

Oktober –
Dezember
2026

adliswil.ch

Veranstaltungskalender 60+



Was tun, wenn ich eine nahestehende Person zu Hause betreue?

Vielleicht kümmern Sie sich intensiv oder schon länger um eine Person, die Ihnen nahesteht. Diese Person braucht Ihre Hilfe, weil sie älter oder krank ist. Eine solche Aufgabe kann erfüllend sein. Mit der Zeit kann sie aber auch anspruchsvoll und belastend werden. Darum ist es wichtig, dass Sie auf sich selbst achten. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie längerfristig für andere da sein.

Überlegen Sie sich, welche Aufgaben Sie leisten können und wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Sie müssen diese Verantwortung nicht allein tragen. Es gibt verschiedene Angebote, die Sie entlasten und im Alltag helfen können. Folgende Anlaufstellen stehen Ihnen beratend und unterstützend zur Seite:

- Die kostenlose Beratungsstelle 60+ ist unter anderem für Angehörige und Personen da, die in die Pflege und Betreuung nahestehender Personen involviert sind. Sie werden persönlich beraten und erhalten Informationen über ein breites Angebot an Entlastungsdiensten, Fachorganisationen und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erreichen die Beratungsstelle 60+ unter 044 711 78 38 oder altersfragen@adliswil.ch.
- In der Angehörigengruppe Demenz finden Sie im Austausch mit anderen Betroffenen Verständnis, erleben Solidarität und können Kraft schöpfen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 044 711 78 38 oder altersfragen@adliswil.ch.
- Die Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Adliswil, 044 711 78 12, können Sie mit einem zeitlichen Vorlauf kontaktieren bezüglich Unterstützungsmöglichkeiten durch Freiwillige.

Für alle Interessierten liegt der Veranstaltungskalender 60+ beim Empfang des Stadthauses, der Bibliothek und im Quartierverein Oberleimbach (Schwarzbächlistr. 3) auf und kann zu den Öffnungszeiten kostenlos bezogen werden.

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



Wenn Sie den Veranstaltungskalender künftig automatisch per E-Mail oder per Post erhalten möchten, melden Sie sich gerne per E-Mail an vk60plus@adliswil.ch oder telefonisch unter 044 711 78 38.

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 Januar bis März 2027 ist der Dienstag, 3. November 2026.

Liebe Adliswilerinnen und Adliswiler

Dankbarkeit sei einer der Schlüssel zu einem glücklichen Leben, habe ich kürzlich gelesen. Zufrieden sein mit dem, was ist, sich an den kleinen Dingen freuen.

So einfach dieser Gedanke klingt, so schwer fällt er manchmal. Und doch ist wohl etwas Wahres an dem Satz «Nicht die Glücklichen sind dankbar – es sind die Dankbaren, die glücklich sind».

Meine Grossmutter war für mich ein Mensch, der das vorgelebt hat. Auch im hohen Alter strahlte sie eine grosse Zufriedenheit aus. Sie freute sich über Besuch, schätzte das gute Essen im Altersheim und konnte auch unscheinbaren Dingen etwas Schönes abgewinnen.

Dabei wusste sie natürlich, dass das Leben nicht immer gerecht ist, sie hat Schmerz und Verlust nicht ausgeblendet. Ihre Haltung war kein Verdrängen, sondern die bewusste Entscheidung, den Blick auch auf das zu richten, was trotz allem gut war.

Vielleicht ist genau dies das Wesen der Dankbarkeit: Sie macht Schwierigkeiten nicht kleiner und negiert nicht den Schmerz. Aber sie kann verhindern, dass er alles überlagert. Glück muss nicht immer etwas Grosses und Dauerhaftes sein. Oft zeigt es sich in den kleinen Momenten des Alltags – wenn wir bereit sind, sie wahrzunehmen.

Ein gutes Gespräch mit einer alten Freundin, eine freundliche Begegnung beim Einkaufen, der Duft des Waldes nach einem Sommerregen – auch solch vermeintlich kleine Dinge machen unser Leben reicher. Indem wir innehalten und sie bewusst wahrnehmen, schenken wir uns mehr innere Zufriedenheit und Wohlbefinden. Denn am Ende sind es nicht nur die grossen Ereignisse, die ein Leben ausmachen, sondern auch die Art, wie wir die kleinen Momente erfahren und wertschätzen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute – und viele kleine Momente, die Grund zur Dankbarkeit und zur Freude schenken. Die vielen Angebote, die Sie in dieser Ausgabe finden, bieten hierzu wertvolle Unterstützung.

Herzlich

Marianne Oswald

Ihre Stadträtin und Ressortvorsteherin Soziales



Ein herzliches Dankeschön an alle Adliswiler Freiwilligen

Am **5. Dezember 2026** findet der **Internationale Tag der Freiwilligen** statt. Das Ziel des Gedenk- und Aktionstages ist die Anerkennung und Förderung freiwilligen Engagements. Der Tag wurde 1985 von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen. Freiwilligenarbeit findet in der Stadt Adliswil überall statt: informell in der Nachbarschaft, in Vereinen, in vielfältigen Angeboten und Projekten für die Bevölkerung, in kirchlichen und weiteren Organisationen und Institutionen. Freiwilligenarbeit stärkt die Stadtgemeinschaft; sie fördert die Solidarität unter den Stadtbewohnenden und lässt neue soziale Netzwerke in den Quartieren und quartierübergreifend entstehen.

Um die Vielfalt der in Adliswil geleisteten Freiwilligenarbeit sichtbar zu machen und um diese öffentlich zu würdigen, hat die städtische Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit in diesem Jahr eine Social-Media-Kampagne zum Thema lanciert. Jeden Monat publiziert die Stadt auf ihrem Facebook-, Instagram- und LinkedIn-Kanal ein Portrait einer in Adliswil freiwillig engagierten Person. Möchten auch Sie sich freiwillig in Adliswil engagieren oder haben Sie eine Idee für ein Freiwilligen-Projekt? Die städtische Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit bietet unkomplizierte Beratungen an: 044 711 78 12, freiwillig@adliswil.ch

Sie werden gesucht!

Wünschen Sie eine Beratung zu den Einsatzmöglichkeiten als Freiwillige oder Freiwilliger in Adliswil? Kontaktieren Sie: Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit, 044 711 78 12, freiwillig@adliswil.ch.

Schreibdienst Adliswil: Wir suchen neue Freiwillige für das Schreibdienst-Team. Unterstützen Sie die Bevölkerung in allen Belangen rund um Lesen, Verstehen und Schreiben. Durchführungsort des Angebots: Haus Brugg. Für mehr Informationen: Gemeinwesenarbeit, 044 711 78 12, gemeinwesenarbeit@adliswil.ch

Reparieren statt wegwerfen – bringen Sie defekte Gegenstände wieder in Schuss

Jeden Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr finden Sie im Haus Brugg (im Bistro der Bibliothek) Unterstützung bei der Reparatur von Kleingeräten, Spielzeugen und weiteren Alltagsgegenständen. Bringen Sie einfach Ihren defekten Gegenstand sowie – wenn vorhanden – passende Ersatzteile mit. (Fehlende Teile können allenfalls mit einem 3D-Drucker nachgebaut werden.) Vor Ort stehen Werkzeug, Erfahrung und praktische Tipps zur Verfügung. Begleitet wird das Angebot von Beat Fraefel, einem engagierten Reparatur-Enthusiasten.

Die Reparaturen sind grundsätzlich kostenlos. Freiwillige Spenden zu Gunsten des Kinderhilfswerks KiPaKi sind willkommen. Allfällige Materialkosten werden zum Selbstkostenpreis verrechnet. Eine Reparatur kann nicht garantiert werden. Nicht angenommen werden Bekleidung, Nähmaschinen, Mobiltelefone, Fahrräder sowie benzinbetriebene Geräte. Auskunft erhalten Sie unter 044 711 77 88 und bibliothek@adliswil.ch (Bibliothek Adliswil).

Wir stellen vor...

Katharina Landis
Ansprechperson Kernteam
ZämeGoLaufe Adliswil

Kontaktangaben:
079 331 08 91
katharina.landis@hispeed.ch



1. Womit unterstützt Du das gute Älterwerden in Adliswil?

In einem Team von fünf Frauen bin ich Ansprechperson für ZämeGoLaufe. Ältere Menschen können sich spontan und ohne Voranmeldung einmal wöchentlich, bei jeder Witterung, zu einem kürzeren oder längeren Spaziergang in Adliswil und Umgebung treffen. Wir vom Team stellen die Parcours zusammen und wechseln uns in der Leitung ab. Es geht um Gemeinschaft, Bewegung in der Natur, Austausch und gemütliches Zusammensein.

2. Welche Deiner persönlichen Eigenschaften hilft Dir beim Älterwerden?

Achtsamkeit, körperliche Beweglichkeit und gesunde Ernährung. Musik, Tanzen, Neues lernen und im Kontakt sein mit meiner eigenen Lebendigkeit. Immer wieder zu einem wertschätzenden Gewahrsein finden.

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

Verbundenheit mit anderen Menschen. Teilen von Freude, gemeinsames Lachen und manchmal auch Weinen. Einfach sein zu dürfen, wie ich bin. Eingebunden im grossen Mysterium.

Zwei Jahre ZÄMEGOLAUFEN in Adliswil

Nach den Vorbereitungen während des Sommers fand am 21.10.2024 der Infoanlass für ZÄMEGOLAUFEN statt. Wir, das Team, waren überwältigt vom regen Interesse. Eine Woche darauf, bei sonnigem Wetter und angenehmer Temperatur, nahmen auch weit über 30 Personen am ersten Parcours der Sihl entlang teil.

Seit zwei Jahren sind wir ausnahmslos jeden Montag bei jeder Witterung gemeinsam unterwegs, und immer ist die Stimmung fröhlich. Nach dem Parcours sitzen wir meist noch zusammen, trinken etwas und die lebhaften Gespräche können weitergehen. Auch der monatliche Stammtisch lädt zum Austausch ein.

Es ist eine Freude, die vielen begeisterten und dankbaren MitläuferInnen zu erleben. Vor allem wird geschätzt, dass alle willkommen sind. Denn das Angebot ist kostenlos, unkompliziert, ohne An- oder Abmeldung.

Informationen und Auskunft:



Senioren-Kulturgruppe Adliswil

Seit 1998 setzen sich freiwillige Senioren aus Adliswil für ein abwechslungsreiches Programm ein. Pro Jahr bieten wir zehn bis zwölf Einladungen an für Exkursionen, Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen, Theateraufführungen usw. Jede dieser Veranstaltungen wird von durchschnittlich 25 Personen besucht – ein klares und erfreuliches Zeichen, dass unsere Programme bei Ihnen auf eine gute Akzeptanz stossen.

Diese Programme der Senioren-Kulturgruppe sind zwar Teil der umfangreichen offiziellen Adliswiler Altersarbeit; die Vorbereitungen dazu, Recherchen, Billettbestellungen, Restaurantreservierungen, Verfassen und Versand der Einladungen etc. werden jedoch seit Langem von freiwilligen Seniorinnen und Senioren durchgeführt. Dazu treffen sich die derzeit drei Frauen und drei Männer, die dieses Vorbereitungsteam bilden, viermal im Jahr, tauschen sich aus, bringen neue Vorschläge in die Diskussion ein und beschliessen quartalsweise das künftige Programm, das auch im Adliswiler Senioren-Veranstaltungskalender erwähnt wird.

Sind Sie von diesen Vorschlägen angetan? Kommen Sie regelmässig mit? Oder denken Sie, eine grössere Vielfalt wäre nötiger denn je?

So oder so hätten wir eine grosse Bitte an Sie: Wir brauchen neue Köpfe – neue Köpfe haben neue Ideen – neue Ideen sprechen noch mehr Beteiligte an – mehr Beteiligte haben teil an einem vielfältigen Gemeindeleben – ein vielfältiges Gemeindeleben bildet letztlich die Grundlage zu einem attraktiven Wohnen und Leben in Adliswil – und das wollen wir schliesslich alle!

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und sich vorstellen könnten, einen Teil Ihrer Freizeit – auch Senioren/Seniorinnen haben welche! – und Ihre Ideen für ein vielschichtiges Veranstaltungsprogramm einzusetzen, würde dies die Unterzeichnenden des Vorbereitungsteams riesig freuen. Sie sind gerne bereit, weitere und detaillierte Auskünfte zu erteilen – und vor allem: Sie freuen sich mächtig, Verstärkung zu erhalten.

Wir hoffen, wir haben Sie «gluschtig» gemacht, und freuen uns auf Ihre Reaktion.
Kontaktperson: Burkhard Rast, 044 710 02 80, burkhard.rast@bluewin.ch

Senioren-Kulturgruppe Adliswil

Das heutige Vorbereitungsteam:
Alfred Benker, Bettina Dolder, Gubert Erni,
Verena Oertle, Burkhard Rast, Annemarie Zirn

Fit mit Arthrose – Gruppenkurs bei Feel-Fit

Die Feel-Fit Physiotherapie in Adliswil bietet einen neuen Gruppenkurs für Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose an. Ziel des Trainings ist es, die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Der Kurs findet jeweils montags von 18.00 bis 19.00 Uhr statt und kombiniert 30 Minuten physiotherapeutische Begleitung mit 30 Minuten selbstständigem Training anhand eines strukturierten Übungsprogramms.

Das 10er-Abo kostet 150 CHF und ist über die Zusatzversicherung krankenkassenanerkannt. Mit einer Physiotherapieverordnung übernimmt die Grundversicherung zusätzlich einen 7-wöchigen Kurs.

Interessierte können sich direkt bei der Feel-Fit Physiotherapie (Florastrasse 2) melden: 044 710 51 40

Lungengesundheit

Unsere Lunge leistet jeden Tag Erstaunliches: Um die 20'000 Atemzüge versorgen den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff. Dabei strömen täglich etwa 12'000 Liter Luft durch die beiden Lungenflügel. Gleichzeitig unterstützt die Lunge den Abtransport von Stoffwechselprodukten und Schadstoffen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Lunge: Sie verliert etwas an Elastizität und die Atemmuskulatur kann schwächer werden. Das ist ein natürlicher Prozess. Wer jedoch früh auf seine Lungengesundheit achtet, kann länger aktiv und gesund bleiben. Regelmässige Bewegung wie Spaziergänge, Velofahren oder leichte Gymnastik stärkt die Atemmuskulatur und verbessert die Ausdauer. Auch Atemübungen helfen: Atmen Sie aufrecht tief durch die Nase ein und anschliessend langsam und doppelt so lange durch leicht geschlossene Lippen aus. Wiederholen Sie dies fünf- bis zehnmal.

Auch im Alltag lässt sich viel für die Lungengesundheit tun. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter! Achten Sie zudem auf ein gutes Raumklima, eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie ausreichend Flüssigkeit. Impfungen gegen Grippe, COVID-19 und Pneumokokken können vor schweren Krankheitsverläufen schützen.

Auch wenn die Lungenfunktion im Alter abnimmt, sollten Beschwerden wie Kurzatmigkeit, anhaltender Husten, zunehmende Atemnot, Schmerzen im Brustbereich, pfeifende Atmung oder Blut im Auswurf ärztlich abgeklärt werden. Ab dem 60. Lebensjahr steigt das Risiko für Atemwegserkrankungen wie COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Asthma oder Pneumonien.

Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen helfen, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Am **19. und 20. Oktober 2026** macht der **LuftiBus der Lunge Zürich** wieder auf dem Bruggeplatz in Adliswil Halt. Dort können Sie Ihre Lungenfunktion unkompliziert mittels Spirometrie testen lassen und erhalten eine rasche Einschätzung Ihrer Lungengesundheit.

Eine gesunde Lunge trägt wesentlich zu Lebensqualität und Wohlbefinden bei. Schon kleine Veränderungen im Alltag helfen, die Lungenfunktion möglichst lange zu erhalten – für mehr Energie bei jedem Atemzug.



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

Ernährungsworkshop 2026: «Brainfood: Lebensmittel und Rezepte fürs Gehirn»

Auch in diesem Jahr findet in Zusammenarbeit mit Studierenden der Fernfachhochschule Schweiz ein kostenloser Workshop zu gesunder Ernährung statt. Im Workshop erfahren Sie, welche Lebensmittel unser Gehirn unterstützen und wie Sie diese mit einfachen Rezepten in Ihren Alltag integrieren können. Neben spannenden Informationen erwarten Sie auch praktische Übungen rund ums Thema Brainfood. Der gleiche Workshop wird an zwei Terminen angeboten:

Montag, 5. Oktober 2026

Montag, 2. November 2026

Der Workshop findet jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr in der Soodmatte (Wolf-Saal), Soodstrasse 46, statt.

Melden Sie sich bis zum 24. September 2026 bei der Beratungsstelle 60+ unter 044 711 78 38 oder altersfragen@adliswil.ch an.

Veranstaltungen

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

Organisation: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

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

Donnerstag
01.10.2026



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

Jeden Donnerstag
01.10./08.10./15.10./
22.10./29.10.2026



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
01.10./15.10./
29.10.2026



Computeria Adliswil

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
01.10.2026



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

Jeden Donnerstag
01.10./08.10./15.10./
22.10./29.10.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
01.10.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Sihlsana AG, Alterssiedlung im Tal, Badstr. 9, Adliswil

Organisation: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+

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



Oktober

Jeden Montag
05.10./12.10./19.10./
26.10.2026



Pétanque

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

Jeden Montag
05.10./12.10./19.10./
26.10.2026



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



Montag
05.10.2026



Ernährungsworkshop

«Brainfood: Lebensmittel und Rezepte fürs Gehirn»
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr
Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 46, Adliswil
Organisation: Beratungsstelle 60+, Stadt Adliswil
Auskunft/Anmeldung: bis 24.09.2026, Beratungsstelle 60+,
044 711 78 38, altersfragen@adliswil.ch

Dienstag
06.10.2026



Computeria Adliswil

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
06.10.2026



Strick-Runde

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

Dienstag
06.10.2026



Tanz-Nachmittag mit Taxi Dancers

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

Jeden Dienstag
06.10./13.10./20.10./
27.10.2026



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



Veranstaltungen

Oktober

Jeden Mittwoch
07.10./14.10./21.10./
28.10.2026



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

Kosten: CHF 9.–/Lektion

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

Jeden Mittwoch
07.10./14.10./21.10./
28.10.2026



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
07.10./14.10./21.10./
28.10.2026



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Esther Bangerter

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch
07.10./21.10.2026



Computeria Adliswil

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
08.10.2026



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
09.10.2026



Verwöhnnachmittag

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Silvia Felber

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Montag
12.10.2026



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



Oktober

Dienstag
13.10.2026



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

Mittwoch
14.10.2026



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

Donnerstag
15.10.2026



Kaffee und Kuchen

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: TreffPunktteam

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
18.10.2026



Wiener Kaffee mit Live-Musik

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Montag und Dienstag
19.10. und 20.10.2026



Kostenloser Lungen-Check im LuftiBus

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Bahnhofplatz Adliswil

Organisation: Lunge Zürich

Auskunft: 044 711 78 02, gesund@adliswil.ch

Dienstag
20.10./27.10.2026



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
20.10.2026



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



Veranstaltungen

Oktober

Dienstag
20.10./27.10.2026



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
20.10.2026



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

Mittwoch
21.10./28.10.2026



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
21.10./28.10.2026



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
21.10./28.10.2026



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
22.10.2026



Saline Schweizerhalle

Organisation: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Verena Oertle, 044 710 23 89

Donnerstag
22.10.2026



Schlager-Konzert mit Claudio de Bartolo

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70



Oktober

Donnerstag
22.10.2026



Saisonschlusstour inkl. Mittagessen

Dauer: halbtägig / Route offen

Organisation: Velogruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 50.–

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

Dienstag
27.10.2026



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
27.10.2026



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
27.10.2026



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
27.10.2026



Literaturzirkel Adliswil

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

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

Organisation: Literaturzirkel Adliswil

Kosten: CHF 15.–

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

Dienstag
27.10.2026



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
28.10.2026



Stammtisch ZÄMEGOLAUF Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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



Veranstaltungen

Oktober / November

Mittwoch
28.10.2026



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

Freitag
30.10.2026



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 November



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 Montag
02.11./09.11./16.11./
23.11./30.11.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Jeden Montag
02.11./09.11./16.11./
23.11./30.11.2026



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



Montag
02.11.2026



Ernährungsworkshop

«Brainfood: Lebensmittel und Rezepte fürs Gehirn»

Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstr. 46, Adliswil

Organisation: Beratungsstelle 60+, Stadt Adliswil

Auskunft/Anmeldung: bis 24.09.2026, Beratungsstelle 60+,
044 711 78 38, altersfragen@adliswil.ch

Jeden Dienstag
03.11./10.11./17.11./
24.11.2026



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



November

Dienstag
03.11.2026



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

Jeden Dienstag
03.11./10.11./17.11./
24.11.2026



Offene Töpferwerkstatt

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Freizeitanlage Werd, Schöneweg 8, Adliswil

Organisation: Freizeitanlage Werd, Sandra Wehrli

Kosten: CHF 15.–/Nachmittag zuzüglich Materialkosten

Auskunft: freizeitanlage-werd.ch

Dienstag
03.11.2026



Computeria Adliswil

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
03.11.2026



Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
03.11.2026



Unterhaltungsnachmittag mit Trio Gambirasio

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Jeden Dienstag
03.11./10.11./17.11./
24.11.2026



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.–/Lektion

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

Jeden Mittwoch
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

Kosten: CHF 9.–/Lektion

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



Veranstaltungen

November

Jeden Mittwoch
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



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
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



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
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



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
04.11./18.11.2026



Computeria Adliswil

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
04.11.2026



Seniorentheater

«Alli und doch niemert» mit der Senioren Bühne Zürich

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachtel Adliswil, Schulareal Kronenwiese

Organisation: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

Kosten: Eintritt frei/Kollekte

Auskunft: Evelin Hübscher, 044 710 02 88

Jeden Mittwoch
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



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



November

Jeden Mittwoch
04.11./11.11./18.11./
25.11.2026



Therapeutisches Turnen 60+

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Schulhaus Zopf, Adliswil

Organisation: Luluda Stavrinis

Kosten: CHF 15.–/Lektion

Auskunft/Anmeldung: Luluda Stavrinis, 076 461 80 09,
luluda.stavrinis@hispeed.ch

Jeden Donnerstag
05.11./12.11./19.11./
26.11.2026



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
05.11.2026



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

Jeden Donnerstag
05.11./12.11./19.11./
26.11.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
05.11.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Sihlsana AG, Alterssiedlung im Tal, Badstr. 9, Adliswil

Organisation: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+

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

Montag
09.11.2026



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

Mittwoch
11.11.2026



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



Veranstaltungen

November

Mittwoch
11.11.2026



Besuch Felix und Martha von Stiftung Lebensfreude

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Donnerstag
12.11./26.11.2026



Computeria Adliswil

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
12.11.2026



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 10.11.2026, 12.00 Uhr, Sekretariat der Ref. Kirchgemein-
de Sihltal, 043 377 19 99

Freitag
13.11.2026



Naturhistorisches Museum, Zürich

Organisation: Senioren-Kulturgruppe

Auskunft: Burkard Rast, 044 710 02 80

Freitag
13.11.2026



Verwönnnachmittag

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Silvia Felber

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
15.11.2026



Wiener Kaffee mit Live-Musik

Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Altersheim Im Ris, Schwarzbächlistr. 1, Zürich

Auskunft: Kati Kober, 044 711 96 70

Sonntag
15.11.2026



Konzert mit Chor und Klavier

Serenade: Weltliche und geistliche Lieder. Eintritt frei (Kollekte)

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Ref. Kirche Adliswil

Organisation: Singkreis Adliswil

Information: www.singkreis-adliswil.ch



November

Dienstag
17.11.2026



Computeria Adliswil

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
17.11.2026



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

Donnerstag
19.11.2026



Kaffee und Kuchen

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: TreffPunktteam

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
24.11.2026



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
24.11.2026



Spiel-Café

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Ines Roth

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Dienstag
24.11.2026



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
25.11.2026



Stammtisch ZÄMEGOLAUF Adliswil

Zeit: 10.30 Uhr

Ort: Restaurant Stadthaus

Organisation: Zämegolaufe Adliswil

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



Veranstaltungen

November / Dezember

Mittwoch
25.11.2026



Kino für Senioren «Monsieur Claude und seine Töchter»

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Kulturschachtle Adliswil, Schulareal Kronenwiese

Organisation: Ortsvertretung Adliswil von Pro Senectute Kanton Zürich

Auskunft: Evelin Hübscher, 044 710 02 88

Mittwoch
25.11.2026



Spielnachmittag

Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Soodmatte Stübli, Soodstr. 50a, Adliswil

Organisation: Siedlung Soodmatte

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

Freitag
27.11.2026



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

Dauer: Nachmittag / Wanderung ab/bis Schindellegi

Organisation: Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 60.–

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

Freitag
27.11.2026



Jass- und Spielnachmittag

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Fritz Luck

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag
28.11.2026



Adventskranzen

Eigenes Material kann mitgebracht werden. Restliches Material wird gegen einen kleinen Unkostenbeitrag vor Ort zur Verfügung gestellt.

Zeit: 13.30 – 17.30 Uhr

Ort: Pfarreisaal/ Katholische Kirche Adliswil

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil und JW/BR Adliswil

Auskunft/Anmeldung: bis 01.11.2026, Nicole Schmidlin-Kappeler,
044 711 19 01, nicole.schmidlin@adliswil-kath.ch

Samstag
28.11.2026



Grosser Adventsmarkt

Zeit: 14.00 Uhr – 20.00 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

Organisation: Siedlung Soodmatte

Kosten: Kaffee, Tee, Mineral à CHF 2.50

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



Dezember

Dienstag
01.12./15.12.2026



Katholischer Gottesdienst

Zeit: 9.00 Uhr

Ort: Wolf-Saal, Siedlung Soodmatte, Soodstrasse 50a, Adliswil

Organisation: Katholische Kirchgemeinde Adliswil

Auskunft: Sekretariat Kath. Kirchgemeinde, 044 711 19 19

Dienstag
01.12.2026



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
01.12.2026



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
01.12.2026



Computeria Adliswil

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
01.12./08.12./
15.12.2026



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
01.12.2026



Strick-Runde

Zeit: 14.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Vreni Reiss

Auskunft: Vreni Reiss, 044 710 27 77

Dienstag
01.12./08.12.2026



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.–/Lektion

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



Veranstaltungen

Dezember

Mittwoch
02.12./09.12./
16.12.2026



Nordic Walking 60+

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle Friedhof, Adliswil

Organisation: Pro Senectute

Kosten: CHF 9.–/Lektion

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

Mittwoch
02.12./09.12./16.12./
30.12.2026



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

Mittwoch
02.12./09.12./
16.12.2026



Konversation Französisch

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Esther Bangerter

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Mittwoch
02.12./09.12./16.12./
23.12.2026



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
02.12./16.12./
30.12.2026



Computeria Adliswil

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
02.12.2026



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



Dezember

Mittwoch
02.12./09.12./
16.12.2026



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

Mittwoch
02.12.2026



Ein Märchenabend für 6- bis 99-Jährige

Zeit: 16.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Verena Jokl

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Donnerstag
03.12./10.12./
17.12.2026



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
03.12.2026



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
03.12.2026



Grittibänz-Zmorge

Zeit: 10.00 Uhr

Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Organisation: Giovi Arnold

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Donnerstag
03.12./10.12./17.12./
24.12.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Donnerstag
03.12.2026



Angehörigengruppe Demenz

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: Sihlsana AG, Alterssiedlung im Tal, Badstr. 9, Adliswil

Organisation: Stadt Adliswil, Beratungs- und Vermittlungsstelle 60+

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



Veranstaltungen

Dezember

Freitag
04.12.2026



«Hallo Betty» – ein Film über Betty Bossi

Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag
05.12.2026



UNO-Tag der Freiwilligen

Ein nationaler Aktionstag, um Freiwilligen «Danke» zu sagen.

Auskunft: Sabina Nänny, 044 711 78 12, freiwillig@adliswil.ch
www.adliswil.ch/freiwilligenarbeit

Samstag
05.12.2026



Jassen

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Treffpunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil

Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag
05.12.2026



Offenes Adventssingen

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Ref. Kirche Adliswil

Organisation: Ref. Kirchgemeinde Sihltal und Singkreis Adliswil

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

Sonntag
06.12.2026



Brunch

Zeit: ab 11.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil

Organisation: Quartierverein Oberleimbach

Kosten: CHF 28.–

Anmeldung: bis 30.11.2026 bei Fritz Luck, 044 710 60 27

Jeden Montag
07.12./14.12./21.12./
28.12.2026



Pétanque

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Sportanlage Tüfi, Kiesplatz

Organisation: Pétanqueclub Adliswil

Auskunft: Präsident Peter Eberhöfer, pcadliswil@gmx.ch

Jeden Montag
07.12./14.12./21.12./
28.12.2026



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, Mittwoch,
Donnerstag oder Freitag
08., 09., 10. oder
11.12.2026



Schneeschuhtour

Dauer: ganztägig / Route offen

Organisation: Schneeschuhruppe Zimmerberg

Kosten: CHF 20.–

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



Dezember

Dienstag
08.12.2026



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
08.12.2026



Spiel-Café

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

Mittwoch
09.12.2026



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

Donnerstag
10.12./24.12.2026



Computeria Adliswil

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
10.12.2026



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 08.12.2026, 12.00 Uhr, Sekretariat der Ref. Kirch-
gemeinde Sihltal, 043 377 19 99

Donnerstag
10.12.2026



Gemütliches Adventskafi mit der städtischen Beratungsstelle 60+

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Organisation: C. Bachmann und S. Nussbaumer von der Beratungsstelle 60+
Auskunft: Beratungsstelle 60+, 044 711 78 38

Freitag
11.12.2026



Verwöhnnachmittag

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Organisation: Silvia Felber
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27



Veranstaltungen

Dezember

Samstag
12.12.2026



Offenes Adventsfenster mit Apéro im Garten

Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Baldernstr. 6, Adliswil
Organisation: Familie Engel
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
13.12.2026



Suppe geniessen und gemütlich Zusammensein

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

Montag
14.12.2026



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

Montag
14.12.2026



Basteln mit Bärbel

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

Dienstag
15.12.2026



Computeria Adliswil

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
15.12.2026



Lotto im Quartier

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

Mittwoch
16.12.2026



«Chli stinke muess es»

Fondue im Brot und Weisswein
Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Sonnenbergstr. 6, Adliswil
Organisation: Marcel Schiess
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Donnerstag
17.12.2026



Kaffee und Kuchen

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



Dezember

Freitag
18.12.2026



Verwöhnnachmittag

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: TreffPunkt, Schwarzbächlistr. 3, Adliswil
Organisation: Silvia Felber
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Samstag
19.12.2026



Unterm Sternenhimmel geniessen wir eine heisse Suppe

Zeit: 18.00 Uhr
Ort: Rellstenstr. 15, Adliswil
Organisation: Carmin Marty Fässler
Auskunft: Fritz Luck, 044 710 60 27

Sonntag
20.12.2026



Apéro: Mit Nachbarn ins Gespräch kommen

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

Dienstag oder Mittwoch
22. oder 23.12.2026



Schneeschuhtour

Dauer: ganztägig / Route offen
Organisation: Schneeschuhgruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Donnerstag
24.12.2026



Gemeinsame Weihnachtsfeier

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Kirchgemeindehaus Adliswil, Kirchstr. 2, Adliswil
Organisation: Ref. Kirchgemeinde Sihltal
Anmeldung: bis 23.12.2026, Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde Sihltal,
043 377 19 99

Dienstag oder Mittwoch
29. oder 30.12.2026



Schneeschuhtour

Dauer: ganztägig / Route offen
Organisation: Schneeschuhgruppe Zimmerberg
Kosten: CHF 20.–
Auskunft: 1 Woche vor Durchführung erhältlich,
Thomas Dischl, 078 847 01 78, sg.zimmerberg@gmail.com

Dienstag
29.12.2026



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

Donnerstag
31.12.2026



Grosse Silvesterparty mit Taxi Dancers

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



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**