

Juli –
September
2026

adliswil.ch

Veranstaltungskalender 60+



Was tun, wenn die Einkaufstaschen zu schwer werden?

Der Weg in den Supermarkt gehört für die meisten ganz selbstverständlich zum Alltag. Nach einer Hüftoperation oder bei altersbedingten Einschränkungen kann das Einkaufen jedoch zur Herausforderung werden. Besonders das Tragen schwerer Einkaufstaschen oder Getränkekisten ist oft mühsam oder gar nicht mehr möglich.

In solchen Fällen können unterstützende Angebote eine wertvolle Entlastung bieten. Folgende Angebote helfen, Ihren Alltag weiterhin selbstbestimmt zu gestalten, und entlasten gleichzeitig Ihre Angehörigen:

- Adliswiler Taxiunternehmen bieten Einkaufsservice an, bei dem Einkäufe bis an die Haustüre geliefert werden
- Die Spitex Zimmerberg unterstützt Sie mit entsprechendem Arztzeugnis beim Einkaufen, 044 711 99 11
- Getränkelieferservice, z. B. Bösch Getränke, 044 710 37 35
- Die grossen Schweizer Detailhändler betreiben Onlineshops und liefern den Einkauf direkt an Ihre Haustüre
- Die Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Adliswil, 044 711 78 12, kann mit einem zeitlichen Vorlauf kontaktiert werden bezüglich Unterstützungsmöglichkeiten durch Freiwillige

Hätten Sie gerne weitere Informationen und Beratung zum Thema?
Sie erreichen unsere Beratungsstelle 60+ unter 044 711 78 38 oder via altersfragen@adliswil.ch.

Für alle Interessierten liegt der Veranstaltungskalender 60+ beim Empfang des Stadthauses, in der Bibliothek und im Quartierverein Oberleimbach auf und kann zu den Öffnungszeiten kostenlos bezogen werden.

Über den QR-Code gelangen Sie zudem über einen Link zur aktuellen Ausgabe des Veranstaltungskalenders.



Redaktionsadresse und Anmeldung für den automatischen Post- sowie E-Mail-Versand:

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

Redaktionsschluss für die Ausgabe Oktober bis Dezember 2026 ist der Freitag, 24. Juli 2026.

Liebe Adliswilerin, lieber Adliswiler

Wann haben Sie das letzte Mal etwas Neues gelernt?

Es ist nie zu spät, Neues zu lernen. Am vergangenen Zürcher Präventionstag zum Thema Hirngesundheit wurde mir eindrücklich gezeigt: Unabhängig vom Alter lässt sich die geistige Fitness ein Leben lang positiv beeinflussen. Unser Gehirn freut sich über Anregung und darüber, immer wieder gefordert zu werden.



Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die miteinander verbunden sind. Mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass sich einzelne Verbindungen zurückbilden. Gleichzeitig bleibt das Gehirn erstaunlich anpassungsfähig. Durch aktive Beschäftigung wie zum Beispiel Lesen, Tanzen oder Rätseln können neue Verknüpfungen entstehen und bestehende gestärkt werden.

Sie können sich das Gehirn wie einen Muskel vorstellen: Wer ihn regelmässig trainiert, erhält seine Kraft und Beweglichkeit. Ähnlich verhält es sich mit unserem Denken, Erinnern und Lernen.

Auch in dieser Ausgabe möchte ich Sie dazu einladen, neugierig zu bleiben. In Adliswil gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Neues auszuprobieren, Kontakte zu pflegen und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen. Entdecken Sie im diesjährigen Programm von «Active City» neue Bewegungskurse, lernen Sie an der Sprachschule Adliswil eine Fremdsprache oder tauschen Sie sich im Literaturzirkel mit anderen Lesebegeisterten aus. Weitere Informationen zu den erwähnten Angeboten finden Sie auf den nächsten Seiten.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, etwas Neues zu beginnen.

Gerne mache ich Sie in diesem Zusammenhang auf die neue Rubrik «Was tun, wenn...?» auf der zweiten Seite dieser Ausgabe aufmerksam. Aufgrund Ihrer Rückmeldungen, liebe Leserin, lieber Leser, greifen wir künftig Alltagsthemen auf und weisen dabei auf lokale Hilfs- und Dienstleistungsangebote hin. Für eine persönliche Beratung lade ich Sie herzlich ein, mit Cornelia Bachmann und mir in Kontakt zu treten. Wir freuen uns auf Sie!

Sonnige Grüsse

Sylvia Nussbaumer

Fachmitarbeiterin Altersfragen der Stadt Adliswil

Wir stellen vor...

Agnes Bisang
Brugge-Kafi
Vereinspräsidentin

Kontaktangaben:
Moosstrasse 63
078 707 16 07
abisang@gmx.ch



1. Womit unterstützt Du das gute Älterwerden in Adliswil?

Zusammen mit zwei weiteren Frauen bin ich Ansprechperson für das allwöchentlich stattfindende Brugge-Kafi. Dieser Treffpunkt ist ein Ort, wo sich ältere Menschen ganz unverbindlich treffen, austauschen und neue Kontakte pflegen können. Das Kafi steht allen offen, ist jedoch zunehmend ein Treffpunkt der Generation Ü60. Das Brugge-Kafi heisst nicht nur wegen des Standortes so, es ist auch ein Ort, wo Brücken gebaut werden.

2. Welche Deiner persönlichen Eigenschaften hilft Dir beim Älterwerden?

Meine Offenheit und Neugierde: offen für Neues bleiben, nicht ständig ans Älterwerden denken und gelassen nehmen, was kommt.

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

- Meine Familie und gute Freunde. Begegnungen mit Menschen jeden Alters und jeder Herkunft.
- Mein Familiengarten. In der Natur bin ich kreativ, finde meine Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Sport ist mir im Alltag sehr wichtig.

ZVV-ActionPass 2026

Beim ZVV-ActionPass ist der Name Programm: Das Kombiticket bietet Abenteuerlustigen ab 60 Jahren unzählige Aktionen für mehr Action. Für 110 Franken gibts einen Monat lang freie Fahrt mit Bus, Tram, Schiff und Bahn – und dazu rund 35 Gratiseintritte und Vergünstigungen im ganzen ZVV-Gebiet.

Der ZVV-ActionPass ist ab 13. Juli 2026 an allen bedienten Bahnhöfen und ZVV-Verkaufsstellen (u. a. Poststrasse 9, Adliswil, 044 206 46 58) oder unter [zvv.ch/ticketshop](https://www.zvv.ch/ticketshop) für 110 Franken erhältlich. Er kann von Personen mit Jahrgang 1966 und älter für einen Monat innerhalb des Zeitraums vom 1. August bis 31. Oktober gelöst werden. Das

ZVV-Ticket ist jeweils Montag bis Freitag ab 9 Uhr und am Wochenende ganztags gültig. Für den ZVV-ActionPass benötigen Sie eine SwissPass-Karte.

Weitere Informationen zum ZVV-ActionPass 2026 werden ab Juli unter <https://www.zvv.ch/de/abos-und-tickets/weitere-angebote/actionpass.html> kommuniziert.



Die Sprachschule Adliswil: Wo Sprachen Brücken schlagen

Von der Vision zur Institution – 50 Jahre Bildungstradition

Ein halbes Jahrhundert liegt zwischen der Gründung der Sprachschule und dem heutigen, breit gefächerten Kursangebot. Was einst als Frauenpodium in den frühen 1970er-Jahren begann, ist heute ein offenes und lebendiges Zentrum für Sprachbildung und interkulturellen Austausch.

Die Sprachschule ist fest im Bildungsangebot der Region verankert. Sie steht für professionelle, motivierende und bezahlbare Kurse in Deutsch, Englisch, Italienisch und Spanisch.

Im August 2025 wurden neue, lichtdurchflutete Räume an der Webereistrasse, direkt an der Sihl, bezogen. Die Lage ist idyllisch und gut erreichbar

– sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto.

Für viele Menschen ist die Sprachschule mehr als ein Ort zum Lernen – sie ist ein Stück gelebte Integration und ein Treffpunkt, an dem Sprachen Brücken bauen. Wer mehr über das vielfältige Kursangebot erfahren möchte, findet weitere Informationen unter www.sprachschule-adliswil.ch.



Active City: Bewegung für alle – kostenlos und draussen in der Natur!

Bereits zum dritten Mal wird Adliswil diesen Spätsommer zur Active City! Vom 10. August bis 20. September 2026 erwartet Sie im Sihlpark (beim reformierten Kirchgemeindehaus) ein vielseitiges Bewegungsangebot mit bewährten Klassikern und neuen Kursen.



Ob sanfte Bewegung, Fitness oder etwas Neues ausprobieren – im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und das Zusammensein. Das Angebot richtet sich an alle und ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Organisiert wird Active City von der Abteilung Sport und Gesundheitsförderung der Stadt Adliswil.

Das Programm und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.activecity.ch/de/adliswil/



Ein Kühlschrank gegen Food Waste

Seit dem 22. März 2026 hat Adliswil einen öffentlichen Madame-Frigo-Kühlschrank gegen Food Waste. Standort: Aussenbereich Sihltal-Kirche, Austrasse 7, Adliswil

Der Madame-Frigo-Kühlschrank steht allen Interessierten als Tauschplattform zur Verfügung. Hier können jederzeit geniessbare Lebensmittel, die nicht mehr konsumiert werden, in den «Frigo»

gelegt werden. Auf dem Kühlschrank stehen die Regeln, die dabei zu beachten sind. Und natürlich dürfen auch Produkte aus dem Kühlschrank mit nach Hause genommen werden. So tragen wir gemeinsam dazu bei, den Food Waste in Adliswil nachhaltig zu reduzieren. Informationen: Thomas Zangger, Projektleiter, 079 205 02 73, thomas@zanggers.ch

Sie werden gesucht!

Beratung gewünscht zu Einsatzmöglichkeiten als Freiwillige, als Freiwilliger?

Kontaktieren Sie:

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit,
044 711 78 12, freiwillig@adliswil.ch

Schreibdienst Adliswil:

Ein tolles Team sucht regelmässig neue freiwillige Teammitglieder. Unterstützen Sie die Bevölkerung in allen Belangen rund um Lesen, Verstehen und Schreiben. Für mehr Informationen:

Gemeinwesenarbeit, 044 711 78 12,
gemeinwesenarbeit@adliswil.ch

Für die **Betreuung des Madame-Frigo-Kühlschranks** braucht es eine Gruppe von Freiwilligen. Interessiert Sie das Thema Food Waste und haben Sie Zeit für einen regelmässigen Einsatz? Projektleiter Thomas Zangger, 079 205 02 73, thomas@zanggers.ch, freut sich über Ihre Kontaktaufnahme.

Literaturzirkel Adliswil

Der Literaturzirkel Adliswil ist ein Club lesefreudiger Menschen, die alle zwei Monate (immer am letzten Dienstag der geraden Monate) ein bis zwei Bücher besprechen. Die Buchtitel werden zusammen ausgesucht. Ein Mitglied des Zirkels stellt das Buch dann vor. Die Kosten entstehen aus den Mietkosten der Sprachschule, in deren Räumlichkeiten wir uns treffen, und werden unter allen Teilnehmenden aufgeteilt; der Vortragende

nimmt jeweils gratis teil. Der Club eignet sich für alle, die gerne lesen und eventuell auch bereit sind, sich vertieft mit einem Buch zu befassen und es vorzustellen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, unverbindlich vorbeizuschauen. Die Termine werden künftig im Veranstaltungsteil aufgeführt. Auskunft und Anmeldung: martin.polloni@bluewin.ch

Gesund bleiben bei Sommerhitze

Warme Sommertage laden dazu ein, Zeit im Freien zu geniessen. Doch hohe Temperaturen können gerade für ältere Menschen zur Belastung werden. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach, und der Körper kann Hitze schlechter regulieren. Das erhöht das Risiko für Dehydrierung, Kreislaufprobleme oder Hitzschlag.

Ausreichend trinken

Wichtig ist eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr – auch ohne Durst. Als Richtwert gelten etwa 1,5 bis 2 Liter täglich, sofern ärztlich nichts anderes empfohlen wird. Geeignet sind Wasser oder ungesüsste Tees. Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke sollten gemieden werden. Hilfreich ist es, Getränke griffbereit zu stellen oder feste Trinkzeiten einzuplanen.

Kühle bewahren

Aufenthalte im Freien sollten möglichst in die kühleren Morgen- und Abendstunden gelegt werden. Leichte, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung schützen vor Überhitzung. Innenräume bleiben angenehm, wenn Fenster und Rollläden tagsüber geschlossen und erst abends geöffnet werden. Kühlung verschaffen auch ein feuchtes Tuch im Nacken oder kühles Wasser für Hände und Füsse.

Leicht essen und aufmerksam bleiben

Wasserreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Suppen unterstützen den Flüssigkeitshaushalt. Schwere Mahlzeiten belasten hingegen den Kreislauf. Vorsicht ist bei bestimmten Medikamenten geboten, da sie die Hitzeverträglichkeit beeinflussen können. Im Zweifel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Achten Sie auf Warnzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder ungewöhnliche Müdigkeit. Besonders alleinlebende ältere Menschen brauchen regelmässige Kontakte. Bei starken Beschwerden sollte umgehend medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hitzeschutz ist keine Frage des Komforts, sondern der Gesundheit – und mit einfachen Massnahmen gut umsetzbar.



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

Adliswil Walks – Stadterkundungen

Das Projekt «Adliswil Walks» der städtischen Gemeinwesenarbeit lädt die Bevölkerung von Adliswil ein, durch gemeinsames Spazieren mit der Spazierkünstlerin Marie-Anne Lerjen, lerjentours.ch, die Stadt zu entdecken und neu wahrzunehmen.

Dabei den eigenen Blick auch auf Unbeachtetes, Unauffälliges zu richten. Ein Spaziergang kann

viel! Wenn wir zu Fuss unterwegs sind, können wir lustvoll die Welt durchstreifen, Unerwartetes erleben, Entdeckungen machen und mit anderen ins Gespräch kommen. Alle Sinne sind dabei im Einsatz. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Spazierexperimentieren! Daten: siehe Agenda, Informationen: Gemeinwesenarbeit, 044 711 78 12

Veranstaltungen

Juli

Jeden Montag bis Freitag
im Juli



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

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

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

Mittwoch
01.07./08.07./22.07./
29.07.2026



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

Kosten: kostenlos bis Juli 2026

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

Jeden Mittwoch
01.07./08.07./15.07./
22.07./29.07.2026



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr

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

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Jeden Mittwoch
01.07./08.07./15.07./
22.07./29.07.2026



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Esther Bangerter

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch
01.07.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Computeria Adliswil

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

Mittwoch
01.07./08.07.2026



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Organisation: Gymnastikverein 60+ Adliswil

Kosten: Jahresbeitrag CHF 200.–

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



Juli

Mittwoch
01.07.2026

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 285.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»

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

Mittwoch
01.07./08.07.2026

Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil
Organisation: Luluda Stavrinos

Kosten: CHF 15.–/Lektion

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



Donnerstag
02.07.2026

Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen
Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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



Donnerstag
02.07./09.07.2026

Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Haus Brugg, 3. Stock, Bahnhofplatz 5, Adliswil
Organisation: Brugge-Kafi

Auskunft: Agnes Bisang, 078 707 16 07, abisang@gmx.ch



Donnerstag
02.07.2026

Reformierter Gottesdienst

Zeit: 9.30 Uhr
Ort: Wohn- und Pflegezentren Sihlsana AG, Badstr. 4, Adliswil
Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Donnerstag
02.07./16.07.2026

Hühnerkafi im Garte zum Pläuderle und Gnüsse

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Haldenstr. 17, Adliswil

Kosten: Spende für Kaffee und Kuchen

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



Veranstaltungen

Juli

Jeden Donnerstag
02.07./09.07./16.07./
23.07./30.07.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
02.07.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Wohnen am Bad, Badstr. 6, Adliswil

Organisation: Stadt Adliswil, Beratungsstelle 60+

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

Freitag
03.07.2026



Kuhn Orgelbau, Männedorf

Organisation: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Burkhard Rast, 044 710 02 80

Samstag
04.07.2026



Sommerfest Im Ris

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Jeden Montag
06.07./13.07./20.07./
27.07.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Jeden Montag
06.07./13.07./20.07./
27.07.2026



ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr

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

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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



Juli

Dienstag
07.07.2026

**Plauderstündli mit Heidi Lang-Schmid**

Pensionierte Adliswilerin

Thema: «Was macht Adliswil lebenswert?»

Kommen Sie spontan vorbei. Nur bei trockenem Wetter.

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, Platz beim Geschäft «Brugge-Optik»

Organisation: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil

Auskunft: Gemeinwesenarbeit, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch

044 711 78 12, www.adliswil.ch

Dienstag
07.07.2026

**Katholischer Gottesdienst**

Zeit: 9.00 Uhr

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

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Dienstag
07.07.2026

**Computeria Adliswil**

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Organisation: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),

www.computeria-adliswil.ch

Dienstag
07.07.2026

**Offene Töpferwerkstatt**

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schönauweg 8, Adliswil

Organisation: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
07.07.2026

**Strick-Runde**

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Jeden Dienstag
07.07./14.07./21.07./
28.07.2026

**Yoga ab 60...**

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil

Organisation: Hilda Keller

Kosten: CHF 25.–

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



Veranstaltungen

Juli

Dienstag
07.07.2026



Glocken-Konzert mit Anita & Mike

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Mittwoch
08.07.2026



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch
08.07.2026



Plauderstündli mit Lihem Abraham

Jugendarbeiterin, Stadt Adliswil

Thema: «Mini Jugend hütt, dini Jugend damals»

Kommen Sie spontan vorbei. Nur bei trockenem Wetter.

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, am Sihluferweg, b. Bahnhofbrücke / Höhe «Al Ponte»

Organisation: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil

Auskunft: Gemeinwesenarbeit, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch
044 711 78 12, www.adliswil.ch

Donnerstag
09.07.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Computeria Adliswil

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

Donnerstag
09.07.2026



Zäme Zmittag

Zeit: 12.00 – ca. 13.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil

Kosten: CHF 14.–

Anmeldung: bis 07.07.2026, 12.00 Uhr, Sekretariat der
Ref. Kirchgemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Donnerstag
09.07.2026



Plauderstündli mit Monika La Roche

Adliswilerin

Thema: «Erinnerungen an die Kindheit»

Kommen Sie spontan vorbei. Nur bei trockenem Wetter.

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Ort: Plauderbänkli, am Sihluferweg, b. Bahnhofbrücke /
Höhe «Al Ponte»

Organisation: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil

Auskunft: Gemeinwesenarbeit, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch
044 711 78 12, www.adliswil.ch



Juli

Freitag
10.07.2026

**Mountainbiketour**

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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

Montag
13.07.2026

**Spielen macht Spass**

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46

Dienstag
14.07.2026

**FraueNetz – Texte, Bücher in Auszügen lesen und diskutieren**

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Dienstag
21.07.2026

**Lotto**

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
21.07.2026

**Schlager-Konzert mit Yvonne Sutter**

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Donnerstag
23.07.2026

**Velotour**

Dauer: halbtägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 15.–

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

Dienstag
28.07.2026

**Mittagessen**

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)

Anmeldung: Fritz Luck, 044 710 60 27



Veranstaltungen

Juli

Dienstag
28.07.2026



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
28.07.2026



Nachmittagsunterhaltung mit Köbi Näf

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag
28.07.2026



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: reformierte Kirche Adliswil

Organisation: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch
29.07.2026



STAMMTISCH ZÄMEGOLAUF Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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

Mittwoch
29.07.2026



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

Donnerstag
30.07.2026



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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

Freitag
31.07.2026



Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Fritz Luck

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



August

Jeden Montag bis Freitag
im August



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

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

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

Jeden Montag
03.08./10.08./17.08./
24.08./31.08.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Jeden Montag
03.08./10.08./17.08./
24.08./31.08.2026



ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr

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

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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



Dienstag
04.08.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Organisation: Computeria Adliswil

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

Dienstag
04.08.2026



Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Jeden Dienstag
04.08./11.08./18.08./
25.08.2026



Yoga ab 60 ...

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil

Organisation: Hilda Keller

Kosten: CHF 25.–

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

Jeden Mittwoch
05.08./12.08./19.08./
26.08.2026



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

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

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



Begegnung und Spiritualität



Demenzfreundlich

Veranstaltungen

August

Jeden Mittwoch
05.08./12.08./19.08./
26.08.2026



Katholischer Gottesdienst

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

Jeden Mittwoch
05.08./12.08./19.08./
26.08.2026



Konversation Französisch

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

Mittwoch
05.08./19.08./
26.08.2026



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 285.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»
Auskunft: Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Donnerstag
06.08.2026



Reformierter Gottesdienst

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

Donnerstag
06.08./20.08.2026



Hühnerkafi im Garte zum Pläuderle und Gnüsse

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Haldenstr. 17, Adliswil
Kosten: Spende für Kaffee und Kuchen
Auskunft: Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Jeden Donnerstag
06.08./13.08./20.08./
27.08.2026



Pétanque

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



August

Donnerstag
06.08.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: wird rechtzeitig kommuniziert, Adliswil

Organisation: Stadt Adliswil, Beratungsstelle 60+

Anmeldung: Beratungsstelle 60+, 044 711 78 38, altersfragen@adliswil.ch

Freitag
07.08.2026



Mountainbiketour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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

Montag
10.08.2026



Spielen macht Spass

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46

Dienstag
11.08.2026



FraueNetz – Texte, Bücher in Auszügen lesen und diskutieren

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch
12.08.2026



Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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

Mittwoch
12.08.2026



Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Dienstag
18.08./25.08.2026



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr

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

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19



Veranstaltungen

August

Dienstag
18.08.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Organisation: Computeria Adliswil

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

Dienstag
18.08.2026



Lotto

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
18.08./25.08.2026



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schöнауweg 8, Adliswil

Organisation: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
18.08.2026



Unterhaltungsnachmittag mit Trio Gambirasio

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Mittwoch
19.08./26.08.2026



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Turnhalle Werd, Adliswil

Organisation: Gymnastikverein 60+ Adliswil

Kosten: Jahresbeitrag CHF 200.–

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

Mittwoch
19.08./26.08.2026



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil

Organisation: Luluda Stavrinou

Kosten: CHF 15.–/Lektion

Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinou, 076 461 80 09,
luluda.stavrinou@hispeed.ch

Donnerstag
20.08.2026



Wissenschaftsmuseum Emsorana, Domat/Ems

Organisation: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Gubert Erni, 044 710 55 07



August

Donnerstag
20.08./27.08.2026



Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, 3. Stock, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Brugge-Kafi

Auskunft: Agnes Bisang, 078 707 16 07, abisang@gmx.ch

Donnerstag
20.08.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Computeria Adliswil

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

Dienstag
25.08.2026



Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)

Anmeldung: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
25.08.2026



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
25.08.2026



Literaturzirkel Adliswil

«Sie wollen uns erzählen», Birgit Birnbacher

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Sprachschule, Webereistr. 59, 1. Stock, Adliswil

Organisation: Literaturzirkel Adliswil

Kosten: CHF 15.–

Auskunft: Martin Polloni, martin.polloni@bluewin.ch

Dienstag
25.08.2026



Tanz-Nachmittag mit Taxi Dancers

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag
25.08.2026



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: reformierte Kirche Adliswil

Organisation: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



Veranstaltungen

August/September

Mittwoch
26.08.2026



STAMMTISCH ZÄMEGOLAUF Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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

Mittwoch
26.08.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Computeria Adliswil

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

Mittwoch
26.08.2026



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

Donnerstag
27.08.2026



Velotour

Dauer: halbtägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 15.–

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

Freitag
28.08.2026



Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Fritz Luck

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden Montag bis Freitag
im September



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

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Siedlung Soodmatte, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

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

Jeden Dienstag
01.09./08.09./15.09./
22.09./29.09.2026



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr

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

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19



September

Dienstag
01.09.2026



FraueNetz – Texte, Bücher in Auszügen lesen und diskutieren

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Dienstag
01.09.2026



Suppe-Zmittag

Zeit: 12.00 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

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

Dienstag
01.09.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Organisation: Computeria Adliswil

Auskunft: 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),

www.computeria-adliswil.ch

Jeden Dienstag
01.09./08.09./15.09./
22.09./29.09.2026



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schöнауweg 8, Adliswil

Organisation: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
01.09.2026



Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
01.09.2026



Klavierkonzert mit Tatjana Polo

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag
01.09./08.09./22.09./
29.09.2026



Yoga ab 60 ...

Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Saba, Badstr. 6, Adliswil

Organisation: Hilda Keller

Kosten: CHF 25.–

Auskunft/Anmeldung: Hilda Keller, 079 575 08 81, traueumen@gmx.net



Veranstaltungen

September

Jeden Mittwoch
02.09./09.09./16.09./
23.09./30.09.2026



Katholischer Gottesdienst

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

Jeden Mittwoch
02.09./09.09./16.09./
23.09./30.09.2026



Konversation Französisch

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

Jeden Mittwoch
02.09./09.09./16.09./
23.09./30.09.2026



Gymnastikverein 60+ Adliswil

Zeit: 13.00 – 14.00 Uhr
Ort: Turnhalle Werd, Adliswil
Organisation: Gymnastikverein 60+ Adliswil
Kosten: Jahresbeitrag CHF 200.–
Auskunft: Ernst Uhler, 079 841 40 71, ernst.uhler@bluewin.ch

Jeden Mittwoch
02.09./09.09./16.09./
23.09./30.09.2026



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 285.– inkl. Zeitschrift «vitaswiss»
Auskunft: Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Jeden Mittwoch
02.09./09.09./16.09./
23.09./30.09.2026



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil
Organisation: Luluda Stavrinos
Kosten: CHF 15.–/Lektion
Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinos, 076 461 80 09, luluda.stavrinos@hispeed.ch

Donnerstag
03.09.2026



Velotour

Dauer: halbtägig / Route offen
Organisation: Velogruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 15.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com



September

Jeden Donnerstag
03.09./10.09./17.09./
24.09.2026



Brugge-Kafi

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Ort: Haus Brugg, 3. Stock, Bahnhofplatz 5, Adliswil
Organisation: Brugge-Kafi
Auskunft: Agnes Bisang, 078 707 16 07, abisang@gmx.ch

Donnerstag
03.09./17.09.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.
Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr
Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil
Organisation: Computeria Adliswil
Auskunft: 044 710 21 08 (bitte auf Band sprechen),
www.computeria-adliswil.ch

Donnerstag
03.09.2026



Reformierter Gottesdienst

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

Donnerstag
03.09./17.09.2026



Hühnerkafi im Garte zum Pläuderle und Gnüsse

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Haldenstr. 17, Adliswil
Kosten: Spende für Kaffee und Kuchen
Auskunft: Simone Heuri, 076 200 93 32, simone.heuri@adliswil.net

Jeden Donnerstag
03.09./10.09./17.09./
24.09.2026



Pétanque

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

Donnerstag
03.09.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Ort: wird rechtzeitig kommuniziert, Adliswil
Organisation: Stadt Adliswil, Beratungsstelle 60+
Anmeldung: Beratungsstelle 60+, 044 711 78 38, altersfragen@adliswil.ch



Veranstaltungen

September

Samstag
05.09.2026

Adliswil Walk # 3 – Stadterkundung

Entdecken Sie Adliswil mit der Spazierkünstlerin Marie-Anne Lerjen!
Anschliessend Apéro. Bei jedem Wetter. Mit Anmeldung.

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Treffpunkt beim Bahnhof «Sood-Oberleimbach»

Organisation: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil

Auskunft: Gemeinwesenarbeit, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch
044 711 78 12, www.adliswil.ch/adliswilwalks



Jeden Montag
07.09./14.09./21.09./
28.09.2026

Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch



Jeden Montag
07.09./14.09./21.09./
28.09.2026

ZÄMEGOLAUF

Zeit: 14.00 Uhr

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

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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



Dienstag
08.09.2026

Velotour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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



Mittwoch
09.09./16.09./23.09./
30.09.2026

Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

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

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



Mittwoch
09.09.2026

Reformierter Gottesdienst

Zeit: 10.15 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99



September

Mittwoch
09.09./23.09.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus Brugg, Bibliothek, Bahnhofplatz 5, Adliswil

Organisation: Computeria Adliswil

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

Donnerstag
10.09.2026



Zäme Zmittag

Zeit: 12.00 – ca. 13.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil

Kosten: CHF 14.–

Anmeldung: bis 08.09.2026, 12.00 Uhr, Sekretariat der Ref. Kirch-
gemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Donnerstag
10.09.2026



Kleiderverkauf Seniovita

Zeit: ab 14.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Freitag
11.09.2026



Mountainbiketour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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

Samstag
12.09.2026



10 Jahre Café International: Ein Café, tausend Geschichten

Zeit: 10.00 – 22.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: reformierte und katholische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Silvia Bänziger, Sozialdiakonin, 043 377 19 94

Montag
14.09.2026



Stadtführung Solothurn

Organisation: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Alfred Benker, 044 710 20 39

Montag
14.09.2026



Spielen macht Spass

Zeit: 14.00 – ca. 16.30 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Reformierte Kirchgemeinde Sihltal

Auskunft: Vreni Dubs, 076 448 93 46



Veranstaltungen

September

Dienstag
15.09.2026



Computeria Adliswil

Bringen Sie Ihr Gerät mit.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Organisation: Computeria Adliswil

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

Dienstag
15.09.2026



Lotto

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 2.– pro Karte und Runde

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
20.09.2026



Wiener-Kaffee mit Live-Musik

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Dienstag
22.09.2026



Unterhaltungsnachmittag mit Köbi Näf

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Mittwoch
23.09.2026



Velotour

Dauer: halbtägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 15.–

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

Donnerstag
24.09.2026



90+ Anlass

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Altersheim Sihlsana, Badstr. 4, Adliswil

Organisation: Pro Senectute Ortsvertretung Adliswil

Persönliche Einladungen werden verschickt. Wer keine erhalten haben sollte,
melde sich bitte bis spätestens 7. Sept. 2026 bei Nicole Schmidlin.

Auskunft: Nicole Schmidlin, 044 711 19 01 (Di, Mi, Do),
nicole.schmidlin@adliswil-kath.ch

Freitag
25.09.2026



Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Fritz Luck

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



September

Samstag
26.09.2026



Adliswil Walk # 4 – Stadterkundung

Entdecken Sie Adliswil mit der Spazierkünstlerin Marie-Anne Lerjen!
Anschliessend Apéro. Bei jedem Wetter. Mit Anmeldung.

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Bahnhof Adliswil

Organisation: Gemeinwesenarbeit Stadt Adliswil

Auskunft: Gemeinwesenarbeit, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch
044 711 78 12, www.adliswil.ch/adliswilwalks

Samstag
26.09.2026



Zigeuner-Kultur-Tag

Floh- und Antiquitätenmarkt, Tag der offenen Wohnwagen, Podiumsdiskussion, Korbwaren, traditioneller jenuischer Scheren- und Messerschleifer, Handlesen, Verpflegungsstände mit Spezialitäten aus der jenuischen und Sinti-Küche, Festzelt mit nostalgischer Fotoausstellung und vieles mehr.

Special Guest: Musique du Voyage Counousse

Zeit: 14.00 – 22.00 Uhr

Ort: Winterquartier der Fahrenden, Sihlstr. 25, Adliswil

Organisation: Genossenschaft fahrendes Zigeuner-Kultur-Zentrum

Auskunft: Sekretariat Zigeuner-Kultur-Zentrum, 078 216 13 33

Dienstag
29.09.2026



Mittagessen

Zeit: 11.45 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Kosten: CHF 15.– (max. 16 Personen)

Anmeldung: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
29.09.2026



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
29.09.2026



Ökumenisches Friedensgebet

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: reformierte Kirche Adliswil

Organisation: reformierte, katholische und methodistische Kirchen in Adliswil

Auskunft: Sekretariat Ref. Kirchgemeinde, 043 377 19 99

Mittwoch
30.09.2026



STAMMTISCH ZÄMEGOLAUF Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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

Mittwoch
30.09.2026



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

Wichtige Adressen

Beratungsstelle 60+ der Stadt AdliswilStadthaus, Zürichstrasse 10, altersfragen@adliswil.ch**044 711 78 38****Abteilung Sozialversicherungen, Zürichstrasse 10****044 711 78 96****Polizei Adliswil - Langnau a. A., Zürichstrasse 8****044 711 78 11****Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Zimmerberg**

Alte Landstrasse 24, 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, Adliswil, Soodstrasse 50B****044 711 99 11****Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich**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**