

---

Fachstelle Alter · Gemeinde Rümlang

# Angebote für die *Generation 60+*

Kurse · Begegnung · Bewegung · Beratung in Rümlang

**Juli bis Dezember 2026**

---

---

## Hinweise zur Nutzung

Angebote mit einer Homepage enthalten einen QR-Code. Halten Sie die Kamera Ihres Smartphones darüber – Sie landen direkt auf der Webseite des Anbieters.

Diese Broschüre liegt in der Gemeindeverwaltung und in beiden Kirchen auf und kann auf [www.ruemlang.ch](http://www.ruemlang.ch) heruntergeladen werden.

Kennen Sie ein weiteres interessantes Angebot oder hat sich ein Fehler eingeschlichen? Melden Sie es uns: [gesundheit@ruemlang.ch](mailto:gesundheit@ruemlang.ch) · 044 817 75 84.

## Inhaltsverzeichnis

### Inhaltsverzeichnis

<b>Veranstaltungen Gesundheit &amp; Alter der Gemeinde Rümlang</b> .....	<b>5</b>
<b>Gesundheit &amp; Bewegung</b> .....	<b>6</b>
Bewegung leicht 60+ .....	6
Fit / Gym vital.....	6
Internationale Tänze .....	7
QiGong – Bewegung, Atmung, Meditation.....	8
Fitnessabonnement Oase Rümlang.....	9
Wandergruppe 60+.....	9
Rückentraining .....	10
Kurse Rümlang - Oberglatt.....	11
Senioren-Gymnastik plus-Fit bis ins hohe Alter (keine Bodenübungen) .....	12
Everdance® – Paartanz alleine .....	13
<b>Wissen &amp; Information</b> .....	<b>14</b>
Kurse Rümlang - Oberglatt.....	14
<b>Kultur &amp; Kreatives · Spiritualität</b> .....	<b>15</b>
Singen im Kirchenchor .....	15
Sonntigs-Singkreis .....	16
Singen am Nachmittag.....	16
Gesprächskreis Oase Rümlang.....	17
Abendgottesdienste Wort & Musik.....	17
Sonntags- und Feiertagsgottesdienste .....	18
Gottesdienste Alterszentrum Lindenhof .....	18
Gottesdienste in der Oase Rümlang.....	19
Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann .....	20
Gesprächs-Angebote der Rümlanger Kirchen.....	20
Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz.....	21
<b>Gesellschaftliches &amp; Unterhaltung</b> .....	<b>22</b>
Bistro-Höck .....	22
Ökumenische Seniorennachmittage .....	23
Mittagessen Plus .....	24
Gedächtnistraining Oase.....	25
Unterhaltungsprogramm Oase .....	25

Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof.....	25
Vereine in Rümlang .....	26
<b>Dienstleistungen .....</b>	<b>27</b>
Spitex Rümlang.....	27
Rotkreuz-Fahrdienst.....	27
Alterszentrum Lindenhof.....	28
Oase – Wohnen im Alter .....	28
Öffentliches Restaurant Oase .....	28
Oase Catering & weitere Dienstleistungen .....	29
Gesundheitszentrum Dielsdorf.....	29
Aeschbacher Büro Service .....	29
<b>Beratungsstellen .....</b>	<b>30</b>
Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang .....	30
Soziales Gemeinde Rümlang.....	30
Fachstelle Suchtprävention Dielsdorf.....	31
Fachstelle Sucht Dielsdorf.....	31
Pro Senectute Kanton Zürich.....	31
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA).....	32
AIDA-Care – Demenzabklärung.....	32
Infostelle Alter im Gesundheitszentrum Dielsdorf .....	33
Bedarfsbescheinigungsstelle .....	34
<b>Anbieter-Übersicht mit Seitenverweisen .....</b>	<b>35</b>

# Veranstaltungen Gesundheit & Alter der Gemeinde Rümlang

## «Seniorenflug 2026» am Donnerstag, 24. September 2026:

Brauereigasthof Rothaus – GenussWelt Grafenhausen und Besuch St. Blasien (D)  
**Anmeldung zwischen 19. August bis 10. September 2026.** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung ab 19.8. 2026 wird empfohlen.

**Details werden am 14. August im Rümmlanger publiziert.** Der Anmeldeflyer liegt ab 17. August 2026 im Gemeindehaus bereit! Ein gültiger Pass oder eine gültige Identitätskarte ist erforderlich.

## «Docupass Pro Senectute» am Freitag, 20. November (14:00-15:30):

### Ihr Vorsorgedossier

(Patientenverfügung – Vorsorgeauftrag – Anordnung für den Todesfall – Testament – Vorsorgeausweis)

Wer Heute vorsorgt, braucht sich Morgen nicht zu sorgen.

**Ort:** Begegnungszentrum 90i, Ifangstrasse 90, 8153 Rümlang

Keine Anmeldung erforderlich

# Gesundheit & Bewegung

Kurse, die Körper, Gleichgewicht und Wohlbefinden stärken

---

**10** Angebote in diesem Kapitel

---

## Bewegung leicht 60+

Sanftes Training für Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft – mit Stuhl als Hilfsmittel. Auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Rekonvaleszente geeignet.

**WANN** Montag 09.00–10.00 oder 10.10–11.10 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien)

**WO** Haus am Dorfplatz, Gruppenraum DG, Lindenstr. 6

**KOSTEN** Schnupperlektion gratis · CHF 8.– pro Lektion

**KONTAKT** Patricia Keller · 079 715 11 12 · pkeller1@gmx.ch

**WEB**

---

## Fit / Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Einfachere Varianten möglich.

**WANN** Montag 09.30–10.30 Uhr (wöchentlich)

**WO** Haus am Dorfplatz, Mehrzweckraum, Lindenstr. 8

**KOSTEN** Jahresabo CHF 9.– pro Lektion (Schnuppern möglich)

Kursperiodenabo CHF 11.– pro Lektion (Einstieg jederzeit)

**KONTAKT** Claudia Modric · 058 451 51 85 · sport@pszh.ch

**WEB** [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---



zum Scannen

---

## Internationale Tänze

Damen und Herren jeden Alters tanzen zu Musik aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Mitmachen und ausprobieren jederzeit möglich.

**WANN** Donnerstag 09.00–10.30 Uhr

**WO** Haus am Dorfplatz, Lindenstr. 8

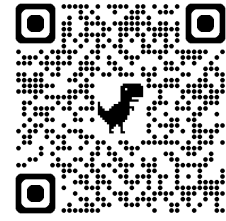
**KOSTEN** CHF 10.– pro Lektion · Schnupperlektion gratis

**KONTAKT** Susanne Räth · 044 817 02 93 / 076 417 02 93 ·  
[sraeth@sunrise.ch](mailto:sraeth@sunrise.ch)

---

## QiGong – Bewegung, Atmung, Meditation

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



zum Scannen

Qigong kann helfen, innere und äussere Verspannungen abzubauen und dient somit auch zur Stressreduktion. Durch die langsamen Bewegungen entsteht eine gute Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit wird geschult. Die Muskulatur und die Gelenke werden gestärkt, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert. Qigong begünstigt die kardiovaskuläre Gesundheit. Vertieft die Atmung und kann sogar die Senkung des Blutdrucks bewirken. Qigong ist eine heilsame Methode, welche sich optimal auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Es kann unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen erlernt werden. Die Übungen können auch im Sitzen ausgeübt werden.

**WANN** Mittwoch 10.00–11.00 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien)

**WO** Moving Dance, Glattalstrasse 232, 8153 Rümlang

### **KOSTEN**

CHF 20.– pro Lektion (Semesterkurs)

CHF 25.– Einzellektion (im 10er Abo)

### **KONTAKT**

Gabriela Rogger · Dipl. Bewegungspädagogin, Dipl. APM-Therapeutin [info@qi-movehealth.ch](mailto:info@qi-movehealth.ch) · 044 870 32 05

**WEB** [www.qi-movehealth.ch](http://www.qi-movehealth.ch)

Lisa Stark-Niggli, Dipl. Physiotherapeutin, [lisa.stark@bluewin.ch](mailto:lisa.stark@bluewin.ch)  
044 818 03 14

---

## Fitnessabonnement Oase Rümlang

Eigener Fitnessraum mit Einführung und Kontrolle durch die Physiotherapeutinnen der Oase.

**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Oase Rümlang, Ifangstr. 23

**KOSTEN** Jahresabo CHF 650.- · Halbjahresabo CHF 350.-

**KONTAKT** Oase Rümlang · 044 818 40 40 ·  
info@oaseruemlang.ch

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Wandergruppe 60+

Zweimal pro Monat eine Wanderung. Programm und Daten auf der Webseite.

**WANN** Daten siehe Webseite

**WO** Wechselnde Treffpunkte

**KOSTEN** Keine Kursgebühr

**KONTAKT** Claudia Palser · 044 818 06 44 / 079 211 43 89 ·  
palcla@hotmail.com

**WEB**

[www.refkircheruemlang.ch/angebote/60plus/wandergruppe\\_60plus/](http://www.refkircheruemlang.ch/angebote/60plus/wandergruppe_60plus/)



zum Scannen

---

## Rückentraining

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 abwechslungsreichen, gezielten Übungen in verschiedenen Positionen wird der gesamte Körper gekräftigt, gedehnt, das Gleichgewicht trainiert und die aufrechte Haltung verbessert.

**WANN** Mittwoch 09.00–09.50 Uhr (wöchentlich, ausser Schulferien)

**WO** Moving Dance, Glattalstrasse 232, 8153 Rümlang

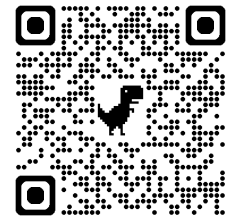
**KOSTEN** CHF 20.– pro Lektion ·

**Krankenkassen anerkannt** (mit Zusatzversicherung Rückvergütung der Krankenkasse)

1x kostenlose Schnupperlektion, Einstieg jederzeit möglich

**KONTAKT** Gabriela Rogger · Dipl. Bewegungspädagogin, Rückentrainerin BGB, 044 870 32 05 · [info@qi-movehealth.ch](mailto:info@qi-movehealth.ch)

**WEB** [www.qi-movehealth.ch](http://www.qi-movehealth.ch)



zum Scannen

---

## Kurse Rümlang - Oberglatt

Vielfältiges, erschwingliches Kursangebot vor der Haustüre.

Zum Beispiel:

- Sanfte Rückengymnastik
- Rückenfit
- Feldenkrais
- Pilates
- Yoga
- Silberringe löten
- Sushi Rollen
- Japanischer Kochkurs
- Schoggizauber Truffeskurs
- Zyklische Ernährung – Kurs für Frauen
- Blockchain & Krypto für Einsteiger
- Einführung in die künstliche Intelligenz



zum Scannen

**WANN** diverse Kurse

**WO** unterschiedliche Veranstaltungsorte, Anmeldung direkt auf der homepage möglich

**KOSTEN** unterschiedlich

**KONTAKT** Frau Ulrich · 079 455 84 19 [organisation@kurse-ro.ch](mailto:organisation@kurse-ro.ch)

**WEB** [www.kurse-ro.ch](http://www.kurse-ro.ch)

---

## Senioren-Gymnastik plus-Fit bis ins hohe Alter (keine Bodenübungen)

Dieses Bewegungsangebot unterstützt Sie, 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. Ein Gedächtnistraining wird immer wieder spielerisch integriert. Mit Atem- und Entspannungssequenzen wird die Lektion jeweils zum Schluss abgerundet. Die Lektionen finden im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

**WANN** 16 × Freitag 14.00–14.50 Uhr ·

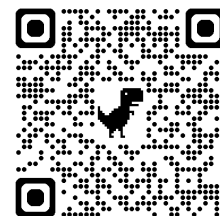
21. August – 18. Dezember 2026

**WO** Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum (neuer Raum)

**KOSTEN** CHF 216.– / Semesterkurs

**KONTAKT** Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 044 870 32 05 (bitte auf Band sprechen) oder [info@qi-movehealth.ch](mailto:info@qi-movehealth.ch)

**WEB** [www.qi-movehealth.ch](http://www.qi-movehealth.ch)



zum Scannen

---

## Everdance® – Paartanz alleine

Schrittfolgen und einfache Choreografien des  
Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Keine  
Tanzpartnerin nötig.

**WANN** Do 10.45–11.35 Uhr (wöchentlich)

**WO** Moving Dance, Glattalstrasse 232

**KOSTEN** CHF 18.20 pro Lektion

**KONTAKT** Pro Senectute Zürich · 058 451 51 35 · [sport@psz.ch](mailto:sport@psz.ch)

**WEB** [www.psz.ch](http://www.psz.ch)



zum Scannen

# Wissen & Information

Lernen, entdecken und sich austauschen

---

1 Angebot in diesem Kapitel

---

## Kurse Rümlang - Oberglatt

Vielfältiges, erschwingliches Kursangebot vor der Haustüre

Zum Beispiel:

- Silberringe löten
- Sushi Rollen
- Japanischer Kochkurs
- Zyklische Ernährung – Kurs für Frauen
- Blockchain & Krypto für Einsteiger
- Einführung in die künstliche Intelligenz



zum Scannen

**WANN** diverse Kurse

**WO** unterschiedliche Veranstaltungsorte, Anmeldung direkt auf der homepage möglich

**KOSTEN** unterschiedlich

**KONTAKT** Frau Ulrich · 079 455 84 19 [organisation@kurse-ro.ch](mailto:organisation@kurse-ro.ch)

**WEB** [www.kurse-ro.ch](http://www.kurse-ro.ch)

# Kultur & Kreatives · Spiritualität

Malen, singen, gestalten – und Gesprächs-Angebote der Kirchen

---

12 Angebote in diesem Kapitel

---

## Singen im Kirchenchor

Der Kirchenchor der Pfarrei St. Peter probt wöchentlich und gestaltet ökumenische Gottesdienste mit.

**WANN** Probe: Di 20.00 Uhr (ausser Schulferien) · Auftritte: So 30.08. (Dorffest, ökum.), So 20.09. (Bettag, ökum.), So 01.11. 11.00 Uhr, So 06.12. 11.00 Uhr

**WO** Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Claudia Lagadec · 044 884 37 30 · Pfr. B. Rüttimann · 044 817 06 30

**WEB** [www.kath-ruemlang.ch](http://www.kath-ruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Sonntags-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.



zum Scannen

**WANN** Sonntag 09.30–10.00 Uhr · 12.7., 29.9., 11.10., 22.11.

**WO** Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang

Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Einfach spontan vorbeikommen und Spass am Singen haben.

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Geunyong Park · 076 747 06 13

**WEB** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch)

**Email** [geun-yong.park@refkircheruemplang.ch](mailto:geun-yong.park@refkircheruemplang.ch)

---

## Singen am Nachmittag

Zusammen singen macht Spass und ist gesund. Es werden moderne Lieder aus dem Rise Up sowie traditionelle Lieder aus dem Kirchengesangbuch gesungen. Im Anschluss bleiben wir bei einer Tasse Kaffee sitzen und tauschen uns aus.



zum Scannen

**WANN** Mittwoch 13.30–14.30 Uhr · 8.7., 26.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

**WO** Kirchgemeindehaus, Saal, Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Geunyong Park · 076 747 06 13

**WEB** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch)

**Email** [geun-yong.park@refkircheruemplang.ch](mailto:geun-yong.park@refkircheruemplang.ch)

---

## Gesprächskreis Oase Rümlang

In einer Gesprächsrunde werden Fragen des Lebens diskutiert. Die Gesprächsrunde in der Oase wird von Pfarrer Christian König geführt.



zum Scannen

**WANN** Freitag 10.00 Uhr · 25.9. und 27.11.

**WO** Oase Rümlang, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23

**KOSTEN** Keine. Das Angebot richtet sich an die gesamte ältere Generation. Die Konfession spielt keine Rolle.

**KONTAKT** Pfr. Christian König · 044 500 27 62

**WEB** [www.refkircheruemlang.ch](http://www.refkircheruemlang.ch)

**E-Mail** [christian.koenig@refkircheruemlang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemlang.ch)

---

## 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.



zum Scannen

Anschliessend findet ein Apéro statt.

**WANN** Sonntag 17.00–17.45 Uhr · 26.7., 16.8., 13.9., 25.10., 15.11.

**WO** Reformierte Kirche Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Christian König · 044 500 27 62

**WEB** [www.refkircheruemlang.ch](http://www.refkircheruemlang.ch)

**E-Mail** [christian.koenig@refkircheruemlang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemlang.ch)

---

## Sonntags- und Feiertagsgottesdienste

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

**WANN** Sonntag 10.00 Uhr

Daten finden Sie im «Rümlanger» unter Reformierte Kirche Rümlang und auf der Webseite der reformierten Kirche.

**WO** Reformierte Kirche Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Christian König · 044 500 27 62

**WEB** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch)

**E-Mail** [christian.koenig@refkircheruemplang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemplang.ch)



zum Scannen

---

## Gottesdienste Alterszentrum Lindenhof

Im Alterszentrum Lindenhof werden regelmässige Gottesdienste gefeiert

**WANN** Freitag 10.30 Uhr · ref.: 14.8., 11.9., 9.10., 13.11. · kath.: 03.07., 21.08., 18.09., 20.11. · Krankensalbung (kath.): 16.10. · ökum. Weihnachten: Di 22.12.

**WO** Alterszentrum Lindenhof, Lindenstr. 18, 8153 Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. C. König / Pfr. B. Rüttimann

Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62

**E-Mail** [christian.koenig@refkircheruemplang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemplang.ch)

**Webseite** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch)

**WEB** [www.ruemplang.ch/azlindenhof](http://www.ruemplang.ch/azlindenhof)



zum Scannen

---

## Gottesdienste in der Oase Rümlang

In der Oase – Wohnen im Alter werden regelmässige Gottesdienste gefeiert

**WANN** Freitag · ref.: 28.8., 23.10. (10.00 Uhr) · kath.: 03.07., 21.08., 18.09., 20.11. (14.30 Uhr) · Krankensalbung (kath.): 16.10. · ökum. Weihnachten: Di 22.12. 14.30 Uhr

**WO** Oase Rümlang, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23, 8153 Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. C. König / Pfr. B. Rüttimann

**E-Mail** [christian.koenig@refkircheruemlang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemlang.ch)

**Webseite** [www.refkircheruemlang.ch](http://www.refkircheruemlang.ch)

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Besondere Gottesdienste und Veranstaltungen

Ökumenische und katholische Feiern zum Jahresausklang – offen für alle, unabhängig der Konfession.

**WANN** Ökumenische Adventsfeier: Mi 09.12. 14.00 Uhr · Versöhnungsfeier: So 20.12. (4. Advent) 09.30 Uhr

**WO** Kath. Kirche, Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Bruno Rüttimann · 044 817 06 30 · Pfr. Christian König

**WEB** [www.kath-ruemlang.ch](http://www.kath-ruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann

Begleitung im Seniorenzentrum Oase oder Einzelgespräche  
im Pfarrhaus / zu Hause.

**WANN** Fr 14.30 Uhr · 03.07., 21.08., 18.09., 16.10., 20.11.  
(anschliessend Gottesdienst in der Oase) · Einzelgespräche im  
Pfarrhaus oder zu Hause nach Vereinbarung

**WO** Seniorenzentrum Oase / Pfarrhaus

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Bruno Rüttimann · 044 817 06 30

**WEB** [www.kath-ruemlang.ch](http://www.kath-ruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Gesprächs-Angebote der Rümlanger Kirchen

Die Pfarrer und Pastoren der vier Rümlanger Kirchen sind  
nach Vereinbarung für Sie da.

**WANN** Nach persönlicher Vereinbarung

**WO** Nach Vereinbarung

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Rüttimann · Pfr. König · Pastor Baumann · Pastor  
Baltensperger

---

## Gesprächsgruppe für Angehörige 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.



zum Scannen

### **WANN**

Gruppe 1 (jeden ersten Dienstag im Monat): 1.7., 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12

Gruppe 2: (jeden ersten Mittwoch im Monat): 2.7., 6.8., 3.9., 1.10., 5.11., 3.12. · beide Gruppen jeweils von 17.30–19.00 Uhr

**WO** Gesundheitszentrum Dielsdorf, Breitestr. 11, 8157 Dielsdorf

**KOSTEN** Die Gesprächsgruppe für Angehörige ist ein kostenloses Angebot des Gesundheitszentrums Dielsdorf in Zusammenarbeit mit Alzheimer Zürich

**Teilnahme** Mindestens 5 Teilnehmende. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 12 Personen. Daher ist eine Anmeldung unumgänglich

**KONTAKT** Zentralsekretariat: 044 854 61 11

Ursula Marthaler · 044 854 63 51 ·

**Email** [Ursula.Marthaler@gzdielsdorf.ch](mailto:Ursula.Marthaler@gzdielsdorf.ch)

**WEB** [www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch)

# Gesellschaftliches & Unterhaltung

Treffpunkte, Mittagessen, Spiele

---

8 Angebote in diesem Kapitel

---

## Bistro-Höck

Zusammen käfelen, plaudern, sich austauschen und über Gott und die Welt diskutieren. Keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen.

**WANN** Dienstag 09.30–10.30 Uhr · 18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 15.12.

**WO** Kirchgemeindehaus, Bistro-Ecke (links vom Eingang), Kirchstrasse 11, 8153 Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Sekretariat · 044 500 27 61 · (Di, Mi, Fr 9-11 Uhr)

**Email** [sekretariat@refkircheruemplang.ch](mailto:sekretariat@refkircheruemplang.ch)

**WEB** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch)

---



zum Scannen

---

## Ökumenische Seniorennachmittage

Alle zwei Monate finden abwechselungsweise im reformierten Kirchgemeindehaus und im Zentrum St. Peter ökumenische Seniorennachmittage statt.

Der Anlass ist für alle offen, unabhängig der Konfession. Es ist ein gemeinsames Angebot des reformierten und katholischen Pfarramtes und richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner von Rümlang.

**WANN** Dienstag 14.00-16.30 Uhr 25.8., 15.9., 27.10.

**WO** Das August- und Oktoberdatum ist im ref. Kirchgemeindehaus und das Septemberdatum im Zentrum St. Peter.

**KOSTEN** keine

### **KONTAKT**

Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62

Pfarrer Bruno Rüttimann, Telefon: 044 817 06 30

### **Email**

[christian.koenig@refkircheruemplang.ch](mailto:christian.koenig@refkircheruemplang.ch)

[bruno.ruettimann@kath-ruemplang.ch](mailto:bruno.ruettimann@kath-ruemplang.ch)

**WEB** [www.refkircheruemplang.ch](http://www.refkircheruemplang.ch) [www.kath-ruemplang.ch](http://www.kath-ruemplang.ch)

---

## Mittagessen für Jung und Alt

Gemeinsam gut essen und freundliche Gesellschaft  
geniessen – für Jung und Alt, Einzelne, Paare und Familien.  
Auch Familien mit Schulkindern sind herzlich willkommen.



zum Scannen

**WANN** Di 29.09., 20.10., 24.11. · Türöffnung 11.45 Uhr, Beginn  
12.15 Uhr

**WO** Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

**KOSTEN** CHF 12.— (inkl. Mineralwasser, Dessert und Kaffee) ·  
Kinder die Hälfte

**ANMELDUNG** Bis Montag 12.00 Uhr vor dem jeweiligen  
Mittagessen

**KONTAKT** Pfr. Bruno Rüttimann · Sekretariat 044 817 06 30  
(Mo–Do 09.00–12.00) · pfarramt@kath-ruemlang.ch

**WEB** [www.kath-ruemlang.ch/mittagessen](http://www.kath-ruemlang.ch/mittagessen)

---

## Mittagessen Plus

Nach dem Mittagessen sitzen bleiben: Jassen, Spiele,  
Gespräche.



zum Scannen

**WANN** Di 29.09., 20.10., 24.11. · im Anschluss an «Mittagessen  
für Jung und Alt», ab ca. 13.30 Uhr

**WO** Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** Pfr. Bruno Rüttimann · 044 817 06 30

**WEB** [www.kath-ruemlang.ch/mittagessen](http://www.kath-ruemlang.ch/mittagessen)

---

## Gedächtnstraining Oase

Spielerisches Gedächtnstraining in entspannter Atmosphäre.

**WANN** Montag 10.00–11.30 Uhr (wöchentlich)

**WO** Oase Rümlang, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23

**KOSTEN** CHF 25.– (10er-Abo · 1× gratis)

**KONTAKT** Oase Rümlang · 044 818 40 40 ·  
info@oaseruemlang.ch

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Unterhaltungsprogramm Oase

Tanznachmittage, musikalische Unterhaltung,  
Themenanlässe, Kleiderverkäufe.

**WANN** Laufend aktualisierter Kalender

**WO** Oase Rümlang, Ifangstr. 23

**KOSTEN** Variiert je nach Anlass

**KONTAKT** Oase Rümlang · 044 818 40 40

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof

Regelmässige Veranstaltungen. Kalender wird alle 14 Tage  
aktualisiert.

**WANN** Laufend aktualisierter Kalender

**WO** Alterszentrum Lindenhof, Lindenstr. 18

**KOSTEN** Variiert je nach Anlass

**KONTAKT** Lindenhof · 044 817 66 00 · info@lindenhof-  
ruemlang.ch

**WEB** [www.ruemlang.ch/projektanlaesse](http://www.ruemlang.ch/projektanlaesse)



zum Scannen

---

## Vereine in Rümlang

Vielfältiges Vereinsangebot der Gemeinde.

**WANN** Siehe Vereinsliste

**WO** Rümlang

**KOSTEN** Variiert

**KONTAKT** Gemeinde Rümlang

**WEB** [www.ruemlang.ch/vereinsliste](http://www.ruemlang.ch/vereinsliste)



zum Scannen

# Dienstleistungen

Pflege, Wohnen, Mobilität, Hauswirtschaft

---

8 Angebote in diesem Kapitel

---

## Spitex Rümlang

Pflege und Betreuung zuhause, Beratung, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst, Notrufknopf, Spezialleistungen (Psychiatrie-, Palliativ-, Demenzpflege).

**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Lindenstr. 6, Rümlang

**KOSTEN** Nach Pflegetarif

**KONTAKT** Spitex Rümlang · 044 817 01 57 · info@spitex-ruemlang.ch

**WEB** <https://www.ruemlang.ch/alter/22033>



zum Scannen

## Rotkreuz-Fahrdienst

Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer bringen Sie zu Arzt, Spital oder Therapie und zurück.

**WANN** Mo–Fr 08.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr · online jederzeit

**WO** Region Zürich

**KOSTEN** Nach Tarif SRK

**KONTAKT** 044 388 25 00 · fahrdienst@srk-zuerich.ch

**WEB** [www.srk-zuerich.ch/fahrdienst-online](http://www.srk-zuerich.ch/fahrdienst-online)



zum Scannen

---

## Alterszentrum Lindenhof

Stationäre Wohnform mit pflegerischer Unterstützung.  
Umfassende Alltagsgestaltung.

**WANN** Auskunft nach Vereinbarung

**WO** Lindenstr. 18, Rümlang

**KOSTEN** Nach Tarif

**KONTAKT** 044 817 66 00 · [info@lindenhof-ruemlang.ch](mailto:info@lindenhof-ruemlang.ch)

**WEB** [www.ruemlang.ch/azlindenhof](http://www.ruemlang.ch/azlindenhof)



zum Scannen

---

## Oase – Wohnen im Alter

Massgeschneiderte Wohnangebote: Altersheim, Pflegeheim,  
Alterswohnungen.

**WANN** Auskunft nach Vereinbarung

**WO** Ifangstr. 23, Rümlang

**KOSTEN** Nach Tarif

**KONTAKT** 044 818 40 40 · [info@oaseruemlang.ch](mailto:info@oaseruemlang.ch)

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Öffentliches Restaurant Oase

Frische Menüs, vegetarisch und Schweizer Klassiker.  
Lieferung nach Hause oder Take Away.

**WANN** Mo–So ab 08.00–17.00 Uhr

**WO** Oase Rümlang, Ifangstr. 23

**KOSTEN** Nach Menü

**KONTAKT** 044 818 40 10 · [info@oaseruemlang.ch](mailto:info@oaseruemlang.ch)

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)



zum Scannen

---

## Oase Catering & weitere Dienstleistungen

Reservation von Restaurant/Mehrzweckraum, Catering,  
Wohnungsreinigung, Wäsche- und Nähservice,  
Beratungsgespräche, Essenslieferungen.



zum Scannen

**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Oase Rümlang, Ifangstr. 23

**KOSTEN** Nach Vereinbarung

**KONTAKT** 044 818 40 40 · [info@oaseruemlang.ch](mailto:info@oaseruemlang.ch)

**WEB** [www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch)

---

## Gesundheitszentrum Dielsdorf

Spezialisierte stationäre Pflege im Zürcher Unterland.



zum Scannen

**WANN** Auskunft nach Vereinbarung

**WO** Breitestr. 11, 8157 Dielsdorf

**KOSTEN** Nach Tarif

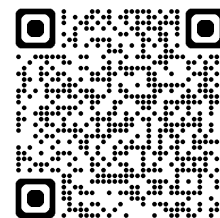
**KONTAKT** 044 854 61 11 · [info@gzdielsdorf.ch](mailto:info@gzdielsdorf.ch)

**WEB** [www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch)

---

## Aeschbacher Büro Service

Administrative Unterstützung zuhause: Briefe, Rechnungen,  
Steuererklärungen, Behördengänge.



zum Scannen

**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Rümelbachstr. 48, Rümlang

**KOSTEN** Nach Vereinbarung

**KONTAKT** Christine Aeschbacher · 079 403 47 76 ·  
[info@aeschbacher-bueroservice.ch](mailto:info@aeschbacher-bueroservice.ch)

**WEB** [www.aeschbacher-bueroservice.ch](http://www.aeschbacher-bueroservice.ch)

# Beratungsstellen

Kostenlose Beratung zu Alter, Soziales, Sucht, Demenz

---

9 Angebote in diesem Kapitel

---

## Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang

Auskunft über ambulante und stationäre Angebote,  
Beratung zu Alltagsthemen, Vermittlung an Fachstellen.

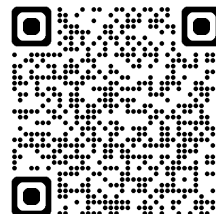
**WANN** Bürozeiten Gemeindeverwaltung

**WO** Glattalstr. 201, Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 044 817 75 84 · [gesundheit@ruemlang.ch](mailto:gesundheit@ruemlang.ch)

**WEB** <https://www.ruemlang.ch/departemente/2549>



zum Scannen

## Soziales Gemeinde Rümlang

Unterstützung bei diversen Fragestellungen  
(Sozialberatung, Ergänzungsleistungen, AHV, etc.).

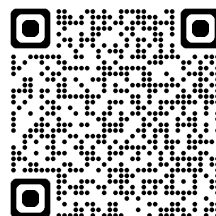
**WANN** Bürozeiten Gemeindeverwaltung

**WO** Glattalstr. 201, Rümlang

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 044 817 75 90 · [soziales@ruemlang.ch](mailto:soziales@ruemlang.ch)

**WEB** <https://www.ruemlang.ch/departemente/971>



zum Scannen

---

## Fachstelle Suchtprävention Dielsdorf

Persönliche Kurzberatung zu Suchtprävention für Seniorinnen, Senioren, Angehörige und Fachpersonen.

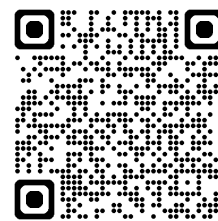
**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Brunnenwiesenstr. 8a, Dielsdorf

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 043 422 20 36 · fachstelle.suchtpraevention@sdbd.ch

**WEB** [www.sdbd.ch](http://www.sdbd.ch)



zum Scannen

---

## Fachstelle Sucht Dielsdorf

Beratung, Coaching und Unterstützung für Betroffene und Angehörige – kostenlos.

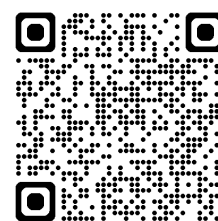
**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Brunnenwiesenstr. 8a, Dielsdorf

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 043 422 20 40 · fachstelle.sucht@sdbd.ch

**WEB** [www.sdbd.ch](http://www.sdbd.ch)



zum Scannen

---

## Pro Senectute Kanton Zürich

Pro Senectute Kanton Zürich ist die bedeutendste Fachorganisation für alle Fragen rund um das Alter. Mit vielfältigen Dienstleistungen und Beratungsangeboten stehen wir Seniorinnen und Senioren, ihren Angehörigen sowie Behörden und Institutionen im ganzen Kanton kompetent zur Seite.

**WANN** Bürozeiten

**WO** Glasistr. 2, Bülach

**KOSTEN** Nach Tarif

**KONTAKT** 058 451 53 00 · dc.unterland@psz.ch

**WEB** [Unterland und Furttal - Pro Senectute Kanton Zürich](http://Unterland und Furttal - Pro Senectute Kanton Zürich)



zum Scannen

---

## Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)

Klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen. Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen.

**WANN** nach Vereinbarung

**WO** Flurstrasse 30, 8048 Zürich

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 058 450 60 60 · info@uba.ch

**WEB** [www.uba.ch](http://www.uba.ch)



zum Scannen

---

## AIDA-Care – Demenzabklärung

Aufsuchende individuelle Demenz-Abklärung und -Beratung bei Verdacht. Niederschwellig und zugehend.

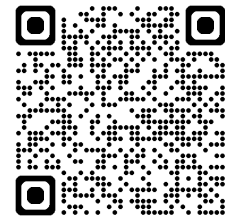
**WANN** Nach Vereinbarung

**WO** Gesundheitszentrum Dielsdorf, Breitestr. 11

**KOSTEN** Über Wohngemeinde und Krankenkasse

**KONTAKT** 044 854 66 66 · aida-care@gzdielsdorf.ch

**WEB** [www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch)



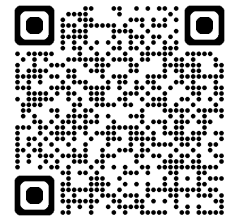
zum Scannen

---

## Infostelle Alter im Gesundheitszentrum Dielsdorf

Wir informieren und beraten Sie gerne in folgenden  
Bereichen:

- Entlastungs- und Unterstützungsangeboten
- Finanzen und Sozialversicherungen
- Gesundheitsförderung
- Betreuung und Pflege
- Wohnmöglichkeiten
- Freiwilligenarbeit, Alltagsgestaltung und  
Nachbarschaftshilfe
- Erwachsenenschutz, Patientenverfügung und  
Vorsorgeaufträge
- Angebot zu Tages- und Nachtaufenthalten
- Hilfsmittel für zu Hause



zum Scannen

**WANN** Telefon Mo–Fr 08.00–11.45 / 13.00–16.00 ·

Persönliche Beratung ohne Voranmeldung Do 14.00–16.00

**WO** Gesundheitszentrum Dielsdorf, Breitestr. 11, 8157 Dielsdorf

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 044 854 66 55 ·

**Email** [infostelle-alter@gzdielsdorf.ch](mailto:infostelle-alter@gzdielsdorf.ch)

**WEB** [www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch)

---

## Bedarfsbescheinigungsstelle

*Finanzielle Unterstützung für Betreuung im Alter:*

Seit der Revision der Zusatzleistungsverordnung (ZLV) bietet der Kanton Zürich Seniorinnen und Senioren mit Zusatzleistungsanspruch und AHV erweiterte finanzielle Unterstützung, um ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Der Bezug dieser zusätzlichen Betreuungsleistungen setzt eine Bedarfsbescheinigung voraus. Diese wird durch eine Fachperson im Rahmen eines Hausbesuchs erstellt.

### **WANN**

Telefon Dienstag / Mittwoch / Donnerstag:

09.00–12.00 / 13.00–15.00 ·

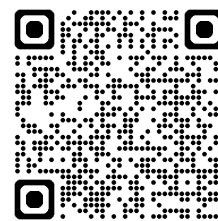
**WO** Gesundheitszentrum Dielsdorf, Breitestr. 11, 8157 Dielsdorf

**KOSTEN** Keine

**KONTAKT** 044 854 62 56 ·

**Email** [bedarfbescheinigung@gzdielsdorf.ch](mailto:bedarfbescheinigung@gzdielsdorf.ch)

**WEB** [www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch)



zum Scannen

## Anbieter-Übersicht mit Seitenverweisen

Welcher Anbieter führt welche Angebote durch? Die Seitenzahl führt Sie direkt zum Angebot.

---

### Erwachsenenkurse Rümlang-Oberglatt

[www.kurse-ro.ch](http://www.kurse-ro.ch) · Link zur eigenen Homepage

---

### Reformierte Kirche Rümlang

[www.refkircheruemlang.ch](http://www.refkircheruemlang.ch) · 8 Angebote

- Wandergruppe 60+9
- Sunntigs-Singkreis16
- Singen am Nachmittag16
- Gesprächskreis Oase Rümlang17
- Abendgottesdienste Wort & Musik17
- Sonntags- und Feiertagsgottesdienste18
- Gesprächs-Angebote der Rümlanger Kirchen20
- Bistro-Höck22

---

### Gemeinde Rümlang – Fachstelle Alter & weitere Stellen

[www.ruemlang.ch](http://www.ruemlang.ch) · 6 Angebote

- Gottesdienste Alterszentrum Lindenhof18
- Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof25
- Alterszentrum Lindenhof28
- Fachstelle Alter Gemeinde Rümlang30
- Soziales Gemeinde Rümlang30
- Vereine in Rümlang26

---

### Oase Rümlang – Wohnen im Alter

[www.oaseruemlang.ch](http://www.oaseruemlang.ch) · 7 Angebote

- Fitnessabonnement Oase Rümlang9
- Gottesdienste in der Oase Rümlang19
- Gedächtnistraining Oase25
- Unterhaltungsprogramm Oase25
- Oase – Wohnen im Alter28
- Öffentliches Restaurant Oase28
- Oase Catering & weitere Dienstleistungen29

---

## Gesundheitszentrum Dielsdorf

[www.gzdielsdorf.ch](http://www.gzdielsdorf.ch) · 5 Angebote

- Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz21
- Gesundheitszentrum Dielsdorf29
- AIDA-Care – Demenzabklärung32
- Infostelle Alter33
- Bedarfsbescheinigungsstelle34

---

## Katholische Pfarrei St. Peter

[www.kath-ruemlang.ch](http://www.kath-ruemlang.ch) · 6 Angebote

- Singen im Kirchenchor15
- Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann20
- Mittagessen für Jung und Alt24
- Mittagessen Plus24
- Ökumenische Seniorennachmittage23
- Besondere Gottesdienste und Veranstaltungen19

---

## Pro Senectute Kanton Zürich

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) · 3 Angebote

- Fit / Gym vital6
- Everdance® – Paartanz alleine13
- Pro Senectute Kanton Zürich31

---

## Moving Dance Rümlang

[www.movingdance.ch](http://www.movingdance.ch) · 2 Angebote

- QiGong – Bewegung, Atmung, Meditation8
- Rückentraining10

---

## Aeschbacher Büro Service GmbH

[www.aeschbacher-bueroservice.ch](http://www.aeschbacher-bueroservice.ch) · 1 Angebot

- Aeschbacher Büro Service29

---

## Fachstelle Sucht Dielsdorf

[www.fachstellesucht-dielsdorf.ch](http://www.fachstellesucht-dielsdorf.ch) · 1 Angebot

- Fachstelle Sucht Dielsdorf31

---

## Fachstelle Suchtprävention Dielsdorf

[www.praevention-dielsdorf.ch](http://www.praevention-dielsdorf.ch) · 1 Angebot

- Fachstelle Suchtprävention Dielsdorf31

---

## Schweizerisches Rotes Kreuz – Fahrdienst

[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch) · 1 Angebot

Rotkreuz-Fahrdienst27

---

## Spitex Rümlang

[www.spitex-ruemlang.ch](http://www.spitex-ruemlang.ch) · 1 Angebot

Spitex Rümlang27

---

## Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)

[www.uba.ch](http://www.uba.ch) · 1 Angebot

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)32

---

### Impressum & Koordination

**Herausgeberin:** Gemeinde Rümlang · Fachstelle Alter  
Glattalstrasse 201 · 8153 Rümlang

Adrian Burri · 044 817 75 84 · [gesundheit@ruemlang.ch](mailto:gesundheit@ruemlang.ch)

[www.ruemlang.ch](http://www.ruemlang.ch)

*Ausgabe: Juli – Dezember 2026 · Barrierearme Word-Fassung mit Heading-Struktur, Seitenzahlen, Inhaltsverzeichnis und Alt-Texten – mit Screenreader vorlesbar.*