

2. JAHRESHÄLFTE 2025

Seniorenprogramm August – Dezember 2025



Herzliche Einladung zum Mitmachen.

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 und auch für Nicht-Pensionierte hinweg erwünscht. Für Angebote, die nicht von den Kirchen organisiert sind, übernehmen wir keine Verantwortung/Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Liebe Senioren/innen

Absender Kirche? Hin und wieder hören wir: «Mit der Kirche habe ich nichts am Hut.» Für uns jedoch gilt:

Sie sind bei uns herzlich willkommen – ganz gleich, ob Sie der Kirche nahestehen oder nicht. Unser Auftrag ist es, Menschen miteinander zu verbinden. Es bereitet uns grosse Freude, Sie bei unseren Anlässen begrüßen zu dürfen. Wir schätzen die wertvollen Begegnungen und den persönlichen Austausch mit Ihnen sehr. Bis auf wenige Ausnahmen richten sich alle Veranstaltungen an Seniorinnen und Senioren aus sämtlichen Gemeinden von Oetwil bis Unterengstringen.

Teilnahme und Organisation

Die Teilnahme an den Anlässen erfolgt auf eigene Verantwortung. Viele unserer Angebote sind nur dank dem grossartigen Engagement von Freiwilligen möglich. Dafür sagen wir allen Beteiligten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön

Zum vorliegenden Programm

Das Programm ist gegliedert in:

- Eine Übersicht der aktuellen Anlässe von **August bis Dezember 2025**
- Details zu allen Anlässen und Gruppen, Vorankündigungen und Kontaktpersonen

Das nächste Programm für die **1. Jahreshälfte 2026** erscheint voraussichtlich im Dezember 2025. Weitere Informationen finden Sie auch unter:

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

Anmeldung

Bitte beachten Sie bei jeder Veranstaltung die entsprechenden Hinweise und Kontaktpersonen. **Anmeldungen – auch telefonisch – sind verbindlich** und werden nicht separat bestätigt. Nur bei Programmänderungen benachrichtigen wir Sie. Falls Sie an einem Anlass doch nicht teilnehmen können, bitten wir Sie um eine umgehende Abmeldung – das erleichtert uns die Organisation erheblich. **Hinweis zu Fixkosten:** Bei Angeboten mit fixen Kosten behalten wir uns vor, bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss die entstandenen Kosten in Rechnung zu stellen.

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



Andrea Sonnenschein



Claudia Trunz



Jahreslosung 2025

Aktuelle Anlässe

Datum	Anlass	Start Ort	Details Seite
27.8.2025	Ausflug «Der Berg ruft»	GE 9:00 Uhr	5
12.9.2025	Schnupperkurs «Move to Brain»	GE 14:30 Uhr	6
24.09.2025	Regio Anlass «Glück im Alter»	GE 14:00 Uhr	7
15.10.2025	Zürich Zoo	UE 11:30 Uhr	8
31.10.2025	Event für Paare «Wie gelingt Partnerschaft heute?»	GE 18:00 Uhr	9
07.11.2025	Zmorge mit Vortrag	UE 09:00 Uhr	10
29.11.2025	Vortrag Krisen des Lebens – Chancen des Lebens	GE 10:00 Uhr	11
03.12.2025	Ökumenische Adventsfeier	GE 14:00 Uhr	12
05.12.2025	Zmorge mit Vortrag	WE 9:00 Uhr	13
10.12.2025	Ausflug Zürich Wiennachtsdorf	GE 13:50 Uhr	14
18.12.2025	Weihnachtliche Geschichten	GE 15:00 Uhr	15
05.01.2026	Neu! Vormerken Neujahrsapéro	GE 14:30 Uhr	
GE = Geroldswil UE = Unterengstringen WE = Weiningen			

Regelmässige Anlässe

Anlass	Daten	Details Seite
Erzählkafi	Dienstags 5. August, 12. August, 9. September, 23. September, 7. Oktober, 21. Oktober, 4. November, 18. November, 9. Dezember, 16. Dezember	15
Jassen + Spielen GE	Montags 18. August, 1. September, 15. September, 6. Oktober, 20. Oktober, 3. November, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember	16
Spatläsi WE	Dienstags 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember	16
Mittagstische GE	Donnerstags 28. August, 11. September, 25. September, 23. Oktober, 13. November, 27. November, 11. Dezember	17
UE*	Dienstags 26. August*, 9. September*, 23. September*, 21. Oktober*, 4. November*, 18. November*, 2. Dezember*	17
Mut-mach Kaffee	Donnerstags 21. August, 18. September, 30. Oktober, 20. November, 18. Dezember	18
Senioren-Nachmittag	Mittwochs 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember (Adventsfeier)	19
Turnen (*)	Diverse	22
Flachwandern	Mittwochs 13. August, 17. September, 8. Oktober, 19. November, 17. Dezember	21
Wandern	Donnerstag und Freitag 14./15. August, 10./11. September, 25./26. September, 16./17. Oktober, 30./31. Oktober, 12./14. November, 28. November	21
Spazieren WE	Montags 8. September, 13. Oktober, 10. November, 8. Dezember	20
Spazieren GE	Donnerstags 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember	20

* externes Angebot

Das Erlebnis von Gemeinschaft & Natur

Anmeldung: bis Montag, 14. Juli an Claudia Trunz
076 378 96 17



«Move to Brain» Schnupperkurs

Reformierte Kirche Geroldswil

Freitag, 12. September 2025

14:30 bis 15:30 Uhr

Möchten Sie erfahren, wie Sie...

- spielerisch Ihr Kurz- und Langzeitgedächtnis trainieren können?
- Körper und Geist aktivieren und damit bis ins hohe Alter fit bleiben?
- effektiv Alzheimer und Demenz vorbeugen können?
- Ihre Vitalität und Lebensfreude steigern können?
- Ihre Schlafqualität enorm verbessern können?
- zur aktiven Sturzprophylaxe beitragen?

Dann schnuppern sie rein, es wird auch Spass machen. Alles ohne Vorkenntnisse.

Sollten genügend Teilnehmer nach dem Schnupperkurs Interesse zeigen, wird ein wöchentlicher Kurs mit sieben Einheiten angeboten.

Referentin Nicole Hugentobler, body'n brain Trainerin,
Bewegtes Hirn-Training, www.movetobrain.ch

Anmeldung bis 10.09.2025 via Tel. 043 500 62 77 oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Kosten Eintritt frei

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



Glück im Alter

Katholische Kirche Geroldswil

Mittwoch, 24. September 2025 14:00 Uhr

14:00 bis ca. 16:00 Uhr (inkl. Pause mit kleinem Apéro)

Im Alter glücklich sein? Jetzt erst recht!

Lebensfreude steckt in jedem Menschen. Auf lustvolle und genussreiche Weise zeigt uns Susan Reinert Rupp mit ihrer «Lebensfreudewerkzeugkiste», wie wir noch mehr Glück in unser Leben einladen – und es auch an andere weitergeben können. Der Fokus liegt dabei auf einer alltagstauglichen Umsetzung.

Referentin Susan Reinert Rupp

Anmeldung bis Montag, 22. September,
Claudia Trunz: 076 378 96 17 oder
claudia.trunz@kath-geroldswil.ch

Kosten Eintritt frei, Kollekte

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



Entdecken, erleben, staunen – im Zoo Zürich

11:20 Uhr, Post Geroldswil

Mittwoch, 15. Oktober 2025

Kommen Sie ins Staunen, was der Zoo Zürich mit seiner Vielfalt alles zu bieten hat. Erleben Sie hautnah wunderschöne Tiere in einer liebevoll gestalteten Landschaft. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen.

Ort	Zürich Zoo
Abfahrt	11:30 Uhr Geroldswil
Abfahrt	16:00 Uhr Zoo
Rückkehr	ca. 17 Uhr (je nach Verkehr)
Kosten	CHF 50.- (Zoo Eintritt & Fahrt)
Essen	Picknick mitnehmen
Kleidung	Warme Kleidung und Sicheres Schuhwerk
Leitung	Andrea Sonnenschein
Anmeldung	bis 8. Oktober 2025 an 043 500 62 77 oder andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Event für Paare

Wie gelingt Partnerschaft heute?

Reformierte Kirche Geroldswil

Freitag, 31. Oktober 2025

18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr (anschliessend «open-end»)

Vertrauen gewinnt

Vertrauen ist die Grundlage jeder Beziehung. Es beginnt mit Wahrheit – und endet mit Wahrheit. Es heisst: «Wer Liebe ernten möchte, sollte Vertrauen säen.» Doch was bedeutet das konkret für Ihre Beziehung – und wie kann das im Alltag gelebt werden? Impulse zum Nachdenken und praktische Anregungen für einen erfrischenden und ermutigenden Ehealltag.

Annemarie und Rolf Germann (68/71) sind seit 46 Jahren verheiratet, haben fünf Kinder, fünf Schwiegerkinder und zwölf Enkel. Annemarie bringt mit ihrer Kreativität Farbe in Beziehungen. Rolf ist Pastor, Supervisor/Coach und leitet bei der Stiftung Schleife in Winterthur den Bereich Ausbildung und Coaching. Gemeinsam engagieren sie sich aus Freude und Überzeugung in der Ehearbeit.

Live Musik Regula Dudas, Piano

Kosten CHF 20.- pro Paar

Kinderhüte bis max. 20:00 Uhr (bei Anmeldung bitte angeben)

Anmeldung bis Dienstag 28 Oktober an
043 500 62 77 oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Zmorge Unterengstringen

Wunder der Natur

Gemeindesaal Büel Unterengstringen

Freitag, 07. November, 9:00 bis ca. 11:00 Uhr

9:00 Uhr Frühstück vom Buffet

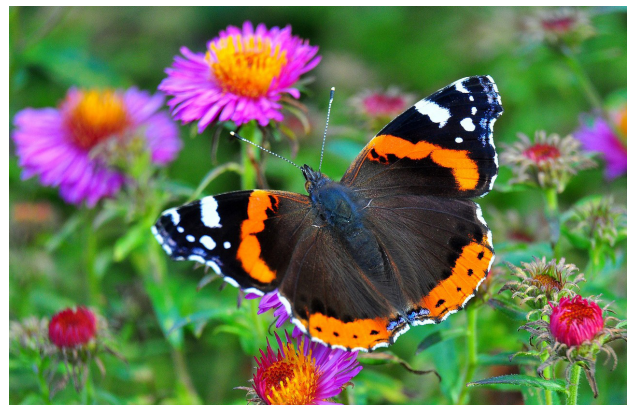
10:00 Vortrag

Kommen Sie ins Staunen, welche sensationellen Details sich in der Natur verbergen.

Referent Dr. Reinhard Junker Biologe & Theologe

Kosten Kollekte zur Aufwanddeckung

Anmeldung bis 4. November an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter) oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Krisen des Lebens – Chancen des Lebens

Samstag 29. November 2025

**Samstagsinput mit Monika Riwar
(Supervisorin, Theologin, Pfarrerin)**

Schwierige Situationen oder unerwünschte Veränderungen bringen uns in Bedrängnis. Unsicherheit macht sich breit, Entscheidungen fallen schwer – wir erleben eine persönliche Krise. Das Bisherige war uns vertraut und gab Sicherheit. Doch wie wird das Neue sein?

Viele Menschen empfinden solche Krisensituationen als ausweglos und bedrohlich. Am liebsten würden sie fliehen. Doch im Rückblick zeigt sich oft auch eine andere Seite: Aus der Krise wurde eine Chance. Das Leben hat an Tiefe gewonnen, die Krise half, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Die Referentin zeigt vor dem Hintergrund ihrer seelsorgerlichen Beratungspraxis Wege auf, wie wir Krisen konstruktiv bewältigen können.

Anmeldung ohne Anmeldung

Kosten Unkostenbeitrag CHF 10.-

Dauer Ab 9:00 Uhr Kaffee & Gipfeli/Brötli im Treffpunkt Foyer
 10:00 Uhr Start des Vortrags

Ort Reformierte Kirche Geroldswil



Monika Riwar

Ökumenische Adventsfeier

Siehe der König kommt

Mittwoch 3. Dezember 2025

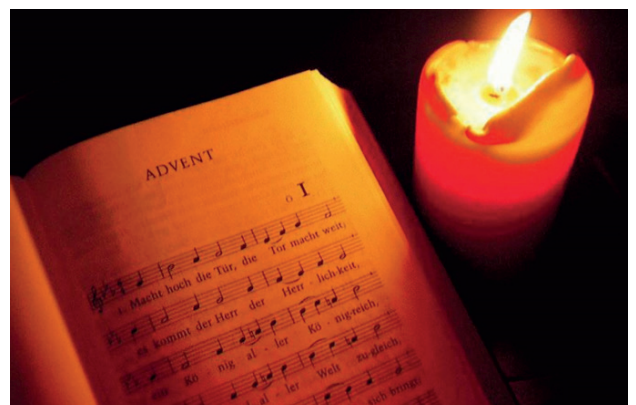
Adventus Domini (lateinisch für «Ankunft des Herrn») bezeichnet die Jahreszeit, in der sich die Christenheit auf das Fest der Geburt Jesu Christi vorbereitet. Gemeinsam wollen wir im Rahmen des **Seniorennachmittags** Advent feiern – mit einer Andacht sowie festlicher, fröhlicher und kulinarischer Gemeinschaft.

Die Kinder der Kindertagesstätte Kibiz werden uns mit einigen Liedern beschenken, die sie eigens für diesen Anlass eingeübt haben.

Dauer 14:00 bis 16:30 Uhr

Leitung Claudia Trunz und Andrea Sonnenschein

Anmeldung bis 1. Dezember 2025 an 076 378 9617 oder
claudia.trunz@kath-geroldswil.ch



Thomas Müntzer - ein alternativer Reformator

Chileträff Weiningen

Freitag, 05. Dezember, 9:00 bis ca. 11:00 Uhr

9:00 Frühstück vom Buffet

10:00 Vortrag

Vor 500 Jahren wurde er hingerichtet – einer, der die Ordnung wiederherstellen wollte, die Gott der Welt gegeben hat, und dabei gescheitert ist. Ein charakterloser Irrlehrer oder ein missverstandener Prophet? Wir fragen nach: Was bleibt von seinem kurzen Leben und Wirken wirklich beachtenswert?

Vortrag Christoph Frei

Anmeldung bis 3. Dezember an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter) oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Zürcher Weihnachtsdorf

Besinnlich, schön und unvergesslich

Mittwoch 10. Dezember 2025

Kommen Sie mit und erleben Sie gemeinsam weihnachtliche Leckereien wie gebrannte Mandeln, Bratwurst und Glühwein – begleitet von festlichen Klängen und fröhlichem Kinderlachen.

Treffpunkt 13:50 Uhr Geroldswil, Zentrum

Abfahrt 14:00 Uhr Geroldswil, Zentrum



Rückkehr ca. 18:30 Uhr

Kosten Jeder besorgt seine Billette selbstständig

Information Warme Kleider und Schuhe anziehen

Leitung Andrea Sonnenschein

Anmeldung bis 6. Dezember 2025 an 043 500 62 77
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Weihnachtliche Geschichten

Vorgelesene Weihnachtsgeschichten am Cheminéeefeuer

Katholische Kirche «Raum Welbrig»

Donnerstag 18. Dezember 2025

15:00 bis 17:00 Uhr

In gemütlicher Atmosphäre tauchen wir in weihnachtliche Geschichten ein und geniessen dabei die wohlige Wärme des Cheminéeefeuers. Anschliessend laden Glühwein und Weihnachtsguezli zum Verweilen und Zusammensein ein.

Kosten Kollekte

Leitung Andrea Sonnenschein

Anmeldung bis 16. Dezember 2025 an 043 500 62 77 oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



August bis Dezember

Dienstags

09:00 bis 11:00 Uhr alle Plätze belegt

14:00 bis 16:00 Uhr noch freie Plätze

Daten

5. und 12. August

9. und 23. September

7. und 21. Oktober

4. und 18. November

9. und 16. Dezember

Wenn Sie Freude daran haben, sich über ein bestimmtes Thema auszutauschen – über Früher und Heute zu sprechen –, dann dürfen Sie das Erzähl-Café nicht verpassen.

Wir treffen uns jeweils im Limmattzimmer der katholischen Kirche Geroldswil – bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde.

Kontakt Claudia Trunz: 076 378 96 17 oder
claudia.trunz@kath-geroldswil.ch



Erzählkafi

August bis Dezember 2025



Jassen + Spielen

Spiel und Spass in guter Gesellschaft

Geroldswil, Ref. Kirche, Cafè Treffpunkt

In der Regel am 1. und 3. Montag, 14:00 Uhr

Wir jassen und spielen in gemütlicher Runde – ob Schieber, Skip-Bo, Rummikub, Triomino, Doppio oder Kniffel. Auch neue Spielideen sind jederzeit willkommen.

Anfänger sind ebenso vertreten wie Geübte – alles lässt sich lernen!

Kontakt Andrea Sonnenschein
043 500 62 77 oder andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Daten 18. August, 1. September, 15. September, 6. Oktober, 20. Oktober, 3. November,
17. November, 1. Dezember, 15. Dezember

Weiningen, Spatläsi Chileträff

Meist am 1. Dienstag im Monat, 14:00 Uhr

Wir jassen und spielen in gemütlicher Runde – ob Schieber, Skip-Bo, Rummikub, Triomino, Doppio oder Kniffel. Auch neue Spielideen sind jederzeit willkommen.

Anfänger sind ebenso vertreten wie Geübte – alles lässt sich lernen!

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

Daten 2. September, 7. Oktober,
4. November, 25. Dezember



Mittagstische

August bis Dezember

Geroldswil, Ref. Kirche

Am 2. und 4. Donnerstag im Monat um 12:00 Uhr

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. Auch Personen aus den umliegenden Gemeinden sind herzlich willkommen.

Anmeldung bis am Montag vorher an
Andrea Sonnenschein
043 500 62 77 oder andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Abholdienst Andrea Sonnenschein
043 500 62 77 oder andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Daten 28. August, 11. September, 25. September, 23. Oktober, 13. November,
27. November, 11. Dezember

Kosten CHF 13.- für ein 4-Gang-Menü inkl. Getränke

Unterengstringen, Gemeindesaal Büel

Jeden zweiten Dienstag, ausser Schulferien, 12:00 Uhr

Anmeldung 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 oder
andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch

Daten 26. August², 9. September³,
23. September¹, 21. Oktober²,
4. November³, 18. November¹,
2. Dezember²

Kosten CHF 12.- für ein 3-Gang-Menü inkl.
Getränke



Mut-mach-Kaffee

Zeit zum Auftanken

Chileträff bei der Kirche Weiningen

9:30 bis 11:15 Uhr

Genauso wie du deine Kaffeetasse unter die Kaffeemaschine hältst, um sie füllen zu lassen, so möchten auch wir uns an diesem Morgen mit Ermutigung füllen lassen.

Wir wollen uns Zeit nehmen aufzutanken, durch Gottes Wort, Gebet und Austausch. Du bist eingeladen, deine Erfahrungen, Wünsche oder mitgebrachten Texte zu teilen – um damit anderen Ermutigung weiterzugeben oder um einfach Anur aufzutanken.

Wer Jeder ist herzlich willkommen.

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.

Daten 21. August, 18. September, 30. Oktober, 20. November, 18. Dezember

Leitung Andrea Sonnenschein
043 500 62 77 oder andrea.sonnenschein@kirche-weiningen.ch



Seniorennachmittag

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen und Austauschen

Im hinteren Teil der katholischen Kirche

Am ersten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr

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

Geniessen Sie die Gemeinschaft – und lassen Sie sich überraschen, worüber man sich alles austauschen kann.

Daten 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember (Adventsfeier)

Anmeldung Claudia Trunz
076 378 96 17 oder claudia.trunz@kath-geroldswil.ch

Abholdienst Claudia Trunz
076 378 96 17 oder claudia.trunz@kath-geroldswil.ch

Kosten Ein eingespieltes Team sorgt für Ihr leibliches Wohl. Beim Zvieri wird ein Kostenbeitrag von CHF 5.– erhoben.

Wir freuen uns auf Sie!



Spazieren und Wandern

Aktiv in Gemeinschaft – für ganzheitliches Wohlbefinden

Spaziergruppe Geroldswil, bei jedem Wetter

14:00 Uhr auf dem Dorfplatz Geroldswil

Daten 4. September, 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember

Ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

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

Anmeldung nicht nötig

Spaziergruppe Weiningen, bei jedem Wetter

14:00 Uhr beim Chileträff Weiningen

Daten 8. September, 13. Oktober, 10. November, 8. Dezember

Ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Kontakt	Andrea Sonnenschein	043 500 62 77
	Eva van der Meer	079 336 4014

Anmeldung nicht nötig



Wanderungen

Bewegung in Gemeinschaft

Flach-Wanderungen

Diese finden meist jeden 3. Mittwoch im Monat statt

Sie eignen sich für Personen die 2-3 Stunden gemächlich wandern können.

Daten 13. August, 17. September, 8. Oktober, 19. November, 17. Dezember

Anmeldung Claudia Trunz 076 378 96 17
claudia.trunz@kath-geroldswil.ch

Wanderungen

Diese finden meist jeden 2. und 4. Donnerstag/Freitag im Monat statt

Daten 14./15. August, 10./11. September, 25./26. September, 16./17. Oktober,
30./31. Oktober, 12./14. November, 18. November

Anmeldung Peter Rosenast 078 421 21 51
peter.rosenast52@gmail.com



Besuchsdienst

Begleiten, Zuhören, Dasein

Wir besuchen Menschen, die sich nach sozialen Kontakten sehnen, jedoch aufgrund ihrer Lebensumstände nur erschwert mit anderen in Verbindung treten können.

Die Besuche erfolgen nach individueller Absprache. Ob Spaziergänge, Gespräche, gemeinsames Spielen oder einfach nur Zuhören – alles dient dazu, das Alleinsein ein Stück weit zu verkürzen.

Unser Team besteht derzeit aus 17 freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Um den zahlreichen Anfragen nach weiteren Besuchen gerecht zu werden, freuen wir uns sehr über neue Freiwillige!

Als Besucherin oder Besucher hören Sie vor allem zu, lesen vor, spielen oder unternehmen Spaziergänge. Alle Besuchenden treffen sich zwei- bis dreimal jährlich zum gegenseitigen Austausch.

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



Gesundheit und Alter

Seit 2015 besteht die Anlaufstelle Gesundheit und Alter rechts Limmattal.

Im Auftrag der Gemeinden Oberengstringen, Unterengstringen, Weiningen, Geroldswil und Oetwil an der Limmat erbringen wir vielfältige Dienstleistungen.

Wir hören zu, beraten und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze. Wir unterstützen bei administrativen Aufgaben, führen vertiefte Abklärungen durch und vermitteln gezielt an spezialisierte Fachstellen. Zudem bieten wir weiterführende Informationen und helfen Ihnen, sich im vielfältigen Angebot an Dienstleistungen zurechtzufinden.

Unsere Beratung ist vertraulich und kostenlos.

Haben Sie Fragen zu folgenden Themen?

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

Kontaktieren Sie uns frühzeitig – wir sind gerne für Sie da!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Kontakt Montag – Donnerstag 8.00-12.00 Uhr
043 455 10 17 oder beratung@gesundheit-limmattal.ch
www.gesundheit-limmattal.ch



Gesundheitsgymnastik «Fit Life»

Turngruppe Geroldswil

**In der Ballettschule Mausekönig,
Steinhaldenstrasse 2, Geroldswil**
Mittwochs 9:45 bis 10:45 Uhr

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

Turngruppe in Oetwil

Turnhalle Schulhaus Oetwi

Montags 9:00 bis 10:00 Uhr (ausser in den
Schulferien)

Gymnastik und Spiel. Wir üben gezielt Koor-
dination, Gleichgewicht, Gedächtnis und Mus-
kelkraft.

Unkostenbeitrag CHF 6.-

Kontakt Ursula Leuzinger
 044 750 59 00

Turngruppe in Unterengstringen

Gemeindesaal Büel

Dienstags 9:00 bis 9:50 Uhr (ausser in den
Schulferien)

Unkostenbeitrag CHF 8.-

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 in den Schulferien)
Uhrzeit erfragen

Unkostenbeitrag CHF 5.-

Leiterinnen Ursula Leuzinger
 Angi Piller

Kontakt Cecile Küng
 044 750 4819

Männerriege Unterengstringen

Donnerstags 20:15 Uhr (ausser in den Schul-
ferien)

Gymnastik und Spiel

Kontakt René Rey
 044 750 33 08



Telefon und Kontakt

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	T. Wirz
	044 750 22 27	L. Schmalz
	044 750 53 15	C. Eberhard
Mut-mach-Kaffee	043 500 62 77	A. Sonnenschein
Nachbarnhilfe, Einkaufen	077 510 66 32	Dienstag und Donnerstag
Gemeinde Geroldswil*	nachbarnhilfe@geroldswil.ch nur für Gemeinde Geroldswil	
Pro Senectute GE + WE*	vakant	
Pro Senectute UE*	079 137 80 30	Ch. Egli, Ortsvertretung
Seniorenclub Oetwil*	044 748 05 12 seniorenclub-oetwil.ch	R. Barras
Seniorenferien	043 500 62 77	A. Sonnenschein
Seniorenrat*	044 748 38 95	N. Schmid, für Oetwil
Dienstleistungen*	044 748 17 62	D. Bortolani, Geroldswil und 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	info@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 Vermittlerstellen

Ansprechpersonen

Frau Nelly Schmid (für Oetwil ab 13:00 Uhr)	044 748 38 95	nelly.s@gmx.ch
Frau Saifullah Mazqen	044 748 38 95	mazqens@gmail.com
Frau Doris Bortolani (für Geroldswil/Fahrweid)	044 748 17 62	doribor@bluewin.ch
Frau Priska Wyss (Administration/Buchhaltung)	043 455 51 91	priski.wyss@bluewin.ch

Stundentarife

Stundentarif CHF 20.-

- Betreuung Haus/Wohnung bei Abwesenheit (lüften, Blumen wässern usw.)
- Garten bewässern
- Tiere betreuen (füttern, spazieren gehen usw.)

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 z.B. staubsaugen
- Fenster reinigen, Vorhänge waschen und aufhängen
- Grosse Kipp- oder Terrassenfenster sowie Wintergarten werden zu CHF 44.- pro Stunde verrechnet

Stundentarif CHF 34.-

- Mithilfe beim Umzug
- Behebung von Computerpannen und Beratung bei Computeranschaffung

Stundentarif CHF 35.-

- Steuererklärung

Stundentarif CHF 38.-

- Gartenarbeiten (Büsche schneiden, jäten, Rasen mähen, Hochdruckreinigung)
- Schneeräumung

Vermittlung des Kontaktes durch den Seniorenrat

- Hausärztin für Hausbesuche



Gottesdienste «Altenzentrum Im Morgen» Weiningen

Mittwochs um 9:30 Uhr

Katholisch Kirche
Reformiert Kirche
Katholische Seelsorge
Reformierte Kirche Sozialdiakonin

Pfarrer Walczak
Pfarrer Chaignat
Frau Hug
Frau Sonnenschein

Pfarrer Mavunda
Pfarrer Naske

Dienstplan
09.07.2025
23.07.2025
06.08.2025
20.08.2025
03.09.2025
17.09.2025

Naske
Hug
Chaignat
Naske
Walczak
Sonnenschein
Gottesdienst nach Bettag

Doris Gassmann
Barbara Rutz
Doris Gassmann
Barbara Rutz
Doris Gassmann
Barbara Rutz

01.10.2025
15.10.2025
29.10.2025
12.11.2025
26.11.2025
10.12.2025
offen

Walczak
Naske
Mavunda
Sonnenschein
Hug
Sonnenschein
Weihnachtsfeier am Abend

Doris Gassmann
Barbara Rutz
Doris Gassmann
Barbara Rutz
Doris Gassmann
Barbara Rutz

Kath. Kirche St. Johannes Geroldswil
Pfarrer Henryk Walczak 043 455 48 40
henryk.walczak@kath-geroldswil.ch

Ref. Kirche Geroldswil/Oetwil a.d.Limmat
Pfarrer Vincent Chaignat 043 500 62 82
vincent.chaignat@kirche-weiningen.ch

Ref. Kirche Weiningen/Unterengstringen
Pfarrer Christoph Frei 043 500 62 87
christoph.frei@kirche-weiningen.ch

reformierte
kirche weiningen

unterengstringen weiningen
geroldswil oetwil

Bilderquellen: ref. Kirchen, iStock, Pixababy, Freepik



Katholische
Kirchgemeinde
Geroldswil
Weiningen
und Oetwil