

Arbeitsgruppe Alter

Angebote Standort Zürcher Unterland

*Erarbeitung: 31. März 2016
Aktualisiert: 7. Juni 2016*

INHALSTVERZEICHNIS**Seite**

<i>Gemeinde Bachs</i>	3
<i>Gemeinde Bachenbülach</i>	4
<i>Stadt Bülach</i>	5
<i>Gemeinde Dielsdorf</i>	6
<i>Gemeinde Eglisau</i>	7
<i>Gemeinde Embrach</i>	8
<i>Gemeinde Freienstein-Teufen</i>	9
<i>Gemeinde Glattfelden</i>	10
<i>Gemeinde Hochfelden</i>	11
<i>Gemeinde Höri</i>	12
<i>Stadt Kaiserstuhl</i>	13
<i>Gemeinde Lufingen</i>	14
<i>Gemeinde Neerach</i>	15
<i>Gemeinde Niederglatt</i>	16
<i>Gemeinde Niederhasli</i>	17
<i>Gemeinde Niederweningen</i>	18
<i>Gemeinde Oberembrach</i>	19
<i>Gemeinde Oberweningen</i>	20
<i>Gemeinde Rafz</i>	21
<i>Gemeinde Regensberg</i>	22
<i>Gemeinde Rüdlingen</i>	23
<i>Gemeinde Rümlang</i>	24
<i>Gemeinde Schleinikon</i>	25
<i>Gemeinde Schöfflisdorf</i>	26
<i>Gemeinde Stadel</i>	27
<i>Gemeinde Steinmaur</i>	28
<i>Gemeinde Wasterkingen</i>	29
<i>Gemeinde Wil ZH</i>	30
<i>Gemeinde Winkel</i>	31
<i>Stichwortverzeichnis</i>	32-37

Angebote Helfen und Unterstützung

- Suppen-Zmittag
- Wähen-Freitag

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenturnen
- Kurse wie Walking, Wandern, Tanzen, Singen

Angebote Unterhaltung und Hobbys

Ausflüge mit dem Reisebus

Die Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Bachs bietet jährlich zwei Ausfahrten für Pensionierte an. Die Frühlingsausfahrt steht in einem gemütlichen Rahmen. Im Herbst findet jeweils eine anspruchsvollere Reise mit Besichtigungen und Spaziergängen statt.

Pensioniertennachmittage

Vom November bis im März finden 5 Nachmittage statt, welche ebenfalls durch die Evangelisch-reformiert Kirchgemeinde Bachs in Zusammenarbeit mit den Nachbargemeinden organisiert. Das Programm stellt sich jeweils musikalisch mit Vorträgen oder in Zusammenarbeit mit der Schule. Beispiele der Gestaltung der Seniorennachmittage: Unterländer Stimmen (Chor) mit Kaffee Torten und Sandwiches, Gesangsaufführung der Schulkinder mit Kaffee und Guetsli, Vortrag mit musikalischen Beitrag (Handörgeli).

Angebote Mobilität und Wohnen

- Fahrdienst durch schweizerisches Rotes Kreuz
- Fahrdienst durch Pro Senectute

Gemeindeverwaltung Bachs
Gemeindhusweg 8, 8164 Bachs
Tel. 043 433 20 30
gemeindeverwaltung@bachs.ch
www.bachs.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchsdienst
- Mittagstisch
- Adventsbesuche
- Treff für Menschen, die ihren Partner verloren haben
- Suppen-Znacht

Anlaufstelle 60plus

Im Auftrag der Gemeinde Bachenbülach und der Stadt Bülach führt Pro Senectute Kanton Zürich die Anlaufstelle 60plus. Die Anlaufstelle nimmt sich den Anliegen der Generation ab 60 Jahren an.

Computeria

Die Computeria ist eine Anlaufstelle für Fragen rund um Computer, Tablet, Handy usw. Die Computeria findet jeden Donnerstag von 16.00 – 18.00 Uhr (ausser Schulferien) im Ref. Kirchgemeindehaus Bülach statt.

Rent a Rentner

Online-Plattform, auf der Rentner ihre Dienstleistungen für verschiedenste Arbeiten anbieten und gebucht werden können.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Mittagessen für pensionierte Einwohner
- Altersweihnacht
- Seniorinturnen
- Seniorentreff: Der Seniorentreff organisiert Vorträge, Konzerte, Lotto und eine Reise.

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Wohnenplus "Im Baumgarten"

Die Zentrumsüberbauung Wohnenplus „Im Baumgarten“ ist im Spätherbst 2015 bezugsbereit. Es gibt 33 altersgerechte Wohnungen und 2 Pflegewohngruppen, welche von der Stiftung Alterszentrum Region Bülach betrieben werden.

Gemeinde Bachenbülach
Schulhausstrasse 1, 8184 Bachenbülach
Tel. 044 864 34 80
info@bachenbuelach.ch
www.bachenbuelach.ch



Angebote Helfen und Unterstützung

Verein Tandem "Tagesbetreuung für Chli und Gros"

Die generationenübergreifende Begegnungs- und Beziehungsmöglichkeit zwischen älteren Menschen und Kindern ist ein tragender Bestandteil der Tagesbetreuung. Wie in einer Grossfamilie können Alltagserfahrungen gemeinsam gemacht und als Bereicherung erlebt werden. Tandem leistet einen Beitrag zur Zusammenführung der Generationen und unterstützt den notwendigen Austausch, damit ältere und junge Menschen einander näher kommen und voneinander profitieren können.

Computeria

Die Computeria ist eine Anlaufstelle für Fragen rund um Computer, Tablet, Handy usw. Die Computeria findet jeden Donnerstag von 16.00 – 18.00 Uhr (ausser Schulferien) im Ref. Kirchgemeindehaus Bülach statt.

Anlaufstelle 60plus

Im Auftrag der Gemeinde Bachenbülach und der Stadt Bülach führt Pro Senectute Kanton Zürich die Anlaufstelle 60plus. Die Anlaufstelle nimmt sich den Anliegen der Generation ab 60 Jahren an und dient als Informationsstelle für sämtliche Anliegen ab 60plus.

Regionale Arbeitsgruppe Zukunftsplanung Alter (RAZA)

Die Stadt Bülach ist in der Regionalen Arbeitsgruppe Zukunftsplanung Alter (RAZA) vertreten. Weiter sind in der RAZA die Gemeinden Bachenbülach, Glattfelden, Hochfelden, Höri und Winkel. Die RAZA plant gemeinsam das Altersangebot in der Region. Sie hat auch gemeinsam das Versorgungskonzept erarbeitet.

Broschüren zum Thema Alter finden Sie auf der Homepage der Stadt Bülach (www.buelach.ch)

Angebote Mobilität und Wohnen

- Fahrdienst

Wohnenplus

Ziel ist es, dass Liegenschaften realisiert werden, die Wohnungen beinhalten, die einen Verbleib in den eigenen vier Wänden erlauben, auch wenn eine leichte Pflegebedürftigkeit besteht. Die Wohnungen sind mit einer Notruf- und Brandmeldeanlage mit der Pflegewohngruppe im Erdgeschoss verbunden. Bei höherer Pflegebedürftigkeit kann in die Pflegewohngruppe gewechselt werden, die sich in derselben Liegenschaft im Erdgeschoss befindet.

Anlaufstelle 60 plus der Stadt Bülach und Gemeinde Bachenbülach
Feldstrasse 99, 8180 Bülach
Tel. 044 863 15 90
anlaufstelle60plus@buelach.ch
www.buelach.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mahlzeitendienst
- Mittagstisch und Spielen
- Sonntagsbrunch
- Hora Besuchsdienst
- Pro Senectute
- Gesundheitszentrum Dielsdorf
- Gerontologisches Beratungsangebot
- Beratung zum Thema Alter, Gesundheit und/oder Demenz
- Psychiatrie
- Spitex

Seniorenrat Dielsdorf

1997 wurde vom Gemeinderat eine Altersplanungskommission beauftragt, ein Seniorenkonzept zu entwickeln. Eine neu zu gründende Institution sollte sich mit Altersfragen befassen und die vorhandenen Leistungsangebote koordinieren, ergänzen und erweitern. Als Leitsatz galt und gilt heute noch:

"Wenn es einem Menschen gut geht, wenn er gut wohnt und die Umgebung stimmt, kostet er die Gesellschaft wenig!"

www.sr-dielsdorf.ch

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Konzerte und Theater
- Besichtigungen und Ausflüge
- Seniorennachmittage

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst
- Baugenossenschaft Seniorenwohnraum Dielsdorf
- Mehrfamilienhaus Breitestrasse (Alterswohnraum), Dielsdorf

Angebote Lernen und Bewegung

- Wanderungen /Wanderwochen
- Seniorenreise
- Ferien und Erlebniswoche
- Turnen und Gymnastik
- Velofahren

Gemeindeverwaltung Dielsdorf
Mühlestrasse 4, 8157 Dielsdorf
Tel. 044 854 71 71
gemeinde@dielsdorf.ch
www.dielsdorf.ch



Angebote Helfen und Unterstützung

- Erklärung vom Billett-Automaten
- Besuchsdienst
- Computerunterstützung
- Mittagstisch

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

Betreuung von Männern und Frauen zu Hause oder in Institutionen auf Wunsch und nach Vereinbarung.

Finanzielle Hilfe Altersstiftung

Individuelle Beiträge in Härtefällen durch Altersstiftung.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Fremdsprachen in Kleingruppen
- Holzwerkstatt
- Spielnachmittag für Senioren mit den Unti-Kindern der 3. Klasse Eglisau

Stammtischkultur

Organisation gemeinsamer Unternehmungen wie Besuche von Ausstellungen, Konzerten, Theatervorstellungen etc.

Angebote Lernen und Bewegung

- Gymnastikübungen
- Altersrudern

Hilfe im Quartier

Angebote von Freiwilligen: SeniorInnen und Junge für SeniorInnen

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Wohnberatung

Haben sich Ihre Bedürfnisse im Laufe der Jahre verändert, aber Ihre Wohnsituation nicht? Sie können diese mit einem Fachmann genauer betrachten. Bestandesaufnahme und 1-2 Beratungsgespräche gratis.

Gemeindeverwaltung Eglisau
Obergass 17, 8193 Eglisau
Tel. 043 422 35 01
Info@eglisau.ch
www.eglisau.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagessen für Seniorinnen und Senioren

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Seniorinnen- und Senioren-Treff

Gemeindeverwaltung Embrach
Dorfstrasse 9, 8424 Embrach
Tel. 044 866 36 36
gemeindeverwaltung@embrach.ch
www.embrach.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchsdienst
- Mittagstisch
- Rufnetz

Seelsorge-Konvent

Mindestens zweimal im Jahr treffen sich alle Seelsorgerinnen und Seelsorger der fünf Kirchgemeinden, welche die Ökumene im Embrachertal gestalten. Die Sitzungen dienen dazu, einander Einblicke ins jeweilige Gemeindeleben zu geben, sich über die verschiedenen ökumenischen Aktivitäten auszutauschen und Absprachen zu bevorstehenden Anlässen zu treffen.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Wandergruppe
- Jass- und Spielgruppe
- Begegnungsnachmittag
- Seniorenferien
- Seniorenausflüge
- Everdance 60+ (Angebot move and dance)

Angebote Mobilität und Wohnen

- Regionales Alterszentrum im Embrachertal
- Rotkreuz-Fahrdienst Embrachertal

Gemeinde Freienstein-Teufen
Dorfstrasse 7, 8427 Freienstein
Tel. 044 866 34 00
info@freienstein-teufen.ch
www.freienstein-teufen.ch

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Seniorinnen- und Senioren-Fahrt

Gemeindeverwaltung Glattfelden
Dorfstrasse 74, 8192 Glattfelden
Tel. 044 868 32 32
gemeinde@glattfelden.ch
www.glattfelden.ch

Standort Zürcher Unterland | Kasernenstrasse 1 | Postfach | CH-8180 Bülach | www.zuercherunterland.ch
Abteilung Standortförderung | Tel. +41 (0) 860 16 73 | Fax +41 (0) 44 862 01 24 | info@zuercherunterland.ch
Abteilung Tourismus | Administration | Tel. +41 (0) 44 860 44 25 | tourismus@zuercherunterland.ch
Tourismusbüro Bülach | Hans-Haller-Gasse 9 | CH-8180 Bülach | Tel. +41 (0) 44 863 11 99 | buelach@zuercherunterland.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Nachbarschaftshilfe
- Besuchsdienst
- Mittagstisch
- Anlaufstelle 60plus in Bülach
- Vermittlung von Angeboten zur Entlastung im Alltag für betreuende Angehörige von pflegebedürftigen Menschen

Gemeindeverwaltung Hochfelden
Gemeindehausstrasse 4, 8182 Hochfelden
Tel. 043 411 30 10
info@hochfelden.ch
www.hochfelden.ch

Standort Zürcher Unterland | Kasernenstrasse 1 | Postfach | CH-8180 Bülach | www.zuercherunterland.ch
Abteilung Standortförderung | Tel. +41 (0) 860 16 73 | Fax +41 (0) 44 862 01 24 | info@zuercherunterland.ch
Abteilung Tourismus | Administration | Tel. +41 (0) 44 860 44 25 | tourismus@zuercherunterland.ch
Tourismusbüro Bülach | Hans-Haller-Gasse 9 | CH-8180 Bülach | Tel. +41 (0) 44 863 11 99 | buelach@zuercherunterland.ch

Angebote Helfen und Unterstützen

- Anlaufstelle für Altersfragen gemäss Pflegegesetz (Gemeinde)
- Mahlzeitendienst (Gemeinde)
- Pro Senectute Höri
- Spitex Bülach

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Altersausflug (Gemeinde)
- monatliche Seniorentreffen (Frauengruppe Höri)
- Seniorenwandergruppe Höri
- Adventsfeier (Pro Senectute Höri)

Angebote Mobilität und Wohnen

- Ambulante Pflege (Spitex Bülach)
- Altersheim Eichi Niederglatt
- KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit
- Mitglied RAZA-Gemeinden (Regionalen Arbeitsgruppe Zukunftsplanung Alter)

Gemeindeverwaltung Höri
Wehntalerstrasse 46, 8181 Höri
Tel. 044 872 77 11
info@hoeri.ch
www.hoeri.ch



Stadt Kaiserstuhl

Angebote Helfen und Unterstützen

- Mittagessen in einem Restaurant einmal im Monat durch Pro Senectute

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Weihnachtsbesuche der Ref. Kirchengenossenschaft
- Seniorenausflug und Seniorennachmittag des Gemeinnützigen Frauenvereins
- Seniorenweihnachtsfeier des Samaritervers

Geschichtsschreiber

Generationen übergreifendes Geschichtsprojekt, für alle die Geschichte einmal anders erleben möchten.

52 Ratsbücher aus 7 Jahrhunderten, eine kleine Gruppe Unerschrockener und fachmännische Unterstützung der Historikerin Franziska Wenzinger: So in etwa liesse sich die Ausgangslage für ein Grossprojekt beschreiben, welches der Stadtrat von Kaiserstuhl mit kräftiger Unterstützung von Pro Kaiserstuhl im Jahr 2014 initiiert hat.

Ziel ist es, möglichst viele Seiten dieser historischen Ratsprotokolle für die digitale Forschung zugänglich zu machen. Dazu müssen Schriften entziffert, Register überarbeitet, Bücher digitalisiert und nicht zuletzt "Häppchen" portioniert werden, welche den Teilnehmenden dieses Projekts kleinere und grössere persönliche Erfolgserlebnisse garantieren.

Angebote Lernen und Bewegung

- Fitness und Gymnastik durch Pro Senectute
- Generationen im Klassenzimmer durch Pro Senectute

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Stadt Kaiserstuhl
alte Dorfstrasse 1, 5332 Rekingen
Tel. 056 265 00 30
Kaiserstuhl@verwaltung2000.ch
www.kaiserstuhl.ch



Gemeinde Lufingen

Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchs- und Betreuungsdienst Embrachertal

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Wandergruppe

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenausflüge

Angebote Mobilität und Wohnen

- Regionales Alterszentrum im Embrachertal

Gemeindeverwaltung Lufingen
Mülistrasse 11, 8426 Lufingen
Tel. 043 204 20 40
info@lufingen.ch
www.lufingen.ch

Standort Zürcher Unterland | Kasernenstrasse 1 | Postfach | CH-8180 Bülach | www.zuercherunterland.ch
Abteilung Standortförderung | Tel. +41 (0) 860 16 73 | Fax +41 (0) 44 862 01 24 | info@zuercherunterland.ch
Abteilung Tourismus | Administration | Tel. +41 (0) 44 860 44 25 | tourismus@zuercherunterland.ch
Tourismusbüro Bülach | Hans-Haller-Gasse 9 | CH-8180 Bülach | Tel. +41 (0) 44 863 11 99 | buelach@zuercherunterland.ch



Gemeinde Neerach

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mahlzeitendienst

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Seniorenweihnacht
- offenes Singen im Altersheim Eichi
- Seniorennachmittag / Treff60+
- Altersausflüge
- Diverse Angebote und Anlässe im Altersheim Eichi, Niederglatt

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenwanderung durch Wanderverein Neerach
- Seniorenturnen

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeindeverwaltung Neerach
Binzmühlestrasse 14, 8173 Neerach
Tel. 044 859 16 01
Martina.Staub@neerach.zh.ch
www.neerach.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch im Altersheim Eichi

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- offenes Singen im Altersheim Eichi
- Tortenbuffet im Altersheim Eichi
- Donnerstag-Treff im Altersheim
- Seniorennachmittage
- Seniorenausflug
- Kulturelle Veranstaltungen im Altersheim Eichi

Angebote Lernen und Bewegung

- Fitness und Gymnastik
- Seniorenwanderung
- Yoga

Gemeinde Niederglatt
Grafschaftstrasse 55, 8172 Niederglatt
Tel. 044 852 20 40
einwohnerkontrolle@niederglatt.zh.ch
www.niederglatt.zh.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchsdienst
- Erklärung SBB-Billett-Automaten
- Informationsvorträge zum Thema Sicherheit im Alter
- Monatliche Informationen im Mitteilungsblatt in der Rubrik 60plus
- Geburtstagsbesuche bei 80 / 85 / 90 / 95 und höheren Geburtstagen

Arbeitsgruppe Alter

Die Arbeitsgruppe Alter stellt das Bindeglied zwischen dem Gemeinderat und der Bevölkerung dar. In der Arbeitsgruppe sind die Ortsparteien, die Kirchen und die Pro Senectute vertreten. Die Arbeitsgruppe Alter organisiert diverse Anlässe und Angebote für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. In der Gemeindeverwaltung steht eine Ansprechperson für die Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, welche die Anliegen der älteren Bevölkerung entgegen nimmt und in der Arbeitsgruppe Alter thematisiert.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Mittagessen für pensionierte Einwohner
- Seniorenausflug
- Altersturnen
- Adventsessen
- Spielnachmittage
- Zoobesuche, Vorträge, etc.
- Diverse attraktive Veranstaltungen im Altersheim "Eichi"

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenturnen
- Handy- und Tableturse

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeindeverwaltung Niederhasli
Dorfstrasse 17, 8155 Niederhasli
Tel. 043 411 22 00
gemeinde@niederhasli.zh.ch
www.niederhasli.ch



Gemeinde Niederweningen

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch in einem Restaurant einmal im Monat

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Sommerausflug des Frauenvereins
- Geburtstagesbesuche durch Mitglieder des Frauenvereins und der Reformierten Kirchenpflege
- Weihnachtsessen (vom Frauenverein mit Unterstützung der Reformierten Kirche und Gemeinde organisiert)
- Jubilarenfeier des Gemeinderates einmal im Jahr mit Essen und musikalischem Rahmenprogramm des Musikvereins Niederweningen

altissimo

Seit 2007 gibt es altissimo im Wehntal. Seit einigen Jahren ist altissimo ein Verein mit gut 150 Mitgliedern, mehrheitlich Privatpersonen, aber auch über 20 Institutionen. Die Angebote von altissimo richten sich an die jungen Seniorinnen und Senioren: Es gibt zwei Halbjahrestreffen mit jeweils einem zentralen Referat zum Alter (Bewegung, Gesundheit, Beziehung zur jüngeren Generation ...). Es gibt verschiedene Gruppen, die sich regelmässig treffen und Französisch oder Englisch miteinander reden, Vorträge über Geschichte anhören, gemeinsam einen Kultur-Ausflug machen, sich gegenseitig im "Digi-Höck" in der Benutzung moderner Medien wie iPhone, Tablets und Computern unterstützen oder sich einmal pro Woche mit Nordic Walking fit halten. Zudem gibt es in einem Restaurant in Niederweningen und in Schöfflisdorf den wöchentlichen Stammtisch, wo man sich ungezwungen zum Plaudern trifft.

Angebote Lernen und Bewegung

- Monatliche Wanderung der Senioren
- Seniorenturnen
- Fitnessraum im Alterszentrum Schöfflisdorf, der von einer Fachfrau für Bewegung im Alter betreut wird

Angebote Mobilität und Wohnen

Gemeinschaftshof Niederweningen

Der Gemeinschaftshof Niederweningen hat 15 Wohnungen für Senioren, die sich aktiv in die Gemeinschaft einbringen möchten. Der Bezug der Wohnungen ist ab Dezember 2015 möglich. Mehrere gemeinsame Räume – Cafeteria, Garten, Hofladen, Bastelräume etc. – stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie allen Einwohnern zur Verfügung. Eine Genossenschaft mit über 100 Genossenschaffern ist die Trägerschaft der Wohnungen. Die gemeinsamen Räumlichkeiten werden von einer Stiftung betrieben, welche für die Organisation des Betriebs einen Verein gegründet hat.

Gemeindeverwaltung Niederweningen
Alte Stationsstrasse 19, 8166 Niederweningen
Tel. 044 857 12 20
gemeindeverwaltung@niederweningen.zh.ch
www.niederweningen.ch



Gemeinde Oberembrach

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch im Restaurant Rose
- Geburtstagsbesuche bei 80 / 85 / 90 / 95 und höheren Geburtstagen
- Besuche bei Hochzeitsjubiläen ab Goldener Hochzeit
- Besuchs- und Betreuungsdienst Embrach * Oberembrach * Lufingen
- Rufnetz Embrachertal

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Frühlingsfest
- Carfahrt
- Bräteln im Schützenhaus Mettlen
- Altersnachmittage der reformierten Kirche
- Seniorennachmittage der katholischen Kirche
- Adventsfeier mit Primarschülern

Angebote Lernen und Bewegung

- Velotouren
- Herbstwanderung
- Seniorenturnen für Männer
- GymFit für Frauen

Angebote Mobilität und Wohnen

- Regionales Alterszentrum Embrachertal
- Rotkreuz-Fahrdienst Embrachertal

Gemeindeverwaltung Oberembrach
Pfungenerstrasse 11, 8425 Oberembrach
Tel. 044 866 26 00
gemeinde@oberembrach.ch
www.oberembrach.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch in einem Restaurant einmal im Monat

Angebote Unterhaltung und Hobbys

altissimo

Seit 2007 gibt es altissimo im Wehntal. Seit einigen Jahren ist altissimo ein Verein mit gut 150 Mitgliedern, mehrheitlich Privatpersonen, aber auch über 20 Institutionen. Die Angebote von altissimo richten sich an die jungen Seniorinnen und Senioren: Es gibt zwei Halbjahrestreffen mit jeweils einem zentralen Referat zum Alter (Bewegung, Gesundheit, Beziehung zur jüngeren Generation ...). Es gibt verschiedene Gruppen, die sich regelmässig treffen und Französisch oder Englisch miteinander reden, Vorträge über Geschichte anhören, gemeinsam einen Kultur-Ausflug machen, sich gegenseitig im "Digi-Höck" in der Benutzung moderner Medien wie iPhone, Tablets und Computern unterstützen oder sich einmal pro Woche mit Nordic Walking fit halten. Zudem gibt es in einem Restaurant in Niederweningen und in einem Restaurant in Schöfflisdorf den wöchentlichen Stammtisch, wo man sich ungezwungen zum Plaudern trifft.

Angebote Lernen und Bewegung

- Fitnessraum im Alterszentrum Schöfflisdorf, der von einer Fachfrau für Bewegung im Alter betreut wird

Gemeindeverwaltung Oberweningen
Dorfstrasse 6, 8165 Oberweningen
Tel. 044 857 10 10
gemeinde@oberweningen.ch
www.oberweningen.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

- Autofahrdienst
- Verleih und Verkauf von Hilfsmitteln
- Mahlzeitendienst im Alters- und Pflegeheim Peteracker
- Besuchsdienst
- Seelsorge
- Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Treffpunkt 60 (monatlich)
- Werkgruppe (Bazarwerkstatt)
- Vorlesen für Senioren
- Seniorenreisen- und Ferien
- Seniorennachmittage
- Bibelkreis
- Besinnungsgruppe
- Adventsfeier für Senioren
- Lottoabend
- Ausflüge
- Weihnachtsbesuche

Angebote Lernen und Bewegung

- Nordic-Walktreff
- Fit Gym für Frühaufsteher
- Altersturnen

Angebote Mobilität und Wohnen

- Autofahrdienst
- Individuell anpassbare Alterswohnungen

Gemeindeverwaltung Rafz
Dorfstrasse 7, 8197 Rafz
Tel. 044 879 14 44
gemeindeverwaltung@rafz.zh.ch
www.rafz.ch



Gemeinde Regensberg

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch jeden 2. Mittwoch im Monat im Restaurant Löwen
- Adventsfenster
- Computerhilfe

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- SeniorInnenturnen
- Seniorenwandergruppe immer am 3. Dienstag im Monat
- Jassabend immer am 1. Mittwoch im Monat im Löwen

Angebote Mobilität und Wohnen

- REXI-Taxi: SeniorInnen fahren junge und alte Leute zu ihren Zielen
- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeinde Regensberg
Untenburg 32, 8158 Regensberg
Tel. 044 853 12 00
gemeindeverwaltung@regensberg.zh.ch
www.regensberg.ch



Gemeinde Rüdlingen

Angebote Helfen und Unterstützung

- Beratungsstunde Spitex (Blutdruck- und Blutzuckermessen)

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Seniorennachmittage
- Gratulationssingen

Angebote Lernen und Bewegung

- Turnen 50Plus

Gemeinde Rüdlingen
Mitteldorf 30, 8455 Rüdlingen
Tel. 044 867 21 11
info@ruedlingen.ch
www.ruedlingen.ch

Standort Zürcher Unterland | Kasernenstrasse 1 | Postfach | CH-8180 Bülach | www.zuercherunterland.ch
Abteilung Standortförderung | Tel. +41 (0) 860 16 73 | Fax +41 (0) 44 862 01 24 | info@zuercherunterland.ch
Abteilung Tourismus | Administration | Tel. +41 (0) 44 860 44 25 | tourismus@zuercherunterland.ch
Tourismusbüro Bülach | Hans-Haller-Gasse 9 | CH-8180 Bülach | Tel. +41 (0) 44 863 11 99 | buelach@zuercherunterland.ch

Angebote Helfen und Unterstützung

Zügellos GmbH

Umzugshilfe, die speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet ist. Planung und Organisation eines kompletten Umzuges unter Einbezug aller Beteiligten.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Besuchsdienst
- Seniorenstübli
- Gottesdienste im Alterszentrum
- Spiel- und Jassnachmittage
- Wandergruppe
- Morgenstille in der Kirche

Angebote Lernen und Bewegung

Hajnalka Revay (Dipl. Body Vitaltrainerin und Dipl. Kinesiologin – Touch for Health)

Wohlbefinden im Körper und Freude im Geist Generation 60+

Ganzheitliche Gymnastik für Körper, Geist und Seele

Hajnalka Revay unterstützt mit richtiger Kombination von Bewegung, Gehirntraining und Entspannung zur Schaffung einer stabilen Basis für ein gesundes und erfülltes Leben auch im hohen Alter. Sie erstellt einen persönlichen Bewegungsplan um die eigenen Leistungen zu steigern.

Internationale Tänze unter dem Motto Tanzen beschwingt

Beweglichkeit und Reaktion sowie das Gleichgewicht. Und weil für die Koordination von Musik und Bewegung beide Gehirnhälften gleichzeitig beansprucht sind, werden auch diese gefördert und das Gedächtnis trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Tanzen ist aber auch eine gute Gelegenheit, andere Menschen kennen zu lernen und die Geselligkeit zu pflegen. Zu einer Schnupperstunde sind alle herzlich eingeladen.

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst
- Stiftung Alterswohnen Rümlang

Gemeindeverwaltung Rümlang
Glattalstrasse 101, 8153 Rümlang
Tel. 044 817 75 00
gemeinde@ruemlang.zh.ch
www.ruemlang.ch



Gemeinde Schleinikon

Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch in einem Restaurant einmal im Monat

Angebote Unterhaltung und Hobbys

altissimo

Seit 2007 gibt es altissimo im Wehntal. Seit einigen Jahren ist altissimo ein Verein mit gut 150 Mitgliedern, mehrheitlich Privatpersonen, aber auch über 20 Institutionen. Die Angebote von altissimo richten sich an die jungen Seniorinnen und Senioren: Es gibt zwei Halbjahrestreffen mit jeweils einem zentralen Referat zum Alter (Bewegung, Gesundheit, Beziehung zur jüngeren Generation ...). Es gibt verschiedene Gruppen, die sich regelmässig treffen und Französisch oder Englisch miteinander reden, Vorträge über Geschichte anhören, gemeinsam einen Kultur-Ausflug machen, sich gegenseitig im "Digi-Höck" in der Benutzung moderner Medien wie iPhone, Tablets und Computern unterstützen oder sich einmal pro Woche mit Nordic Walking fit halten. Zudem gibt es in einem Restaurant in Niederweningen und in einem Restaurant in Schöfflisdorf den wöchentlichen Stammtisch, wo man sich ungezwungen zum Plaudern trifft.

Angebote Lernen und Bewegung

- Fitnessraum im Alterszentrum Schöfflisdorf, der von einer Fachfrau für Bewegung im Alter betreut wird

Gemeindeverwaltung Schleinikon
Dorfstrasse 16, 8165 Schleinikon
Tel. 043 422 60 90
info@schleinikon.ch
www.schleinikon.ch



Angebote Helfen und Unterstützung

- Mittagstisch in einem Restaurant einmal im Monat

Angebote Unterhaltung und Hobbys

altissimo

Seit 2007 gibt es altissimo im Wehntal. Seit einigen Jahren ist altissimo ein Verein mit gut 150 Mitgliedern, mehrheitlich Privatpersonen, aber auch über 20 Institutionen. Die Angebote von altissimo richten sich an die jungen Seniorinnen und Senioren: Es gibt zwei Halbjahrestreffen mit jeweils einem zentralen Referat zum Alter (Bewegung, Gesundheit, Beziehung zur jüngeren Generation ...). Es gibt verschiedene Gruppen, die sich regelmässig treffen und Französisch oder Englisch miteinander reden, Vorträge über Geschichte anhören, gemeinsam einen Kultur-Ausflug machen, sich gegenseitig im "Digi-Höck" in der Benutzung moderner Medien wie iPhone, Tablets und Computern unterstützen oder sich einmal pro Woche mit Nordic Walking fit halten. Zudem gibt es in einem Restaurant in Niederweningen und in einem Restaurant in Schöfflisdorf den wöchentlichen Stammtisch, wo man sich ungezwungen zum Plaudern trifft.

Angebote Lernen und Bewegung

- Fitnessraum im Alterszentrum Schöfflisdorf, der von einer Fachfrau für Bewegung im Alter betreut wird

Angebote Mobilität und Wohnen

- Alterszentrum: Altersheim und Pflegezentrum für Seniorinnen und Senioren – 43 Wohnungen total
- 26 Alterswohnungen beim Alterszentrum (1 ½, 2 ½, 3 ½)
- Demenz Wohngruppe
- Mittagessen in der Cafeteria (für Gruppen bitte um Reservation)
- Diverse Angebote

Gemeinde Schöfflisdorf
Oberdorfstrasse 2, 8165 Schöfflisdorf
Tel. 044 857 12 41
gemeinde@schoefflisdorf.zh.ch
www.schoefflisdorf.ch



Angebote Helfen und Unterstützung

- Mahlzeitendienst durch Spitex
- Mittagstisch im Altersheim Eichi

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Jährliche Seniorenfahrt
- Seniorennachmittag durch Pro Senectute
- Diverse attraktive Veranstaltungen im Altersheim "zur Heimat"

Angebote Lernen und Bewegung

- Monatswanderung durch Wandergruppe

Angebote Mobilität und Wohnen

- Wohn- und Pflegeheim zur Heimat
- Freiwilligen Fahrdienst für Begleitung und Fahrten nicht medizinischer Art durch Pro Senectute
- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeindeverwaltung Stadel
Zürcherstrasse 15, 8174 Stadel
Tel. 044 859 12 12
valentino.tikal@stadel.zh.ch
www.stadel.zh.ch

Angebote Unterhaltung und Hobbys

Altersnachmittag

Die Reformierte Kirche Steinmaur-Neerach organisiert verschiedene Senioren-Nachmittags-Treffen, welche sich 60+ nennen. Die Anlässe bieten eine Vielfalt von Themen, unter anderem auch eine Theateraufführung oder einen Musiknachmittag zum Mitsingen. Dazu sind wie aus dem Namen ersichtlich alle Mitbürgerinnen und Mitbürger ab 60 Jahren eingeladen.

Seniorenausflüge

Die Ausflüge finden regelmässig statt, die Ausflugsziele und Informationen dazu werden im Mitteilungsblatt publiziert.

Angebote Lernen und Bewegung

Seniorenturnen

Am Mittwochnachmittag findet das Seniorenturnen in der grossen Turnhalle statt. Genaue Informationen finden Sie im Mitteilungsblatt

Senioren Wandergruppe

Die Wanderungen finden regelmässig statt, die Route und Informationen dazu werden im Mitteilungsblatt publiziert.

Gemeindeverwaltung Steinmaur
Hauptstrasse 22, 8162 Steinmaur
Tel. 044 855 40 40
urs.klingler@steinmaur.zh.ch
www.steinmaur.ch



Gemeinde Wasterkingen

Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchsdienst
- Geburtstagsbesuche
- Mahlzeitendienst

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Seniorenausflug
- Seniorenweihnachtsfeier
- Seniorenferienwoche
- Seniorenstammtisch

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenwanderung

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeindeverwaltung Wasterkingen
Vorwiesenstrasse 172, 8195 Wasterkingen
Tel. 044 869 08 25
gemeinde@wasterkingen.zh.ch
www.wasterkingen.ch



Angebote Helfen und Unterstützung

- Besuchsdienst unteres Rafzerfeld
- Mahlzeitendienst durch den Verein Spitex am Rhein
- Vermittlung von Angeboten zur Entlastung im Alltag für betreuende Angehörige von pflegebedürftigen Menschen

Rufnetz Rafzerfeld

Das Rufnetz Rafzerfeld begleitet Schwerkranke und Sterbende in einer belasteten und sorgenvollen Zeit. Ihr Ziel ist es, dazu beizutragen, den letzten Lebensabschnitt dieser Menschen durch liebevolle individuelle Begleitung möglichst lebenswert zu gestalten. Ihr Menschenbild ist geprägt durch eine Haltung der Achtung und der Würde gegenüber kranken und sterbenden Menschen. Schwerpunkte der Begleitung sind die Wahrnehmung und die Berücksichtigung der individuellen Wünsche und Rechte des sterbenden Menschen. Das Rufnetz ist bereit, sich auf die jeweilige Situation einzulassen, da zu sein, hinzuhören und den Menschen wertzuschätzen ohne eigene Erwartung.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Gemeinde-Seniorenausflug und Jubilarekonzert des Musikvereins Wil
- Seniorennachmittag im Winterhalbjahr
- Seniorenferienwoche der ref. Kirchgemeinden Wil-Hüntwangen-Wasterkingen, Rafz und Buchberg-Rüdlingen
- Advents-/Weihnachtsfeier für Senioren

Angebote Lernen und Bewegung

- Seniorenturnen
- Senioren Wandergruppe

Angebote Mobilität und Wohnen

- Rotkreuz-Fahrdienst

Gemeinde Wil
Dorfstrasse 15a, 8196 Wil ZH
Tel. 044 879 20 80
gemeinde@wil-zh.ch
www.wil-zh.ch



Gemeinde Winkel

Angebote Helfen und Unterstützung

- Einkaufshilfen
- Schreibarbeiten
- Kleinere Gartenarbeiten
- Handwerkliche Arbeiten
- Informatikgruppe

winkel60plus

winkel60plus hat das Ziel, das «mitenand fürenand» unter der älteren Bevölkerung von Winkel, Rüti und Seeb am Leben zu erhalten. Dabei sollen kulturelle, gesellschaftliche, sportliche, aber auch soziale Kontakte unter der Bevölkerung gepflegt werden. winkel60plus ist ein selbstständig funktionierender Verein mit rund 200 Mitgliedern.

Angebote Unterhaltung und Hobbys

- Jass-Zusammenkünfte
- Stammtisch diskutieren
- Modellbahn Stamm
- Vorträge / Winkel-Treff
- Kulturgruppe
- Kleiner Mittagstisch für Alleinstehende

Tavolata

Tavolata bedeutet, füreinander und miteinander zu kochen, gemeinsam zu essen und zu diskutieren. Dies ist für alle Menschen eine Bereicherung des Alltags, gerade auch im höheren Alter. Dabei stehen Spass und die Freude am Kochen sowie das Zusammensein im Vordergrund. Es soll kein Kochwettbewerb entstehen. Nach der Bildung einer neuen Gruppe organisiert sich diese jeweils selbst und trifft sich regelmässig im Turnus bei den Gruppenmitgliedern zu Hause. Die Kosten werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Angebote Lernen und Bewegung

- Spazieren
- Fremdsprachen
- Winkel60plus (Wandergruppe, Spazieren, Velogruppe)

Angebote Mobilität und Wohnen

- Fahrdienst

Gemeinde Winkel
Dorfstrasse 2, 8185 Winkel
Tel. 044 864 81 11
info@winkel.ch
www.winkel.ch / www.winkel60plus.ch

STICHWORTVERZEICHNIS

Seite

Adventsbesuche/Adventssessen/Adventsfeier

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*
- Gemeinde Neerach *Seite 15*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Altissimo

- Gemeinde Niederwenigen *Seite 18*
- Gemeinde Oberwenigen *Seite 20*
- Gemeinde Schleinikon *Seite 25*
- Gemeinde Schöfflisdorf *Seite 26*

Anlaufstellen

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Stadt Bülach *Seite 5*
- Gemeinde Hochfelden *Seite 11*
- Gemeinde Höri *Seite 12*

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Besuchsdienst

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Stadt Bülach *Seite 5*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Hochfelden *Seite 11*
- Gemeinde Lufingen *Seite 14*
- Gemeinde *Seite 17*
- Gemeinde Niederwenigen *Seite 18*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Rümlang *Seite 24*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Bibelkreis

- Gemeinde Rafz *Seite 21*

Computer

- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Computeria

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Stadt Bülach *Seite 5*

Erklärung von Billett-Automaten

- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*

Fahrdienst

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Stadt Bülach *Seite 5*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*
- Gemeinde Neerach *Seite 15*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Rümlang *Seite 24*
- Gemeinde Stadel *Seite 27*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Ferien und Erlebniswoche

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Glattfelden *Seite 10*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Fitness

- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Oberweningen *Seite 20*
- Gemeinde Schleinikon *Seite 25*
- Gemeinde Schöfflisdorf *Seite 26*

Fremdsprachen in Kleingruppen

- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Geschichtsschreiber

- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*

Hilfe beim Einkaufen

- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Hilfe bei Gartenarbeiten

- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Informationsvorträge zum Thema Sicherheit im Alter

- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*

Jassgruppe

- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Rümlang *Seite 24*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Konzerte und Theater

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*

Kulturelle Veranstaltungen

- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Kurse wie Walking, Wandern, Tanzen, Singen etc.

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*
- Gemeinde Lufingen *Seite 14*
- Gemeinde Neerach *Seite 15*
- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Rüdlingen *Seite 23*
- Gemeinde Rümlang *Seite 24*
- Gemeinde Stadel *Seite 27*

- Gemeinde Steinmaur *Seite 28*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Mittagessen/Mahlzeitendienst

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Embrach *Seite 8*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*
- Gemeinde Neerach *Seite 15*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Schöfflisdorf *Seite 26*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*

Mittagstisch

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Hochfelden *Seite 11*
- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Oberweningen *Seite 20*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Schleinikon *Seite 25*
- Gemeinde Schöfflisdorf *Seite 26*
- Gemeinde Stadel *Seite 27*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*
- Gemeinde Winkel *Seite 31*

Rent-a-Rentner

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*

Seelsorge

- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*

Seniorenausflüge

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Stadt Kaiserstuhl *Seite 13*

- Gemeinde Lufingen *Seite 14*
- Gemeinde Neerach *Seite 15*
- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Stadel *Seite 27*
- Gemeinde Steinmaur *Seite 28*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Seniorenferien

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Freienstein-Teufen *Seite 9*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Wasterkingen *Seite 29*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Seniorenachmittage

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Rüdlingen *Seite 23*
- Gemeinde Stadel *Seite 27*
- Gemeinde Steinmaur *Seite 28*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Seniorentreff

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Gemeinde Embrach *Seite 8*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Gemeinde Niederglatt *Seite 16*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*

Seniorenturnen

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Niederhasli *Seite 17*
- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Regensberg *Seite 22*
- Gemeinde Steinmaur *Seite 28*
- Gemeinde Wil ZH *Seite 30*

Sonntagsbrunch

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*

Suppen-Zmittag/Znacht

- Gemeinde Bachs *Seite 3*
- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*

Umzugshilfe

- Gemeinde Rümlang *Seite 24*

Velofahren

- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*

Wohnenplus/Wohnberatung/Wohnen im Alter

- Gemeinde Bachenbülach *Seite 4*
- Stadt Bülach *Seite 5*
- Gemeinde Dielsdorf *Seite 6*
- Gemeinde Eglisau *Seite 7*
- Gemeinde Höri *Seite 12*
- Gemeinde Niederweningen *Seite 18*
- Gemeinde Oberembrach *Seite 19*
- Gemeinde Rafz *Seite 21*
- Gemeinde Rümlang *Seite 24*
- Gemeinde Schöfflisdorf *Seite 26*

Wähen-Freitag

- Gemeinde Bachs *Seite 3*