

reformierte  
kirche weiningen

unterengstringen weiningen  
geroldswil oetwil



Katholische  
Kirchgemeinde  
Geroldswil  
Weiningen  
und Oetwil

# Seniorenprogramm

2. Jahreshälfte 2024



Herzliche Einladung zum Mitmachen

**Juli - Dezember 2024**

*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 **Juli bis Dezember 2024** (Seite 3+4)
- Details zu allen Anlässen und Gruppen, Vorankündigungen und Kontaktpersonen (alphabetisch) (ab Seite 5)

Das nächste Programm «1. Jahreshälfte 2025» wird voraussichtlich im Dez. 2024 aufgelegt. Alle Angaben finden Sie auch unter

[www.kirche-weiningen.ch/erleben/erwachsene/60plus](http://www.kirche-weiningen.ch/erleben/erwachsene/60plus) und  
[www.kath-geroldswil.ch/senioren/](http://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.

Wir freuen uns auf Sie und grüssen Sie herzlich im Namen der vorbereitenden

Teams. *Ursula Ambühl* und *Claudia Trunz*

# Juli bis Dezember 2024

## Übersicht aktuelle Anlässe

*chronologisch*

Datum	Anlass		Start / Ort	Details Seite
18.7.	<b>Ausflug</b> Weissenberg		09:15 Uhr, GE	4
13.9.	<b>Senioren und ihr Handy</b>	Geroldswil	14:00 Uhr, GE	6
18.9.	<b>Regio-Anlass:</b> Das andere Gedächtnistraining		14:00 Uhr, UE	9
15.11.	<b>Zmorge mit Film</b> Expedition Spitzbergen		9:00 Uhr, UE	12
13.12.	<b>Zmorge mit Vortrag</b> Klara von Assis		9:00 Uhr, WE	13

## Übersicht regelmässige Anlässe

*alphabetisch*

Anlass	Daten		Seite
Erzählkafi	dienstags	13.8. / 27.8. / 10.9. / 24.9. / 15.10. / 29.10. 12.11 / 26.11. / 10.12. / 17.12.	5
Jassen + Spielen GE	montags	15.7. / 19.8. / 2.9. / 16.9. / 7.10. / 21.10. 4.11. / 18.11. / 2.12. / 16.12.	6
WE (Spatläsi)	dienstags	6.8. / 3.9. / 1.10. / 5.11. / 3.12.	6
Mittagstische GE	donnerstags	22.8.. / 12.9. / 26.9. / 10.10. / 24.10. / 7.11. 21.11. / 5.12. / 19.12.	7
UE (*)	dienstags	9.7. / 20.8. / 3.9. / 17.9. / 1.10. / 22.10. 5.11. / 19.11. / 3.12.	7
Mut-mach-Kaffee	donnerstags	18.7. / 15.8. / 19.9. / 17.10. / 14.11. / 12.12.	8
Senioren-Nachmittag	mittwochs	3.7. / 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.	10
Spazieren GE	donnerstags	4.7. / 5.9. / 3.10. / 7.11. / 5.12.	11
Spazieren WE	montags	Juli fällt aus / 12. Aug. / 9. Sept. / 14. Okt. 11. Nov. / 9. Dez.	11
Turnen (*)	diverse		10
Wandern	Do/Fr	siehe Wanderplan	11
Flachwandern	mittwochs	siehe Wanderplan	11

## Ausflüge und Besichtigungen

---

# Ausflug zum Weissenberg bei Matt

**Donnerstag, 18. Juli 2024**

In wenigen Minuten bringt die Luftseilbahn Matt-Weissenberg uns auf 1250 m.ü.M.

Mit einer herrlichen Sicht auf das ganze Sernftal



Wir spazieren gemütlich zum Restaurant ca. ½ Std.

Wer will kann einen Rundweg laufen zum Restaurant ca. 1.Std.

Die, welche noch Lust haben, können die Heimreise ins Tal (nach Matt) marschieren ca. 1 1/2 Std. (gutes Schuhwerk, evtl. Stöcke)

<b>Abfahrzeiten:</b>	9.15	Carparkplatz Hallenbad Geroldswil
	9.25	Linde Weiningen
	9.35	Post Unterengstringen
	18.00 Uhr	ca. Rückkehr

**Kosten:**    **Mietbus Fr. 25.00**  
                 **Seilbahn AHV Fr. 13.00**  
                 **und Mittagessen im Rest. Edelweiss**

Leitung:    Claudia Trunz

Anmeldung: bis Montag, 11. Juli an Claudia Trunz 076 378 96 17

## Ausflüge und Besichtigungen

---

Die weiteren Ausflüge und Besichtigungen entnehmen Sie entweder dem Carillon (ref. Kirchenzeitung), den in den Kirchen aufgelegten Flyern oder auf [www.Kirche-Weiningen.ch/agenda](http://www.Kirche-Weiningen.ch/agenda)

## 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  
Ambühl Ursula 043 500 62 77



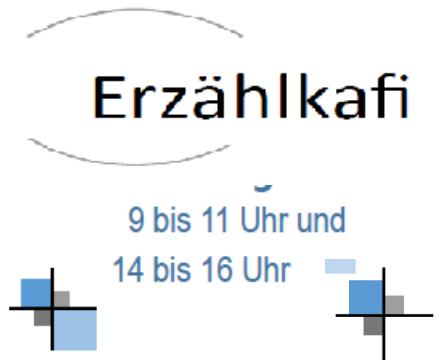
## Erzähl-Kafi

---

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, kath. Kirche Geroldswil, bei Kaffee und Kuchen.

**Kontakt:** Claudia Trunz, 076 378 96 17

13. und 27. August  
10. und 24. September  
15. und 29. Oktober  
12. und 26. November  
10. und 17. Dezember



# Handy

---

## Senioren und ihr Handy

**Freitag, 13. September, 14-16 Uhr**

**Foyer der kath. Kirche Geroldswil**



Dazu sind Seniorinnen und Senioren, die mehr über ihr Handy erfahren möchten oder Probleme mit dem Handy haben, herzlich eingeladen.

Es werden Personen vor Ort sein, die Auskunft geben und in Ruhe weiterhelfen.

Mit Kaffee und Kuchen.

Anmeldung bis: 9. Sept. bei 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 im Treffpunkt (Foyer), ref. Kirche Geroldswil

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

**Kontakt:** Ursula Ambühl 043 500 62 77

Daten 2024: 15.7. / 19.8. / 2.9. / 16.9. / 7.10. / 21.10.  
4.11. / 18.11. / 2.12. / 16.12.

## Spatläsi Weiningen Chileträff

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

**Kontakt:** Anny Huber 044 750 59 89  
Ursula Ambühl, 043 500 62 77

Daten 2024: 2.7. / 6.8. / 3.9. / 1.10. / 5.11. / 3.12.

# 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 **im reformierten Kirchenzentrum Geroldswil**

**Anmeldung bis am Montag** vorher an Ursula Ambühl, 044 500 62 77

Abholdienst: Ursula Ambühl, 043 500 62 77

Daten 2024: 22.8. / 12.9. / 26.9. / 10.10. / 24.10. / 7.11. / 21.11. / 5.12. / 19.12.

Kosten: 13.-- 4-Gang-Menü inkl. Getränke

## Unterengstringen (\*)

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

Anmeldungen jeweils an die Gruppenleiterinnen:

Therese Wirz<sup>1</sup> 044 750 05 35

Lydia Schmalz<sup>2</sup> 044 750 22 27

Ernst Rizzi<sup>3</sup> 044 751 18 18

Abholdienst: Ursula Ambühl 043 500 62 77

Daten 2024: 9.7.<sup>2</sup> / 20.8.<sup>3</sup> / 3.9.<sup>1</sup> / 17.9.<sup>2</sup> / 1.10.<sup>3</sup> / 22.10.<sup>1</sup> / 5.11.<sup>2</sup>  
19.11.<sup>3</sup> / 3.12.<sup>1</sup> /

Kosten: 12.-- 3-Gang-Menü inkl. Getränke

Auch Personen aus den umliegenden Gemeinden sind herzlich willkommen.



# Mut-mach-Kaffee

---

## 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 Ermütigung **weiterzugeben**.

Erlebst Du gerade mutlose, kräftezerrende Zeiten? Dann tut es gut, den Blick wieder auf das **Hoffnungsvolle** und Ermutigende zu wenden.



Daten 2024: 18.7. / 15.8. / 19.9. / 17.10. / 14.11. / 12.12.

Ort: Chileträff bei der Kirche Weiningen

Zeit: 9.30 – 11.15 Uhr

Für wen: Für alle, die Ermütigung 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



## Body'n brain - *Bewegtes Hirn-Training*

### *Das etwas andere Gedächtnistraining*

**Mittwoch, 18. September 2024**

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



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 in diesen 2 Stunden rein in Theorie, Idee und praktische Übungen von Body'n brain. Wir versprechen: es wird auch Spass machen 😊

Referentin: Nicole Hugentobler, body'n brain Trainerin,  
Bewegtes Hirn-Training

**Anmeldung:** keine erforderlich (aber möglich Tel. 043 500 62 77)

**Kosten:** Eintritt frei, Kollekte

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

# Seniorenachmittag

---



Wir freuen uns auf Sie!

Gemütlichkeit und Kontakte sind uns sehr wichtig. Jeweils am **ersten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr** treffen wir uns im hinteren Teil der katholischen Kirche. Ankündigung und Thema werden an den Kirchen ausgehängt.

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

Daten 2024: 3.7. / 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.

Auskunft/Fahrdienst: Claudia Trunz 076 378 96 17

## Turnen (\*)

---

### **Gesundheitsgymnastik 'FitLife'** 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 (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:** Gemeindsaal 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

Jeden Mittwoch von 8.50 – 9.50 Uhr (ausser den Schulferien)  
Unkostenbeitrag CHF 5.00

Leiterinnen: Ursula Leuzinger, Angela Piller  
**Kontakt:** Cécile Küng, Tel. 044 750 48 19

### **Männerriege Unterengstringen**

Jeden Donnerstag 20.15 (ausser Schulferien)  
Gymnastik und Spiel

Kontakt: René Rey, 044 750 33 08

# Wandern und Spazieren

## Wandergruppe

Geroldswil-Oetwil-Fahrweid-Weiningen-Unteringstringen

**Wanderfreunde von auswärts sind auch herzlich willkommen.**

**Grössere Wanderungen** zwischen drei- und fünf Stunden, meist am 2. und 4. Donnerstag oder Freitag im Monat.

Kontakt: Peter Rosenast, 078 421 21 51, peter.rosenast52@gmail.com

Tag	Datum	Wanderung
-Mi	10.7.24	Bräteln beim Moos
Do	11.7.24	Voralpen / Alpen
Fr	12.7.24	Voralpen / Alpen
Do	25.7.24	Voralpen / Alpen
Fr	26.7.24	Alpen
Do	8.8.24	
Fr	9.8.24	
Do	22.8.24	
Fr	23.8.24	
Mi	28.8.24	Flachwandergruppe
Do	5.9.24	
Fr	6.9.24	
Mi	11.9.24	Flachwandergruppe
Do	19.9.24	
Fr	20.9.24	

Tag	Datum	Wanderung
Do	3.10.24	
Fr	4.10.24	
Do	17.10.24	
Fr	18.10.24	
Mi	30.10.24	Flachwandergruppe
Do	7.11.24	
Fr	8.11.24	
Mi	13.11.24	Flachwandergruppe
Fr	22.11.24 9-11.15 Uhr	Wanderzmorge / Rückblick Chile-Träff Weiningen,
Mi	11.12.24	Flachwandergruppe

**Einfachere, kürzere Wanderungen** finden 1x im Monat statt. 6-8 km in der Region, grösstenteils flach – Daten siehe oben

Kontakt: Claudia Trunz, 076 378 96 17

Anmeldung bei den jeweiligen Wanderleitenden

Organisationsbeitrag: 7.—

Die **Ausschreibungen** werden ca. 10 Tage vorher gemailt und bei den Kirchen aufgelegt.

## Spaziergruppe Geroldswil, bei jedem Wetter

Treffpunkt: 14.00 Uhr auf dem Dorfplatz Geroldswil

ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Daten 2024: 4.7. / 5.9. / 3.10. / 7.11. / 5.12.

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: Juli fällt aus / 12. Aug. / 9. Sept. / 14. Okt. / 11. Nov. / 9. Dez.

Anmeldung: nicht nötig

**Kontakt:** Ursula Ambühl 043 500 62 77, Doris Hermens 044 750 14 77

## Zmorge Unterengstringen

---

### Expedition Spitzbergen-Umrandung

Spitzbergen ist ein unvergleichliches arktisches Erlebnis und definiert den Begriff "atemberaubende Stille" vollkommen neu.

**Freitag, 15. November, 09:00 Uhr**

**Gemeindesaal Büel, Unterengstringen**

09:00 Uhr – Frühstück vom Buffet

10:00 Uhr – Film

Der Film gibt viele Einblicke in die Seereise von **Claudia & Rolf Eberhard** um Spitzbergen vom 29. Juni bis 9. Juli 2023 mit der «Hanseatc Spirit», einem kleinen, modernen und wendigen Expeditionsschiff mit maximal 199 Gästen.

Spitzbergen ist ein Naturspektakel, das seinesgleichen sucht. Hier präsentieren sich glänzende und kalbende Gletscher, endlose Fjorde und eine fantastische Tierwelt, die ins Staunen versetzen. Wann hat man denn schon mal die Möglichkeit, stolze Eisbären und gigantische Walrosse in freier Wildbahn aus nächster Nähe zu bewundern? Kommen Sie mit auf die Expedition in eine aufregende Region!



Kosten: Kollekte

Anmeldung: bis 12. November an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)  
ursula.ambuehl@kirche-weiningen.ch

## Klara von Assisi

**Freitag, 13. Dezember / 9 Uhr**

**Chileträff, reformierte Kirche Weiningen**

9 Uhr reichhaltiges Zmorgebuffet,  
10 Uhr Vortrag



Klaras Lebensweg (1193-1253) führt in eine immer grössere Weite und Tiefe. Anders als Franziskus zieht sie nicht durch die Welt, sondern bleibt stadtverbunden. Frauen unterschiedlichster Herkunft verbindet das Leben in einem offenen Haus, engagiert für Bedürftigste aller Art, mit viel Raum für Stille und Mystik.

**Die Referentin:** Nadia Rudolf von Rohr leitet seit 2007 die Zentrale der Franziskanischen Gemeinschaft (FG) der Deutschschweiz. Sie studierte Germanistik, arbeitete danach in der Wirtschaft und als Lehrerin. Sie ist ausgebildete Bibliodrama-Leiterin und engagiert sich publizistisch, in der Erwachsenenbildung und als Reisebegleiterin. Aktuell studiert sie im Masterstudiengang Theologie im Fernstudium.

**Kosten:** Kollekte zur Aufwanddeckung und an die Franziskanische Gemeinschaft

**Anmeldung:** bis 10. Dezember an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)  
oder 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)

## Anlaufstelle Gesundheit und Alter

---

### **Kostenlose, neutrale Dienstleistung**

für die Bevölkerung sowie ihrer Angehörigen von Weiningen, Oberengstringen, Unterengstringen, Geroldswil, Oetwil a.d.L.

Kostenlose und vertrauliche Beratung in Situationen, in denen Sie gesundheitliche oder altersbedingte Probleme haben bei der Bewältigung Ihres täglichen Lebens.

Bei Bedarf unterstützen wir Sie beim Heimeintritt.

### **Stefanie Barbudo und June Saladin**

Telefonische und persönliche Beratung, 043 455 10 17

Montag - Donnerstag, 8 - 12 Uhr

Grossächerstrasse 21, 8104 Weiningen, [beratung@gesundheit-limmattal.ch](mailto:beratung@gesundheit-limmattal.ch)



# SENIORENRAT OETWIL-GEROLDSWIL-FAHRWEID

Länger zu Hause wohnen bleiben? Der Seniorenrat hilft Ihnen im Alltag.

Frau Nelli Schmid  
Frau Doris Bortolani

**044 748 38 95**  
**044 748 17 62**

nelli.s@gmx.ch  
doribor@bluewin.ch

## Angebot 2024

### 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 25

- Wäsche bügeln

### Stundentarif CHF 34

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

### Stundentarif CHF 34

- Gartenarbeiten (Büsche schneiden, Jäten, Rasenmähen Hochdruckreinigung)
- Mithilfe beim Umzug und Schneeräumungen
- Behebung von PC-Pannen und Beratung bei PC-Anschaffung

### Stundentarif CHF 35

- Steuererklärung

### Stundentarif CHF 20

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

### Vermittlung des Kontaktes durch den Seniorenrat

- Hausärztin für Hausbesuche
- Vertrauliche Gespräche

Haben Sie Kapazität und Freude mitzuarbeiten? Dann melden Sie sich bei obigen Kontakten.

# Telefonnummern und Kontaktdaten

Gruppen	Telefon	Kontaktpersonen
Anlaufstelle „Gesundheit und Alter“ Limmattal*	043 455 10 17	J. Saladin / S. Barbudo
Ausflüge/Besichtigungen	043 500 62 77	U. Ambühl
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	U. Ambühl
Mittagstisch GE	043 500 62 77	U. Ambühl
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	U. Ambühl
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	R. Barras (seniorenclub-oetwil.ch)
Seniorenferien	043 500 62 77	U. Ambühl
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	U. Ambühl
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	U. Ambühl

\* externe Angebote

