

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**

**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 rärmacht, 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

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 Nanny, Fachverantwortliche Gemeinwesen
und Freiwilligenarbeit Stadt Adliswil,
044 711 78 12, sabina.nanny@adliswil.ch

Wir stellen vor ...

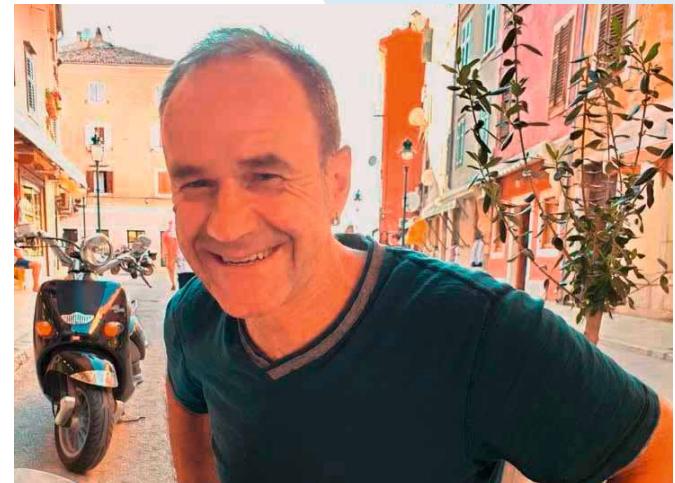
Hans Bachmann
Stadt Adliswil
Abteilungsleiter Soziale Aufgaben
Stadthaus Adliswil
044 711 78 45
hans.bachmann@adliswil.ch

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 beeindrucken.
- 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 (Dienstleistungscenter Zimmerberg), 058 451 52 32, 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, 078 209 74 33,
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 angehäuft, 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 Büroassistenz, 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. 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 gerecht 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

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
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: Siedlungsassistenz, 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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

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



ZÄMEGOLAUFE

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: siehe Aushang oder
www.zamegolaufe.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: Siedlungsassistenz, 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

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, traeumen@gmx.net, 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

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

Freitag
10.10.2025



Verwöhn nachmittag

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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

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

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, Schönauweg 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.refsihltal.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)
Auskunft: 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

Mittwoch
29.10.2025



Spielnachmittag

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



November

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



ZÄMEGOLAUFE

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: siehe Aushang oder
www.zamegolaufe.ch/adliswil oder QR-Code



Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil

Auskunft: Katharina Landis, 079 331 08 91, 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: Siedlungsassistenz, 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

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, Schönauweg 8, Adliswil

Veranstalter: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: 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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

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» Seniorenbühne Zürich

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachte 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 Kämpel

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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

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

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



VerwöhnNachmittag

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 / 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

Mittwoch
26.11.2025



Kino für Senioren

Zeit: 14.30 Uhr

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

Freitag
28.11.2025



Schneeschuh-Saisoneroeffnung 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

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



Dezember

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



ZÄMEGOLAUFE

Zeit: 14.00 Uhr
Ort: siehe Aushang oder
www.zamegolaufe.ch/adliswil oder QR-Code
Veranstalter: Zämegolaufe Adliswil
Auskunft: Katharina Landis, 079 331 08 91, 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: Schneeschuhgruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Thomas Dischl, 078 847 01 78, 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: Siedlungsassistenz, 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

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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

Veranstaltungen

Dezember

Dienstag
02.12./09.12./
16.12.2025



Offene Töpferwerkstatt
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Freizeitanlage Werd, Schönauweg 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 Schulfesten)
Ort: Turnhalle Werd, Adliswil



Gesundheits-Gymnastik vitaswiss Frauen und Männer 45+

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr (ausser Schulfesten)
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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

Veranstaltungen

Dezember

Freitag

05.12./19.12.2025



Verwöhn nachmittag

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

Sonntag

07.12.2025



Brunch

Zeit: 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus, 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: Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Thomas Dischl, 078 847 01 78, 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 Cladias Schererei, Leimbachstr. 19, Adliswil
Veranstalter: Claudia Speichinger
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

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: Schneeschuhgruppe 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.

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

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, 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 **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 **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**

Seniorenarbeit Katholische Kirche Adliswil
Rellstenstrasse 2, 8134 Adliswil, nicole.schmidlin@adliswil-kath.ch **044 711 19 01**