

April–
Juni 2024

adliswil.ch

Veranstaltungskalender 60+



Zäme neu sii

Lassen Sie mich nicht alleine neu sein, gemeinsam ist das viel leichter!
Kommen Sie zusammen mit mir an einen der untenstehenden Anlässe?
Sie brauchen sich nicht anzumelden, wir treffen uns gleich da!

Ihre Giulia Raggi

Die Details zu den Angeboten finden Sie (gelb hinterlegt) im Hauptteil des Veranstaltungskalenders.

- Kaffee und Kuchen, Donnerstag, 18. April 2024, 14.00 Uhr
- Nordic Walking 60+, Mittwoch, 29. Mai 2024, 09.15 – 10.30 Uhr
- Soodmatte Stübli, Freitag, 21. Juni 2024, 15.00 – 17.00 Uhr

QR-Code
Veranstaltungs-
kalender



Wie gefällt Ihnen der Veranstaltungskalender?



Sport und Bewegung



Geselligkeit und Kultur



Lernen und Wissen



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen an vk60plus@adliswil.ch oder über die Nummer der Beratungs- und Vermittlungsstelle für das Alter 044 711 78 38.

Möchten Sie den Veranstaltungskalender in Zukunft lieber per E-Mail erhalten? Melden Sie sich mit Ihren Angaben unter vk60plus@adliswil.ch, damit wir Sie in den E-Mail-Verteiler aufnehmen können.

Redaktionsadresse:

**Stadt Adliswil, Altersfragen
044 711 78 38, vk60plus@adliswil.ch**

**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Juli bis September 2024 ist der
8. Mai 2024.**



Liebe Adliswilerinnen und Adliswiler

Im letzten Editorial wurden wir von unserer Stadträtin Marianne Oswald dazu inspiriert, wieder einmal etwas Neues zu wagen. Ein Thema, das mich auch beschäftigt und uns dieses Jahr im Veranstaltungskalender 60+ noch weiter begleiten wird.

Wie geht es Ihnen mit dem «neu sein»? Fällt es Ihnen leicht, in einer Gruppe «neu» zu sein? Eine Aktivität auszuprobieren, von der Sie nicht sicher sind, ob sie Ihnen zusagt? Oder sogar in einer Lebenssituation «neu» zu sein, in der Sie noch nie waren und unverhofft mit neuen Fragen und Herausforderungen konfrontiert sind? «Neu» sind wir ja eigentlich ein Leben lang, weil sich unsere Bedürfnisse, unsere Fähigkeiten und unser Umfeld immer mal wieder verändern und wir uns im Innen und im Aussen diesen Veränderungen anpassen müssen, auch wenn uns das manchmal nicht leicht fällt.

Nun bin ich schon mehr als ein halbes Jahr in der Abteilung Altersfragen tätig. So ganz «neu» bin ich also nicht mehr, und trotzdem begegnet mir im Arbeitsalltag noch vieles, was für mich neu ist. Dabei ist es mir wichtig, Ort, Menschen und Angebote hier gut zu kennen, damit ich Bescheid weiss und in den Beratungen mit Ihnen mithalten kann. Zudem freut es mich, Sie auch ausserhalb meiner Bürowände anzutreffen und zu erleben, wie sich das Leben in Adliswil für Sie gestaltet.

Von den vielen tollen Angeboten, die es hier für die Bevölkerung 60+ gibt, konnte ich bisher aber nur einen Bruchteil ausprobieren. Das möchte ich ändern und werde in kommender Zeit jeden Monat an einer Veranstaltung aus dem Veranstaltungskalender teilnehmen (die Details finden Sie auf Seite 2). Ich würde mich freuen, wenn Sie mich begleiten und wir zusammen «neu» sind an diesen Veranstaltungen. Im besten Fall entdecken wir eine neue Leidenschaft oder lernen sympathische Menschen kennen. So oder so werden wir um eine Erfahrung reicher sein und dürfen stolz auf uns sein, etwas Neues ausprobiert zu haben. Ganz im Sinne vom Liedermacher und Autor Wolf Biermann, der sagte, «nur wer sich ändert, bleibt sich treu».

Herzlich

Giulia Raggi

Fachmitarbeiterin bei der Beratungsstelle für das Alter

Beitrag

Wir stellen vor...

Ruth Bachmann
Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG
Care-Management

Kontaktangaben
Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG
Badstrasse 4, 8134 Adliswil
044 711 97 02
Dienstag bis Freitag, 8 bis 15 Uhr



1. Womit unterstützt Du das gute Älterwerden in Adliswil?

Das «gute Älterwerden» ist ein so komplexes Thema, da ist mein Beitrag vermutlich sehr klein. Bei meiner Tätigkeit als Care-Managerin in den Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG komme ich mit Menschen in Kontakt, welche sich mit dem Thema rund um einen Heimeintritt auseinandersetzen. Oft ist diese Auseinandersetzung nicht freiwillig und es entstehen viele Fragen sowohl beim Betroffenen wie auch bei seinem sozialen Umfeld. Im Kontakt mit den Menschen höre ich zu, was beschäftigt und was Angst macht. Vieles kann ich klären und wenn es gelingt, etwas Klarheit bei all den Fragen herzustellen, im besten Fall sogar etwas Ängste abzubauen, dann ist dies mein Beitrag.

2. Welche Deiner persönlichen Eigenschaften hilft Dir beim Älterwerden?

Ich bin ein durchwegs positiver, kontaktfreudiger und lebensfroher Mensch. Das Älterwerden macht mir keine Angst – es gehört zum Leben, genauso wie das Sterben. Ich will keine Energie verwenden für das, was nicht zu ändern ist. Besser Energie aufwenden, um das Beste daraus zu machen.

3. Was schenkt Dir in Deinem Leben Hoffnung/Energie/Kraft?

Bereichernde Begegnungen, das gute und wertvolle private und berufliche Umfeld geben mir Energie und Kraft. Ich versuche, achtsam zu mir zu sein und Oasen der Stille zu finden – egal wo.

Gesprächsangebot «Treffpunkt: Plauderbänkli!» startet wieder

In Adliswil gibt es aktuell sieben mit «Plauderbänkli» beschriftete öffentliche Sitzbänke. Diese laden explizit dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Standorte finden Sie hier: adliswil.ch/plauderbaenkli. Das 2023 auf dem Plauderbänkli beim Geschäft Brugge-Optik gestartete Gesprächsangebot «Treffpunkt: Plauderbänkli!» war so beliebt, dass es dieses Jahr weitergeführt wird. Das engagierte Team der Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich wird während den «Plauderstündli» ein offenes Ohr für Seniorinnen und Senioren haben. «Zu Gast auf dem Plauderbänkli» werden neu spannende Fachpersonen aus Kirche und Stadtverwaltung sowie die Ressortvorsteherin Soziales sitzen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit diesen unkompliziert ins



Gespräch zu kommen. Die Termine und Gesprächspartnerinnen und -partner finden Sie in der Rubrik «Veranstaltungen». Weitere Infos: Sabina Nänny, Fachverantwortliche Gemeinwesen, Stadt Adliswil, Tel. 044 711 78 12.

Gute Nachbarschaft ist viel wert!

Am **Freitag, 31. Mai 2024**, feiern wir auch in Adliswil **25 Jahre Tag der Nachbarschaft**. 2004 wurde in Genf der erste European Neighbours' Day in der Schweiz gefeiert. Laden Sie an diesem Tag Ihre Nachbarin, Ihren Nachbar ein! Zu Kaffee und Kuchen, zu einem Spaziergang durchs Quartier, zu einer Spielerunde. Holen Sie sich dazu gratis unser Mitmach-Set ab (Inhalt: u.a. Flyer, Blatt mit Ideen, Spielvorlagen, hübsche Nachbarschafts-Papiertüte für eine kleine Aufmerksamkeit). Erhältlich ab 18. Mai 2024 hier: Stadthaus-Schalter, Bibliothek, Café Frau Burri, Büro Gemeinwesenarbeit (Zürichstrasse 3). Ich berate Sie auch gerne zum Thema Nachbarschaft: Sabina Nänny, Gemeinwesenarbeit Stadt



Adliswil, Tel. 044 711 78 12, sabina.naenny@adliswil.ch, adliswil.ch/tagdernachbarschaft.

ZÄMEGOLAUFE – Bewegung und Begegnung in Adliswil

Erinnern Sie sich an den Gesundheitstipp in der letzten Ausgabe? Wir haben gute Neuigkeiten dazu: Schon bald wird ZÄMEGOLAUFE Menschen ab 60 in Adliswil regelmässig Bewegung und Begegnung ermöglichen!

Die Idee ist einfach: Menschen ab 60 treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazierwandern auf abwechslungsreichen, schönen Parcours am Wohnort – unkompliziert, unverbindlich und kostenlos. Von zwei bis zehn Kilometern, mal gemächlich, mal zügig. ZÄMEGOLAUFE ermöglicht (neue) Kontakte und Naturerlebnisse, motiviert zur regelmässigen Bewegung und wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Sogar das Gedächtnis verbessert sich durch regelmässiges «zäme go laufe». ZÄMEGOLAUFE hat 2015 als Forschungsprojekt der Uni Zürich in Wetzikon begonnen – und war so erfolgreich, dass es sich seither an vielen weiteren



Standorten etabliert hat. Ab diesem Jahr wird auch Adliswil dazugehören!

Damit ZÄMEGOLAUFE in Adliswil zum Laufen kommt, werden Leute gesucht, die sich freiwillig engagieren und zum Aufbau und Gelingen des Angebots beitragen möchten. Unterstützt von der Projektleiterin wird das Freiwilligenteam die regelmässigen Spazierwanderungen entwickeln, organisieren und begleiten. Viel Handlungsspielraum und eine grosse Dankbarkeit und Wertschätzung durch die Teilnehmenden sind Ihnen garantiert.

Möchten Sie von Anfang an mit dabei sein und hätten Sie Zeit und Freude, sich bei ZÄMEGOLAUFE Adliswil zu engagieren?

Dann melden Sie sich unverbindlich bei der Projektleiterin Alexandra Decurtins (decurtins@zgl.ch, 078 628 70 47). Sie freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme und gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte. Weitere Informationen zu ZÄMEGOLAUFE finden Sie auf www.zaemegolaufe.ch.


ZÄMEGOLAUFE
In meiner Gemeinde • Für meine Gesundheit

Muskelkräftigung

Wer rastet, der rostet! Werden die Muskeln also nicht benutzt, gehen sie verloren.

Die Muskulatur ist das grösste Organsystem des menschlichen Körpers. Bei erwachsenen Frauen macht sie ungefähr 35% und bei trainierten Männern bis zu 50% des Körpergewichts aus. Unser Körper besteht aus über 650 Muskeln.

Spätestens ab dem 30. Lebensjahr beginnt sich die Muskulatur wieder schleichend abzubauen, sofern man nichts dagegen unternimmt. Ab dem 50. Lebensjahr wird der Rückgang deutlich beschleunigt. Die Muskulatur inaktiver Menschen verliert zwischen 80 und 90 Jahren einen Grossteil ihrer Funktion.

Die gute Nachricht ist: Dieser Muskelschwund kann jederzeit gestoppt bzw. umgedreht werden, denn die Muskulatur lässt sich bis ins hohe Alter kräftigen. Und dafür muss man keine schweren Gewichte im Fitnessstudio stemmen. Ein Krafttraining mit Eigengewicht oder einfachen Hilfsmitteln (Hanteln, Theraband etc.) kann ebenfalls ausreichen, die Muskelfunktion auf einem guten Niveau zu halten.

Der Nutzen eines regelmässigen Krafttrainings ist vielseitig:

- Muskuläres Gleichgewicht erhalten oder erlangen.
- Mobil und selbständig bleiben, auch im hohen Alter: Die Belastbarkeit und die Bewegungssicherheit werden verbessert, das Sturzrisiko gesenkt.

- Durch kräftige Muskeln können die Gelenke stabilisiert und geschont werden: Die Verletzungsanfälligkeit wird reduziert, Einschränkungen und Schmerzen gelindert.
- Gute Körperhaltung durch eine gute Haltemuskulatur.
- Krafttraining kann auch das Osteoporoserisiko (Knochenschwund) senken: Das Risiko für Knochenbrüche wird reduziert.
- Gewichtskontrolle durch Erhöhung der Stoffwechselaktivität.
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens.
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Prävention von Demenz.

Das Krafttraining sollte auf das Alter und den Trainingszustand abgestimmt werden. Für Einsteiger/-innen empfiehlt es sich daher, sachte zu starten und eine Fachperson als Unterstützung beizuziehen.



Kontakt und Infos:
Franziska Zehnder, Koordinatorin
Sport und Gesundheitsförderung
gesund@adliswil.ch
www.adliswil.ch/gesund

April

Jeden Montag bis Freitag
im April



Soodmatte Stübli. Sich treffen, plaudern, Kaffee trinken...

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Jeden Dienstag
02.04./09.04./16.04./
23.04./30.04.2024



Yoga ab 60...

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil

Veranstalter: Hilda Keller

Kosten: CHF 25.–

Auskunft/Anmeldung: Hilda Keller, 079 575 08 81, traeumen@gmx.net,
www.yogawelt.ch

Dienstag
02.04./09.04./16.04.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr

Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Dienstag
02.04./09.04./16.04.2024



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schönauweg 8, Adliswil

Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 10.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
02.04.2024



Strick-Runde

Zeit: 13.30 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
02.04.2024



Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: CHF 12.50 für Suppe, Mineralwasser, Kaffee, Dessert

Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Jeden Mittwoch
03.04./10.04./17.04./
24.04.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil

Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Veranstaltungen

April

Jeden Mittwoch
03.04./10.04./17.04./
24.04.2024



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Esther Bangerter
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden zweiten Mittwoch
03.04./17.04.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil
Veranstalter: Computeria Adliswil
Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen),
www.computeria-adliswil.ch

Mittwoch
03.04./10.04./17.04.2024



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 14.45 Uhr
Ort: Turnhalle Werd, Adliswil
Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil
Kosten: Jahresbeitrag CHF 180.–
Auskunft: Ernst Uhler, 079 841 40 71, ernst.uhler@bluewin.ch

Mittwoch
03.04./10.04./17.04.2024



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.15 – 10.30 Uhr
Treff: Bushalt Rütistr./Wacht, Adliswil
Veranstalter: Pro Senectute
Kosten: CHF 6.50
Auskunft: Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33

Mittwoch
03.04./10.04./17.04.2024



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil
Veranstalter: Luluda Stavrinis
Kosten: CHF 18.–/Lektion
Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinis, 076 461 80 09,
luluda.stavrinis@hispeed.ch

Jeden Donnerstag
04.04./11.04./18.04./
25.04.2024



Brügge – Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Zentrum Brugg, Adliswil
Veranstalter: Brügge – Kafi
Auskunft: Hildegard Weigold, 044 710 96 52, hildegard@weigold.ch

April

Jeden Donnerstag
04.04./11.04./18.04./
25.04.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz
Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
04.04.2024



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Alterssiedlung im Tal, Badstr. 8, Adliswil
Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle für das Alter
Anmeldung: Cornelia Bachmann, Altersbeauftragte, 044 711 78 38, cornelia.bachmann@adliswil.ch

Donnerstag
04.04./18.04.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr
Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal
Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Donnerstag
04.04.2024



Velotour / Saisonöffnung

Dauer: ganztägig / Route offen
Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich, Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Jeden Freitag
05.04./12.04./19.04./
26.04.2024



Taijiquan / Qigong / Meditation

Die altchinesische Kunst vom Nähren des Lebens.
Wir lernen die Grundlagen des Taijiquan der Familie Wu mit der kurzen Form (30 Bewegungen), Qigong-Energieübungen, Stand- und Sitzmeditationen.
Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Ort: Yogawerk Adliswil, Albisstr. 33a
Veranstalter: Markus Schiesser
Kosten: CHF 540.– für 20 Lektionen à 75 Minuten
Auskunft: Markus Schiesser, 079 282 54 68, markusschiesser@hotmail.com, www.sanbao-taijiquan.ch

Montag
08.04./15.04./22.04./
29.04.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz
Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Veranstaltungen

April

Montag

08.04./22.04./29.04.2024



Schreibdienst Adliswil

Freiwillige helfen beim Lesen und Verstehen von Dokumenten und beim Schreiben von Briefen am Computer. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, EG, neben Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Stadt Adliswil

Auskunft: www.adliswil.ch/schreibdienst

Montag

08.04./15.04.2024



Turnen

Zeit: 9.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Wolf-Saal, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: CHF 7.–/Lektion

Auskunft: Ursula Lienhard, 044 710 22 69

Mittwoch

10.04.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Jeden zweiten Donnerstag

11.04./25.04.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen), www.computeria-adliswil.ch

Donnerstag

11. oder 18.04.2024



Money-Museum Zürich

Veranstalter: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Monika Lux, 044 710 23 46

Donnerstag

11.04.2024



Zäme Zmittag

Zeit: 12.00 – ca. 13.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil

Kosten: CHF 12.–

Anmeldung: bis 09.04.2024, 12.00 Uhr, Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99



April

Freitag
12.04.2024



Mountainbiketour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,

Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Freitag
12.04.2024



Verwöhnnachmittag

Gegenseitige Rücken- und Handmassage nach Shiatsuart.

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Silvia Felber

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
14.04.2024



Offenes Frühlingssingen

Zum gemeinsamen Singen von volkstümlichen und swingenden Liedern sind alle herzlich willkommen.

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus

Veranstalter: Reformierte Kirche Sihltal und Singkreis Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99 und www.singkreis-adliswil.ch

Montag
15.04.2024



Spielen macht Spass

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46

Dienstag
16.04.2024



Lotto

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Ines Roth

Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
16.04.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,

Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com



Veranstaltungen

April

Mittwoch
17.04.2024



Seniorentheater

«Die alti Klicke» – Senioren Bühne Zürich

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachtle Adliswil, Schulareal Kronenwiese

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

Kosten: Eintritt frei / Kollekte

Auskunft: Evelin Hübscher, 044 710 02 88

Donnerstag
18.04.2024



Kaffee und Kuchen

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Zäme
neu sii!

Mittwoch
24.04.2024



10i-Treff im Stübli, anschliessend Kaffee

Zeit: 10.00 Uhr

Ort: Stübli, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch
24.04.2024



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Auskunft: Siedlungsassistentin, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Freitag
26.04.2024



Jassturnier

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Fritz Luck

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
30.04.2024



Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)

Anmeldung: Marlis Käser, 044 451 18 49 oder 079 257 52 65

Dienstag
30.04.2024



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Adliswil

Veranstalter: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



April/Mai

Dienstag
30.04.2024



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Marlis Käser
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
30.04.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen
Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Jeden Montag bis Freitag
im Mai



Soodmatte Stübli. Sich treffen, plaudern, Kaffee trinken...

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50
Auskunft: Siedlungsassistentz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Jeden Mittwoch
01.05./08.05./15.05./
22.05./29.05.2024



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Esther Bangerter
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden zweiten Mittwoch
01.05./15.05./29.05.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil
Veranstalter: Computeria Adliswil
Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen),
www.computeria-adliswil.ch

Jeden Donnerstag
02.05./09.05./16.05./
23.05./30.05.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz
Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch



Veranstaltungen

Mai

Donnerstag
02.05.2024



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Alterssiedlung im Tal, Badstr. 8, Adliswil

Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle für das Alter

Anmeldung: Cornelia Bachmann, Altersbeauftragte, 044 711 78 38,
cornelia.bachmann@adliswil.ch

Donnerstag
02.05./16.05./23.05./
30.05.2024



Brugge – Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Zentrum Brugg, Adliswil

Veranstalter: Brugge – Kafi

Auskunft: Hildegard Weigold, 044 710 96 52, hildegard@weigold.ch

Donnerstag
02.05./16.05./30.05.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 09.30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Jeden Freitag
03.05./10.05./17.05./
24.05./31.05.2024



Taijiquan/Qigong/Meditation

Die altchinesische Kunst vom Nähren des Lebens.

Wir lernen die Grundlagen des Taijiquan der Familie Wu mit der kurzen Form (30 Bewegungen), Qigong-Energieübungen, Stand- und Sitzmeditationen.

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Yogawerk Adliswil, Albisstr. 33a

Veranstalter: Markus Schiesser

Kosten: CHF 540.– für 20 Lektionen à 75 Minuten

Auskunft: Markus Schiesser, 079 282 54 68,
markusschiesser@hotmail.com, www.sanbao-taijiquan.ch

Montag
06.05./13.05./27.05.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Montag
06.05./13.05./27.05.2024



Schreibdienst Adliswil

Freiwillige helfen beim Lesen und Verstehen von Dokumenten und beim Schreiben von Briefen am Computer. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, EG, neben Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Stadt Adliswil

Auskunft: www.adliswil.ch/schreibdienst



Mai

Montag
06.05./13.05./27.05.2024



Turnen

Zeit: 9.00 Uhr
Ort: Siedlung Soodmatte, Wolf-Saal, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Kosten: CHF 7.–/Lektion
Auskunft: Ursula Lienhard, 044 710 22 69

Dienstag
07.05./14.05./21.05./
28.05.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr
Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adlisiwl
Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil
Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Dienstag
07.05./14.05./21.05./
28.05.2024



Yoga ab 60...

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil
Veranstalter: Hilda Keller
Kosten: CHF 25.–
Auskunft/Anmeldung: Hilda Keller, 079 575 08 81, traeumen@gmx.net
www.yogawelt.ch

Dienstag
07.05./21.05./
28.05.2024



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Freizeitanlage Werd, Schönauweg 8, Adliswil
Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli
Kosten: CHF 10.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten
Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
07.05.2024



Strick-Runde

Zeit: 13.30 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Vreni Reiss
Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
07.05.2024



Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr
Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Kosten: CHF 12.50 für Suppe, Mineralwasser, Kaffee, Dessert
Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Mittwoch
08.05.2024



10i-Treff im Stübli, anschliessend Kaffee

Zeit: 10.00 Uhr
Ort: Stübli, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal
Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Veranstaltungen

Mai

Mittwoch

08.05./15.05./22.05./
29.05.2024



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 14.45 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil

Kosten: Jahresbeitrag CHF 180.–

Auskunft: Ernst Uhler, 079 841 40 71, ernst.uhler@bluewin.ch

Mittwoch

08.05./15.05./22.05./
29.05.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil

Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Mittwoch

08.05.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch

08.05./15.05./22.05./
29.05.2024



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil

Veranstalter: Luluda Stavrinos

Kosten: CHF 18.–/Lektion

Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinos, 076 461 80 09,
luluda.stavrinos@hispeed.ch

Jeden zweiten Donnerstag

09.05./23.05.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen),
www.computeria-adliswil.ch

Freitag

10.05.2024



Verwöhhnachmittag

Gegenseitige Rücken- und Handmassage nach Shiatsuart.

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Silvia Felber

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



Mai

Montag
13.05.2024



Spielen macht Spass

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal
Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46

Dienstag
14.05.2024



Sturzprävention im Alter

Aktiv und selbständig bis ins hohe Alter.
Die Massnahmen und Anleitungen werden realitätsnah demonstriert.
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: kath. Pfarreisaal, Rellstenstr. 2
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH
Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig
Auskunft: Ursi Wermelinger, Tel. 044 711 19 01 (Dienstag bis Donnerstag),
ursi.wermelinger@adliswil-kath.ch

Donnerstag
16.05.2024



Kaffee und Kuchen

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Marlis Käser
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Donnerstag
16.05.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen
Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Donnerstag
16.05.2024



Zäme Zmittag

Zeit: 12.00 – ca. 13.30 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil
Veranstalter: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil
Kosten: CHF 12.–
Anmeldung: bis 14.05.2024, 12.00 Uhr, Sekretariat der
Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Dienstag
21.05.2024



Lotto

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Ines Roth
Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



Veranstaltungen

Mai

Mittwoch
22.05.2024



Quartiermobil: Spielaktion!

Spielaktion auf dem Platz (bei trockenem Wetter)
Gesamtprogramm: adliswil.ch/quartiermobil
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr. 17.00 Uhr: Apéro – Sie sind herzlich eingeladen.
Ort: Bahnhofplatz Adliswil
Veranstalter: Gemeinwesenarbeit, Stadt Adliswil & Ludothek Langnau
Auskunft: Sabina Nänny, 044 711 78 12

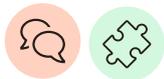
Donnerstag
23.05.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen
Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Freitag
24.05.2024



Begegnungsmorgen

Möglichkeit, sich bei Getränken und Gebäck zu begegnen und zu plaudern oder Infos zur Ortsvertretung zu erhalten.
Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Ort: beim Bauwagen von Pepp iQ auf dem Brugge-Platz (bei schlechter Witterung im Haus Brugg, 2. OG)
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH in Zusammenarbeit mit dem Team des Pepp iQ der Stadt Adliswil
Auskunft: Regula Bosshard, Leiterin OVA, ov.adliswil@pszh.ch oder 079 616 81 34

Dienstag
28.05.2024



Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Marlis Käser
Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)
Anmeldung: Marlis Käser, 044 451 18 49 oder 079 257 52 65

Dienstag
28.05.2024



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Reformierte Kirche Adliswil
Veranstalter: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil
Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Dienstag
28.05.2024



«Plauderstündli»

Regula Bosshard, Leiterin Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Plauderbänkli, Im Tal (zwischen Freibad & Fussballplatz)
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil
Auskunft: Regula Bosshard, 079 616 81 34



Mai

Dienstag
28.05.2024



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Marlis Käser
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch
29.05.2024



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.15 – 10.30 Uhr
Treff: Bushalt Rütistr./Wacht, Adliswil
Veranstalter: Pro Senectute
Kosten: CHF 6.50
Auskunft: Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33



Mittwoch
29.05.2024



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Auskunft: Siedlungsassistentin, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Mittwoch
29.05.2024



Quartiermobil: Spielaktion!

Spielaktion auf dem Platz (bei trockenem Wetter)
Gesamtprogramm: adliswil.ch/quartiermobil
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bahnhofplatz, Adliswil
Veranstalter: Gemeinwesenarbeit, Stadt Adliswil
Auskunft: Sabina Nänny, 044 711 78 12

Mittwoch
29.05.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Hans Bachmann, Ergänzungsleistungen, Stadt Adliswil
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil
Auskunft: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil, 044 711 78 12

Donnerstag
30.05.2024



Seniorenausflug zur Insel Mainau – ein Feuerwerk an Farben

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH
Kosten: CHF 60.–
Anmeldung: bis 17.05.2024 an anmeldung.adliswil@pszh.ch
Auskunft: Silvia Bänziger, 043 377 19 94

Freitag
31.05.2024



Wir feiern den Tag der Nachbarschaft!

Holen Sie sich das kostenlose Mitmach-Set mit tollen Ideen.
Siehe auch: adliswil.ch/tagdernachbarschaft
Zeit: ganzer Tag
Ort: ganze Stadt Adliswil
Veranstalter: Gemeinwesenarbeit, Stadt Adliswil
Auskunft: Sabina Nänny, 044 711 78 12



Veranstaltungen

Juni

Jeden Montag bis Freitag
im Juni



Soodmatte Stübli. Sich treffen, plaudern, Kaffee trinken...

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineralwasser à CHF 2.50

Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Sonntag
02.06.2024



Quartiermobil: Sonnenbar!

Gemütliche Gespräche, neue Leute treffen, mit Band.

Laid Back & Max Brauchli.

Zeit: 16.00 – 21.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz, Adliswil

Veranstalter: Quartierverein Sonnenberg, Stadt Adliswil

Auskunft: Hanna Rasche, info@adliswil-sonnenberg.ch

Jeden Montag
03.06./10.06./17.06./
24.06.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Jeden Montag
03.06./10.06./17.06./
24.06.2024



Schreibdienst Adliswil

Freiwillige helfen beim Lesen und Verstehen von Dokumenten und beim Schreiben von Briefen am Computer. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, EG, neben Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Stadt Adliswil

Auskunft: www.adliswil.ch/schreibdienst

Jeden Montag
03.06./10.06./17.06./
24.06.2024



Turnen

Zeit: 9.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Wolf-Saal, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: CHF 7.–/Lektion

Auskunft: Ursula Lienhard, 044 710 22 69

Jeden Dienstag
04.06./11.06./18.06./
25.06.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr

Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19



Juni

Jeden Dienstag
04.06./11.06./18.06./
25.06.2024



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Freizeitanlage Werd, Schönauweg 8, Adliswil
Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli
Kosten: CHF 10.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten
Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
04.06.2024



Medientipps in der Bibliothek

Zeit: 19.00 Uhr
Ort: Bibliothek Adliswil, Bahnhofplatz 5
Veranstalter: Bibliothek Adliswil
Eintritt ist frei – eine Anmeldung jedoch erwünscht, da mit Apéro
Auskunft: 044 711 77 88 oder bibliothek@adliswil

Dienstag
04.06.2024



Strick-Runde

Zeit: 13.30 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Vreni Reiss
Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
04.06.2024



Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr
Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Kosten: CHF 12.50 für Suppe, Mineralwasser, Kaffee, Dessert
Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Dienstag
04.06./11.06./
18.06.2024



Yoga ab 60...

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil
Veranstalter: Hilda Keller
Kosten: CHF 25.–
Auskunft/Anmeldung: Hilda Keller, 079 575 08 81, traeumen@gmx.net
www.yogawelt.ch

Dienstag
04.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Anita Schomburg, Pfarrerin, Reformierte Kirche Sihltal
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil
Auskunft: Anita Schomburg, 044 713 20 41



Veranstaltungen

Juni

Jeden Mittwoch
05.06./12.06./19.06./
26.06.2024



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Esther Bangerter
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden Mittwoch
05.06./12.06./19.06./
26.06.2024



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 14.45 Uhr
Ort: Turnhalle Werd, Adliswil
Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil
Kosten: Jahresbeitrag CHF 180.–
Auskunft: Ernst Uhler, 079 841 40 71, ernst.uhler@bluewin.ch

Jeden Mittwoch
05.06./12.06./19.06./
25.06.2024



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr
Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil
Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil
Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Jeden Mittwoch
05.06./12.06./19.06./
26.06.2024



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.15 – 10.30 Uhr
Treff: Bushalt Rütistr./Wacht, Adliswil
Veranstalter: Pro Senectute
Kosten: CHF 6.50
Auskunft: Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33

Jeden Mittwoch
05.06./12.06./19.06./
26.06.2024



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil
Veranstalter: Luluda Stavrinou
Kosten: CHF 18.–/Lektion
Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinou, 076 461 80 09, luluda.stavrinou@hispeed.ch

Mittwoch
05.06.2024



10i-Treff im Stübli, anschliessend Kaffee

Zeit: 10.00 Uhr
Ort: Stübli, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal
Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Juni

Mittwoch
05.06.2024



«Plauderstündli»

Silvia Bänziger, Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH und Sozialdiakonin, Reformierte Kirche Sihltal

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, Im Tal (zwischen Freibad und Fussballplatz)

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil

Auskunft: Silvia Bänziger, 043 377 19 94

Mittwoch
05.06.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,

Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Jeden Donnerstag
06.06./13.06./20.06./
27.06.2024



Brugge – Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Zentrum Brugg, Adliswil

Veranstalter: Brugge – Kafi

Auskunft: Hildegard Weigold, 044 710 96 52, hildegard@weigold.ch

Jeden Donnerstag
06.06./13.06./20.06./
27.06.2024



Pétanqueclub Adliswil

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Auskunft: Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
06.06.2024



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Alterssiedlung im Tal, Badstr. 8, Adliswil

Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle für das Alter

Anmeldung: Cornelia Bachmann, Altersbeauftragte, 044 711 78 38, cornelia.bachmann@adliswil.ch

Jeden zweiten Donnerstag
06.06./20.06.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen), www.computeria-adliswil.ch



Veranstaltungen

Juni

Jeden Freitag
07.06./14.06./21.06./
28.06.2024



Taijiquan/Qigong/Meditation

Die altchinesische Kunst vom Nähren des Lebens.
Wir lernen die Grundlagen des Taijiquan der Familie Wu mit der kurzen Form (30 Bewegungen), Qigong-Energieübungen, Stand- und Sitzmeditationen.

Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Yogawerk Adliswil, Albisstr. 33a

Veranstalter: Markus Schiesser

Kosten: CHF 540.– für 20 Lektionen à 75 Minuten

Auskunft: Markus Schiesser, 079 282 54 68,
markusschiesser@hotmail.com, www.sanbao-taijiquan.ch

Samstag bis Samstag
08.–15.06.2024



Mehrtägige Mountainbiketour in der Toscana

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: auf Anfrage

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Montag
10.06.2024



Spielen macht Spass

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46

Dienstag
11.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Cornelia Bachmann, Altersbeauftragte, Stadt Adliswil

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH,
Stadt Adliswil

Auskunft: Cornelia Bachman, 044 711 78 38

Jeden zweiten Mittwoch
12.06./26.06.2024



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz 5, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 oder 044 519 03 43 (Bitte auf Band sprechen),
www.computeria-adliswil.ch

Mittwoch
12.06.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Juni

Mittwoch
12.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Manuela Kohli-Wild, Dienstleistungen Pro Senectute Kt. ZH

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil

Auskunft: Dienstleistungscenter Horgen, 058 451 52 32

Donnerstag
13.06.2024



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Donnerstag
13.06.2024



Zäme Zmittag

Zeit: 12.00 – ca. 13.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil

Kosten: CHF 12.–

Anmeldung: bis 11.06.2024, 12.00 Uhr, Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Freitag
14.06.2024



Verwöhnnachmittag

Gegenseitige Rücken- und Handmassage nach Shiatsuart.

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Silvia Felber

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
18.06.2024



Lotto

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Ines Roth

Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
18.06.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich, Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com



Veranstaltungen

Juni

Dienstag
18.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Jérôme Koch, Polizei Adliswil-Langnau a. Albis

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH,
Stadt Adliswil

Auskunft: Jérôme Koch, 044 711 78 21

Mittwoch
19.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Franziska Zehnder, Sport- & Gesundheitsförderung, Stadt Adliswil

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH,
Stadt Adliswil

Auskunft: Franziska Zehnder, 044 711 79 31

Freitag
21.06.2024



Soodmatte Stübli. Sich treffen, plaudern, Kaffee trinken...

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineralwasser à CHF 2.50

Auskunft: Siedlungsassistentin, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Zäme
neu sii!

Sonntag
23.06.2024



Matinée-Konzert

«Smile»: Unbeschwerte Songs von ABBA, aus der Muppet Show u.a

Zeit: 11.15 Uhr

Ort: Singsaal Schulhaus Kronenwiese

Kosten: Eintritt frei – Kollekte

Veranstalter: Singkreis Adliswil

Auskunft: www.singkreis-adliswil.ch

Montag
24.06.2024



Rosenwoche Bischofszell

Veranstalter: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Verena Oertle, 044 710 23 89

Dienstag
25.06.2024



Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)

Anmeldung: Marlis Käser, 044 451 18 49 oder 079 257 52 65

Dienstag
25.06.2024



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Adliswil

Veranstalter: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Juni

Dienstag
25.06.2024



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Marlis Käser
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
25.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Marianne Oswald, Stadträtin
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil
Auskunft: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil, 044 711 78 12

Mittwoch
26.06.2024



Kino für Senioren

«Der grosse Sommer» mit Mathias Gnädinger
Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Kulturschachtle Adliswil, Schulareal Kronenwiese
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH
Auskunft: Evelin Hübscher, 044 710 02 88 (keine Anmeldung nötig)

Mittwoch
26.06.2024



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr
Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil
Veranstalter: Siedlung Soodmatte
Auskunft: Siedlungsassistenz, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp

Mittwoch
26.06.2024



«Zu Gast auf dem Plauderbänkli»

Giulia Raggi, Beratungsstelle 60+
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Plauderbänkli, beim Brugge-Optik
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kt. ZH, Stadt Adliswil
Auskunft: Giulia Raggi, 044 711 78 38

Donnerstag
27.06.2024



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen
Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Werner Wäfler, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Freitag
28.06.2024



Jassturnier

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Veranstalter: Fritz Luck
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



Wichtige Adressen

Beratungs- und Vermittlungsstelle für das Alter der Stadt Adliswil Stadthaus, Zürichstrasse 10, altersfragen@adliswil.ch	044 711 78 38
AHV-Zweigstelle Adliswil, Zürichstrasse 10	044 711 78 40
Abteilung Soziale Aufgaben, Zürichstrasse 10	044 711 78 95
Polizei Adliswil - Langnau a.A., Zürichstrasse 8	044 711 78 11
Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Zimmerberg 8810 Horgen, Sozialberatung	058 451 52 20
Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB Bezirk Horgen, Dammstrasse 12, 8810 Horgen	044 718 40 40
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter Malzstrasse 10, 8045 Zürich	044 463 00 11
Spitex Zimmerberg, Standort Adliswil	044 711 99 11
Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich Tobelhof 17, 8134 Adliswil, ov.adliswil@pszh.ch	079 616 81 34
Rotkreuz-Fahrdienst Adliswil Mo – Fr, 8–12 Uhr, 14–17 Uhr	044 388 25 00
Sozialdienst Reformierte Kirchgemeinde Sihltal Webereistrasse 31, 8134 Adliswil, silvia.baenziger@refsihltal.ch	043 377 19 94
Altersarbeit Katholische Kirche Adliswil Rellstenstrasse 2, 8134 Adliswil, ursi.wermelinger@adliswil-kath.ch	044 711 19 01

Stadt Adliswil

Altersfragen
altersfragen@adliswil.ch
044 711 78 38