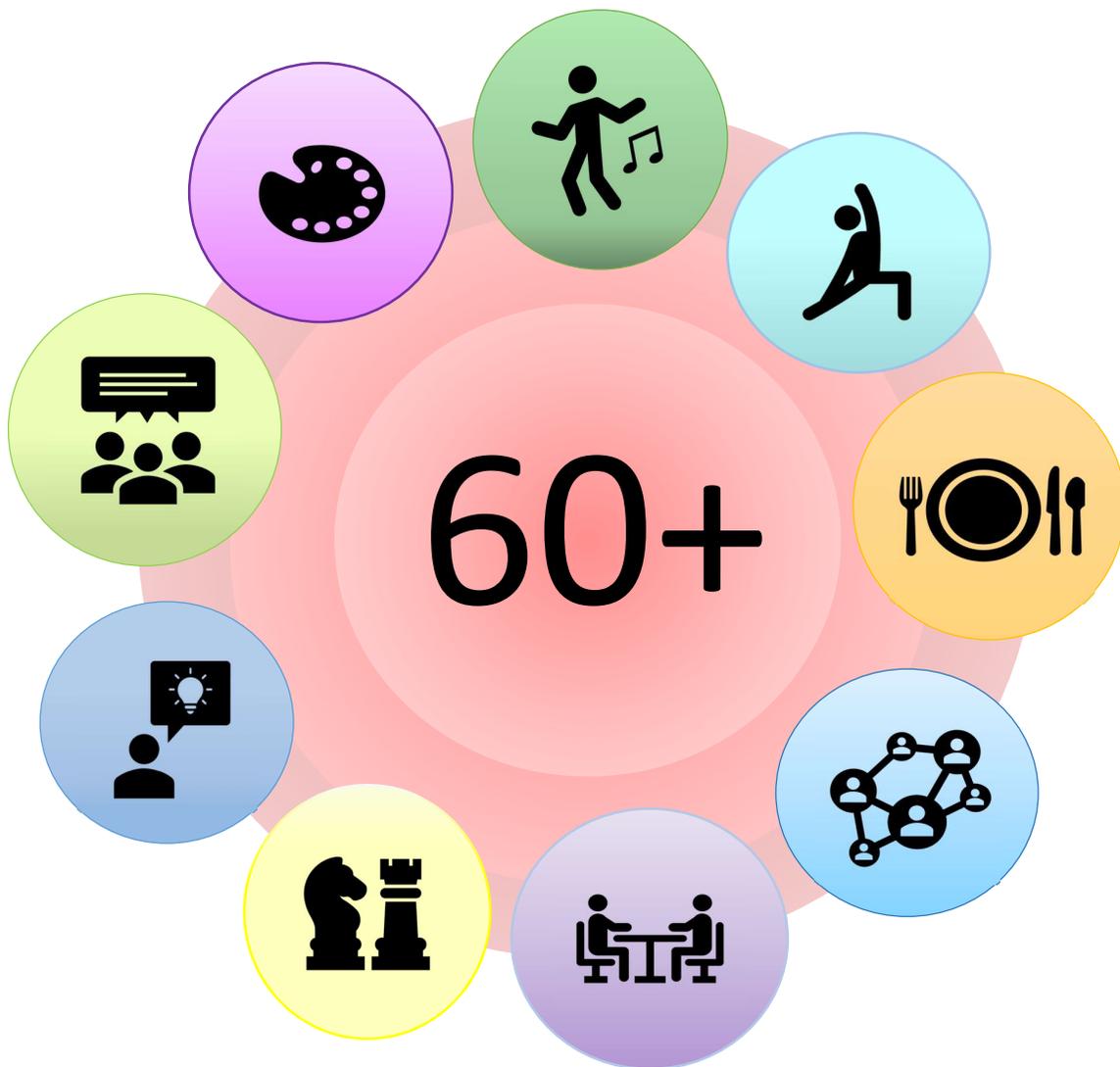


ANGEBOTE

GENERATION 60+

JULI BIS DEZEMBER 2025



Liebe Rümliangerinnen und Rümlianger

Wir freuen uns Ihnen die überarbeitete Angebotsbroschüre zu überreichen. Lassen Sie sich von den verschiedenen Angeboten inspirieren und zur Teilnahme animieren.

Wenn Sie mehr über die einzelnen Angebote erfahren möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die Veranstalter. Die zuständigen Personen geben Ihnen gerne Auskunft darüber.

Bezugnehmend auf das Leitbild Alter der Gemeinde Rümliang, setzen wir uns für eine hohe Lebensqualität der Generation 60+ ein. Die Arbeitsgruppe Alter, welche sich mit diesen Themen beschäftigt, setzt sich wie folgt zusammen; die Fachstelle Alter der Gemeinde Rümliang, den beiden Pfarrern der Katholischen und Reformierten Kirchen, sowie den Leitungen des Alterszentrum Lindenhof, der Oase und der Spitex Rümliang.

Die Broschüre wird durch die Fachstelle Alter der Gemeinde Rümliang in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Alters der Gemeinde Rümliang regelmässig überprüft und mit weiteren Angeboten ergänzt. Die Herausgabe findet jeweils halbjährlich statt. Die Broschüre wird in der Gemeinde Rümliang aufgelegt sowie bei der Katholischen und der Reformierten Kirche.

Ebenfalls können Sie diese auf der Homepage der Gemeinde Rümliang, www.ruemliang.ch, herunterladen.

Ausserdem werden viele weitere Veranstaltungen im Rümlianger publiziert. Schauen Sie auch dort regelmässig nach, um keine Veranstaltung zu verpassen. Wir wünschen Ihnen viel Spass!

Freundliche Grüsse



Andrea Annen

Gemeinderätin



Adrian Burri

Geschäftsfeldleiter Gesundheit & Alter

INHALTSVERZEICHNIS NACH THEMA

Gesundheit & Bewegung	6
Bewegung leicht 60+	6
Fit / Gym vital, Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness	6
Internationale Tänze.....	7
QiGong – Bewegung – Atmung - Meditation	7
Fitnessabonnement im hauseigenen Fitnessraum Oase Rümlang	8
Wandergruppe.....	8
Rückentraining – für einen starken, gesunden Rücken.....	8
Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend.....	9
Gymnastik von Kopf bis Fuß – für ein besseres Wohlbefinden im Alltag	9
Rückenfit – alles für einen gesunden Rücken.....	9
Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer	10
Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag.....	10
Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter	10
Everdance® - Paartanz alleine für alle ab 60 Jahre.....	11
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte.....	12
Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum	12
Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum.....	12
Sanftes Pilates - für ein gutes Wohlbefinden	13
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	13
Sanftes Abend-Yoga – den Tag ausklingen lassen	14
Vinyasa Yoga – finde Balance und Energie	14
Yin Yoga – die Energiebahnen besser fließen lassen.....	14
BauchBeinePo – Perfekter Kurs-Mix für Neue, wie auch für Wiedereinsteigende.....	15
Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen	15
Powerfit – das Rundum-Training	15
Stretching – Entspannung in Kombination	16
Face Yoga – löst Spannungen und lässt Dein Gesicht strahlen	16
Wissen & Information	17
Selbsthypnose – wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst.....	17
Wie gelingen gute Vorsätze	17
Steuererklärung ausfüllen für Privatpersonen	18
Besichtigung Ueberlandpark Einhausung Schwamendingen	18
Einführung in die Künstliche Intelligenz	19
Stressbewältigung.....	19
Kultur & Kreatives	20
Malen mit Acrylfarben – die Freude an der Farbe	20
Einstieg in die Welt der Aquarellfarben – Grundkurs	20
Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten	21

Adventsfloristik – der klassische Adventskranz.....	21
Sushi rollen – Kurs für Anfänger	22
Brot backen mit Sauerteig	22
Schoggizauber Truffes – Sie lernen die Kunst vom Profi.....	22
Singen im Kirchenchor	23
Sunntigs-Singkreis.....	23
Singkreis am Nachmittag (NEU).....	23
Gespräche & Spiritualität	24
Abendgottesdienste Wort & Musik.....	24
Sonntags- und Feiertagsgottesdienste.....	24
Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren im Alterszentrum Lindenhof.....	25
Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren in der Oase Rümlang	26
Die Bibel erleben	26
Besondere Gottesdienste auch mit den Senioren/innen.....	27
Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemlang.ch	27
Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann	27
Gesprächs - Angebote.....	28
Gesprächsgruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz	28
Gesellschaftliches & Unterhaltung	29
Fiirabigbänkli.....	29
Bistro-Höck	29
Mittagessen für Jung und Alt.....	30
Mittagessen Plus.....	30
Gedächtnistraining in der Oase Rümlang.....	31
Seniorenausflug Gemeinde Rümlang	31
Unterhaltungsprogramm Oase Rümlang.....	31
Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof	32
Erwachsenenurse.....	32
Vereine.....	32
Dienstleistungen.....	33
Spitex Rümlang	33
Rotkreuz-Fahrdienst	33
Alterszentrum Lindenhof – stationäre Versorgung.....	33
Oase – Wohnen im Alter – stationäre Versorgung	34
Öffentliches Restaurant Oase Rümlang.....	34
Oase Rümlang: Catering und private Anlässe	34
Oase Rümlang: Weitere Dienstleistungen nach Absprache.....	34
Gesundheitszentrum Dielsdorf – spezialisierte stationäre Versorgung.....	35
Aeschbacher Büro Service GmbH, Christine Aeschbacher	35
Beratungsstellen.....	36
Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang	36
Soziales Gemeinde Rümlang	36

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – Fachstelle Suchtprävention.....	36
.....	37
Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – Fachstelle Sucht.....	37
Pro Senectute	37
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter – UBA	37
AIDA-Care	38
Anlauf- und Informationsstelle für das Alter.....	38

Hinweis

Die Zusammenstellung ist nicht abschliessend. Falls Sie weitere interessante Angebote kennen, können Sie diese gerne melden. Auf der letzten Seite finden Sie Angebote nach Anbieter sortiert sowie die Angaben der zuständigen Kontaktpersonen.

Gesundheit & Bewegung



Bewegung leicht 60+

Möchten Sie durch Bewegung Ihre Gesundheit erhalten? Dieses Angebot ist auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Rekonvaleszente. Trainiert werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft, mit einem Stuhl als Hilfsmittel. Auch gemeinsames Lachen findet Platz.

- Zeit: 9.00 – 10.00 Uhr (1. Gruppe) oder 10.10 – 11.10 Uhr (2. Gruppe)
Wöchentlich, jeweils am Donnerstag, außer in den Schulferien
- Ort: Haus am Dorfplatz, Gruppenraum Dachgeschoss, Lindenstr. 6, 8153 Rümlang
- Hinweis: Bequeme Kleidung und etwas Rutschfestes an den Füßen
- Kosten: Kostenlose Schnupperlektion. Danach CHF 8.- pro Lektion
- Kontakt: Patricia Keller, 079 715 11 12, pkeller1@gmx.ch
- Leiterinnen: Patricia Keller und Marianne Bearth, esa Sportleiterinnen spez. 60+

Fit / Gym vital, Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness

In diesem Kurs werden Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Die Kursleiterin gibt auch einfachere Varianten vor, damit alle vitalen SeniorInnen teilnehmen können.

- Zeit: 9.30 – 10.30 Uhr
Wöchentlich, jeweils am Montag
- Ort: Haus am Dorfplatz, Mehrzweckraum, Lindenstr. 8, 8153 Rümlang
- Hinweis: Der Anlass ist für Teilnehmende mit guter Fitness. Bitte Sportkleider, Turnschuhe, Frottiertuch, Gymmatte und Getränk mitnehmen.
- Kosten: Jahresabo: CHF 8.60 pro Lektion (Anzahl Lektionen 35-40) oder Kursperioden Abo: CHF 169.60 (16 Lektionen).
Schnuppern möglich, Einstieg jederzeit möglich.
- Kontakt: Claudia Modric, 058 451 51 85, sport@pszh.ch



Internationale Tänze

Alle die Freude an Musik und Bewegung haben, Damen und Herren jeden Alters, sind herzlich willkommen. Wir tanzen zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Mitmachen und ausprobieren ist jederzeit möglich.

Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr jeweils Donnerstags

Daten: auf Anfrage oder in der Agenda des Rümmlanger Blattes

Ort: Haus am Dorfplatz, Lindenstr. 8, 8153 Rümlang

Hinweis: Angenehme und lockere Kleidung tragen

Kosten: CHF 10.- pro Lektion, Schnupperlektion gratis

Kontakt: Susanne Räth, Tempelhofstr. 22, 8153 Rümlang, 044 817 02 93 oder 076 417 02 93

Email: sraeth@sunrise.ch

QiGong – Bewegung – Atmung - Meditation

Ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, welche wissenschaftlich belegte, positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat.

Qigong kann helfen, innere und äussere Verspannungen abzubauen und dient somit zur Stressreduktion. Durch die langsamen Bewegungen entsteht eine gute Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit wird geschult. Die Muskulatur und die Gelenke werden gestärkt, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert.

Qigong begünstigt die kardiovaskuläre Gesundheit und kann die Senkung des Blutdrucks bewirken, die Atmung wird vertieft.

Qigong ist eine wirksame Methode, die sich optimal auf die gesamte Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken kann.

Es kann unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen erlernt werden. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeübt werden.

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Wöchentlich, jeweils am Mittwoch (ausser Schulferien)

Ort: Glattalstrasse 232, 8153 Rümlang (Moving Dance)

Hinweis: 1 x kostenlose Schnupperlektion

Kosten: CHF 20.- pro Lektion (Semesterkurs)
CHF 25.- Einzellektion (im 10er Abo)

Dieser Kurs ist Krankenkassen anerkannt (mit Zusatzversicherung)

Kontakt: Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin, APM-Therapeutin,
gabriela.rogger@gmx.ch, 044 870 32 05

Lisa Stark-Niggli, Dipl. Physiotherapeutin, lisa.stark@bluewin.ch,
044 818 03 14



Fitnessabonnement im hauseigenen Fitnessraum Oase Rümlang

Jahresabonnement: CHF 650.00

Halbjahresabonnement: CHF 350.00

inkl. Einführung und Kontrolle durch unsere Physiotherapeutinnen

Wandergruppe

Über das ganze Jahr verteilt findet zwei Mal pro Monat eine Wanderung statt. Nähere Informationen sowie die Daten und Zeiten entnehmen Sie bitte dem Programm unter www.refkircheruemplang.ch/angebote/60plus/wandergruppe_60plus/. Bei Fragen nehmen Sie bitte direkt mit der jeweiligen Wanderleitung Kontakt auf.

Kontakt: Claudia Palser, Katzenrütistrasse 93, 8153 Rümlang

044 818 06 44 / 079 211 43 89, Email: palcla@hotmail.com

Rückentraining – für einen starken, gesunden Rücken

Eine starke und gesunde Rücken- und Rumpfmuskulatur ist nicht nur wichtig für eine aufrechte Körperhaltung, sondern sie entlastet auch die Wirbelsäule und Bandscheiben.

Mit regelmässigem Rückentraining lassen sich Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern. Das Training dient zur Prävention sowie auch zur Rehabilitation bei div. Rückenproblemen. Mit vielfältigen Rückenübungen in verschiedenen Positionen werden Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder verringert.

Zeit: 9.00 – 9.50 Uhr

Wöchentlich, jeweils am Mittwoch, ausser in den Schulferien

Ort: Glattalstrasse 232, 8153 Rümlang (Moving Dance)

Hinweis: 1x kostenloses Schnuppern, Einstieg jederzeit möglich

Kosten: CHF 20.-pro Lektion (Semesterkurs)

Krankenkassen anerkannt

Kontakt: Praxis am Haldenweg, Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin, Rückentrainerin BGB, gabriela.rogger@gmx.ch oder 079 541 31 22



Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag wird in diesem sanften Training der gesamte Körper belebt. Spezifische Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und einiges mehr schulen den Körper auf individuelle Weise. Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird verbessert.

Zeit: 10.00 – 10.50 Uhr
16 x Montag, 18. August bis 15. Dezember 2025

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: CHF 216 / Semester
Kontakt: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin
079 406 85 57

Gymnastik von Kopf bis Fuß – für ein besseres Wohlbefinden im Alltag

Mit einer breiten Palette von funktionellen Gymnastikübungen, mit und ohne Handgeräte, wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Muskulatur gestärkt, die Koordination und das Gleichgewicht, sowie das eigene Körperbewusstsein verbessert.

Zeit: 9.00 – 9.50 Uhr
16 x Dienstag, 19. August bis 16. Dezember 2025

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: CHF 216.– / Semesterkurs
Kontakt: Désirée Müller, Bewegungspädagogin BGB, Yoga-Lehrerin,
Therapeutin 079 759 35 43

Rückenfit – alles für einen gesunden Rücken

Möchten Sie Ihrem Rücken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Zur Einstimmung wird mit einem Bewegungsteil zur Musik gestartet. Die Gelenke werden mobilisiert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Danach schenken wir dem tragenden Element Rücken die Aufmerksamkeit. Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Kreislaufanregung, Koordination, Kräftigungsübungen für eine starke Mitte, Dehnen und Entspannung..

Zeit: 8.40 – 9.30 Uhr
16 x Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember 2025

Ort: Oberglatt / Chliriethalle
Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs
Kontakt: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70



Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer

Wir trainieren in erster Linie unser Körperzentrum und unsere Rumpfstabilität. Themen wie Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Haltung, Gleichgewicht und Entspannung gehören selbstverständlich dazu.

Zeit: 20.00 – 20.50 Uhr
16 x Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember 2025

Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs

Kontakt: Corinne Lee-Wenger, Dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag

Möchten Sie Ihrem Rücken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? In Form von sanfter Rückengymnastik mit integriertem Beckenbodentraining werden Sie in diesem Kurs dem tragenden Element Rücken die Aufmerksamkeit schenken. Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination, Kräftigungsübungen für eine starke Mitte, Dehnen und Entspannung.

Zeit: 18.00 – 18.50 Uhr
16 x Montag, 18. August bis 15. Dezember 2025

Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs

Kontakt: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70

Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter

Dieses Bewegungsangebot unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu stärken und hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Sanfte Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen trainieren den gesamten Körper und Gleichgewichtsübungen helfen, Stürze zu vermeiden. Ab und zu werden Gedächtnis- und Hirntraining integriert. Mit Atem- und Entspannungssequenzen wird die Lektion jeweils abgerundet. Diese Lektion findet im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

Zeit: 16 x Donnerstag, 14.00 – 14.50 Uhr (neue Zeit)
21. August bis 18. Dezember 2025

Ort: Rümlang, Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum (neuer Raum)

Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs

Kontakt: Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22



Everdance® - Paartanz alleine für alle ab 60 Jahre

Everdance® kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Dabei sind Sie nicht auf eine Tanzpartnerin oder einen Tanzpartner angewiesen. Everdance® macht Spass und ist schnell gelernt. Tanzen Sie mit!

- Zeit: 10.30 – 11.20 Uhr, wöchentlich jeweils am Donnerstag
Hinweis: Bringen Sie bequeme Bekleidung und passende Schuhe mit. Schnuppern möglich, Einstieg jederzeit möglich.
- Ort: moving dance, Glattalstrasse 232, 8153 Rümlang
- Kosten: CHF 18.00 pro Lektion
Kontakt: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, www.pszh.ch > Begegnung, sport@pszh.ch, Tel. 058 451 51 35

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Bewusstheit durch Bewegung sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. Man bewegt sich im Liegen, Sitzen oder Stehen. Die Bewegungen sollen als angenehm und leicht empfunden werden. Man ist überrascht und wundert sich, was alles möglich ist. Jede Lektion hat ihr Thema, aber keinen festen Verlauf. Dieser ergibt sich aus Ihren Möglichkeiten und aus den Beobachtungen. Lassen Sie sich überraschen von dem, was vermittelt wird und von dem, was bei Ihnen passiert. Jede Lektion ist spannend und macht Spass.

- Kurszeiten 14 x Montag, 9.30 – 10.30 Uhr, 25. August bis 15. Dezember 2025 (Ausfall 13./20.10.25 & 17.11.25)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 227.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Bewusstheit durch Bewegung sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. Man bewegt sich im Liegen, Sitzen oder Stehen. Die Bewegungen sollen als angenehm und leicht empfunden werden. Man ist überrascht und wundert sich, was alles möglich ist. Jede Lektion hat ihr Thema, aber keinen festen Verlauf. Dieser ergibt sich aus Ihren Möglichkeiten und aus den Beobachtungen. Lassen Sie sich überraschen von dem, was vermittelt wird und von dem, was bei Ihnen passiert. Jede Lektion ist spannend und macht Spass.

- Kurszeiten 9 x Montag, 18.45 – 19.45 Uhr, 25. August bis 27. Oktober 2025 (Ausfall 20.10.25)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 146.-
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude



Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

Schwerpunkt im Pilates sind Dehn- und Kräftigungsübungen, die in Harmonie mit der Atmung kombiniert werden. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult, Körper und Geist in Einklang gebracht.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 19.30 – 20.20 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2025**
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin,
Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates-Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindung der einzelnen Pilatesübungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Vorkenntnis sind nicht erforderlich.

Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr
16 x Montag, 18. August bis 15. Dezember 2025
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs
Kontakt: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Pilatestrainerin SVKT, Rückentrainerin
BGB, 079 315 55 70

Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates-Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindung der einzelnen Pilatesübungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Vorkenntnis sind nicht erforderlich.

Zeit: 18.40 – 19.30 Uhr
16 x Donnerstag, 21. August bis 18. Dezember 2025
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs
Kontakt: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Pilatestrainerin SVKT, Rückentrainerin
BGB, 079 315 55 70



Sanftes Pilates - für ein gutes Wohlbefinden

Diese Pilates-Lektion ist ein sanftes, aber effektives Körpertraining. Es werden die kleinsten, tiefsitzenden Muskeln, wie z. B. die stabilisierende Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskeln trainiert und die Strukturen des Bewegungsapparates mobilisiert. Zusätzlich wird die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Körperbewusstsein und das Gleichgewicht gefördert. Diese sanfte Pilates-Lektion wirkt ausgleichend und gleichzeitig unterstützend für den Alltag. Sie ist für jedes Alter geeignet.

Zeit: 17.50 – 18.40 Uhr
16 x Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember 2025

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs
Kontakt: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin,
Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37

Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

Schwerpunkt im Pilates sind Dehn- und Kräftigungsübungen, die in Harmonie mit der Atmung kombiniert werden. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult, Körper und Geist in Einklang gebracht.

Zeit: 18.50 – 19.40 Uhr
16 x Mittwoch, 20. August bis 17. Dezember 2025

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: CHF 216.- / Semesterkurs
Kontakt: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin,
076 423 54 37



Sanftes Abend-Yoga – den Tag ausklingen lassen

In diesem Kurs kann man sich vom Alltag entspannen, Angestautes loslassen und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen. Wir praktizieren sanfte und doch tiefgehende Asanas (Körperhaltung), die den Gelenken und Muskeln guttun und sie stärken. Blockaden können dadurch gelöst und die Energie wieder freigesetzt werden. Achtsamkeitsmeditation und beruhigende Atemübungen runden die Yogalektion ab. Für alle Levels geeignet, auch für Yoga-Einsteigende.

Kurszeiten 16 x Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, 20. August bis 17. Dezember (Ausfall 24.9./1.10.25)
Kursleiterin Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten CHF 324.- / Semester
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Vinyasa Yoga – finde Balance und Energie

In diesem Kurs praktizieren wir Vinyasa Yoga, eine dynamische und kraftvolle Yogaform. Neben der Ausführung der fließenden Asanas werden wir unseren Fokus auf die Atmung und die innere Balance legen. So können Blockaden gelöst werden, unser Kopf wird frei vom Alltagsstress und wir finden zurück in unsere innere Ruhe und Energie. Dieser Kurs ist für alle Levels geeignet - es wird mit einer Vielzahl an Alternativen und Hilfsmitteln gearbeitet, um deine persönliche Praxis zu erleben.

Zeit: 15 x Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 21. August bis 18. Dezember 2025
Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: CHF 304.- / Semester
Kontakt: Sabine Langer, Yoga Teacher Ausbildung, 078 674 30 09

Yin Yoga – die Energiebahnen besser fließen lassen

Yin Yoga ist das Gegenstück zu dynamischen Yogastilen und wirkt tief in die Faszien (Bindegewebe). Durch das längere Halten der Asanas (Körperübung) übst du Dich im Loslassen und in der Innenschau. Nebst einer theoretischen Einführung werden wir hauptsächlich praktizieren. Yin Yoga ist für alle Menschen geeignet, insbesondere wenn du deine Beweglichkeit fördern möchtest. Da Yin-Yoga kühlend wirkt, ist es in den warmen Sommermonaten besonders angenehm. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Zeit: 4 x Dienstag, 18.45 – 20.00 Uhr, 1. Juli bis 22. Juli 2025
Ort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude
Kosten: CHF 81.-
Kontakt: Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin
078 796 65 68



BauchBeinePo – Perfekter Kurs-Mix für Neue, wie auch für Wiedereinsteigende

Trainiert wird, wie es der Name sagt, speziell die Bauch-, Gesäss- und Beinmuskulatur. Die Lektion ist spannend und vielfältig aufgebaut: nebst gezielten Kraftübungen darf der wirkungsvolle Mix aus Aerobic-Elementen, funktionalem Training und Mattenarbeit nicht fehlen. Alles startet auf einem leichten Niveau und wird langsam gesteigert.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2025**
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.- / Semester
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen

Bodytoning ist ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Flow Pads). Das Warm-up erfolgt im Aerobic-Stil mit einer einfachen Choreografie, dann folgt der Kräftigungsteil und abgeschlossen wird die Lektion mit einer Dehnsequenz.

Zeit: 15 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr, 27. August bis 17. Dezember 2025
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 203.- / Semester
Kontakt: Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instructorin Bodytoning, 076 260 20 08

Powerfit – das Rundum-Training

Powerfit ein effektives Ganzkörpertraining. Es bietet eine abwechslungsreiche Kombination von Bewegungen zur Musik (Low Impact) mit anschliessendem intensivem Kraftausdaueranteil. Die Lektion sorgt für gute Laune, verbesserte Kondition, Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer und sorgt für eine straffe Figur.

Zeit: 8 x Freitag, 19.00 – 19.50 Uhr, 24. Oktober bis 12. Dezember 2025
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 108.-
Kontakt: Veronika Kotsakidis, Aerobic-, TRX und les Mills Core-Trainierin



Stretching – Entspannung in Kombination

Diese Lektion ist eine ausgleichende Kombination, um dem Körper die nötige Bewegung zu schenken und dem Geist etwas Beruhigendes zu geben. Stretching umfasst zielgerichtetes Dehnen von Muskeln, das Strecken der Gelenke, sowie das Recken der Wirbelsäule. Die meditative Seite dieser Lektion bringt Ihr Inneres in Einklang, es beruhigt den Geist, verbessert die Konzentration und lässt die Energien wieder fließen. Es wirkt sich auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus und fördert einen guten Schlaf. Die Lektion eignet sich auch gut für Paare.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 20.30 – 21.20 Uhr, 19. August bis 17. Dezember 2025**
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.-
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Face Yoga – löst Spannungen und lässt Dein Gesicht strahlen

Face Yoga ist für alle, die etwas Neues ausprobieren und sich selbst etwas Gutes tun möchten. In dieser sanften Praxis verbinden sich Atemübungen, gezielte Bewegungen und bewusste Selbstwahrnehmung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Übungen für Nacken, Schultern und Rücken lösen Verspannungen, während kurze Workouts für obere und untere Gesichtspartien gezielt aktivieren. Akupressur, Selbstmassage und Visualisierungen fördern die Durchblutung, den Lymphfluss und die mentale Entspannung. Face Yoga wirkt auch entspannend und kräftigend auf den Nacken, fördert die Durchblutung und Haltung und unterstützt den Lymphfluss – für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Kurszeit 4 x Mittwoch, 19.20 – 20.10 Uhr, am 29. Okt, 19. /26 Nov. & 10. Dez. 2025
Kursleiterin Zoe Zimmermann, Yoga- & Pilatesinstructorin, Face Yoga Lizenz, 076 733 05 31
Kurskosten CHF 72.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Wissen & Information



Selbsthypnose – wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst

Hypnose ist ein mental entspannter Zustand, in dem sich jeder Mensch natürlicherweise mindestens zweimal täglich befindet. In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein offen für neue "Ideen", sogenannte Suggestionen, die dein Leben positiv beeinflussen werden. Du erfährst, was Hypnose ist, was nicht und was hinter den Mythen steckt. Danach lernst du wie du selbst in den tief entspannten und wohltuenden „Hypnotischen Zustand“ kommst. Damit eine Suggestion zuverlässig wirkt, gibt es ein paar Punkte, die jeder Anwendende wissen muss. Du lernst alles Wichtige über die Selbsthypnose und wie sie zuverlässig angewendet wird. Mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen, nimmst Du die Basics der Selbsthypnose mit nach Hause und kannst sie zielführend anwenden. Voraussetzung ist Neugierde und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.

Kurszeiten 3 x Mittwoch, 18.30 – 21.30 Uhr am 22. Oktober, 12. & 19. November 2025,
Kursleiterin Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training/
Hypnosetherapeutin und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis, 079
218 87 38
Kurskosten CHF 192.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Wie gelingen gute Vorsätze

Unsere Neujahrsvorsätze sind oft voller guter Absichten, doch die Umsetzung gestaltet sich manchmal schwierig. In unserem Kurs erfährst du, wie du mit frischen Ideen und bewährten Methoden deine Vorsätze erfolgreich verwirklichst. Lerne, wie du deine Ziele planst, Hindernisse überwindest und motiviert bleibst, um das neue Jahr mit Erfolg zu starten.

Kurszeit 1 x Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr, am 20. Januar 2026
Kursleiterin Katharina Brunelli, 079 218 87 38
Kurskosten CHF 44.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum



Steuererklärung ausfüllen für Privatpersonen

Nach dem ersten Kurstag kennen Sie die Systematik der Steuererklärung. Sie erfahren, wie die einzelnen Felder und die dazugehörigen Formulare ausgefüllt werden. Sie bringen Ihre konkreten Fragestellungen mit. Am zweiten Kurstag werden Ihre mitgebrachten Fragen beantwortet. Ziel ist es, die Fragen der Teilnehmenden zu beantworten und zu klären. Sie werden dadurch langfristig Steuern sparen, sie kennen die möglichen Abzüge z.B. bei Kindern in Ausbildung, ausserhalb des Haushalts, sowie weiteren speziellen oder einmaligen Lebenssituationen.

Sowohl auf Papier als auch am Laptop möglich.

Kurszeiten	2 x Donnerstag, 18.00 –19.30 Uhr , am 12. und 26. März 2026
Kursleiterin	Barbara Gütlin, Berufsschullehrerin, im Nebenamt, Treuhänderin mit eidg. FA Erwachsenenbildnerin SVEB1, 079 690 98 05
Kosten	CHF 64.- /
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Besichtigung Ueberlandpark Einhausung Schwamendingen

“Vom Lärmschutzprojekt zum Quartierpark“ die Einhausung Schwamendingen behebt einen unzumutbaren Zustand, da eine der verkehrsreichsten Strassen der Schweiz täglich rund 145'000 Fahrzeuge durch das Wohnquartier führt. Auf deren Dach, auf einer Höhe von gut 8 Metern, entstand auf einer Länge von 950 Metern ein gut 30 Meter breiter, neuer Freiraum – der Ueberlandpark. Ursprünglich sah das Projekt von 2006 nur eine minimale Begrünung und Oberflächengestaltung vor, aber die Anforderungen an eine zeitgemässe Parkgestaltung haben sich infolge Klimadebatte und Quartierbegehren markant verändert. Der kürzlich eröffnete Park prägt nun Schwamendingen. Er ist ein grosses Freiluftlabor für die Stadtnatur. Wege laden zum Verweilen ein, bieten einzigartige Naturerlebnisse und zeigen, wie die Natur mitten in der Stadt aufblüht. Wir werden sie auf der Führung von Grünstadt Zürich viel (Ent)Spannendes entdecken!

Kurszeit	1 x Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr, 2. Oktober 2025
Begleitung	Christine Ulrich, 079 455 84 19
Kosten	CHF 38.-
Kursort	Treffpunkt Bahnhof Rümlang 15.20 h oder 15.45 h Retour ca 18 h /18.30 h, Führung ab Station Auzelg Zürich



Einführung in die Künstliche Intelligenz

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) interessieren und gerne gemeinsam leicht zugängliche digitale Werkzeuge erkunden und auch ohne technische Vorkenntnisse mit praktischen Anwendungen der KI experimentieren möchten. Wir werden zunächst grundlegende Konzepte der KI kennenlernen, Beispiele und Demonstrationen von KI-Anwendungen mit leicht zugänglichen Werkzeugen betrachten und schliesslich werden wir uns mit effektiven Textstrukturen und Kommunikation befassen, um diese Werkzeuge optimal zu nutzen. Ein Teil des Kurses widmet sich zudem der Analyse sozialer, ethischer und rechtlicher Aspekte, die mit dem wachsenden Einsatz von KI in Bereichen wie Gesundheit, Bildung, Arbeit und Privatleben verbunden sind. Die Sitzungen beinhalten geführte Demonstrationen mit einem Laptop vor Ort, sodass keine eigenen Geräte erforderlich sind. Es wird ein interaktives Lernumfeld gefördert, mit Raum für Fragen, Diskussionen und kritische Reflexion.

Kurszeit	3 x Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr, am 13. / 20. & 27. November 2025
Kursleiterin	Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin
Kosten	CHF 83.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Stressbewältigung

Fühlst du dich oft gestresst, überfordert oder ständig unter Druck? In unserer hektischen Welt ist effektive Stressbewältigung längst kein Luxus mehr – sie ist ein Muss. Ob im Beruf oder im Privatleben: Wer lernt, mit Stress richtig umzugehen, gewinnt nicht nur an Leistungsfähigkeit, sondern auch an Lebensqualität. In meinem Kurs zeige ich dir, wie du gezielt Prioritäten setzt, klare Grenzen ziehst und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit findest. So beugst du Überlastung vor und steigerst ganz nebenbei deine Zufriedenheit im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Ruhe, Klarheit und Stärke in ihren Alltag bringen möchten – egal ob Frau oder Mann, Führungskraft oder Berufseinsteiger. Starte jetzt den ersten Schritt zu einem gelasseneren Leben!

Kurszeit	6 x Mittwoch, 19.00 – 20.45 Uhr, am 28. Jan, 4. /11. Feb, 4. /11. und 18. März 2026
Kursleiterin	Chantal Kämpfen, Entspannungs- und Mentaltrainerin / div. Kurse Privatwirtschaft / 076 725 38 17
Kurskosten	CHF 198.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum



Malen mit Acrylfarben – die Freude an der Farbe

Anhand von verschiedenen Stillleben lernen Sie die Technik der Acrylmalerei kennen. Der Kurs ist in drei Abende gegliedert, und Sie lernen Schritt für Schritt, die Kunst der Acrylmalerei zu beherrschen. Dank einfachen Übungen zu Beginn des Kurses werden Sie an die Farbenlehre herangeführt. Im zweiten Teil des Kurses steht ein interessantes Stillleben im Vordergrund, mit welchem wir an der Komposition und Bildbetrachtung arbeiten. Im letzten Teil des Kurses wird das Erlernete durch Anwendung nochmals mit einem Stillleben vertieft.

Kurszeiten	3 x Mittwoch, 19.00 – 21.30 Uhr am 28. Januar, 4. & 11. Februar 2026
Kursleiterin	Jacqueline Dambach, Erwachsenenbildnerin in Kunst und Design an der ZHdK, Kunstkurse im Art-Werk in Winterthur, Miduca, 078 757 02 75
Kosten	CHF 135.- / plus CHF 25 bis 30.- Materialkosten
Kursort	Rümlang, Werkraum Worbiger

Einstieg in die Welt der Aquarellfarben – Grundkurs

In diesem Grundkurs lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Aquarellfarben malst – von der Auswahl der richtigen Materialien bis hin zur Umsetzung deiner ersten eigenen Motive. Du erfährst, welche Farben es gibt, wie du sie richtig mischst und welche Pinsel und Papiersorten sich am besten eignen. Außerdem stelle ich dir die wichtigsten Aquarelltechniken vor – vom Lasieren über das Nass-in-Nass-Malen bis hin zu spannende Effekten mit Salz. Im zweiten Teil erstellen wir erste Bilder zu Themen wie Landschaft, Food etc.

Kurszeit	2 x Donnerstag, 19.00 – 21.30 Uhr, am 18. September & 2. Oktober 2025
Kursleiterin	Sasa Noël, Kunstpädagogin, Grafikdesignerin, Kursleiterin mit eigener Mal- & Zeichenschule in Uster & Hintereg, / www.sasanoel.ch , 079 549 79 02
Kosten	CHF 98.- / plus Dossier- & Materialkosten ca. CHF 45.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum



Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten

Silverclay ist eine weiche Masse aus Silberstaub, Bindemittel und Wasser. Diese weiche Masse kann man modellieren, prägen, auswallen und ausstechen. So hat man fast unbegrenzte Möglichkeiten, sein Schmuckstück zu gestalten. Mit Perlen, Zirkonien und Edelsteinen kann man diesem auch noch ein Highlight setzen. Nach dem Trocknen wird das fertige Schmuckstück bei ca. 800° gebrannt, wobei Bindemittel und Wasser verdampfen und ein Schmuckstück aus 99,9% Silber zurückbleibt.

Zum Schluss noch gut polieren, zusammenstellen und fertig ist Ihr persönliches Schmuckstück.

Ihr Schmuck wird mit dem Punzenstempel und der Verantwortlichkeitsmarke gestempelt, womit die Echtheit Ihres Schmuckstückes bestätigt wird.

Kurszeit	1 x Samstag, 9.00 – 16.00 Uhr, am 7. Februar 2026
Kursleiterin	Claudia Anliker, 079 739 58 41
Kosten	CHF 126.- / plus ca. CHF 90.- Materialkosten für 2 - 3 Schmuckstücke
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Adventsfloristik – der klassische Adventskranz

Ein Weihnachts-Workshop – Kreativ und professionell!

In diesem Kurs zeige ich dir, wie dein Adventskranz zum Meisterwerk wird. Du lernst, auf was zu achten ist beim Binden der Adventsunterlage. Du erfährst welche Punkte beim Gestalten der Dekoration wichtig sind, damit dein Adventskranz den magischen Touch bekommt. Ein Workshop für stimmungsvolle Adventskränze. Das Material für die Unterlagen wird Dir zur Verfügung gestellt. Für die Dekoration kannst Du deine Lieblingsaccessoires mitbringen oder dich im Voraus von mir telefonisch beraten lassen. Die 4 Kerzen sollten ca. 5 cm Ø und 15 cm gross sein. Auch hier berate ich Dich gerne telefonisch im Vorfeld.

Kurszeit	1 x Mittwoch, 19.00 – 21.30 Uhr, am 26. November 2025
Kursleiterin	Katharina Brunelli, Floristin EFZ; Erwachsenenbildnerin, 079 218 87 38
Kurskosten	CHF 50.- / plus Materialkosten ca. CHF 25.-
Kursort	Rümlang, Werkraum Worbiger



Sushi rollen – Kurs für Anfänger

Lernen Sie direkt von Sushi-Meisterin Yoko Kinoshita die Zubereitungsmethode von drei verschiedenen Sushi Roll-Arten kennen, die auch AnfängerInnen garantiert gelingen: Dünne Rolle, Inside-out Rolle und Hand-Rolle. Dabei erfahren Sie nicht nur Wissenswertes und Traditionelles über die Zutaten, sondern Sie werden auch instruiert, wie das Schneiden der Zutaten gelingt, wie der Reis zubereitet werden muss und Sie lernen Tipps und Tricks für ästhetisch schöne Rollen. Am Ende des Abends dürfen Sie Ihre selbst hergestellten Sushi mit nach Hause nehmen.

Kurszeit 1 x Mittwoch, 18.30 – 22.00 Uhr, 12. November 2025
Kursleiterin Yoko Kinoshita, Sushi-Meisterin, info@sushi-yoko.ch
Kosten CHF 125.- (inkl. ca. CHF 55.- Materialkosten)
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Brot backen mit Sauerteig

Mit Sauerteig backen ist weder kompliziert noch zeitaufwändig. Mit Freude und Leidenschaft vermittele ich dir alles Nötige, damit auch dir ein feines Brot gelingt. Du erfährst, auf was zu achten ist und lernst schnelles und unkompliziertes Teigherstellen (am nächsten Tag kannst du dein Brot backen) Du erhältst deinen eigenen Sauerteigstarter im Glas sowie ein Handout mit den wichtigsten Infos für zu Hause, inklusive, simplem Allrounder Rezept. Natürlich werden wir auch ein Brot frisch backen und degustieren.

Kurszeit 1 x Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr, 23. Oktober 2025
Kursleiterin Rosalie Fabian, Brot-Kursleiterin Zürich
Kosten CHF 38.- / plus CHF 5.- Materialkosten
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Schoggizauber Truffles – Sie lernen die Kunst vom Profi

Für alle, die einer süssen Verführung nicht widerstehen können und Wert auf beste Qualität legen, ist dieser Truffleskurs das Richtige. Mit professioneller Hilfe werden Sie in die Kunst der Truffles- Herstellung eingeführt. Unsere Confiseurin arbeitet mit top Zutaten. Sie füllen 63 Kugeln aus Milkschokolade mit Cognac-Ganache und Milch-Ganache, die wir zusammen herstellen werden. Zur Vollendung werden die Truffles von Hand in flüssiger Schokolade und in einem Mantel aus Schokoladenstaub eingekleidet. Zum selber geniessen oder als persönliches und exklusives Weihnachts-Geschenk. Die Truffles sind 3 Wochen haltbar. (Es ist auch möglich, nur die Hälfte zu machen zum halben Preis).

Kurszeit 1 x Mittwoch, 18.30 – 22.00 Uhr, am 10. Dezember 2025
Kursleiterin Jolanda Mittner, Konditor-Confiseurin, 079 232 53 80
Kosten CHF 64.- / plus ca. CHF 60.- Materialkosten (oder die Hälfte CHF 30.-)
Kursort Oberglatt / Chliriethalle



Singen im Kirchenchor

Der Kirchenchor der Pfarrei St. Peter probt wöchentlich und gestaltet den Gottesdienst in der katholischen und der reformierten Kirche gesanglich mit.

Probe: Dienstag, 20.00 Uhr (ausser während den Stadt-Zürcher Schulferien)
Termine Sonntag, 02.11.2025, 10.00 Uhr, reformierte Kirche
Mittwoch, 24.12.2025, 23.00 Uhr

Ort: Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 30
Anmeldung: Keine
Kosten: Keine
Kontakt: Claudia Lagadec, Präsidentin, Telefon 044 884 37 30,
Bruno Rüttimann, Pfarrer, Telefon 044 817 06 30
Webseite: www.kath-ruemlang.ch

Sunntigs-Singkreis

Singfreudige üben gemeinsam vor dem Gottesdienst die Gemeindelieder ein, um sie im anschliessenden Gottesdienst unterstützend mitzusingen. Der Anlass wird von Organist Geunyong Park geleitet.

Zeit: 9.30 – 10.00 Uhr, anschliessend Gottesdienst um 10 Uhr in der Kirche
1x im Monat an einem Sonntag
24. August / 12. Oktober / 2. November / 21. Dezember
Hinweis: Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Einfach spontan vorbeikommen und Spass am Singen haben.
Ort: Kirchgemeindehaus, Saal, Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang
Kosten: keine
Kontakt: Geunyong Park, Tel. 076 747 06 13, Mail geun-yong.park@refkircheruemlang.ch
Webseite: www.refkircheruemlang.ch

Singkreis am Nachmittag (NEU)

Zusammen moderne Lieder aus dem Rise Up sowie Lieder aus dem Kirchengesangbuch singen. Artikulation, Rhythmus und Atemführung üben. Unter der Leitung von Kirchenmusiker Geunyong Park. Angebot für Alle. Anschliessend Kaffeerunde.

Zeit: 13.30 – 14.30 Uhr
1x im Monat an einem Mittwochnachmittag
20. August / 10. September / 15. Oktober / 12. November / 17. Dezember
Hinweis: Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig.
Ort: Kirchgemeindehaus, Saal, Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang
Kosten: keine
Kontakt: Geunyong Park, Tel. 076 747 06 13, Mail geun-yong.park@refkircheruemlang.ch
Webseite: www.refkircheruemlang.ch

Gespräche & Spiritualität



Abendgottesdienste Wort & Musik

Monatlicher Gottesdienst mit Schwerpunkt Musik und einem von der Pfarrperson gesprochenen Wegwort. Die Musik besteht aus einer abwechslungsreichen Palette von Solokünstler*innen über Chöre bis zu Ensembles. Anschliessend findet ein Apéro statt.

Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr, an einem Sonntag
27. Juli / 17. August / 26. Oktober / 16. November

Ort: Reformierte Kirche Rümlang

Kontakt: Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemlang.ch

Sonntags- und Feiertagsgottesdienste

Gottesdienste am Sonntagmorgen, in der Regel jeden Sonntag, 1x pro Monat in der reformierten Kirche Oberglatt (Regionalgottesdienste)

Zeit: 10.00 Uhr, sonntags

Ort: Reformierte Kirche Rümlang

Kontakt: Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemlang.ch



Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren im Alterszentrum Lindenhof

Im Alterszentrum Lindenhof werden regelmässige Gottesdienste gefeiert:

Reformierter Gottesdienst mit Pfarrer Christian König

Zeit: 10.00 Uhr
Freitag, 11. Juli / 8. August / 12. September / 10. Oktober / 14. November

Ort: Alterszentrum Lindenhof, Lindenstr. 18, 8153 Rümlang

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Keine

Kontakt: Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemplang.ch

Katholische Gottesdienste mit Pfarrer B. Rüttimann

Zeit: 10.00 Uhr
Freitag, 05.09 / 03.10 / 07.11 / 12.12

Gottesdienst mit Feier der Krankensalbung: Freitag, 07.11.

Ökumenischer Gottesdienst zu Weihnachten mit Pfarrer B. Rüttimann und Pfarrer Chr. König:

Zeit: 10.00 Uhr
Montag, 22. Dezember 2025

Ort: Alterszentrum Lindenhof, Lindenstr. 18, 8153 Rümlang

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Keine

Kontakt: Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemplang.ch
Pfarrer Bruno Rüttimann, Webseite: www.kath-ruemplang.ch



Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren in der Oase Rümlang

In der Oase – Wohnen im Alter werden regelmässige Gottesdienste oder Gesprächskreise gefeiert

Reformierter Gottesdienst oder Gesprächskreis mit Pfarrer Christian König

Zeit: 10.00 Uhr, an einem Freitag
22. August: Gottesdienst
26. September: Gesprächskreis
24. Oktober: Gottesdienst
28. November: Gesprächskreis

Katholische Gottesdienste mit Pfarrer B. Rüttimann

Termine: Freitag, 05.09. / 03.10. / 07.11. / 12.12.
Gottesdienst mit Feier der Krankensalbung: Freitag, 07.11.
Zeit: 14.30 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst zu Weihnachten mit Pfarrer B. Rüttimann und Pfarrer Chr. König:

Zeit: 14.30 Uhr
Montag, 22. Dezember 2025

Ort: Oase Rümlang AG, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23, 8153 Rümlang
Hinweis: Keine Anmeldung notwendig
Kosten: Keine
Kontakt: Pfarrer Bruno Rüttimann, Webseite: www.kath-ruemlang.ch
Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemlang.ch

Die Bibel erleben

Die Bibel erzählt die Geschichte von Gott mit den Menschen und den Menschen mit Gott. Wir beschäftigen uns mit einzelnen Bibeltexten und versuchen sie mit dem eigenen Leben zu verbinden.

Termine: Donnerstag, 16.09. / 23.10. / 20.11.
Zeit: 19.30 bis 21.30 Uhr
Ab 19.15 Uhr Eintreffen mit Kaffee und Tee
Ort: Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40
Anmeldung: Keine
Kosten: Keine
Kontakt: Anna Maria Buchegger, Religionspädagogin
Webseite: www.kath-ruemlang.ch



Besondere Gottesdienste auch mit den Senioren/innen

Zeit: **Versöhnungsfeier**
Termin: Dritter Adventssonntag, 09.12.2025
Zeit: 09.30 Uhr
Ort: Kath. Kirche

Ökumenische Adventsfeier mit Pfarrer B. Rüttimann und Pfarrer C. König:
Termin: Dienstag, 10.12.2025
Zeit: 14.00 Uhr
ref. Kirchgemeindehaus

Kosten: keine
Anmeldung: keine
Kosten: Keine
Kontakt: Pfarrer Bruno Rüttimann, Webseite: www.kath-ruemlang.ch
Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemlang.ch

Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann

Ort: **Seniorenzentrum Oase,**
Termine: je 14.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr, anschliessend Gottesdienst
Freitag, 05.09. / 03.10. / 07.11. / 05.12.

Ort: **im Pfarrhaus der katholischen Kirche oder zu Hause:**
nach persönlicher Vereinbarung

Kosten: keine

Anmeldung: Einzelgespräche im Pfarrhaus oder zu Hause: nach persönlicher Vereinbarung

Webseite: www.kath-ruemlang.ch

Kontakt: Bruno Rüttimann, Pfarrer, Telefon 044 817 06 30



Gesprächs - Angebote

Ein Gespräch kann lösen und neue Welten öffnen und Lebenshilfe sein. Die Pfarrer und Pastoren der vier Rümlanger Kirchen sind für Sie da.

Zeit: Nach persönlicher Vereinbarung
Ort: Nach persönlicher Vereinbarung
Kosten: Keine
Kontakt: Pfarrer Bruno Rüttimann, Email: bruno.ruettimann@kath-ruemlang.ch
Pfarrer Christian König, Telefon 044 500 27 62
Website: www.refkircheruemlang.ch
E-Mail: christian.koenig@refkircheruemlang.ch
Pastor Philipp Baumann, Email: pastor@etg-ruemlang.ch
Pastor Daniel Baltensperger, Email: kontakt@vivakirche-ruemlang.ch

Gesprächsgruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz

Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz stehen häufig vor herausfordernden Alltagssituationen. In den kostenlosen von Fachpersonen begleiteten Gesprächsgruppen besteht die Möglichkeit sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und Unterstützung in emotionaler und informativer Hinsicht zu finden.

Gruppe 1 – jeden ersten Dienstag im Monat

Wann: 17.30–19.00 Uhr

Leitung: Ursula Marthaler / Silvia Niedermann

Termine: 06.05. / 03.06. / 01.07. / 05.08. / 02.09 / 07.10. / 04.11. / 02.12.

Gruppe 2 – jeden ersten Mittwoch im Monat

Wann: 17.30–19.00 Uhr

Leitung: Melanie Nille / Blanca Zraggen

Termine: 07.05. / 04.06. / 02.07. / 06.08. / 03.09 / 01.10. / 05.11. / 03.12.

Ort:

Gesundheitszentrum Dielsdorf / Dachsitzenzimmer

Breitestrasse 11

8157 Dielsdorf

Kontakt:

Anmeldung notwendig unter Telefon 044 854 61 11 oder 044 854 63 51
oder per E-Mail Ursula.Marthaler@gzdielsdorf.ch.



Gesellschaftliches & Unterhaltung

Fiirabigbänkli

Miteinander den Abend geniessen. Wir lassen die Woche ausklingen. Der Abend steht unter verschiedenen Themen. Gross und Klein sind willkommen.

Zeit: 18.30 Uhr
29. August / 26. September / 24. Oktober / 28. November

Ort: Kirchgemeindehaus, Saal, Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang

Kosten: Je nach Thema mit Kollekte zur Deckung der Unkosten

Kontakt: Kirchenpflege, Webseite: www.refkircheruemplang.ch

Bistro-Höck

Zusammen käfelen, plaudern, sich austauschen und über Gott und die Welt diskutieren.

Keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen.

Zeit: 9.30 – 10.30 Uhr, an einem Dienstag
19. August / 02., 16., 30. September / 21. Oktober / 04., 18. November /
02., 16. Dezember

Ort: Kirchgemeindehaus, Bistro-Ecke (rechts vom Eingang), Kirchstrasse 11, 8153
Rümlang

Kosten: keine

Kontakt: Sekretariat, Tel. 044 500 27 61 (Di, Mi, Fr 9-11 Uhr), Mail
sekretariat@refkircheruemplang.ch

Webseite: www.refkircheruemplang.ch



Mittagessen für Jung und Alt

Das Mittagessen für Jung und Alt ist jeweils am Dienstag, um 12.15 Uhr. So können auch Familien mit Schulkindern mitessen. Wie immer: Gut essen und freundliche Gesellschaft geniessen - das können Jung und Alt, Einzelne, Paare und Familien...

Termine: Dienstag, 23.09.2025
Dienstag, 28.10.2025
Dienstag, 13. Mai 2025
Dienstag, 25.11.2025

Zeit: Türöffnung: 11.45 Uhr, Beginn 12.15 Uhr

Ort: Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

Kosten: CHF 12.00 (inkl. Mineralwasser, Dessert und Kaffee), Kinder bezahlen die Hälfte

Anmeldung: bis jeweils Montag vor dem nächsten Mittagessen, 12.00 Uhr:

Webseite: www.kath-ruemlang.ch/mittagessen

E-Mail: pfarramt@kath-ruemlang.ch

Telefon: 044 817 06 30, Sekretariat des Kath. Pfarramtes Rümlang
(Bürozeiten: Montag bis Donnerstag, 09.00 bis 12.00 Uhr)

Kontakt: Bruno Rüttimann, Pfarrer

Mittagessen Plus

Nach einem köstlichen Mahl beim «Mittagessen für Jung und Alt» können die Gäste sitzen bleiben: zum Jassen, Gesellschaftsspiele machen oder angeregtem Gespräch und das kürzer oder länger, bei Kaffee, Mineralwasser - oder einfach so ...

Termine: Dienstag, 23.09.2025
Dienstag, 28.10.2025
Dienstag, 25.11.2025

Zeit: nach dem «Mittagessen für Jung und Alt», ab circa 13.30 Uhr:

Ort: Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

Anmeldung: Keine

Kosten: Keine

Webseite: www.kath-ruemlang.ch/mittagessen

Kontakt: Bruno Rüttimann, Pfarrer



Gedächtnistraining in der Oase Rümlang

Spielerisches Gedächtnistraining in entspannter Atmosphäre.

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
wöchentlich am Montag

Ort: Oase Rümlang AG, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23, 8153 Rümlang

Hinweis: Voranmeldung erwünscht.

Kosten: CHF 25.- (im 10er Abo erhältlich – 1x Gratis)

Kontakt: Oase Rümlang AG, info@oaseruemlang.ch oder unter 044 818 40 40

Seniorenausflug Gemeinde Rümlang

Einmal jährlich findet ein Seniorenausflug statt. Dieser wird von der Gemeindeverwaltung Rümlang in Zusammenarbeit mit der Katholischen und der Reformierten Kirche organisiert und mit einem Beitrag der Walter Kaufmann Stiftung unterstützt. Die Informationen dazu werden frühzeitig im Rümlanger und auf der Homepage der Gemeindeverwaltung publiziert.

Der diesjährige Ausflug führt uns in die Zentralschweiz. Wir fahren nach Luzern, machen eine Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee, tafeln in Stans im Hotel «Engel» und lernen «Starke Frauen, die Stans einst bewegten» kennen. Dieser Ausflug ist auch für Personen mit Rollator oder im Rollstuhl möglich.

Zeit: 08:15 Uhr
Dienstag, 9. September 2025

Einstieg: Alterszentrum Lindenhof (beide Cars)

Hinweis: Teilnehmerzahl begrenzt

Kosten: CHF 10.00 pro Person und wird während der Reise in bar bezahlt.

Anmeldung: Fachstelle Alter: adrian.burri@ruemlang.ch, Telefon: 044 817 75 84
Flyer online über www.ruemlang.ch
(Talon ausgefüllt und beschriftet mit «Gesundheit & Alter» in Briefkasten Gemeinde werfen)

Unterhaltungsprogramm Oase Rümlang

Die Oase – Wohnen im Alter bietet ein ansprechendes Programm für die Bewohnenden und alle Interessierten an. Von Tanznachmittagen, zu musikalischer Unterhaltung, über Themenanlässe und Kleiderverkäufe wird eine breite Palette geboten. Der Veranstaltungskalender wird laufend aktualisiert. Alternativ dazu kann dieser auch über das Sekretariat: info@oaseruemlang.ch, 044 818 40 40, bezogen werden.

Informieren Sie sich unter:
www.oaseruemlang.ch unter Dienstleistungen über die neusten Veranstaltungen.



Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof

Im Alterszentrum Lindenhof finden regelmässig Veranstaltungen statt. Der Veranstaltungskalender wird alle 14 Tage aktualisiert und ist auf der Homepage direkt einsehbar sowie im Alterszentrum ausgehängt. Alternativ dazu kann dieser auch über das Sekretariat: info@lindenhof-ruemlang.ch, 044 817 66 00, bezogen werden.

Informieren Sie sich unter:

www.ruemlang.ch/projektanlaesse

Erwachsenenkurse

Die Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt bietet vielfältige Erwachsenenkurse an. Das Büchlein mit allen Kursen liegt im Gemeindehaus auf. Für Fragen steht Ihnen Gaby Lardon unter 079 483 30 79 oder kurse@kurse-ro.ch oder Christine Ulrich, verantwortlich für Werbung und Kurzurse, organisation@kurse-ro.ch, 079 455 84 19 gerne zur Verfügung.

Informieren Sie sich unter:

www.kurse-ro.ch

Vereine

Die Gemeinde Rümlang bietet Ihnen ein vielfältiges Vereinsangebot an.

Informieren Sie sich unter:

www.ruemlang.ch/vereinsliste



Dienstleistungen

Spitex Rümlang

Als öffentliche Spitex mit Leistungsauftrag für die Gemeinde Rümlang unterstützt die Spitex Rümlang Sie in Ihrem Alltag zu Hause mit folgenden Dienstleistungen:

- Pflege und Betreuung
- Beratung zu verschiedenen Lebenssituationen sowie Vermittlung zu anderen Gesundheitsdiensten
- Hauswirtschaftliche Dienstleistungen
- Spezialleistungen wie Psychiatrie-Pflege, Palliativpflege, Pflege und Betreuung bei Erkrankungen an Demenz, etc.
- Mahlzeitendienst (gekocht vom Alterszentrum Lindenhof)

Informieren Sie sich unter:

[Rümlang - Spitex Rümlang](#)

Rotkreuz-Fahrdienst

Sind Sie wegen eines Unfalls oder einer Krankheit nicht mobil? Sind die öffentlichen Verkehrsmittel für Sie aus gesundheitlichen Gründen zu beschwerlich? Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer vom Rotkreuz-Fahrdienst bringen Sie sicher zu Arztterminen, ins Spital oder in die Therapie und wieder zurück.

Reservieren Sie Ihre Fahrt unter 044 388 25 00 (Montag bis Freitag 08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr) oder jederzeit online unter www.srk-zuerich.ch/fahrdienst-online.

Informieren Sie sich unter:

www.srk-zuerich.ch

Alterszentrum Lindenhof – stationäre Versorgung

Das Alterszentrum Lindenhof bietet Menschen eine stationäre Wohnform mit pflegerischer Unterstützung. Neben der pflege, legt das Alterszentrum großen Wert auf eine umfassende Alltagsgestaltung und bietet wechselnde Aktivitäten an. Damit wird eine lebendige Atmosphäre in den beiden Häusern geschaffen.

Informieren Sie sich unter:

www.ruemlang.ch/azlindenhof



Oase – Wohnen im Alter – stationäre Versorgung

Altersheim, Pflegeheim oder Alterswohnungen in Rümlang? Die Oase Rümlang ist mehr: Sie ist ein Zuhause und stellt den älteren Menschen ins Zentrum ihrer Arbeit. Die Oase Rümlang ist eine Unternehmung, die verschiedenste Wohnkonzepte betreibt. Menschen im Alter finden hier ein maßgeschneidertes Wohnangebot.

Informieren Sie sich unter:

www.oaseruemlang.ch

Öffentliches Restaurant Oase Rümlang

Mit viel Leidenschaft und Expertise zaubern wir jeden Tag frische Menüs für Sie. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, unser kulinarisches Angebot im Einklang mit den Vorlieben unserer Gäste & Bewohner zu gestalten. Wir bieten Ihnen sowohl abwechslungsreiche vegetarische Menüs als auch Klassiker der Schweizer Küche. Natürlich wird auch auf individuelle Ernährungsbedürfnisse Rücksicht genommen.

Öffnungszeiten von Montag bis Sonntag ab 08:00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Unsere feinen Mittagsmenüs liefern wir gerne auch nach Hause oder können Take Away bezogen werden.

Kontakt: Oase Rümlang AG, info@oaseruemlang.ch oder unter 044 818 40 10

Oase Rümlang: Catering und private Anlässe

Ebenfalls kann das Restaurant wie auch der Mehrzweckraum für private Anlässe reserviert werden. Gerne verwöhnen wir Sie auch mit unserem feinen Catering direkt zu Ihnen nach Hause oder an einen Wunschort.

Kontakt: Oase Rümlang AG, info@oaseruemlang.ch oder unter 044 818 40 40

Oase Rümlang: Weitere Dienstleistungen nach Absprache

Die Oase bietet u.a. folgende Dienstleistungen für die Bevölkerung der Gemeinde Rümlang:

- Wohnungsreinigungen
- Fensterreinigung inkl. Storen
- Wäscheservice & Nähservice
- Beratungsgespräche im Bereich Langzeitpflege und Wohnen im Alter
- Beratungsgespräche im Bereich Finanzierung in Zusammenhang mit Eintritt
- Essenslieferungen nach Hause oder abholen

Kontakt: Oase Rümlang AG, info@oaseruemlang.ch oder unter 044 818 40 40



Gesundheitszentrum Dielsdorf – spezialisierte stationäre Versorgung

Die Gemeinde Rümlang ist Mitglied im Zweckverband Dielsdorf und stellt damit das Versorgungsangebot in der spezialisierten stationären Pflege sicher. Das Gesundheitszentrum Dielsdorf ist eine spezialisierte Pflegeinstitution im Zürcher Unterland. Es bietet ein breites Angebot im stationären und teilstationären Bereich für pflegebedürftige Menschen an.

Informieren Sie sich unter:

www.gzdielsdorf.ch

Aeschbacher Büro Service GmbH, Christine Aeschbacher

Administrative Unterstützung für Seniorinnen und Senioren in ihrem Zuhause.
Briefe schreiben, Hilfe bei Rechnungen, Steuererklärungen, Behördengänge, usw.

Kontaktieren Sie mich, wenn sie den Herausforderungen der Bürokratie nicht mehr gewachsen sind und Hilfe benötigen.

Gerne komme ich zu Ihnen und wir finden eine Lösung mit der Sie sich wohlfühlen.

Christine Aeschbacher
Aeschbacher Büro Service GmbH
Rümelbachstrasse 48
8153 Rümlang

079/ 403 47 76

info@aeschbacher-bueroservice.ch

www.aeschbacher-bueroservice.ch



Beratungsstellen

Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang

Die Fachstelle Alter gibt Ihnen Auskunft einerseits über das ambulante und stationäre Angebot in der Gemeinde. Andererseits werden Sie zu verschiedenen Alltagsthemen aus dem Bereich Alter beraten und ggf. an weitere Stellen vermittelt, welche Ihre Anliegen bearbeiten können.

Gemeindeverwaltung Rümlang
Gesundheit & Alter
Glattalstr. 201
8153 Rümlang
Tel: 044 817 75 84
Email: gesundheit@ruemlang.ch
Webseite: www.ruemlang.ch

Soziales Gemeinde Rümlang

Die Sozialen Dienste der Gemeinde Rümlang unterstützen Sie bei finanziellen Fragestellungen wie beispielsweise zu den Ergänzungsleistungen, zur AHV, etc.

Gemeindeverwaltung Rümlang
Soziales
Glattalstr. 201
8153 Rümlang
Tel: 044 817 75 90
Email: soziales@ruemlang.ch
Webseite: www.ruemlang.ch

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – Fachstelle Suchtprävention

Abhängigkeitserkrankungen können durch Vorbeugung verhindert werden. Je früher sie erkannt und behandelt werden, desto besser ist die Aussicht einer Behandlung. Die Fachstelle Suchtprävention bietet ratsuchenden Seniorinnen und Senioren, Angehörigen oder Fachpersonen mit Fragen zum Thema Sucht eine persönliche Kurzberatung an.

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf
Fachstelle Suchtprävention
Brunnenwiesenstr. 8a
8157 Dielsdorf
Tel: 043 422 20 36
Email: fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch
Webseite: www.praevention-dielsdorf.ch



Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – Fachstelle Sucht

Kreisen Ihre Gedanken häufig um Alkohol oder fühlen Sie sich bezüglich ihres Konsums verunsichert? Machen Sie sich Sorgen um eine Ihnen nahestehende Person? Unser Team aus ausgewiesenen Fachleuten berät, coacht und unterstützt Betroffene, Angehörige wie auch Fachpersonen kostenlos.

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf
Fachstelle Sucht
Brunnenwiesenstr. 8a
8157 Dielsdorf
Tel: 043 422 20 40
Email: fachstelle.sucht@sdbd.ch
Webseite: www.fachstellesucht-dielsdorf.ch

Pro Senectute

Die Pro Senectute bietet ein sehr breites Angebot und Beratung zu verschiedenen Themen aus dem Bereich Alter. Pro Senectute engagiert sich für mehr Lebensqualität im Alter.

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Unterland und Furttal
Glasstr. 2
8180 Bülach
Tel: 058 451 53 00
Email: dc.unterland@pszh.ch
Webseite: www.pszh.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter – UBA

Konfliktsituationen im Alter können nicht alle von den Betroffenen selbst gelöst werden. Die UBA hilft in solchen Situationen. Sie klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen.

UBA
Malzstr. 10
8045 Zürich
Tel: 058 450 60 60
Email: info@uba.ch
Webseite: www.uba.ch, www.ichpflege.ch, www.alterohnegewalt.ch

Telefon der Anlaufstelle: 0848 00 13 13



AIDA-Care

Aufsuchende Individuelle Demenz Abklärung und Beratung

Mit AIDA-Care bietet das Gesundheitszentrum Dielsdorf seinen 22 Verbandsgemeinden ein niederschwelliges, zugehendes Abklärungs- und Beratungsangebot bei Verdacht auf eine Demenzerkrankung.

Die Kosten werden über die Wohngemeinde und die Krankenkasse abgerechnet.

AIDA-Care
Gesundheitszentrum Dielsdorf
Breitestr. 11
8157 Dielsdorf
Tel: 044 854 66 66
Email: aida-care@gzdielsdorf.ch
Webseite: www.gzdielsdorf.ch

Anlauf- und Informationsstelle für das Alter

Kostenloses Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen

- Entlastungs- und Unterstützungsangebote
- Finanzen und Sozialversicherungen
- Gesundheitsförderung
- Betreuung und Pflege
- Wohnmöglichkeiten
- Freiwilligenarbeit, Alltagsgestaltung und Nachbarschaftshilfe
- Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und Vorsorgeaufträge

Telefonische Beratung von Montag – Freitag, 8:00 – 11:45 Uhr / 13:00 – 16:00 Uhr

Persönliche Beratung ohne Voranmeldung am Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Gesundheitszentrum Dielsdorf
Breitestr. 11
8157 Dielsdorf
Tel: 044 854 66 55
Email: infostelle-alter@gzdielsdorf.ch

Webseite:

<https://www.gzdielsdorf.ch/leben-im-gzd/anlauf-und-informationsstelle-f%C3%BCr-das-alter>

VERZEICHNIS NACH ANBIETER

Erwachsenenkurse.ro

Gaby Lardon, Tel : 079 483 30 79, Email: kurse@kurse-ro.ch

Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend.....	9
Gymnastik von Kopf bis Fuß – für ein besseres Wohlbefinden im Alltag	9
Rückenfit – alles für einen gesunden Rücken.....	9
Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer	10
Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag	10
Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter	10
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	12
Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum.....	11
Flow Pilates – ein spürbares, kräftigeres Zentrum.....	12
Sanftes Pilates – für ein gutes Wohlbefinden	13
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	13
Sanftes Abend-Yoga – den Tag ausklingen lassen.....	14
Vinyasa Yoga – finde Balance und Energie	14
Yin Yoga – die Energiebahnen besser fliessen lassen.....	14
BauchBeinePo – perfekter Kurs-Mix für Neue und Wiedereinsteigende	15
Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen	15
Powerfit – das Rundum - Training	15
Streching – Entspannung in Kombination	16
Face Yoga – löst Spannungen und lässt dein Gesicht strahlen	16
Selbsthypnose - wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst.....	17
Wie gelingen gute Vorsätze.....	17
Steuererklärung ausfüllen für Privatpersonen	18
Besichtigung_Ueberlandpark Einhausung Schwamendingen	18
Einführung in die künstliche Intelligenz	19
Stressbewältigung.....	19
Malen mit Acrylfarben - die Freude an der Farbe.....	20
Einstieg in die Welt der Aquarellfarben - Grundkurs	20
Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten	21
Adventsfloristik - der klassische Adventskranz	21
Sushi rollen – Kurs für Anfänger	22
Brot backen mit Sauerteig	22
Schoggizauber Truffes - Sie lernen die Kunst vom Profi.....	22

Alterszentrum Lindenhof

Lindenstr. 18, 8153 Rümlang, Tel: 044 817 66 00, Email: info@lindenhof-ruemlang.ch

Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren im Alterszentrum Lindenhof.....	25
Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof	32
Alterszentrum Lindenhof - stationäre Versorgung.....	33

Gabriela Rogger

Tel: 079 541 31 22, Email: gabriela.rogger@gmx.ch

QiGong - Bewegung - Atmung - Meditation.....	7
Rückentraining - für einen starken, gesunden Rücken	8

Patricia Keller

Tel: 079 715 11 12, Email: pkeller1@gmx.ch

Bewegung leicht 60+	6
---------------------------	---

Claudia Modric

Tel: 058 451 51 85, Email: sport@psz.ch

Fit / Gym vital	6
-----------------------	---

Claudia Palsler

Tel: 044 818 06 44 / 079 211 43 89, Email: palcla@hotmail.com

Wandergruppe.....	7
-------------------	---

Susanne Räth

Tempelhofstr. 22, 8153 Rümlang, 044 817 02 93 oder 076 417 02 93

Email: sraeth@sunrise.ch

Internationale Tänze.....	7
---------------------------	---

Reformierte Kirche

Kirchstr. 11, 8153 Rümlang, Tel: 044 500 27 61, Email: sekretariat@refkircheruemlang.ch

Abendgottesdienste Wort & Musik.....	24
Sonntags- und Feiertagsgottesdienste.....	24
Gesprächs - Angebote.....	26
Ökumenische Gottesdienste	26
Spiel- und Jass-Treff	28
Bistro - Höck.....	29
Fiirabigbänkli.....	29
Sunntigs - Singkreis.....	23
Singkreis am Nachmittag.....	23

Katholische Pfarrei St. Peter, Rümelbachstr. 40, 8153 Rümlang, Tel: 044 817 06 30,

Adresse: Rümelbachstrasse 40, 8153 Rümlang

Email: pfarramt@kath-ruemlang.ch,

Webseite: www.kath-ruemlang.ch

Pfarrer: Bruno Rüttimann, 044 817 06 30

Email: bruno.ruettimann@kath-ruemlang.ch

Religionspädagogin: Anna-Maria Buchegger, 044 817 02 71,
anna-maria.buchegger@kath-ruemlang.ch

Singen im Kirchenchor.....	23
Besondere Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren.....	27
Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann	27
Die Bibel erleben	26
Gesprächs - Angebote.....	28
Go(o)d Times – Zeit für Gott – Zeit für mich	27
Ökumenische Adventsfeier der Seniorinnen und Senioren	26
Mittagessen für Jung und Alt.....	30
Mittagessen Plus.....	30

Oase - Wohnen im Alter

Ifangstr. 23, 8153 Rümlang, Tel: 044 818 40 40, Email: info@oaseruemlang.ch

Fitnessabonnement im hauseigenen Fitnessraum Oase Rümlang	26
Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren in der Oase Rümlang	24
Gedächtnistraining in der Oase Rümlang	31
Unterhaltungsprogramm Oase Rümlang.....	31
Oase - Wohnen im Alter - stationäre Versorgung	34
Öffentliches Restaurant Oase Rümlang.....	34
Oase Rümlang: Catering und private Anlässe	34
Oase Rümlang: Weitere Dienstleistungen nach Absprache.....	34

Spitex Rümlang.....33

Lindenstr. 6, 8153 Rümlang, Tel. 044 817 01 57, Email: info@spitex-ruemlang.ch

Gemeindeverwaltung Rümlang

Glattalstr. 201, 8153 Rümlang, Tel: 044 817 75 00, Email: gemeinde@ruemlang.ch

Seniorenausflug	31
Vereine.....	32
Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang	36
Soziales Gemeinde Rümlang	36

Schweizerisches Rotes Kreuz

Drahtzugstr. 18, 8008 Zürich, Tel: 044 388 25 00, Email: fahrdienst@srk-zuerich.ch

Rotkreuz-Fahrdienst	33
---------------------------	----

Gesundheitszentrum Dielsdorf

Breiteststr. 11, 8157 Dielsdorf, Tel: 044 854 61 11, Email: info@gzdielsdorf.ch

Gesundheitszentrum Dielsdorf - spezialisierte stationäre Versorgung	35
AIDA-Care	38
Anlauf- und Informationsstelle für das Alter.....	38

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf36 / 37
Brunnenwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf

Aeschbacher Büro Service GmbH
Christine Aeschbacher
Rümelbachstrasse 48, 8153 Rümlang, Tel: 079 403 47 76,
Email: info@aeschbacher-bueroservice.ch
www.aeschbacher-bueroservice.ch

Büro Service 35

Pro Senectute36
Glasistr. 2, 8180 Bülach, 058 451 53 00, Email: dc.unterland@pszh.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter – UBA36
Malzstr. 10, 8045 Zürich, Tel: 085 450 60 60, Email: info@uba.ch

Koordination der Angebote

Gemeindeverwaltung Rümlang

Fachstelle Alter

Tel: 044 817 75 84

Adrian Burri

Email: adrian.burri@ruemlang.ch

Glattalstrasse 201, 8153 Rümlang

Webseite: www.ruemlang.ch