr

Kontakt: Edith Rosenast, Gesundheits- und Wellnesstrainerin
079 547 67 55 / mail@edithrosenast.ch

Turngruppe in Oetwil

Turnhalle Schulhaus Oetwil

Jeden Montag 9.00-10.00 Uhr (ausser den Schulferien)

Gymnastik und Spiel. Wir üben gezielt Koordination, Gleichgewicht, Gedächtnis und Muskelkraft. Unkostenbeitrag CHF 6.00

Kontakt: Ursula Leuzinger, 044 750 59 00

Turngruppe in Unterengstringen

Gemeindesaal Büel

Jeden Dienstag 9.00-9.50 Uhr (ausser den Schulferien)

Unkostenbeitrag CHF 8.00

Kontakt: Gaby Huber 079 648 21 03, Trudy Ryser 044 750 27 53

Turngruppe in Weiningen

Singsaal des Oberstufenschulhauses, Badenerstr. 36, Weiningen

Jeden Mittwoch (ausser den Schulferien) Uhrzeit erfragen

Unkostenbeitrag CHF 5.00

Leiterinnen: Ursula Leuzinger, Angi Piller

Kontakt: Cecile Küng Tel. 044 750 4819

Männerriege Unterengstringen

Jeden Donnerstag 20.15 (ausser Schulferien)

Gymnastik und Spiel

Kontakt: René Rey, 044 750 33 08

Telefonnummern und Kontaktdaten

Gruppen	Telefon	Kontaktpersonen
Anlaufstelle „Gesundheit und Alter“ Limmattal*	043 455 10 17	J. Saladin
Ausflüge/Besichtigungen	043 500 62 77	A. Sonnenschein
Besuchsdienst	076 378 96 17	C. Trunz
Erzählkafi	076 378 96 17	C. Trunz
Fahrdienst Oetwil*	079 461 66 39	H. Lampert
Fahrdienst UE + WE*	079 577 68 47	E. Müller
Fahrdienst SRK Zürich	044 388 25 00	Zentrale in Zürich
Jassen GE* + Spatläsi WE	043 500 62 77	A. Sonnenschein
Mittagstisch GE	043 500 62 77	A. Sonnenschein
Mittagstisch UE*	044 750 05 35 044 750 22 27 044 750 53 15	T. Wirz L. Schmalz C. Eberhard
Mut-mach-Kaffee	043 500 62 77	U. Ambühl
Nachbarnhilfe, Einkaufen	077 510 66 32	Dienstag und Donnerstag
Gemeinde Geroldswil* Pro Senectute GE + WE*	nachbarnhilfe@geroldswil.ch	nur für Gemeinde Geroldswil vakant
Pro Senectute UE*	079 137 80 30	Ch. Egli, Ortsvertretung
Seniorenclub Oetwil*	044 748 05 12	R. Barras (seniorenclub-oetwil.ch)
Seniorenferien	043 500 62 77	A.Sonnenschein
Seniorenrat*	044 748 38 95	N. Schmid, für Oetwil
Dienstleistungen*	044 748 17 62	D. Bortolani, Geroldswil, Fahrweid
Seniorenachmittag	076 378 96 17	C. Trunz
Treffpunkt für Menschen mit Demenz und Angehörige*	043 499 88 63	ALZ-Café, Schlieren
Turnen: FitLife GE*	079 547 67 55	E. Rosenast
Turnen Oetwil / UE*	044 750 59 00	U. Leuzinger
Turnen UE*	079 648 21 03	G. Huber
Turnen WE*	044 750 48 19	C. Küng
Vorträge regional	043 500 62 77	A. Sonnenschein
WABE (überregional) *	079 270 96 07	
Begleitung und Entlastungsdienst	Schwerkrankerinfo@wabe-limmattal.ch	
Wanderferien*	078 421 21 51	P. Rosenast
Wandergruppe	078 421 21 51	P. Rosenast
Flachwandergruppe	076 378 96 17	C.Trunz
Zmorge	043 500 62 77	A.Sonnenschein

* externe Angebote

Kontakt und Vermittlerstelle



Seniorenrat
Oetwil – Geroldswil –
Fahrweid

Frau Nelli Schmid (für Oetwil ab 13.00 Uhr) Tel : 044 748 38 95
E-Mail: nelly.s@gmx.ch

Frau Saifullah Mazqen Tel : 044 748 38 95
E-Mail: mazqens@gmail.com

Frau Doris Bortolani (für Geroldswil/Fahrweid) Tel : 044 748 17 62
E-Mail: doribor@bluewin.ch

Frau Priska Wyss (Administration/Buchhaltung) Tel: 043 455 51 91
E-Mail: priski.wyss@bluewin.ch

Stundentarif CHF 20

- Betreuung Haus / Wohnung bei Abwesenheit (Lüften / Blumen wässern)
- Garten bewässern
- Tiere betreuen (füttern / Spaziergehen)

Stundentarif CHF 25

- Wäsche bügeln

Stundentarif CHF 32

- Einfache Sanitär- und leichtere Schreiner- und Malerarbeiten
- Elektrische Kleinreparaturen (Schalter, Kabel)
- Einzelunterricht für Handy oder iPhone (bei Ihnen zu Hause)
- TV-Programmierung

Stundentarif CHF 34

- Allgemeine Haushaltsarbeiten wie Staubsaugen
- Fenster reinigen, Vorhänge waschen und aufhängen
- (grosse Kippfenster, grosse Terrassenfenster, Wintergarten **CHF 44/h**)

Stundentarif CHF 34

- Mithilfe beim Umzug
- Behebung von PC-Pannen und Beratung bei PC-Anschaffung

Stundentarif CHF 35

- Steuererklärung

Stundentarif CHF 38

- Gartenarbeiten (Büsche schneiden, Jäten, Rasenmähen, Hochdruckreinigung)
- Schneeräumung

Vermittlung des Kontaktes durch den Seniorenrat

- Hausärztin für Hausbesuche

Gottesdienste « Altenzentrum Im Morgen» Weiningen

Jeweils am Mittwochmorgen um 9:30 Uhr

Datum	Dienst	Spezielle Anlässe
08.01.2025	Walczak	
22.01.2025	Chaignat	
05.02.2025	Naske	
19.02.2025	Mavunda	
05.03.2025	Walczak	
19.03.2025	Naske	
02.04.2025	Hug	
16.04.2025	Chaignat	Gottesdienst vor Ostern
30.04.2025	Mavunda	
14.05.2025	Naske	
28.05.2025	Walczak	Gottesdienst vor Auffahrt
11.06.2025	Sonnenschein	
25.06.2025	Walczak	
09.07.2025	Naske	
23.07.2025	Hug	
06.08.2025	Sonnenschein	
20.08.2025	Naske	
03.09.2025	Walczak	
17.09.2025	Sonnenschein	Gottesdienst nach Bettag
01.10.2025	Walczak	
15.10.2025	Naske	
29.10.2025	Mavunda	
12.11.2025	Sonnenschein	
26.11.2025	Hug	
10.12.2025	Sonnenschein	

Katholisch Kirche: Pfarrer Walczak; Pfarrer Mavunda

Reformiert Kirche: Pfarrer Chaignat; Pfarrer Naske

Katholische Seelsorge: Frau Hug

Reformierte Kirche Sozialdiakonin: Frau Sonnenschein

Reden mit Gott:

Gott ist immer da und man kann mit Ihm reden hier eine kleine Idee wie:



Nimm dir Zeit und schreibe

Gott einen Brief:

- Einen Liebesbrief
- Einen Dankesbrief
 - Einen Bittbrief
- Einen Sorgenbrief
 - Ein Gedicht



Notizen:

