

reformierte
kirche weiningen

unterengstringen weiningen
geroldswil oetwil



Katholische
Kirchgemeinde
Geroldswil
Weiningen
und Oetwil

Seniorenprogramm

1. Jahreshälfte 2024



Herzliche Einladung zum Mitmachen

Januar - Juli 2024

Unsere Seniorenarbeit wird ökumenisch geführt. Da wir viel Wert auf eine regional gute Zusammenarbeit legen, sind hier auch externe Angebote aufgeführt (). Die Teilnahme ist über die Gemeindegrenzen hinweg erwünscht. Für Angebote, die nicht von den Kirchen organisiert sind, übernehmen wir keine Verantwortung / Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.*



Liebe Seniorinnen Liebe Senioren



Absender Kirche?

Uns kommt ab und an zu Ohren:
«mit der Kirche habe ich nichts
am Hut». Doch für uns gilt:

Sie sind alle herzlich willkommen, egal ob Sie mit der Kirche etwas zu tun haben oder nicht. Denn unser Auftrag ist es, Menschen zusammenzubringen. Es ist uns eine Freude, Sie an unseren Anlässen begrüßen zu dürfen und schätzen die wertvollen Begegnungen und den Austausch mit Ihnen. Bis auf wenige Ausnahmen sind alle Anlässe für die Seniorinnen und Senioren aller Gemeinden (von Oetwil bis Unterengstringen) vorgesehen.

Da das reformierte Kirchgemeindezentrum Geroldswil bis voraussichtlich Ende März 2024 in Umbau ist, finden die Anlässe aktuell in der kath. Kirche GE, in Weiningen oder in Unterengstringen statt.

Die Teilnahme an den Anlässen liegt in Ihrer Eigenverantwortung.

Viele Veranstaltungen sind nur dank dem wertvollen Einsatz von Freiwilligen möglich. **Allen Engagierten an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!**

Zum vorliegenden Programm

Sie finden die Angebote gegliedert in die Bereiche

- Übersicht aktueller Anlässe **Januar bis Juli 2024** (Seite 3+4)
- Details zu allen Anlässen und Gruppen, Vorankündigungen und Kontaktpersonen (alphabetisch) (ab Seite 5)

Das nächste Programm «2. Jahreshälfte 2024» wird voraussichtlich im Juli 2024 aufgelegt. Alle Angaben finden Sie auch unter

www.kirche-weiningen.ch/erleben/erwachsene/60plus und
www.kath-geroldswil.ch/senioren/

Wie anmelden?

Bitte beachten Sie die Angaben und Kontaktpersonen bei den einzelnen Veranstaltungen. Ihre Anmeldungen (auch telefonische) sind **verbindlich** und werden von uns nicht bestätigt. Nur bei Programmänderungen benachrichtigen wir Sie. Falls Ihnen etwas dazwischenkommt, bitten wir Sie, sich umgehend wieder abzumelden. Dies erleichtert uns die Organisation. Künftig behalten wir uns vor, bei Angeboten mit Fixkosten bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss die anfallenden Kosten trotzdem einzukassieren.

Wir freuen uns auf Sie und grüssen Sie herzlich im Namen der vorbereitenden Teams.
Ursula Ambühl und *Claudia Trunz*

Übersicht aktuelle Anlässe:

chronologisch

Januar bis Juli 2024

Datum	Anlass	Start / Ort	Details Seite
17.1.	Besichtigung Empa Dübendorf	12:20 Uhr, GE	5
23.1.	Senioren und ihr Handy	14:00 Uhr, GE	17
26.1.	Zmorge mit Vortrag Nordkap - Skandinavien	9:00 Uhr, UE	20
31.1.	Theater s'Lisi muess wägg	14:00 Uhr, UE	17
20.2.	Info-Anlass Seniorenferien Mellau AT	14:00 Uhr, WE	16
23.2	Zmorge mit Vortrag Schottland - England	9:00 Uhr, UE	20
29.2.	Besichtigung Picasso Immersiv Maag-Halle	12:30 Uhr, GE	6
19.3.	Besichtigung SRF Fernseh-Studios	11:10 Uhr, GE	7
16.4.	Regio-Anlass: Telefonbetrug - Kantonspolizei	14:00 Uhr, GE	15
17.4.	Ausflug Insel Mainau	8:00 Uhr, GE	8
21.5.	Ausflug Baumwipfelpfad und Erlebniswelt	8:30 Uhr, GE	9
18.6.	Ausflug Flüeli Ranft und Schifffahrt	9:00 Uhr, UE	10
5.-11.7.	Seniorenferien Mellau, Bregenzerwald AT		16

Übersicht regelmässige Anlässe:

alphabetisch

Januar bis Juli 2024

Anlass	Daten	Seite
Erzählkafi	dienstags 16.+30.1./ 13.+ 27.2. /12.+ 26.3. / 9.+23.4. 14.+ 28.5. / 11.+ 25.6. / 9. + 23.7.	12
Jassen + Spielen GE	montags 8.1. / 22.1. / 5.2 / 19.2. / 4.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4./ 6.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7. / 15.7.	12
WE (Spatläsi)	dienstags 9.1. / 6.2. / 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7.	12
Mittagstische GE	donnerstags 11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4. 25.4. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6. / 4.7.	13
UE (*)	dienstags 9.1. / 23.1. / 6.2. / 27.2. / 12.3. / 26.3. / 9.4. 7.5. / 28.5. / 11.6. / 25.6. / 9.7.	13
Mut-mach Kaffee	donnerstags 18.1. / 15.2. / 21.3. / 18.4. / 23.5. / 20.6. / 18.7.	14
Senioren- Nachmittag	mittwochs 10.1. / 7.2. / 6.3. / 3.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7.	15
Turnen (*)	diverse	18
Spazieren GE	donnerstags 11.1. / 8.2. / 7.3. / 4.4. / 9.5. / 6.6. / 4.7.	19
Spazieren WE	montags 15.1. / 12.2. / 11.3. / 8.4. / 13.5. / 10.6.	20
Wandern	Do/Fr siehe Wanderplan	19
Flachwandern	.. mittwochs siehe Aushang	19

Führung durch die EMPA Dübendorf

Mittwoch, 17. Januar

Besichtigung

Wussten Sie, dass die Eidgenössische Materialprüfungs-Anstalt (EMPA) mehr macht, als Materialien prüfen?

In unserer Führung dürfen wir Einblick nehmen in die vielfältigsten Forschungsprojekten von Hochleistungswerkstoffe über 3D-Druck und Robotik bis zur Gesundheit und künftiger Mobilität sowie in das modulare Forschungs- und Innovationsgebäude NEST.



Wir reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

- 12.20 Uhr **Treffpunkt** bei der Bushaltestelle Zentrum Geroldswil
- 12.27 Uhr** Abfahrt **Bus 302** ab Geroldswil bis Schlieren
- 12.32 Uhr Zustieg in Weiningen, Lindenplatz
- 12.36 Uhr Zustieg in Unterengstringen, Sennenbühl
- 12.49 Uhr Abfahrt **S11** ab Schlieren bis Stettbach
- 13.15 Uhr Abfahrt **Bus 760** ab Bhf. Stettbach bis EMPA Dübendorf

13.30 – 15.40 Führung durch die EMPA (mit Kaffeepause)

Anschliessend Rückfahrt.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Kosten: ÖV-Ticket (Bus/Zug-Tickets bitte selber kaufen)

Leitung: Ursula Ambühl

Anmeldung: bis 14. Januar an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter) oder an ursula.ambuehl@kirche-weiningen.ch

Imagine Picasso – eine einzigartige Lichtshow

Donnerstag, 29. Februar

Besichtigung

Nach dem grossen Erfolg in Lyon, Quebec, Vancouver, Atlanta, San Francisco, Madrid und São Paulo kommt die Ausstellung nun endlich in die Schweiz.

Zum 50. Todestag von Pablo Picasso ehrt die Lichthalle MAAG den wohl einflussreichsten und beliebtesten Künstler des 20. Jahrhunderts mit einer immersiven Ausstellung. Die immersive Inszenierung bietet einen einzigartigen Einblick in das Schaffen eines der produktivsten und kreativsten Genies aller Zeiten. Die Besuchenden tauchen auf eine noch nie da gewesene Weise in das kreative Universum Picassos ein: Die Bilder werden auf riesige Origami-Elemente, Wände und den Boden projiziert.



12.30 Uhr **Treffpunkt Zentrum Geroldswil**

12.36 Uhr Bus 301 Richtung Dietikon

13:00 Uhr S12 ab Dietikon bis Hardbrücke

Kosten: Eintritt 25.--

Leitung: Ursula Ambühl

Anmeldung: bis 26. Februar an Ursula Ambühl 043 500 62 77
(Telefonbeantworter)

SRF-Studios – Führung

Besichtigung

Dienstag, 19. März

Ein informativer, unterhaltsamer und überraschender Rundgang durch die Radio- und TV-Studios am Leutschenbach, der uns Einblicke in das vielfältige Angebot und Aufgaben des SRF gibt.



11.10 Uhr **Treffpunkt Zentrum Geroldswil**
11.15 Uhr Bus 301 ab Zentrum Geroldswil
11.37 Uhr IR 36 ab Dietikon (Gleis 5) bis Oerlikon
12.08 Uhr Tram 11 bis «Fernsehstudio»

12.30 - 13.45 **Mittagessen im Rest. SRF**
14.00 - 15.30 **Führung durch die SRF Studios**

ca 16 Uhr gemeinsame Rückfahrt

Kosten: ÖV-Ticket selber lösen + zusätzlich Mittagessen

Leitung: Ursula Ambühl

Anmeldung: bis 14. März an Ursula Ambühl 043 500 62 77
(Telefonbeantworter)

Falls Sie einen Fahrdienst (CHF 10.--) wünschen, bitte um
Anmeldung bereits bis Dienstag, 12.März

Insel Mainau

Tagesausflug
für Rollatoren geeignet

Mittwoch, 17. April

Die Tulpenblüte ist zweifellos die schönste Blütezeit auf Mainau. Neben den jedes Jahr anders bepflanzten Beeten sind auch viele Wiesen ein einziges Blumenmeer. Über eine Million Tulpen, weitläufige Narzissenfelder, Hyazinthen, dazwischen blühende Bäume, eine Pracht. Im Palmenhaus hat es im April zudem eine wunderschöne Orchideenschau. Dazu kommt das spannende Schmetterlingshaus.

Abfahrzeiten:

- 8.15 Hallenbad Geroldswil
- 8.20 Kiosk Fahrweid
- 8.25 Linde Weiningen
- 8.30 Post Unterengstringen
- 10-16 Aufenthalt auf Mainau
- 17.30 Uhr ca. Heimkehr



Kosten: Fahrt ca. Fr. 35.— (ÖV Fr. 43.—), Eintritt ca. € 21.— (Gruppenpreis), Essen individuell. Parkplatz für Gruppenbus ab 10 Personen gratis, sonst € 6.—.

Anmeldung bis Mittwoch, 12. April. Nachmeldungen bei genügend Platz möglich. Bitte bei Anmeldung mitteilen, ob Ihnen die Ersatztermine auch möglich wären.

Baumwipfelpfad Toggenburg und Erlebniswelten Lichtensteig

Tagesausflug
auch für Rollatoren

Dienstag, 21. Mai

Der einzigartige Baumwipfelpfad Neckertal verbindet Nachhaltigkeit und Naturerlebnis und ist eine Bereicherung. Die kleine Oase im Wald lädt dazu ein, etwas zu verweilen, dem Rauschen der Blätter und dem Zwitschern der Vögel zu lauschen und die Seele baumeln lassen.



Der Spaziergang mitten im Wald auf einer unerwarteten Höhe vermittelt neue Erkenntnisse und ermöglicht wunderbare Erlebnisse. Die filigrane Sehenswürdigkeit ist 500 Meter lang, jeweils 2 bis 4 Meter breit und zwischen 4 und 15 Meter hoch. Die Aussichtsplattform ist ein Hotspot mit oder ohne Fotoapparat.

Der Pfad ist barrierefrei – Für Rollatoren und Rollstuhl-Fahrer steht ein Rollstuhl-Lift bereit.

Am Vormittag besuchen wir die Erlebniswelten in Lichtensteig. Ob Ihr Herz bei der grössten 0-Spur-Modelleisenbahn-Anlage Europas auf 1,4 km Geleisen oder bei Puppen aus 3 Jahrhunderten höher schlägt, ob Sie sich für kuriose Raritäten oder alte Motorräder und Landmaschinen begeistern; diese Ausstellung wird Sie faszinieren.

8.30 Geroldswil Post
8.40 Weinigen Linde
8.45 Unterengstringen Post

10.15-12.15 Erlebniswelten Lichtensteig

12.30-14.00 Mittagessen und kurzer Spaziergang durch Lichtensteig

14.30 – 15.30 ca Spaziergang Baumwipfelpfad

17.00 ca. Heimkehr

Kosten: Fahrt mit Mietbus ca. CHF 25.--
Eintritte: 30.--
zusätzlich Mittagessen

Anmeldung: bis 15. Mai an Ursula Ambühl, 043 500 62 77

Bruder Klaus Flüeli-Ranft und Schifffahrt, Sachseln

Tagesausflug

Dienstag, 18. Juni 2024

Verschiebedatum Freitag, 21. Juni

Nach einem erfolgreichen Leben in Beruf, Familie und Gesellschaft zog Niklaus von Flüe mit 50 Jahren auf Umwegen in den nahegelegenen Ranft, eine Hangterasse im Melchaatobel. Dort lebte er 20 Jahre, betete, fastete, dachte nach und empfing mehr und mehr Besucher. Der Einsiedler im Ranft berührte die Menschen seiner Zeit in ihrem Innersten. Aus nah und fern reisten Männer und Frauen herbei, um sich von Bruder Klaus beraten und stärken zu lassen.



Freie Besichtigung der Kapelle, Wohn- und Geburtshaus und nach Rüstigkeit auch der Einsiedelei. Je nach Wetter schliessen wir eine Schifffahrt auf dem Sarnersee oder die Besichtigung der Hohen Brücke und den Besuch der Grabkapelle in Sachseln an.

- | | |
|--------------|--|
| 9.00 | Unterenstringen Post |
| 9.05 | Weinigen Linde |
| 9.15 | Geroldswil Post |
| 10.30 -12.30 | freie Besichtigung Flüeli Ranft |
| 13.00-14.30 | Mittagessen, Rest. Engel Sachseln |
| 14.50 | Schifffahrt |
| 17.30 | ca. Heimkehr |
| Kosten: | Fahrt mit Mietbus ca. CHF 20.--
Schifffahrt CHF 20.--
zusätzlich Mittagessen oder Picknick |
| Anmeldung: | bis 11. Juni an Ursula Ambühl, 043 500 62 77 |

Anlaufstelle Gesundheit und Alter

Kostenlose, neutrale Dienstleistung

für die Bevölkerung sowie ihrer Angehörigen von Weiningen, Oberengstringen, Unterengstringen, Geroldswil, Oetwil a.d.L.

Kostenlose und vertrauliche Beratung in Situationen, in denen Sie gesundheitliche oder altersbedingte Probleme haben bei der Bewältigung Ihres täglichen Lebens. Bei Bedarf unterstützen wir Sie beim Heimeintritt.

Stefanie Barbudo und June Saladin

Telefonische und persönliche Beratung, 043 455 10 17
Montag - Donnerstag, 8 - 12 Uhr

Grossächerstrasse 21, 8104 Weiningen, beratung@gesundheit-limmatal.ch



Besuchsdienst

Wir besuchen Menschen, die soziale Kontakte wünschen, aber aufgrund ihrer Lebensumstände erschwert mit anderen Menschen in Kontakt treten können.

Die Besuche erfolgen nach individueller Absprache. Spazieren, Gespräche, spielen oder einfach nur zuhören, alles um das Alleinsein etwas zu verkürzen.



Unser Team besteht momentan aus 17 freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Um den vielen Anfragen für weitere Besuche gerecht werden zu können, würden wir uns sehr über neue Freiwillige freuen!

Als Besucherin oder Besucher hören Sie vor allem zu, lesen vor, spielen oder machen Spaziergänge. Alle Besuchenden treffen sich jährlich 2 bis 3 Mal für einen Austausch.

Kontakt: Claudia Trunz 076 378 96 17
Ambühl Ursula 043 500 62 77

Erzähl-Kafi

Wenn Sie Freude haben, Meinungen auszutauschen zu einem bestimmten Thema, über das Früher und Heute, dürfen Sie das Erzählkafi nicht verpassen. Wir treffen uns jeweils im Limmatzimmer, kath. Kirche Geroldswil, bei Kaffee und Kuchen.

Kontakt: Claudia Trunz, 076 378 96 17

16. und 30. Januar 2024

13. und 27. Februar 2024

12. und 26. März 2024

9. und 23. April 2024

14. und 28. Mai 2024

11. und 25. Juni 2024

9. und 23. Juli 2024

Erzählkafi

Dienstag

9 bis 11 Uhr und

14 bis 16 Uhr



Jassen + Spielen

Wir jassen und spielen in gemütlichen Runden. Schieber, Skip-Bo, Rummikub, Triomino, Doppio oder Kniffel. Auch weitere Spielideen sind willkommen. Anfänger sind ebenso vertreten wie Geübte. Alles kann man lernen.



Geroldswil Welbrigsaal (OG), kath. Kirche

In der Regel am 1. und 3. Montag, 14-17 Uhr

Kontakt: Ursula Ambühl 043 500 62 77

Daten 2024: 8.1. / 22.1. / 5.2. / 19.2. / 4.3. / 18.3. / 1.4. /
15.4. / 6.5. / 27.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7. / 15.7.

Spatläsi Weiningen chileträff

Meist am 1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr im Chileträff Weiningen

Kontakt: Anny Huber 044 750 59 89
Ursula Ambühl, 043 500 62 77

Daten 2024: 9.1. / 6.2. / 5.3. / 2.4. / 7.5. / 4.6. / 2.7.

Mittagstische

Wir geniessen es immer wieder: Gemeinsam essen und sich dabei gemütlich unterhalten, das tut uns einfach gut! Vielleicht wünschen Sie sich auch, einmal auf das Kochen zu verzichten und sich verwöhnen zu lassen.



Geroldswil

Wir treffen uns meist am 2. und 4. Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr im Welbrigsaal der kath.Kirche.

Anmeldung bis am Montag vorher an Ursula Ambühl, 044 500 62 77

Abholdienst: Ursula Ambühl, 043 500 62 77

Daten 2024: 11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4.
25.4. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6. / 4.7.

Kosten: 13.-- 4-Gang-Menu inkl. Getränke

Unterengstringen (*)

Gemeindesaal Büel, Dienstag, 12.00 Uhr, vierzehntägig, ausser Schulferien

Anmeldungen jeweils an die Gruppenleiterinnen:

Therese Wirz¹ 044 750 05 35

Lydia Schmalz² 044 750 22 27

Ernst Rizzi³ 044 751 18 18

Abholdienst: Ursula Ambühl 043 500 62 77

Daten 2024: 9.1.³ / 23.1.¹ / 6.2.² / 27.2.³ / 12.3.¹ / 26.3.² / 9.4.³ / 7.5.¹ / 28.5.²
11.6.³ / 25.6.¹ / 9.7.²

Kosten: 12.-- 3-Gang-Menue inkl. Getränke

Auch Personen aus den umliegenden Gemeinden sind herzlich willkommen.



Mut-mach-Kaffee

Ermutigung frisch aufgebrüht

Genauso wie Du die Kaffee-Tasse unter die Kaffeemaschine hältst, um sie auffüllen zu lassen, genauso möchten wir uns an diesem Morgen mit **Ermutigungen** auffüllen lassen. Zu verschiedenen Themen tauschen wir miteinander **Mut-Machendes** aus. Du bist eingeladen mit deinen Erfahrungen, Wünschen, mitgebrachten Texten Ermutigung **weiterzugeben**.

Erlebst Du gerade mutlose, kräftezerrende Zeiten? Dann tut es gut, den Blick wieder auf das **Hoffnungsvolle** und Ermutigende zu wenden.



Daten 2024: 18.1. / 15.2. / 21.3. / 18.4. / 23.5. / 20.6. / 18.7.

Ort: Chileträff bei der Kirche Weiningen

Zeit: 9.30 – 11.15 Uhr

Für wen: Für alle, die Ermutigung wünschen und gemeinsames Unterwegssein wertvoll finden.

Wie: Mit einem kurzen Impuls steigen wir ins Thema ein und tauschen uns aus. Neben den eigenen Erfahrungen werfen wir unseren Blick auch auf die vielen ermutigenden Zusagen aus der Bibel.
Deine regelmässige Teilnahme bereichert die Gruppe.
Du bist aber auch zu einzelnen Themen herzlich willkommen.

Leitung: Ursula Ambühl, Sozialdiakonin, 043 500 62 77

Regio-Anlass

«Telefonbetrug und allgemeine Gefahren»

Dienstag, 16. April 14:00 Uhr

In der kath. Kirche, Poststrasse 5, Geroldswil
14:00 - ca. 16:00 (inkl. Pause mit kleinem Apéro)

Die Referentin Silvia Kammerer, Präventionsspezialistin der Kantonspolizei Zürich, gibt Ihnen hilfreiche Tipps und erklärt, wie Sie sich vor Betrug schützen können. Noch immer sind die Vorgehensweisen der Betrüger:innen ideenreich und skrupellos. Sie haben es vor allem auf Ihr Geld abgesehen und scheuen sich nicht, im Namen der Polizei aufzutreten und sie mit Schocknachrichten zu sofortigem Handeln auffordern.

Während rund 90 Minuten werden diese kriminalpolizeilichen Themen beleuchtet und passende Massnahmen und einfach anwendbare Tipps kommuniziert.

Referentin: Silvia Kammerer, Kantonspolizei Zürich

Anmeldung: bis 14. April an Ursula Ambühl, 043 500 62 77
ursula.ambuehl@kirche-weiningen.ch

Kosten: Eintritt frei, Kollekte

Veranstalter: Reformierte Kirche Weiningen
Pro Senectute Unterengstringen
Seniorenclub Oetwil a.d.L.
Seniorenrat Oetwil a.d.L.
Katholische Kirchgemeinde Geroldswil

Seniorenachmittag



Gemütlichkeit und Kontakte sind uns sehr wichtig. Jeweils am **ersten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr** treffen wir uns im hinteren Teil der katholischen Kirche. Ankündigung und Thema werden an den Kirchen ausgehängt. Das eingespielte Team sorgt für das leibliche Wohl - es werden beim Zvieri 5 Franken zugunsten der Kosten eingezogen.

Daten 2024: 10.1. / 7.2. / 6.3. / 3.4. / 8.5. /
5.6. / 3.7.

Auskunft/Fahrdienst: Claudia Trunz 076 378 96 17

Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenferien

Mellau im Bregenzerwald (Österreich)

Freitag, 5. Juli bis Donnerstag, 11. Juli 2024 (6-Nächte)

Die diesjährigen Seniorenferien verbringen wir im urigen Bregenzerwald. Das Dorf Mellau ist der ideale Ausgangspunkt für viele Ausflüge und bietet auch Einkehrmöglichkeiten und Geschäfte. Wiederum reisen wir mit bequemen Mietbussen. Daher eignet sich die Teilnahme auch für weniger Rüstige. Ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm in die nähere und weitere Umgebung bietet für alle viel Erlebnis und Gemeinschaft.



Die Selbständigkeit in den Zimmern wird vorausgesetzt.

Das **Traditionshotel Engel in Mellau** (3-Sterne-Superior-Hotel) wurde 2014 vollständig renoviert und liegt direkt im Ortszentrum von Mellau. Seit 1932 wird das Hotel familiär und mit dem urigen bregenzerwälder Charme geführt.

Unser Arrangement umfasst ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein Viergang-Abendessen nach Wahl (jeweils Fleisch, Fisch oder vegetarisch). Alle unsere Zimmer haben einen Balkon, sind rollstuhlgängig und verfügen über Dusche/WC, Radio/TV/Telefon.

Preise pro Person inkl. Halbpension und An- und Rückreise:

1er-Zimmer mit Balkon: CHF 710.—

2er-Zimmer mit Balkon: CHF 640.—

Anmeldung: bis 22. März mit Anmeldetalon. Spätere Anmeldungen nach Absprache.

Die Ferienprospekte inkl. Anmeldetalon liegen in den Kirchen auf oder können bei Ursula Ambühl, 043 500 62 77, ursula.ambuehl@kirche-weiningen.ch bestellt werden.

<p>Info-Veranstaltung für Interessierte und Angemeldete: 20. Februar, 14 Uhr im Chileträff reformierte Kirche Weiningen (ohne Anmeldung)</p>
--

Treffpunkt

Senioren und ihr Handy

Dienstag, 23. Januar, 14-16 Uhr

**Foyer der kath. Kirche Geroldswil
beim Kaffee Treffpunkt**

Dazu sind Seniorinnen und Senioren, die mehr über ihr Handy erfahren möchten oder Probleme mit dem Handy haben, herzlich eingeladen.

Es werden Personen vor Ort sein, die Auskunft geben und in Ruhe weiterhelfen.

Anmeldung bis: 19. Januar beim Kaffee Treffpunkt oder bei Claudia Trunz
076 378 96 17



Theater

«s'Lisi muess wägg»

Mittwoch, 31. Januar

Gemeindesaal Büel, Unterengstringen

13.30 Türöffnung

14.00 Theaterbeginn

Eintritt CHF 20.— inkl. Kaffee und Kuchen



Freuen Sie sich mit uns auf einen gemütlichen und lustigen Theaternachmittag.

Die Senioren-Theatergruppe Herbschtrose Windisch Brugg und Umgebung probt fleissig ein Stück von Daniela Gröbli.

Verwirrspiel um eine bäuerliche Wohngemeinschaft inkl. Schwiegermutter. Dass die neue Kuh im Stall, «Lisi», an der ein öffentliches Exempel statuiert werden soll, den gleichen Vornamen trägt wie die nicht ganz einfache Schwiegermutter, heizt den Tumult an. Da soll der als Knecht getarnte Psychiater Klarkopf Klärung und auch Heilung bringen. Doch hier beginnt das Chaos erst recht.

Anmeldung bis Samstag, 27. Januar 2024 an 043 500 62 77 (Anrufbeantworter)

Turnen (*)

Gesundheitsgymnastik 'FitLife' für Frauen ab 60 Jahren

In der Ballettschule Mausekönig, Steinhaldenstrasse 2, Geroldswil

Mittwochs 9.45 bis 10.45 Uhr

Kontakt: Edith Rosenast, Gesundheits- und Wellnesstrainerin
079 547 67 55 / mail@edithrosenast.ch

Turngruppe in Oetwil

Turnhalle Schulhaus Oetwil

Jeden Montag 9.00-10.00 (ausser den Schulferien)

Gymnastik und Spiel. Wir üben gezielt Koordination, Gleichgewicht, Gedächtnis und Muskelkraft. Unkostenbeitrag CHF 6.00

Kontakt: Ursula Leuzinger, 044 750 59 00

Turngruppe in Unterengstringen

Gemeindesaal Büel

Jeden Dienstag 9.00-9.50 Uhr (ausser den Schulferien)

Unkostenbeitrag CHF 6.00

Kontakt: Gaby Huber 079 648 21 03, Trudy Ryser 044 750 27 53

Turngruppe in Weiningen

Singsaal des Oberstufenschulhauses, Badenerstr. 36, Weiningen

Jeden Mittwoch von 8.50 – 9.50 Uhr (ausser den Schulferien)

Unkostenbeitrag CHF 6.00

Leiterinnen: Monica Oertli, Ursula Leuzinger, Angi Piller

Kontakt: Heidi Struz, Tel. 044 751 11 14

Männerriege Unterengstringen

Jeden Donnerstag 20.15 (ausser Schulferien)

Gymnastik und Spiel

Kontakt: René Rey, 044 750 33 08

Wandern und Spazieren

Wandergruppe

Geroldswil-Oetwil-Fahrweid-Weiningen-Unteringstringen

Wanderfreunde von auswärts sind auch herzlich willkommen.

Grössere Wanderungen zwischen drei- und fünf Stunden, meist am 2. und 4. Donnerstag oder Freitag im Monat.

Kontakt: Peter Rosenast, 078 421 21 51, peter.rosenast52@gmail.com

Do	11.1.24	Schneewandern	Do	25.4.24	Blustwandern
Fr	12.1.24	Schneewandern	Fr	26.4.24	Blustwandern
Fr	26.1.24	Fondue Altberg	Do	9.5.24	Auffahrtswanderung
Do	1.2.24	Schneewandern	Fr	10.5.24	Wandern
Fr	2.2.24	Schneewandern	Do	23.5.24	Wandern
Do	15.2.24	Schneewandern	Fr	24.5.24	Wandern
Fr	16.2.24	Schneewandern	Do	13.6.24	Bergfrühling
Do	7.3.24	Ufer Laubwald	Fr	14.6.24	Bergfrühling
Fr	8.3.24	Ufer Laubwald	Do	27.6.24	Bergfrühling
Do	21.3.24	Ufer Laubwald	Fr	28.6.24	Bergfrühling
Fr	22.3.24	Ufer Laubwald	Do	11.7.24	Voralpen / Alpen
Do	11.4.24	Blustwandern	Fr	12.7.24	Voralpen / Alpen
Fr	12.4.22	Blustwandern	Do	25.7.24	Voralpen / Alpen
			Fr	26.7.24	Alpen

Einfachere, kürzere Wanderungen finden im Sommerhalbjahr statt. 6-8 km in der Region, grösstenteils flach – Daten siehe Aushang

Kontakt: Theres Strobel, 079 760 90 94, theres.strobel@bluewin.ch

Anmeldung bei den jeweiligen Wanderleitenden

Organisationsbeitrag: 7.—

Die **Ausschreibungen** werden ca. 10 Tage vorher gemailt und bei der kath. Kirche in Geroldswil aufgelegt.

Spaziergruppe Geroldswil, bei jedem Wetter

Treffpunkt: 14.00 Uhr auf dem Dorfplatz Geroldswil

ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Daten 2024: 11.1. / 8.2. / 7.3. / 4.4. / 9.5. / 6.6. / 4.7.

Anmeldung: nicht nötig

Kontakt: Claudia Trunz 076 378 96 17, Anny Hoppler 079 742 89 32

Spaziergruppe Weiningen, bei jedem Wetter

Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Chileträff Weiningen

2. Montag im Monat, ca. 1 Stunde, gemütliches Tempo.

Daten 2024: 15.1. / 12.2. / 11.3. / 8.4. / 13.5. / 10.6.

Anmeldung: nicht nötig

Kontakt: Ursula Ambühl 043 500 62 77, Doris Hermens 044 750 14 77

Zmorge Unterengstringen

Nordkap - Skandinavien

Freitag, 26. Januar / 9 Uhr

Saal Büel, Unterengstringen

9 Uhr reichhaltiges Zmorgebuffet

10 Uhr Vortrag

Skandinavien hat viel zu bieten: das Nordkap, mit atemberaubendem Blick über die unendlichen Weiten und das tiefblaue Meer im Schein der Mitternachtssonne. Aber auch steile Fjordküsten, flache Schäreninseln, ausgedehnte Seengebiete, hohe Berge und üppige Wälder. Eindrückliche Einblicke zeigen auch die Städte. Dank Ueli Baruffols Bildvortrag dürfen wir Anteil haben an diesen Kostbarkeiten unseres Planeten.



Anmeldung: bis 23. Januar an ursula.ambuehl@kirche-weiningen.ch
oder 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)

Schottland - England

Freitag, 23. Februar / 9 Uhr

Saal Büel, Unterengstringen

9 Uhr reichhaltiges Zmorgebuffet

10 Uhr Vortrag

Die Eindrücke von Ueli Baruffol eingefangen in imposanten Bildern von den kargen Highlands, riesigen Schlössern und prachtvollen Gärten bis hin zu berühmten Orten von historischen Persönlichkeiten - auf Grossleinwand.



Anmeldung: bis 20. Februar an 043 500 62 77 (Telefonbeantworter)

Telefonnummern und Kontaktdaten

Gruppen	Telefon	Kontaktpersonen
Anlaufstelle „Gesundheit und Alter“ Limmattal*	043 455 10 17	J. Saladin / S. Barbudo
Ausflüge/Besichtigungen	043 500 62 77	U. Ambühl
Besuchsdienst	076 378 96 17	C. Trunz
Erzählkafi	076 378 96 17	C. Trunz
Fahrdienst Oetwil*	079 461 66 39	H. Lampert
Fahrdienst UE + WE*	079 577 68 47	E. Müller
Fahrdienst SRK Zürich	044 388 25 00	Zentrale in Zürich
Jassen GE* + Spatläsi WE	043 500 62 77	U. Ambühl
Mittagstisch GE	043 500 62 77	U. Ambühl
Mittagstisch UE*	044 750 05 35 044 750 22 27 044 750 53 15	T. Wirz L. Schmalz C. Eberhard
Mut-mach-Kaffee	043 500 62 77	U. Ambühl
Nachbarnhilfe, Einkaufen Gemeinde Geroldswil*	077 510 66 32 nachbarnhilfe@geroldswil.ch	Dienstag und Donnerstag nur für Gemeinde Geroldswil
Pro Senectute GE + WE*		vakant
Pro Senectute UE*	079 137 80 30	Ch. Egli, Ortsvertretung
Seniorenclub Oetwil*	044 748 05 12	R. Barras (seniorenclub-oetwil.ch)
Seniorenferien	043 500 62 77	U. Ambühl
Seniorenrat*	044 748 38 95	N. Schmid, für Oetwil
Dienstleistungen*	044 748 17 62	D. Bortolani, Geroldswil, Fahrweid
Seniorenachmittag	076 378 96 17	C. Trunz
Treffpunkt für Menschen mit Demenz und Angehörige*	043 499 88 63	ALZ-Café, Schlieren
Turnen: FitLife GE*	079 547 67 55	E. Rosenast
Turnen Oetwil / UE*	044 750 59 00	U. Leuzinger
Turnen UE*	079 648 21 03	G. Huber
Turnen WE*	044 751 11 14	H. Struz
Vorträge regional	043 500 62 77	U. Ambühl
WABE (überregional) *	079 270 96 07	
Begleitung und Entlastungsdienst		Schwerkrankerinfo@wabe-limmattal.ch
Wanderferien*	078 421 21 51	P. Rosenast
Wandergruppe	078 421 21 51	P. Rosenast
Flachwandergruppe	079 760 90 94	T. Strobel
Zmorge	043 500 62 77	U. Ambühl

* externe Angebote

SENIORENRAT OETWIL–GEROLDSWIL–FAHRWEID

Nelli Schmid	044 748 38 95 (ab 13 h) für Oetwil
Doris Bortolani	044 748 17 62 (ab 13 h) für Geroldswil/Fahrweid
Priska Wyss	079 671 10 39 (Administration/Buchhaltung)
	www.seniorenrat-ogf.ch

**Länger zu Hause wohnen bleiben?
Der Seniorenrat hilft Ihnen im Alltag**

Angebotsprogramm 2024

- 1. AKTIVITÄTEN ZUM STUDENTARIF VON FR. 32.--**
 - Einfache Sanitär- und leichtere Schreiner- und Malerarbeiten
 - Elektrische Kleinreparaturen (Schalter, Kabel)
 - Einzelunterricht für Handy oder iPhone (bei Ihnen zu Hause)
 - TV-Programmierung
- 2. BÜGELN Fr. 25.--/Std.**
- 3. AKTIVITÄTEN ZUM STUDENTARIF VON FR. 34.—**

Allgemeine Haushaltsarbeiten wie Staubsaugen, einfache Fenster reinigen, Vorhänge waschen und aufhängen
(grosse Kippfenster, grosse Terrassenfenster, Wintergarten Fr. 44.--/h)
- 4. AKTIVITÄTEN ZUM STUDENTARIF VON FR. 34.—**
 - Mithilfe im Garten (Büsche schneiden, Jäten, Rasenmähen Hochdruckreinigung usw.)
 - Mithilfe beim Umzug und Schneeräumungen
 - PC-Einzelunterricht bei Ihnen zu Hause, Behebung von PC-Pannen und Beratung bei PC-Anschaffung
- 5. STEUERERKLÄRUNGEN STUDENTARIF FR. 35.--**
- 6. BETREUUNG BEI ABWESENHEIT VON**
 - Haus, Wohnung (Briefkasten, Lüften, Balkonkisten-Bewässerung) Fr. 20.--/Std
 - Gartenbewässerung und Gartensitzplatz Fr. 20.--/Std
 - Tierbetreuung (Fütterung, Spaziergänge) Fr. 20.--/Std
- 7. HAUSÄRZTIN FÜR HAUSBESUCHE** Vermittlung des Kontaktes durch den Seniorenrat
- 3. ANGEBOT FÜR VERTRAULICHE GESPRÄCHE** Vermittlung durch den Seniorenrat