

Oktober –  
Dezember  
2025

adliswil.ch

# Veranstaltungskalender 60+



## Nehmen Sie an der Umfrage teil: Wie möchten Sie den Veranstaltungskalender 60+ künftig erhalten?

In der Sommerausgabe des Veranstaltungskalenders 60+ wurde Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, eine geplante Umfrage angekündigt, die Sie in dieser Ausgabe als Beilage vorfinden. Mit der Umfrage möchten wir Ihre Präferenz zur künftigen Zustellung des Veranstaltungskalenders ermitteln. Sie haben die Wahl, den Veranstaltungskalender künftig per E-Mail als PDF-Datei oder weiterhin per Post zu erhalten. Zudem haben Sie die Möglichkeit, den Veranstaltungskalender abzubestellen.



Teilen Sie uns mit der vorfrankierten Antwortkarte oder über den QR-Code Ihre Präferenz mit! Wenn Sie sich bis zum 31. Oktober 2025 an der Umfrage beteiligen, nehmen Sie automatisch an einer Preisverlosung teil.

Bis am 30. November erfahren Sie, ob Sie zu den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern attraktiver Preise der Stadt Adliswil gehören, etwa Wertgutscheine der Zürichsee Schifffahrt, Albis-24h-Tickets für 2 Personen, Fotoband «Adliswiler Kontraste» oder Adliswiler Honig.

QR-Code zur  
Online-Umfrage:



## Veranstaltungskalender digital via QR-Code

Schalten Sie Ihr Gerät ein, verbinden Sie es mit dem Internet, öffnen Sie die Kamera oder die Scanning-App und zielen Sie damit auf den untenstehenden QR-Code. So gelangen Sie über einen Link zur neuesten Ausgabe des Veranstaltungskalenders.



**Redaktionsadresse:**

**Stadt Adliswil, Altersfragen**  
**044 711 78 38, [vk60plus@adliswil.ch](mailto:vk60plus@adliswil.ch)**

**Redaktionsschluss für die Ausgabe**  
**Januar bis März 2026 ist der Mittwoch,**  
**5. November 2025.**

## Miteinander durch dunklere Tage



**Liebe Adliswilerin, lieber Adliswiler**

Wenn die Tage kürzer werden und das Licht sich rarmacht, verändert sich oft auch unser Alltag. In der dunkleren Jahreszeit spüren viele von uns eine gewisse Zurückgezogenheit – sei es durch das trübe Wetter oder durch gesundheitliche Einschränkungen. Wie geht es Ihnen persönlich an solchen Tagen?

Ich denke, dass besonders in diesen Zeiten Begegnungen an Bedeutung gewinnen. Dieser Veranstaltungskalender 60+ schafft Begegnung und richtet sich an die, die gerne aktiv unterwegs sind, Neues entdecken und Bekanntes pflegen, genauso wie an diejenigen Lesenden, die sich lieber im Stillen inspirieren lassen und mit dem Kalender gedanklich auf Reisen gehen.

Denn auch das ist Verbindung: zu wissen, was in unserer Stadt geschieht, sich zu freuen über das bunte Programm, das Menschen zusammenbringt – ob beim gemeinsamen Spielen, Zäme go Laufe, beim Töpfern, bei einem interessanten Vortrag oder im wöchentlichen Brugge-Kafi.

Ich möchte Sie dazu einladen, sich aufs Neue von unserem breiten Veranstaltungsangebot inspirieren zu lassen. Vielleicht entdecken Sie eine Veranstaltung, die Sie besuchen möchten, oder Sie geniessen es einfach, von Ihrem Lesesessel aus durch die Seiten zu blättern, und sind so auf Ihre persönliche Weise mit dabei. Beides ist wertvoll.

In dieser Ausgabe werden Sie mit einer separaten Umfrage aufgefordert uns mitzuteilen, ob und wie Sie den Veranstaltungskalender 60+ künftig erhalten möchten. Teilen Sie uns Ihre Präferenz bis zum 31. Oktober 2025 mit und bleiben Sie auch in Zukunft über den bunten Strauss an Veranstaltungen in Adliswil gut informiert!

Ich lade Sie ein, Momente der Begegnung zu leben – in der Nachbarschaft, mit Bekannten oder neuen Gesichtern. Denn gerade an dunkleren Tagen schenkt ein gemeinsamer Moment oft mehr Licht, als man meinen würde.

Herbstliche Grüsse

**Sylvia Nussbaumer**

Mitarbeiterin der Beratungsstelle 60+ der Stadt Adliswil

## Kurse zum Thema Ernährung 60+

### Mit gesunder Ernährung genussvoll älter werden

Essen soll Freude bereiten und genussvoll sein. Doch wie gelingt eine genussvolle sowie ausgewogene Ernährung und welchen Einfluss hat sie auf ein gesundes Älterwerden?

Nach der ersten Durchführung der Kurse zum Thema «Ernährung 60+» im Jahr 2024 finden diesen Herbst wieder zwei verschiedene Kurse zur gesunden Ernährung für Senioren und Seniorinnen statt. Im ersten Kurs liegt der Fokus auf dem Kennenlernen alltagspraktischer Rezepte für alle, die die Kriterien «einfach», «schnell» und «ausgewogen» berücksichtigen. Im zweiten Kurs wird vermittelt, welche Bedeutung Proteine in der Ernährung spielen und wie sie sich auf unseren Körper auswirken. Beide Kurse werden von Studierenden der Fernfachhochschule Schweiz geleitet und bieten sowohl Informationen als auch praktische Übungen.

#### **Workshop 1: «Einfache, schnelle und ausgewogene Rezepte»**

Montag, 06.10.2025, 14.30 – 16.30 Uhr,  
Soodmatte, Wolf-Saal, Soodstrasse 46,  
Türöffnung 14.15 Uhr, der Eintritt ist frei.  
Anmeldung erforderlich.



#### **Workshop 2: «Fit und vital durch Protein – Ernährung für die besten Jahre»**

Montag, 03.11.2025, 14.30 – 16.30 Uhr,  
Soodmatte, Wolf-Saal, Soodstrasse 46,  
Türöffnung 14.15 Uhr, der Eintritt ist frei.  
Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Beratungsstelle 60+, Tel. 044 711 78 38 oder  
[altersfragen@adliswil.ch](mailto:altersfragen@adliswil.ch)

Workshop 1: Anmeldung bis spätestens  
Donnerstag, 25.09.2025

Workshop 2: Anmeldung bis spätestens  
Donnerstag, 23.10.2025

## Wir suchen

Möchten Sie mehr erfahren über aktuelle Einsatzmöglichkeiten als Freiwillige, als Freiwilliger? Möchten Sie sich für eine lebendige Nachbarschaft engagieren?

Ich freue mich auf einen Gesprächstermin mit Ihnen:  
Sabina Nänny, Fachverantwortliche Gemeinwesen  
und Freiwilligenarbeit Stadt Adliswil,  
044 711 78 12, [sabina.naenny@adliswil.ch](mailto:sabina.naenny@adliswil.ch)

## Wir stellen vor ...

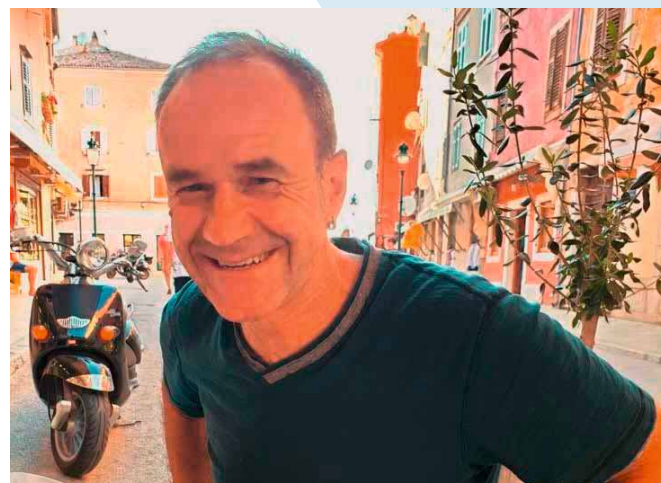
Hans Bachmann  
Stadt Adliswil  
Abteilungsleiter Soziale Aufgaben  
Stadthaus Adliswil  
044 711 78 45  
hans.bachmann@adliswil.ch

### 1. Womit unterstützt Du das gute Älterwerden in Adliswil?

Als Abteilungsleiter Soziale Aufgaben bin ich u. a. zuständig für die Bereiche der Zusatzleistungen zur AHV/IV und der stationären Pflegefinanzierung der Stadt Adliswil. In dieser Funktion ist es mir ein grosses Anliegen, dass alle Einwohnenden ihre gesetzlichen Ansprüche auf mögliche finanzielle Unterstützung geltend machen können.

### 2. Welche Deiner persönlichen Eigenschaften hilft Dir beim Älterwerden?

- Meine Neugierde und Offenheit – sie halten den Geist jung.
- Mein Optimismus hilft mir, nach vorne zu schauen und das Beste in jeder Lebensphase zu erkennen.



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

Ui, da gibt es ganz viel! Hier ein paar Stichworte:

- Familie und Freunde geben mir immer wieder viel Energie.
- Begegnungen mit Menschen, deren Lebensgeschichten mich beeindruckten.
- Natur und Bewegung laden meinen Energiespeicher wieder auf.
- Lachen: Humor und Selbstironie helfen dabei, nicht alles zu ernst zu nehmen.

## Pro Senectute Zürich:

### Wir suchen engagierte Menschen in Adliswil

Dringend wird gesucht:  
**Ortsvertretungsleitung Ortsvertretung Adliswil**

Als neues Mitglied oder Leitung der lokalen Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich gestalten Sie Aktivitäten und Angebote für ältere Menschen in Adliswil mit.

Sie bleiben lieber im Hintergrund? Auch in der Administration und der Kassenführung sind wir immer dankbar für neue helfende Hände.

Sind Sie interessiert?  
Dann scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen oder melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch bei Este Lüscher (Dienstleistungszentrum Zimmerberg),  
058 451 52 32, [este.luescher@pszh.ch](mailto:este.luescher@pszh.ch)



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Neue Kontakte knüpfen? Beginnen Sie ein Tandem!

Das Tandemprogramm «Gemeinsam hier» bringt geflüchtete Personen mit Menschen zusammen, die Adliswil gut kennen. Als freiwillige Person bringen Sie Ihre Lebenserfahrung, Fähigkeiten und Interessen ein. Damit unterstützen Sie eine Einzelperson, ein Paar oder eine Familie beim Ankommen in Adliswil.

Nach der sorgfältigen Einführung durch die Tandemkoordinatorin treffen Sie sich während rund sechs Monaten zwei- bis dreimal pro Monat. Wir unterstützen Sie dabei. Zudem organisieren wir Weiterbildungen, Austauschmöglichkeiten mit anderen Freiwilligen sowie Aktivitäten für alle Tandems.

«Gemeinsam hier» wird von der Fachstelle Integration des Kantons Zürich unterstützt.

Lea Merkli und Regula Hauser freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme!

[www.gemeinsam-hier.ch](http://www.gemeinsam-hier.ch), 078 209 74 33,  
[gemeinsam-hier@vsjf.ch](mailto:gemeinsam-hier@vsjf.ch)



*Ein Tandem unterhält sich im Alten Botanischen Garten.*

## Café International – Anschluss finden. Heimat geben.

Sind Sie erst kürzlich in die Schweiz gezogen oder leben Sie schon länger oder immer schon hier? Das Café International bietet die Möglichkeit, Menschen aus verschiedenen Ländern und der Schweiz zu treffen. Es gibt Zeit, um sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Das Angebot ist kostenlos und alle Generationen sind willkommen.

Das Café International wird getragen von den Kirchen in Adliswil sowie der Stadt Adliswil.

Sie sind herzlich eingeladen, das Café International am zweiten und vierten Donnerstag im Monat zwischen 15.00 und 17.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus an der Kirchstr. 2 zu besuchen. Kommen Sie spontan vorbei. Es braucht keine Anmeldung.

Nächste Termine: 09. und 23. Oktober,  
13. und 27. November, 11. Dezember 2025

## Kennen Sie schon?

### Administrative Dienstleistungen

Brauchen Sie Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung? Hat sich nach einem längeren Spitalaufenthalt eine Menge an Post bei Ihnen angesammelt, die bearbeitet werden müsste? Oder wären Sie froh um Hilfe bei einem geschäftlichen Schreiben?

In Adliswil gibt es diverse Dienstleistungen, die Sie für unterschiedlichste administrative Hilfe anfragen können:

- Schreibdienst. Ein Team von Freiwilligen unterstützt Sie in allen Belangen rund um Lesen, Verstehen und Schreiben. Die Dienstleistungen des Schreibdienstes sind für Einwohnerinnen und Einwohner von Adliswil kostenlos. Der Schreibdienst findet jeden Montagabend von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Katholischen Kirche Adliswil (Rellstenstr. 2) statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskunft unter Tel. 044 711 78 12.
- Steuererklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich. Das kostenpflichtige Angebot steht Ihnen jeweils Anfang Jahr in einem Büro in Adliswil zur Verfügung. Auskünfte zu den genauen Räumlichkeiten und Terminen erhalten Sie beim Dienstleistungszentrum Zimmerberg unter Tel. 058 451 52 20.
- Pro Senectute Kanton Zürich. Die Organisation berät und entlastet Sie in administrativen und finanziellen Angelegenheiten. Sie verfügt über unterschiedliche Angebote, wie Büroassistent, Treuhanddienst und Rentenverwaltung, die kurzfristig, aber auch langfristige Unterstützung leisten. Lassen Sie sich von den Fachpersonen unter 058 451 51 00 persönlich und diskret beraten. Die Angebote sind kostenpflichtig.
- Büro - Spitex steht Ihnen bei administrativen und treuhänderischen Fragen mit Fachkenntnis und Einfühlungsvermögen zur Seite. Informationen zu den Dienstleistungen und Tarifen erhalten Sie unter Tel. 0848 000 161
- Bei Fragen zu administrativen Dienstleistungen können Sie sich gerne an die Beratungsstelle 60+ der Stadt Adliswil wenden, Telefon 044 711 78 38 oder [altersfragen@adliswil.ch](mailto:altersfragen@adliswil.ch). Wir beraten Sie gerne – kostenfrei und vertraulich!

## Sackgeldjobs: Brücken schlagen zwischen Jung und Alt! – ein Angebot der Stadt Adliswil

Kennen Sie solche Alltagsmomente auch: Das Laub im Garten muss gereicht werden, das Lager muss mit vollen Wasserflaschen aufgefüllt werden und das «Altgut» im Keller muss entsorgt werden? Egal, ob Ihnen in solchen Momenten die Zeit oder die Kraft fehlen: Das Projekt «Sackgeldjobs» der Jugendarbeit Adliswil vermittelt Jobs an Jugendliche, die ihr Sackgeld aufbessern möchten, und entlastet Sie bei der Bewältigung Ihres Alltags.

Wenn Sie gerne einen Job für Jugendliche anbieten würden, können Sie sich an den zuständigen Jugendarbeiter der Stadt Adliswil, Herrn Yves Blumer, wenden: Tel. 044 711 78 17 oder [yves.blumer@adliswil.ch](mailto:yves.blumer@adliswil.ch)

## Gehirntraining: Wie wir unsere geistige Fitness erhalten können

Im Laufe des Lebens nimmt die kognitive Leistungsfähigkeit natürlicherweise ab. Doch das bedeutet nicht, dass der Verstand im Alter automatisch nachlässt. Gehirntraining kann helfen, geistige Frische und Flexibilität zu bewahren und die Entwicklung von Demenz zu verlangsamen. Das menschliche Gehirn ist ein bemerkenswert dynamisches Organ: Es passt sich neuen Anforderungen an und bildet selbst im hohen Alter neue Verbindungen. Dieses Anpassungsvermögen nennt man Neuroplastizität. Regelmässiges geistiges Training fördert diese Fähigkeit, indem es die Synapsen stärkt und die Bildung neuer Nervenbahnen anregt.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Gehirn aktiv zu halten. Klassische Denksportaufgaben wie Kreuzworträtsel, Sudoku oder Schach fördern vor allem das logische Denken und die Problemlösungskompetenz. Auch das Erlernen neuer Fähigkeiten – etwa einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments – fordert das Gehirn auf vielseitige Weise und stärkt seine Flexibilität.

Weiter spielt die Bewegung eine entscheidende Rolle. Sie verbessert die Durchblutung des Gehirns und trägt so zur Verbesserung der kognitiven Funktionen bei. Regelmässiges körperliches Training kann das Risiko von Demenz senken.

Ebenso wichtig sind soziale Kontakte: Der Austausch mit anderen Menschen hält das Gehirn aktiv, stärkt die emotionale Gesundheit und kann Stress abbauen – sei es durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder gesellschaftliches Engagement.

Nicht zuletzt kann auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Eiweiss und Flüssigkeit dazu beitragen, das Risiko für kognitiven Abbau zu mindern.

Geistige Fitness im Alter ist somit kein Zufall – sie ist das Ergebnis bewusster Pflege. Wer Körper, Geist und soziale Beziehungen regelmässig herausfordert und zudem auf eine gesunde Lebensweise achtet, kann seine geistige Leistungsfähigkeit lange erhalten – für mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.



Kontakt und Infos:  
Franziska Zehnder,  
Koordinatorin Sport und Gesundheitsförderung  
[gesund@adliswil.ch](mailto:gesund@adliswil.ch)  
[www.adliswil.ch/gesund](http://www.adliswil.ch/gesund)



## Oktober

Jeden Montag bis Freitag  
im Oktober



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

Jeden Mittwoch  
01.10./08.10./15.10./  
22.10./29.10.2025



### Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Ersatz-Bushaltestelle Rütistr./Wacht, Adliswil

Veranstalter: Pro Senectute

**Kosten:** CHF 6.90/Lektion (Jahresabo), CHF 8.50/Lektion (Periodenabo)

**Auskunft:** Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33

Jeden Mittwoch  
01.10./08.10./15.10./  
22.10./29.10.2025



### 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  
01.10./08.10./15.10./  
22.10./29.10.2025



### Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Esther Bangerter

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch  
01.10./22.10./  
29.10.2025



### Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 200.–

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

Mittwoch  
01.10./22.10./  
29.10.2025



### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen 55+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr (ausser Schulferien)

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen und Männer 45+

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr (ausser Schulferien)

Ort: Turnhalle Sonnenberg, Adliswil

Schnupperlektionen jederzeit möglich

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 195.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»

**Auskunft:** Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net



# Veranstaltungen

## Oktober

Jeden Donnerstag  
02.10./09.10./16.10./  
23.10./30.10.2025



### Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 4. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Brugge-Kafi

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

Donnerstag  
02.10.2025



### 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  
02.10.2025



### Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

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

Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+

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

Jeden Montag  
06.10./13.10./20.10./  
27.10.2025



### ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: siehe Aushang oder

[www.zaemegolaufe.ch/adliswil](http://www.zaemegolaufe.ch/adliswil) oder QR-Code

Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil

**Auskunft:** Katharina Landis, 079 331 08 91, katharina.landis@hispeed.ch



Dienstag  
07.10.2025



### Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

**Kosten:** CHF 12.50 für Suppe, Mineral, Kaffee, Dessert

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

Dienstag  
07.10.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen), [www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Dienstag  
07.10.2025



### Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Vreni Reiss

**Auskunft:** Vreni Reiss, 044 710 27 77



## Oktober

Dienstag  
07.10.2025



### Unterhaltungsnachmittag mit Trio Gambirasio

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Jeden Dienstag  
07.10./14.10./21.10./  
28.10.2025



### 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, traehmen@gmx.net, [www.yogawelt.ch](http://www.yogawelt.ch)

Mittwoch  
08.10.2025



### 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  
08.10./22.10.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen), [www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Donnerstag  
09.10.2025



### Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

**Kosten:** CHF 20.–

**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich, Thomas Dischl, 078 847 01 78, [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

Freitag  
10.10.2025



### Verwöhnnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Silvia Felber

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Montag  
13.10.2025



### 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



# Veranstaltungen

## Oktober

Dienstag  
14.10.2025



### **FraueNetz – Texte, Bücher lesen und diskutieren**

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch  
15.10.2025



### **10i-Treff im Stübli**

Kurzandacht und Gespräch mit anschliessendem Kaffeetrinken

Zeit: 10.00 Uhr

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

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Donnerstag  
16.10./30.10.2025



### **Computeria Adliswil**

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Donnerstag  
16.10.2025



### **Kaffee und Kuchen**

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Donnerstag  
16.10.2025



### **Kleiderverkauf Seniovita**

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Sonntag  
19.10.2025



### **Wiener Kaffeehaus mit Musica Arte Vienna**

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag  
21.10./28.10.2025



### **Katholischer Gottesdienst**

Zeit: 9.00 Uhr (ausser Schulferien)

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

Veranstalter: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

**Auskunft:** Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19



## Oktober

Dienstag  
21.10.2025



### Compi-Treff

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag  
21.10.2025



### 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  
21.10./28.10.2025



### Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schöнауweg 8, Adliswil

Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

**Kosten:** CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

**Auskunft:** freizeitanlage-werd.ch

Dienstag  
21.10.2025



### Tanznachmittag mit Taxi Dancers und Trio Lüthold

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Donnerstag  
23.10.2025



### Velotour: Saisonschlusstour inkl. Mittagessen

Dauer: halbtägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

**Kosten:** CHF 45.–

**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Freitag  
24.10.2025



### Mountainbiketour

Dauer: ganztägig / Route offen

Veranstalter: Velogruppe Zimmerberg

**Kosten:** CHF 20.–

**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Samstag  
25.10.2025



### Eine Reise nach Lützelflüh zu Jeremias Gotthelf

Zeit: 7.45 – 17.30 Uhr

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Kosten:** CHF 90.–

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99, www.refsihtal.ch

Montag  
27.10.2025



### Besuch Zweifel Chips, Spreitenbach

Veranstalter: Senioren-Kulturgruppe

**Auskunft:** Fredi Benker, 044 710 20 39



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich



# Veranstaltungen

## Oktober / November

Dienstag  
28.10.2025



### Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Kosten:** CHF 15.– (max. 16 Personen)

**Anmeldung:** Fritz Luck, 044 710 60 27 oder 078 791 14 57

Dienstag  
28.10.2025



### Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag  
28.10.2025



### 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

Mittwoch  
29.10.2025



### Stammtisch Zämegolaufe Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil

**Auskunft:** Katharina Landis, 079 331 08 91, [katharina.landis@hispeed.ch](mailto:katharina.landis@hispeed.ch)

Mittwoch  
29.10.2025



### Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

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

Freitag  
31.10.2025



### Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Fritz Luck

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden Montag bis Freitag  
im November



### 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:** Siedlungsassistent, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp



## November

Jeden Montag  
03.11./10.11./17.11./  
24.11.2025



### ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr  
Ort: siehe Aushang oder  
[www.zaemegolaufe.ch/adliswil](http://www.zaemegolaufe.ch/adliswil) oder QR-Code  
Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil

**Auskunft:** Katharina Landis, 079 331 08 91, [katharina.landis@hispeed.ch](mailto:katharina.landis@hispeed.ch)



Jeden Dienstag  
04.11./11.11./18.11./  
25.11.2025



### 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  
04.11.2025



### Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr  
Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil  
Veranstalter: Siedlung Soodmatte

**Kosten:** CHF 12.50 für Suppe, Mineral, Kaffee, Dessert

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

Dienstag  
04.11.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Dienstag  
04.11.2025



### Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Vreni Reiss

**Auskunft:** Vreni Reiss, 044 710 27 77

Jeden Dienstag  
04.11./11.11./18.11./  
25.11.2025



### Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schöнауweg 8, Adliswil

Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

**Kosten:** CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

**Auskunft:** [freizeitanlage-werd.ch](http://freizeitanlage-werd.ch)

Dienstag  
04.11.2025



### Faszination Regenwald Teil 3 –

### Diavortrag mit Biologe und Tierfilmmacher Dr. Stefan Rother

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70



# Veranstaltungen

## November

Jeden Dienstag  
04.11./11.11./18.11./  
25.11.2025



### 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

Jeden Mittwoch  
05.11./12.11./19.11./  
26.11.2025



### Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Ersatz-Bushaltestelle Rütistr./Wacht, Adliswil

Veranstalter: Pro Senectute

**Kosten:** CHF 6.90/Lektion (Jahresabo), CHF 8.50/Lektion (Periodenabo)

**Auskunft:** Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33

Jeden Mittwoch  
05.11./12.11./19.11./  
26.11.2025



### 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  
05.11./12.11./19.11./  
26.11.2025



### Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Esther Bangerter

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch  
05.11./19.11.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen), www.computeria-adliswil.ch

Jeden Mittwoch  
05.11./12.11./19.11./  
26.11.2025



### Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 200.–

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

Mittwoch  
05.11.2025



### Seniorentheater

«Gfiiret wird im Säali» Senioren Bühne Zürich

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachtel Adliswil, Schulareal Kronenwiese

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

**Auskunft:** Evelin Hübscher, 044 710 02 88



## November

Jeden Mittwoch  
05.11./12.11./19.11./  
26.11.2025

### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen 55+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr  
Ort: Turnhalle Werd, Adliswil



### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen und Männer 45+

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Sonnenberg, Adliswil  
Schnupperlektionen jederzeit möglich

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 195.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»

**Auskunft:** Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Jeden Donnerstag  
06.11./13.11./20.11./  
27.11.2025

### Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr  
Ort: Stadthaus Adliswil, 4. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil  
Veranstalter: Brugge-Kafi

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



Donnerstag  
06.11.2025

### 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  
06.11.2025

### Erzählcafé

Thema: «Einkaufen früher und heute»  
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr  
Ort: Soodmatte-Stübli, Soodstr. 50, Adliswil  
Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich  
**Anmeldung:** Regula Bosshard, 079 616 81 34, ov.adliswil@pszh.ch



Donnerstag  
06.11.2025

### Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr  
Ort: Mehrzweckraum Alterssiedlung im Tal, Badstr. 8, Adliswil  
Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+  
**Anmeldung:** Cornelia Bachmann, Altersbeauftragte, 044 711 78 38, cornelia.bachmann@adliswil.ch



Montag  
10.11.2025

### 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  
11.11.2025

### Zaubershow mit René und Tina Kümpel

Zeit: 15.00 Uhr  
Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich  
**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70



# Veranstaltungen

## November

Mittwoch  
12.11.2025



### 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

Donnerstag  
13.11./27.11.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Donnerstag  
13.11.2025



### 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 11.11.2025, 12.00 Uhr,  
Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Freitag  
14.11.2025



### Verwöhhnachtsnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Silvia Felber

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag  
16.11.2025



### Wiener Kaffeehaus mit Musica Arte Vienna

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Sonntag  
16.11.2025



### Konzert mit Chor, Solistinnen, Solisten und Klavier

Requiem von Wolfgang Amadeus Mozart

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Adliswil

Veranstalter: Singkreis Adliswil

**Auskunft:** [www.singkreis-adliswil.ch](http://www.singkreis-adliswil.ch) / Eintritt frei (Kollekte)

Dienstag  
18.11.2025



### FraueNetz – Texte, Bücher lesen und diskutieren

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99





## November

Dienstag  
18.11.2025



### Compi-Treff

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag  
18.11.2025



### 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

Mittwoch  
19.11.2025



### 10i-Treff im Stübli

Kurzandacht und Gespräch mit anschliessendem Kaffeetrinken

Zeit: 10.00 Uhr

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

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Donnerstag  
20.11.2025



### Haupt-Bahnhof Zürich

Veranstalter: Senioren-Kulturgruppe

**Auskunft:** Burkhard Rast, 044 710 02 80

Donnerstag  
20.11.2025



### Kaffee und Kuchen

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag  
25.11.2025



### Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Kosten:** CHF 15.– (max. 16 Personen)

**Anmeldung:** Fritz Luck, 044 710 60 27 oder 078 791 14 57

Dienstag  
25.11.2025



### Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag  
25.11.2025



### 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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

# Veranstaltungen

## November / Dezember

Mittwoch  
26.11.2025



### Stammtisch Zämegolaufe Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil

**Auskunft:** Katharina Landis, 079 331 08 91, [katharina.landis@hispeed.ch](mailto:katharina.landis@hispeed.ch)

Mittwoch  
26.11.2025



### Kino für Senioren

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachtle Adliswil, Schulareal Kronenwiese

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

**Auskunft:** Evelin Hübscher, 044 710 02 88

Mittwoch  
26.11.2025



### Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Veranstalter: Siedlung Soodmatte

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

Freitag  
28.11.2025



### Schneeschuh-Saisoneneröffnung mit Racletteplausch inkl. Getränke auf dem Rossberg ob Schindellegi

Dauer: Nachmittag, Wanderung ab/bis Schindellegi

Veranstalter: Schneeschuhgruppe Zimmerberg

**Kosten:** CHF 55.–

**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

Freitag  
28.11.2025



### Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Fritz Luck

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag  
29.11.2025



### Grosser Adventsmarkt, Im Ris

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Jeden Montag bis Freitag  
im Dezember



### 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:** Siedlungsassistent, 079 419 10 36, auch per SMS/WhatsApp



## Dezember

Jeden Montag  
01.12./08.12./15.12./  
22.12./29.12.2025



### ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr  
Ort: siehe Aushang oder  
[www.zaemegolaufe.ch/adliswil](http://www.zaemegolaufe.ch/adliswil) oder QR-Code  
Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil  
**Auskunft:** Katharina Landis, 079 331 08 91, [katharina.landis@hispeed.ch](mailto:katharina.landis@hispeed.ch)



Montag  
01.12.2025



### Ein Märchenabend für 6 – 99-Jährige

Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Verena Jokl  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag, Mittwoch,  
Donnerstag oder Freitag  
02., 03., 04. oder  
05.12.2025



### Schneeschuhtour

Dauer: ganzer Tag / Route je nach Schneeverhältnissen  
Veranstalter: Schneeschuhruppe Zimmerberg  
**Kosten:** CHF 20.–  
**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

Dienstag  
02.12./09.12./  
16.12.2025



### 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  
02.12.2025



### Suppe-Zmittag

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

Dienstag  
02.12.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.  
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Cafeteria, Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil  
Veranstalter: Computeria Adliswil  
**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

Dienstag  
02.12.2025



### Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr  
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Vreni Reiss  
**Auskunft:** Vreni Reiss, 044 710 27 77



# Veranstaltungen

## Dezember

Dienstag  
02.12./09.12./  
16.12.2025



**Offene Töpferwerkstatt**  
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Freizeitanlage Werd, Schöнауweg 8, Adliswil  
Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli  
**Kosten:** CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten  
**Auskunft:** freizeitanlage-werd.ch

Dienstag  
02.12./09.12.2025



**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

Mittwoch  
10.12./17.12.2025



**Nordic Walking 60+**  
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr  
Treff: Ersatz-Bushaltestelle Rütistr./Wacht, Adliswil  
Veranstalter: Pro Senectute  
**Kosten:** CHF 6.90/Lektion (Jahresabo), CHF 8.50/Lektion (Periodenabo)  
**Auskunft:** Jetty Meier, NW-Instruktorin, 079 812 96 33

Mittwoch  
03.12./10.12./  
17.12.2025



**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  
03.12.2025



**«Grittibänz»-Zmorge**  
Zeit: 10.00 Uhr  
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Giovi  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch  
03.12./10.12./  
17.12.2025



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

Mittwoch  
03.12./17.12.2025



**Computeria Adliswil**  
Bringen Sie Ihr Gerät mit.  
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil  
Veranstalter: Computeria Adliswil  
**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen), www.computeria-adliswil.ch



## Dezember

Mittwoch  
03.12./10.12./  
17.12.2025



### Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Veranstalter: Gymnastikverein 60+ Adliswil

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 200.–

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

Mittwoch  
03.12.2025



### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen 55+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr (ausser Schulferien)

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

### Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen und Männer 45+

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr (ausser Schulferien)

Ort: Turnhalle Sonnenberg, Adliswil

Schnupperlektionen jederzeit möglich

**Kosten:** Jahresbeitrag CHF 195.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»

**Auskunft:** Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Donnerstag  
04.12./11.12./  
18.12.2025



### Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 4. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Brugge-Kafi

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

Donnerstag  
04.12.2025



### 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  
04.12.2025



### Erzählcafé

Thema: «Wo ich als Kind gewohnt habe»

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

**Anmeldung:** Regula Bosshard, 079 616 81 34, ov.adliswil@pszh.ch

Donnerstag  
04.12.2025



### Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

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

Veranstalter: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+

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





# Veranstaltungen

## Dezember

Freitag  
05.12./19.12.2025



### Verwöhhnachtsnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr  
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Silvia Felber  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag  
06.12.2025



### Kaffee und Kuchen

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

Samstag  
06.12.2025



### Offenes Adventssingen

Zeit: 17.00 Uhr  
Ort: Reformierte Kirche Adliswil  
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal und Singkreis Adliswil  
**Auskunft:** Sekretariat Reformierte Kirchgemeinde, 043 377 19 99 und [www.singkreis-adliswil.ch](http://www.singkreis-adliswil.ch)

Sonntag  
07.12.2025



### Brunch

Zeit: 11.00 – 15.00 Uhr  
Ort: Reformiertes Gemeindehaus, Kirchstr. 2, Adliswil  
Veranstalter: Quartierverein Oberleimbach  
**Kosten:** CHF 25.–  
**Anmeldung:** Fritz Luck, 044 710 60 27 bis 01.12.2025

Montag  
08.12.2025



### Basteln mit Bärbel

Zeit: 16.00 Uhr  
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Bärbel  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag, Mittwoch,  
Donnerstag oder Freitag  
09., 10., 11. oder  
12.12.2025



### Schneeschuhtour

Dauer: ganzer Tag / Route je nach Schneeverhältnissen  
Veranstalter: Schneeschuhtourgruppe Zimmerberg  
**Kosten:** CHF 20.–  
**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, [sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

Dienstag  
09.12.2025



### Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr  
Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Marlis Käser  
**Kosten:** CHF 15.– (max. 16 Personen)  
**Anmeldung:** Fritz Luck, 044 710 60 27 oder 078 791 14 57



## Dezember

Dienstag  
09.12.2025



### Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch  
10.12.2025



### 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

Donnerstag  
11.12.2025



### Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Stadthaus Adliswil, 5. Stock, Zürichstr. 10, Adliswil

Veranstalter: Computeria Adliswil

**Auskunft:** 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),  
www.computeria-adliswil.ch

Donnerstag  
11.12.2025



### 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 09.12.2025, 12.00 Uhr,  
Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Donnerstag  
11.12.2025



### «Chli stinke mues es»

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Sonnenbergstr. 6, Adliswil

Veranstalter: Marcel Schiess

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Freitag  
12.12.2025



### Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Fritz Luck

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag  
13.12.2025



### Energie und Stärkung

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Coiffeurgeschäft Claudias Schererei, Leimbachstr. 19, Adliswil

Veranstalter: Claudia Speichinger

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27



# Veranstaltungen

## Dezember

Sonntag  
14.12.2025



### Offenes Adventsfenster

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Baldernstr. 6, Adliswil

Veranstalter: Familie Engel

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag, Mittwoch,  
Donnerstag oder Freitag  
16., 17., 18. oder  
19.12.2025



### Schneeschuhtour

Dauer: ganzer Tag / Route je nach Schneeverhältnissen

Veranstalter: Schneeschuhgruppe Zimmerberg

**Kosten:** CHF 20.–

**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich,  
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Dienstag  
16.12.2025



### FraueNetz – Texte, Bücher lesen und diskutieren

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Dienstag  
16.12.2025



### Compi-Treff

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag  
16.12.2025



### 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

Mittwoch  
17.12.2025



### 10i-Treff im Stübli

Kurzandacht und Gespräch mit anschliessendem Kaffeetrinken

Zeit: 10.00 Uhr

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

Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

**Auskunft:** Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Donnerstag  
18.12.2025



### Suppe

Zeit: 16.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Veranstalter: Marlis Käser

**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27



## Dezember

Samstag  
20.12.2025



### Unterm Sternenhimmel

Zeit: 18.00 Uhr  
Ort: Rellenstr. 15, Adliswil  
Veranstalter: Carmen Marty Fässler  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag  
21.12.2025



### Apéro

Zeit: 18.00 Uhr  
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil  
Veranstalter: Fritz Luck  
**Auskunft:** Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch  
24.12.2025



### Gemeinsame Weihnachtsfeier

Zeit: 18.30 – ca. 21.00 Uhr  
Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil  
Veranstalter: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal  
**Anmeldung:** bis 23.12.2025, Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Dienstag  
30.12.2025



### Schneeschuhtour

Dauer: ganzer Tag / Route je nach Schneeverhältnissen  
Veranstalter: Schneeschuhrgruppe Zimmerberg  
**Kosten:** CHF 20.–  
**Auskunft:** 1 Woche vor Durchführung erhältlich, Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Mittwoch  
31.12.2025



### Grosse Silvesterparty, Im Ris

Zeit: 19.00 Uhr  
Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich  
**Auskunft:** Kati Kober, 044 711 96 70

## Online-Kurs für betreuende Angehörige: «Heb dir Sorg»

Betreuen Sie ein krankes oder pflegebedürftiges Familienmitglied? Und plagen Sie manchmal Ängste und Sorgen? Dann nehmen Sie teil am Kurs «Heb dir Sorg». Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben gewinnen können. Im ersten Teil erfahren Sie mehr über das Thema psychische Gesundheit und wie Sie diese stärken können. Im Anschluss lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie sich den Alltag erleichtern können. Es besteht die Möglichkeit, sich regelmässig zu zweit oder in einer Gruppe auszutauschen.

Der Kurs wird online durchgeführt und ist ein kostenloses Angebot der kantonalen Prävention und Gesundheitsförderung Zürich. Anmeldung bis zum 31.10.2025 an Manuela Kobelt, Leitung Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter», Tel. 044 634 47 84 oder [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch).

Kursdaten:

Einführung: Dienstag, 04.11.2025 10.00 – 11.30

Kursmodule: Dienstag, 11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.2025 10.00 – 11.00



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

# Wichtige Adressen

**Beratungsstelle 60+ der Stadt Adliswil**Stadthaus, Zürichstrasse 10, [altersfragen@adliswil.ch](mailto:altersfragen@adliswil.ch)**044 711 78 38****AHV-Zweigstelle Adliswil, Zürichstrasse 10****044 711 78 45****Zusatzleistungen zur AHV/IV, Zürichstrasse 10****044 711 78 96****Abteilung Soziale Aufgaben, Zürichstrasse 10****044 711 78 95****Polizei Adliswil - Langnau a.A., Zürichstrasse 8****044 711 78 11****Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum 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

**058 450 60 60****Spitex Zimmerberg, Standort Adliswil****044 711 99 11****Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich**Tobelhof 17, 8134 Adliswil, [ov.adliswil@pszh.ch](mailto: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](mailto:silvia.baenziger@refsihltal.ch)**043 377 19 94****Seniorenarbeit Katholische Kirche Adliswil**Rellstenstrasse 2, 8134 Adliswil, [nicole.schmidlin@adliswil-kath.ch](mailto:nicole.schmidlin@adliswil-kath.ch)**044 711 19 01**