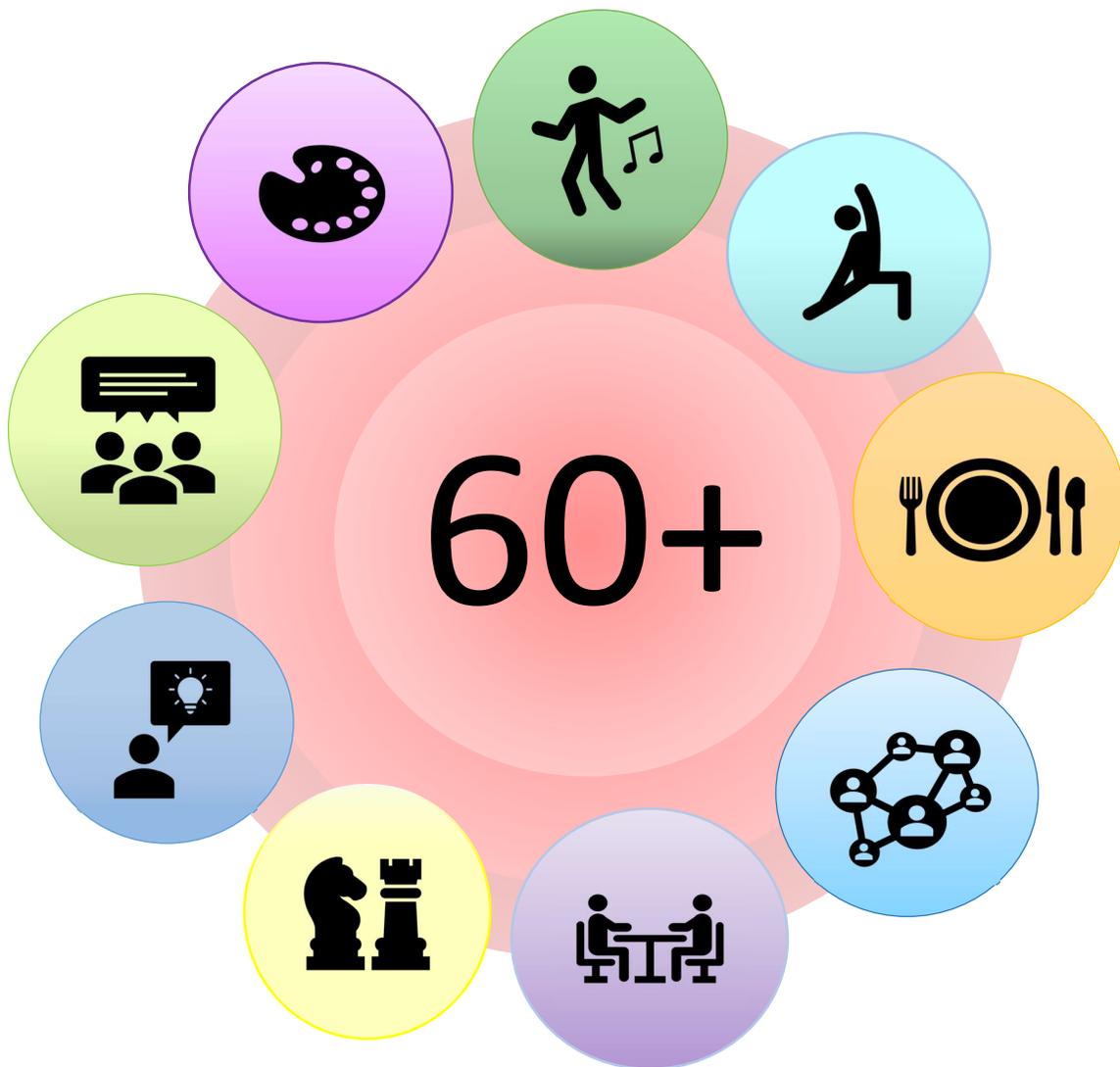


ANGEBOTE GENERATION 60+

JANUAR BIS JUNI 2026



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 – Rücken stärken, Beweglichkeit fördern, Haltung verbessern	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
Sanfte Rückengymnastik – Bewegung für mehr Wohlbefinden	10
Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter (keine Bodenübungen)	10
Everdance® - Paartanz alleine für alle ab 60 Jahre.....	11
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Monday Fit – Aktiv und stark in die Woche	11
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	12
Sanftes Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte.....	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
BauchBeinePo – Perfekter Kurs-Mix für Neue, wie auch für Wiedereinsteigende.....	14
Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen	15
Powerfit – das Rundum-Training.....	15
Face Yoga – löst Spannungen und lässt Dein Gesicht strahlen	15
Wissen & Information	16
Selbsthypnose – wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst.....	16
Wie gelingen gute Vorsätze.....	16
Steuererklärung ausfüllen für Privatpersonen	17
Stressbewältigung.....	17
Besichtigung Ueberlandpark - Einhausung Schwamendingen	18
Hormonell im Gleichgewicht – Basiswissen über den weiblichen Zyklus	18
Werk-Besichtigung Kuhn Rikon	19
Naturkosmetik – deine eigene Gesichtspflege selber herstellen.....	19
Einführung in die Künstliche Intelligenz	20
Kultur & Kreatives	21
Malen mit Acrylfarben – die Freude an der Farbe	21

Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten	21
Brot backen mit Sauerteig	22
Singen im Kirchenchor	22
Sunntigs-Singkreis	23
Singen am Nachmittag	23
Gesprächskreis Oase Rümlang	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
Senior/innen Nachmittag	27
Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann	28
Gesprächs - Angebote	28
Gesprächsgruppe für Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Demenz	29
Gesellschaftliches & Unterhaltung	30
Bistro-Höck	30
Mittagessen für Jung und Alt	30
Mittagessen Plus	31
Gedächtnistraining in der Oase Rümlang	31
Unterhaltungsprogramm Oase Rümlang	31
Unterhaltungsprogramm Alterszentrum Lindenhof	32
Erwachsenenkurse	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
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 Gesundheitszentrum Dielsdorf	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.



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 Montag, 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 9.00 pro Lektion (Anzahl Lektionen 35-40) oder Kursperioden Abo: CHF 176.00 (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 Rückvergütung der Krankenkasse)

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.refkircheruemlang.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

(mit Zusatzversicherung Rückvergütung der Krankenkasse)

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



Rückengymnastik – Rücken stärken, Beweglichkeit fördern, Haltung verbessern

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag wird in diesem sanften Training der gesamte Körper belebt und die Körperhaltung verbessert. Mit den Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Mobilisation schulen wir den Körper auf individuelle Weise.

Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird gestärkt und die Haltung wird verbessert.

Zeit: 10.00 – 10.50 Uhr
21 x Montag, 5. Januar bis 6. Juli 2026

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Kosten: CHF 284 / 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
23 x Dienstag, 6. Januar bis 7. Juli 2026

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
21 x Mittwoch, 7. Januar bis 8. Juli 2026

Ort: Oberglatt / Chliriethalle

Kosten: CHF 284.- / 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
21 x Donnerstag, 8. Januar bis 9. Juli 2026

Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kosten: CHF 284.– / Semesterkurs

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

Sanfte Rückengymnastik – Bewegung für mehr Wohlbefinden

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag stehen in diesem Kurs die sanfte Mobilisierung und Kräftigung des Rückens im Mittelpunkt. Mit ruhigen, achtsamen Bewegungen werden Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Mit den Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Mobilisation schulen wir den Körper auf individuelle Weise. Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird gestärkt und die Haltung wird verbessert ganz ohne Leistungsdruck.

Zeit: 18.00 – 18.50 Uhr
21 x Montag, 5. Januar bis 6. Juli 2026

Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kosten: CHF 284.- / Semesterkurs

Kontakt: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin,
079 406 85 57

Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss 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. Ab und zu werden Gedächtnis- und Hirntraining integriert. Mit Atem- und Entspannungssequenzen wird die Lektion jeweils abgerundet. Die Lektionen finden im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

Zeit: 21 x Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr
9. Januar bis 10. Juli 2026

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

Kosten: CHF 284.- / 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: 10.45 – 11.35 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 18.20 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 21 x Montag, 9.30 – 10.30 Uhr, 5. Januar bis 6. Juli 2026 (Ausfall 16./23.3. & 1./8.6.26)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 341.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Monday Fit – Aktiv und stark in die Woche

Starte kraftvoll und ausgeglichen in die neue Woche. Wichtig ist es, neben der körperlichen Fitness der Bezug zu unserem Körper zu erhalten. Im Einbezug des ganzen Körpers werden Entspannung, Koordination geübt und die Muskulatur gestärkt. Damit steigert sich das Wohlbefinden und die Haltung wird verbessert. Verschiedene Elemente aus dem Pilates, der Spiraldynamik oder dem Yoga werden kombiniert und versprechen ein abwechslungsreiches Programm mit einer vielseitigen Wirkung für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Kurszeiten 21 x Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 5. Januar bis 6. Juli 2026
Kursleiterin Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 284.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum



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 21 x Dienstag, 19.30 – 20.20 Uhr, 6. Januar bis 7. Juli 2026** (zusätzl. Ausfall 3.3. & 12.5.26)
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin,
Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 284.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Sanftes Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

Diese Pilates-Lektion ist ein sanftes, aber effektives Körpertraining. Es werden die kleinsten, tiefsitzenden Muskeln, wie z. B. die stabilisierenden Bauch-, Beckenboden-, wie auch 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, gleichzeitig unterstützend für den Alltag und lässt den Tag ausklingen. Sie ist für jedes Alter geeignet.

Zeit: 15 x Dienstag, 20.30 – 21.20 Uhr, 10. März bis 7. Juli 2026** (zusätzl. Ausfall 12.5.26)
Ort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude
Kosten: CHF 203.- / Semesterkurs
Kontakt: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin,
076 423 54 37

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zeit: 18.40 – 19.30 Uhr
21 x Donnerstag, 8. Januar bis 9. Juli 2026
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 284.- / 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 stabilisierenden 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
21 x Mittwoch, 7. Januar bis 8. Juli 2026** (zusätzl. Ausfälle 4.3. & 13.5.26)

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Kosten: CHF 284.- / 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
21 x Mittwoch, 7. Januar bis 8. Juli 2026** (zusätzl. Ausfälle 4.3. & 13.5.26)

Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Kosten: CHF 284.- / 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 ein fließendes und langsames Yoga, welches den Gelenken und Muskeln guttut und sie stärkt. 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.

Zeit: Kurs A: 13 x Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, 7. Januar bis 29. April 2026 (Ausfälle 4.2. & 11./18./25.3.26)
Kurs B: 8 x Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, 20. Mai bis 8. Juli 2026
Kontakt: Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten: Kurs A CHF 264.- / Kurs B CHF 162.-
Ort: 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: Kurs A: 9 x Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 5. Februar bis 23. April 2026
Kurse B: 8 x Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 21. Mai 9. Juli 2026
Ort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse
Kosten: Kurs A CHF 183.- / Kurs B CHF 162.-
Kontakt: Sabine Langer, Yoga Teacher Ausbildung, 078 674 30 09

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 21 x Dienstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 6. Januar bis 7. Juli 2026 (zusätzl. Ausfälle 3.3. & 12.5.26)
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 284.- / 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: 20 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr, 7. Januar bis 8. Juli 2026 (zusätzl. Ausfälle 11.2 & 22.4. & 13.5.26)
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 270.- / Semester
Kontakt: Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instruktorin Bodytoning, 076 260 20 08

Powerfit – das Rundum-Training

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

Zeit: 12 x Freitag, 19.00 – 19.50 Uhr, 9. Januar bis 24. April 2026 (zusätzl. Ausfall 3.2.26)
Ort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum
Kosten: CHF 162.-
Kontakt: Veronika Kotsakidis, Aerobic-, TRX und les Mills Core-Trainierin

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: Kursdaten auf Anfrage oder siehe Homepage, (4 x, 19.20– 20.10 Uhr)
Kursleiterin: Zoe Zimmermann, Yoga- & Pilatustrainerin, 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 Anwendende wissen müssen. 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 Dienstag, 18.30 –21.30 Uhr am 31. März & 14. & 28. April 2026
Kursleiterin Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training/
Hypnosetherapeutin und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis,
079 218 87 38
Kurskosten CHF 192.-
Kursort Rümlang, altes Schulhaus

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 Fragen 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 und kennen die möglichen Abzüge z.B. bei Kindern in Ausbildung, ausserhalb des Haushalts, sowie weiteren speziellen oder einmaligen Lebenssituationen. (Auf Papier oder 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

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!

Kurszeiten	6 x Mittwoch, 19.00 – 20.45 Uhr, 28. Januar, 4./11. Februar & 4./11./18. März 2026
Kursleiterin	Chantal Kämpfen, Entspannungs- und Mentaltrainerin / div. Kurse Privatwirtschaft, 076 725 38 17
Kosten	CHF 198.-
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! Es besteht die Möglichkeit noch im Café zu verweilen

Kurszeit 1 x Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr & Café-Besuch am 3. Juni 2026
Begleitung Christine Ulrich, 079 455 84 19
Kosten CHF 36.-
Kursort Treffpunkt Bhf. Rümlang 14.00 h, retour ca. 17.30 h, Führung ab Station
 Aubrücke ZH

Hormonell im Gleichgewicht – Basiswissen über den weiblichen Zyklus

Dein Zyklus begleitet dich über viele Jahre hinweg und beeinflusst weit mehr als nur deine Fruchtbarkeit: er wirkt auf Körper, Energie, Stimmung & Wohlbefinden. Grund genug also, ihm etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Wenn du dich für ein Leben im Einklang mit deinem Zyklus interessierst oder du dich im Alltag oftmals deinem Zyklus ausgeliefert und dich von ihm fremdbestimmt fühlst, oder wenn du mit PMS und einer Achterbahnfahrt deiner Gefühle kämpfst ist dieser Workshop richtig für dich. Du wirst danach deine Hormone & deinen Zyklus besser verstehen, deine Zyklusphasen und ihre Stärken nutzen lernen, um dein Wohlbefinden zu steigern & deine Lebensqualität zu verbessern. Ebenso erhältst du Tipps zum Thema Ernährung, Menstruation & Alltagsgestaltung in den verschiedenen Zyklusphasen

Kurszeiten 1 x Dienstag, 19.00 –21.00 Uhr am 21. April 2026
Kursleiterin Scarlett Schmidt, Coach für ganzheitliche Gesundheit, Oberglatt,
 078 820 05 18 www.heyscarlett.ch
Kosten CHF 38.-
Kursort Rümlang, altes Schulhaus Worbiger



Werk-Besichtigung Kuhn Rikon

Was ist Kuhn Rikon? Erfahren Sie spannende Zahlen und Fakten über die Geschichte, die Mitarbeitenden, das Unternehmen und die Produkte. Im Museumsteil erfahren Sie wie das Unternehmen entstanden ist und wie es sich entwickelt hat. Eine Reise durch die Geschichte des Kochens und die Geschichte von Kuhn Rikon: Vom offenen Feuer bis zum modernen Induktionsherd - der Name Kuhn Rikon ist geblieben. Wie wird ein Kochtopf hergestellt? Vom Rohmaterial bis zum fertigen Kochtopf: Es wird tiefgezogen, gelötet, geschliffen, poliert, gelagert, geprüft, montiert, etc.

Welche Werkzeuge werden für die Herstellung eines Kochtopfes benötigt? Ein Einblick in das Werkzeuglager und den Werkzeugbau. Im Fabrikladen können Sie das vielseitige Sortiment entdecken: Kochtöpfe, Bratpfannen, Messer, Rührkellen, Caquelons und vieles mehr. Wir werden gemeinsam Mittagessen und erhalten noch eine Produkte-Präsentation der 3 innovativen Pfannensorten: DUROTHERM®, DUROMATIC® & HOTPAN®

Tagesausflug 1 x Donnerstag, 9.30 – 15.30 Uhr am 26. März 2026
Begleitung Christine Ulrich, 079 455 84 19
Kosten CHF 70.-, Mittagessen CHF 27.-
Kursort Treffpunkt Bahnhof Rümlang 8.00 h, retour ca. 17 Uhr, (ev. mit Privatautos)

Naturkosmetik – deine eigene Gesichtspflege selber herstellen

Erfahre Wichtiges über deine Haut und ihre Pflege – wie natürliche Produkte deine Haut bestens unterstützen und wie du diese Produkte mit Bio-Materialien ohne Zusatzstoffe selbst herstellen kannst. Du lernst in diesem Kurs das Cremen-Rühren, eine fortgeschrittene Technik der Naturkosmetikherstellung. * Drei verschiedene Gesichtserzeugnisse stellen wir her, die alle auf deine persönlichen Hautbedürfnisse angepasst werden: eine individuelle Gesichtscrème, eine Gesichtereinigung und ein Gesicht-Tonic oder ein Serum. Viel Wissenswertes über die Herkunft und Eigenschaften der verwendeten Rohstoffe, sowie über die Wirkungen der wichtigsten ätherischen Öle und verwendeten Pflanzen werden vermittelt. *Vorkenntnisse sind von Vorteil (nach Absprache, falls du noch nie selbst Naturkosmetik hergestellt hast).

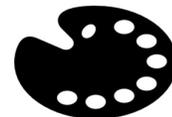
Kurszeiten 1 x Samstag, 10.00–14.30 Uhr am 25. April 2026
Kursleiterin Sophie Blatt, Fachfrau Naturkosmetik, Kursleiterin Dynamo, 078 731 03 36
Kosten CHF 80.- / plus Materialkosten ca. CHF 55.-
Kursort Oberglatt / Chliriethalle



Einführung in die Künstliche Intelligenz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Gemeinsam werden wir diese mit leicht zugänglichen digitalen Werkzeugen erkunden und auch ohne technische Vorkenntnisse mit praktischen Anwendungen der KI experimentieren. Zunächst werden grundlegende Konzepte der KI vorgestellt, danach 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 zu können. Wir widmen uns auch 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 Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr am 14./21. & 28. Januar 2026
Kursleiterin	Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin
Kurskosten	CHF 83.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum



Kultur & Kreatives

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

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



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 Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr am 4. März 2026
Kursleiterin Rosalie Fabian, Brot-Kursleiterin Zürich
Kosten CHF 38.- / plus CHF 5.- Materialkosten
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

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, 18.01.2026, 11.00 Uhr, ökumenischer Gottesdienst der 4 Rümlanger Kirchen, Gemeindesaal Worbiger
 Sonntag, 15. März 2026, 11:00 Uhr, ökumenischer Gottesdienst der Katholischen und der Reformierten Kirche, Reformierte Kirche
 Sonntag, 03.05.2026, 18.00 Uhr, Mai-Andacht, Kath. Kirche
 Sonntag, 17.05.2026, 17:00 Uhr, Abend-Gottesdienst: Wort und Musik, ref. Kirche
 Sonntag, 28.06.2026, 09.30 Uhr, Eucharistiefeier am Sonntag
Probe: Dienstag, 20.00 Uhr (ausser während der Stadt-Zürcher Schulferien)
Ort: Zentrum St. Peter, Rümelbachstrasse 40
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



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.

Zeit: 9.30 – 10.00 Uhr, anschliessend Gottesdienst um 10 Uhr in der Kirche
Sonntags, 1.2. / 8.3. / 19.4. / 21.6.

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@refkircheruemplang.ch
Webseite: www.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.

Zeit: 13.30 – 14.30 Uhr, an einem Mittwoch
21.1. / 4.2. / 18.3. / 8.4. / 13.5. / 10.6.

Hinweis: Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Einfach 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@refkircheruemplang.ch

Webseite: www.refkircheruemplang.ch



Gespräche & Spiritualität

Gesprächskreis Oase Rümlang

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

- Zeit: 10 Uhr, an einem Freitag, 23.1. / 26.6.
Ort: Oase Rümlang AG, Mehrzweckraum, Ifangstr. 23, 8153 Rümlang
Hinweis: Das Angebot richtet sich an die gesamte ältere Generation. Die Konfession spielt keine Rolle
Kosten: keine
Kontakt: Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62
E-Mail: christian.koenig@refkircheruemplang.ch
Webseite: www.refkircheruemplang.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. Anschliessend findet ein Apéro statt.

- Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr, sonntags
11.1 / 15.2. / 22.3. / 12.4. / 17.5.
Ort: Reformierte Kirche Rümlang
Kontakt: Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62
E-Mail: christian.koenig@refkircheruemplang.ch
Webseite: www.refkircheruemplang.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
Hinweis: Daten finden Sie im «Rümlanger» unter Reformierte Kirche Rümlang und auf der Webseite der reformierten Kirche.
Kontakt: Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62
E-Mail: christian.koenig@refkircheruemplang.ch
Webseite: www.refkircheruemplang.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 an einem Freitag
09.1. / 13.2. / 13.3. / 20.3. / 3.4. (15 Uhr) / 8.5. / 12.6.

Ort: Alterszentrum Lindenhof, Lindenstr. 18, 8153 Rümlang

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Keine

Kontakt: Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62
E-Mail: christian.koenig@refkircheruemplang.ch

Webseite: www.refkircheruemplang.ch

Katholische Gottesdienste mit Pfarrer B. Rüttimann

Zeit: 10.00 Uhr
Freitag, 16.01. / 20.02. / 27.03. / 10.04. / 05.06.

Gottesdienst mit Feier der Krankensalbung: Freitag, 20.02.

Ökumenischer Gottesdienst zum Muttertag mit Pfarrer B. Rüttimann und Pfarrer C. König:

Zeit: 10.00 Uhr
08.05.2026

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
27.2. / 24.4.

Ort: Oase Rümlang AG, Mehrzweckraum, 8153 Rümlang

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Keine

Kontakt: Pfarrer Christian König, Telefon: 044 500 27 62

E-Mail: christian.koenig@refkircheruemplang.ch

Webseite: www.refkircheruemplang.ch

Katholische Gottesdienste mit Pfarrer B. Rüttimann

Termine: Freitag, 16.01. / 20.02. / 27.03. / 10.04. / 05.06. / 03.07.

Gottesdienst mit Feier der Krankensalbung: Freitag, 20.02.

Zeit: 14.30 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst zum Muttertag mit Pfarrer B. Rüttimann und Pfarrer C. König:

Zeit: 14.30 Uhr

08.05.2026

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

Hinweis: Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Keine

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

Pfarrer Christian König, Webseite: www.refkircheruemplang.ch



Senior/innen Nachmittage

Erster Senior/-innen-Nachmittag

Termin: Dienstag, 10.02.2026
Zeit: 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: kath. Kirche, Zentrum St. Peter

Zweiter Senior/-innen-Nachmittag

Termin: Dienstag, 21.04.2026
Zeit: 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: ref. Kirche, ref. Kirchgemeindehaus

Dritter Senior/-innen-Nachmittag

Termin: Dienstag, 02.06.2026
Zeit: 14.00 bis ca. 16.00 Uhr
Ort: kath. Kirche, Zentrum St. Peter

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



Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann

- Ort: **Seniorenzentrum Oase,**
Termine: je 14.30 Uhr bis ca. 15.00 Uhr, anschliessend Gottesdienst
Freitag, 16.01. / 20.02. / 27.03. / 10.04. / 05.06. / 03.07.
- 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, Termine 2026

Wann: 17.30–19.00 Uhr
Leitung: Ursula Marthaler / Silvia Niedermann
Termine: 06.01. / 03.02. / 03.03. / 07.04. / 05.05 / 02.06. / 07.07. / 04.08. / 01.09.
06.10. / 03.11. / 01.12.

Gruppe 2 – jeden ersten Mittwoch im Monat, Termine 2026

Wann: 17.30–19.00 Uhr
Leitung: Blanca Zraggen
Termine: 07.01. / 04.02. / 04.03. / 01.04. / 06.05 / 03.06. / 01.07. / 05.08. / 02.09.
07.10. / 04.11. / 02.12.

Ort: Gesundheitszentrum Dielsdorf / Dachsitzungszimmer
Breitestrasse 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

Anmeldung notwendig unter

Zentralsekretariat Telefon 044 854 61 11 oder

Ursula Marthaler 044 854 63 51 / Ursula.Marthaler@gzdielsdorf.ch



Gesellschaftliches & Unterhaltung

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
6.1. / 20.1. / 3.2. / 17.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 7.4. / 21.4. / 5.5. / 26.5. / 9.6. / 23.6.
Ort: Kirchgemeindehaus, Bistro-Ecke (rechts vom Eingang), Kirchstrasse 11, 8153 Rüm-
lang
Kosten: keine
Kontakt: Sekretariat, Tel. 044 500 27 61 (Di, Mi, Fr 9-11 Uhr), Mail
sekretariat@refkircheruemlang.ch
Webseite: www.refkircheruemlang.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, 27.01.2026
Dienstag, 10.03.2026
Dienstag, 12.05.2026
Dienstag, 30.06.2026

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 Rüm-
lang (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, 27.01.2026
Dienstag, 10.03.2026
Dienstag, 12.05.2026
Dienstag, 30.06.2026
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

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 Mittagmenüs 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.ichplege.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 Gesundheitszentrum Dielsdorf

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
Sanfte Rückengymnastik – Bewegung für mehr Wohlbefinden	10
Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter	10
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	11
Monday Fit – Aktiv und stark in die Woche	11
Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	12
Sanftes Pilates –Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte	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 und Wiedereinsteigende	15
Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen	15
Powerfit – das Rundum - Training	15
Face Yoga – löst Spannungen und lässt dein Gesicht strahlen	15
Selbsthypnose - wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst.....	16
Wie gelingen gute Vorsätze.....	16
Steuererklärung ausfüllen für Privatpersonen	17
Stressbewältigung.....	17
Besichtigung_Ueberlandpark Einhausung Schwamendingen	18
Hormonell im Gleichgewicht - Basiswissen über den weiblichen Zyklus	18
Werk-Besichtigung Kuhn Rikon	19
Naturkosmetik - deine eigene Gesichtspflege herstellen	19
Einführung in die künstliche Intelligenz	20
Malen mit Acrylfarben - die Freude an der Farbe	21
Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten	21
Brot backen mit Sauerteig	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 Palser

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

Wandergruppe.....	8
-------------------	---

Susanne Räh

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

Sunnstigs - Singkreis.....	23
Singen am Nachmittag.....	23
Abendgottesdienste Wort & Musik.....	24
Sonntags- und Feiertagsgottesdienste.....	24
Ökumenische Gottesdienste.....	26
Seniore/innen Nachmittage.....	27
Gesprächs - Angebote.....	28
Bistro - Höck.....	30

Katholische Pfarrei St. Peter, Kath. Pfarramt, 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

Singen im Kirchenchor.....	22
Besondere Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren.....	27
Gespräch mit Pfarrer Bruno Rüttimann.....	27
Seniore/innen Nachmittage.....	27
Gesprächs - Angebote.....	28
Ökumenische Adventsfeier der Seniorinnen und Senioren.....	26
Mittagessen für Jung und Alt.....	30
Mittagessen Plus.....	31

Oase - Wohnen im Alter

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

Fitnessabonnement im hauseigenen Fitnessraum Oase Rümlang.....	8
Gottesdienste mit den Seniorinnen und Senioren in der Oase Rümlang.....	26
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

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

Schweizerisches Rotes Kreuz

Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich, Tel: 044 388 25 00, Email: fahrdienst@srk-zuerich.ch

Rotkreuz-Fahrdienst 33

Gesundheitszentrum Dielsdorf

Breitestr. 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 Senectute.....37

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

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter – UBA.....36

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