

# Angebotsliste Freizeit Bereich Alter

**Fachstelle Alter**

Watterstrasse 116

8105 Regensdorf

T: 044 842 37 40

[altersarbeit@regensdorf.ch](mailto:altersarbeit@regensdorf.ch)

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

**REGENSDORF**



## **Gymnastik und Sport**

### **Velofahren**

Gemeinsame Ausflüge mit dem Velo: <https://psz.ch/gruppe/velogruppe-furttal/>

Jeden Dienstag von April bis Ende September, verschiedene Treffpunkte in der Region

Pro Senectute Kanton Zürich

Kontakt: Yvonne Schmid, Koordinatorin Velogruppe

079 481 77 13

[hayschmid@bluewin.ch](mailto:hayschmid@bluewin.ch)

### **Wassergymnastik für Frauen**

Jeden Freitag im Schwimmbad beim Schulhaus Ruggenacher 3, um 17 - 18 Uhr

Kosten: Fr. 150.- jährlich

Kontakt: Fr. Sacchet 079 487 05 40

### **Fitnessgymnastik 60 Plus**

Am Mittwoch im Flame, Gemeinschaftszentrum Roos Roosstrasse 40, um 08.45 – 09.45 Uhr

Kosten: Fr. 210- für ca. 14 mal

Anmeldung über die Webseite <https://www.gzroos.ch/angebote/kurse/gymnastik-sport/detail/25S-4004>

## **Musik und Tanz**

### **Mauritius-Chor / Klassische Kirchenmusik**

Der Mauritius-Chor pflegt den klassischen Chorgesang und führt Werke und Messen grosser Meister auf. <http://www.mauritius-chor.ch/PHP/Startseite.php>

Proben jeweils am Dienstag von 20 - 22 Uhr im Katholischen Pfarreizentrum St. Mauritius, Schulstrasse 112

Röm.-kath. Pfarrei St. Mauritius Furttal

Kontakt: Vreni Klaus-Suter

[kontakt@mauritius-chor.ch](mailto:kontakt@mauritius-chor.ch)

## **Cantus Furttal**

Chor, Gottesdienstmitwirkung und Konzerte <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/kunst-und-kultur/kirchenchoere/kantorei-regensdorf/>

Jeden Mittwoch von 19.30 – 21.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus (ausser Schulferien)

Cantus Furttal Ref. Kirche  
Kontakt: Evelyne Heeb  
044 844 31 77

## **Miteinander Singen**

Wir singen altbekannte und neuere Lieder mit Klavierbegleitung. Ohne Auftritte. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/kunst-und-kultur/veranstaltungen/miteinander-singen/>

In der Regel jeden 2. Donnerstag im Monat um 14.30 - 16:00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstrasse 18

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Ariane Schwickert  
[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

## **Internationale Tänze**

Wir treffen uns in einer fröhlichen Gruppe und üben unter kundiger Leitung internationale Tänze ein. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/kunst-und-kultur/veranstaltungen/internationale-taenze/>

Jeden 1. und 3. Montag im Monat um 14.30-16.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Ariane Schwickert  
[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

## **Everdance**

Moderne und einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes.

<https://pszh.ch/aktivitaet/everdance-regensdorf-kopie-8/>

Am Dienstagmorgen im Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstrasse 18

Pro Senectute Kanton Zürich  
Anmeldung:  
058 451 51 36  
(Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

## Spielen

### Jassnachmittag

Gemütliche Jass-Nachmittage (kostenlos) <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/gemeinschaft/jassnachmittag/>

Am 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18

Reformierten Kirche Furttal  
Kontakt: Frau Irina Dedecius  
[irina.dedecius@kirche-furttal.ch](mailto:irina.dedecius@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

### 60+ Treff

Ein unkomplizierter Treff bei welchem der Spass im Vordergrund steht. Es wird gejasst, gespielt, Kaffee, Kuchen und Gespräche gehören natürlich auch dazu. <https://quartierarbeit-sonnhalde.ch/portfolio/fussballspielen-2/>

Immer Montag & Donnerstag 13:30 - 16:00 Uhr Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Begegnungszentrum Sonnhalde  
Steinstrasse 24  
8106 Adlikon  
[info@bz-sonnhalde.ch](mailto:info@bz-sonnhalde.ch)  
044 840 10 51

## Handarbeiten und Werken

### Frauenarbeitskreis

Handarbeitsnachmittag: Stricken und Häkeln in guter Gesellschaft. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/gemeinschaft/frauenarbeitskreis/>

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14 Uhr bis 16 Uhr im Kirchgemeindehaus, Watterstrasse. 18

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Patricia Perosce  
[patricia.perosce@kirche-furttal.ch](mailto:patricia.perosce@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 27

## **Bildung und Kurse**

### **Diverse Weiterbildungskurse im GZ Roos**

Sprachkurse, Gymnastikkurse, Werken, Gestalten. <https://www.gzroos.ch/angebote>

Kurse währen des ganzen Jahres. Details stehen im Kursprogramm des GZ Roos.

GZ Roos

Kontakt: 044 840 54 27

[gzroos@regensdorf.ch](mailto:gzroos@regensdorf.ch)

### **Sprachkurse in Regensdorf**

Englisch- und Französisch-konversation für unterschiedliche Sprachniveaus. Frauenverein Regensdorf

Immer am Donnerstag im Alten Schulhaus, Watterstrasse 17

09.00 – 10.00 Uhr Englisch

10.00 – 11.00 Uhr Französisch

Gemeinnütziger Frauenverein

Kontakt: Marianne Colombié

044 840 22 81

## **Besinnliches**

### **Nachdenken am Morgen**

Biblische Texte und Glaubensthemen gemeinsam erörtern

<https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/bildung-und-spiritualitaet/nachdenken-am-morgen/>

Jeweils 1x pro Monat am Donnerstag (ausser August) im Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstrasse 18

09.30 – ca. 11.00 Uhr

Reformierte Kirche Furttal

Kontakt: Patricia Perosce

[patricia.perosce@kirche-furttal.ch](mailto:patricia.perosce@kirche-furttal.ch)

044 520 44 27

## Möglichkeiten für Freiwilligenarbeit

### Freiwillig engagiert in der ref. Kirche Furttal

Als freiwillig Mitwirkende/r sind Sie Teil unserer offenen und fröhlichen Kirche. Mit Ihrer Zeit und Ihren Talenten stärken Sie die Vielfalt und Lebendigkeit der Kirchgemeinde.

<https://kirche-furttal.ch/wp-content/uploads/Freiwilligenbroschuere.pdf>

Reformierte Kirche Furttal

Watterstrasse. 18

044 520 44 00

[info@kirche-furttal.ch](mailto:info@kirche-furttal.ch)

### Freiwillige für Nachbarschaftshilfe Furttal

Besuchen Sie gerne Leute, giessen für sie Blumen, gehen für sie einkaufen, mit dem Hund spazieren, mit zum Arzttermin oder zu einem kulturellen Anlass, etc.? <https://nachbarschaftshilfe-furttal.ch/>

Sie werden sorgfältig in die Aufgabe eingeführt, können Weiterbildungsangebote von Pro Senectute Kanton Zürich besuchen und sind versichert. Spesen werden entschädigt.

Nachbarschaftshilfe Furttal

Rita Joss

079 438 97 57

[info@nbhf.ch](mailto:info@nbhf.ch)

### Freiwillig engagiert bei Pro Senectute Kanton Zürich

Möchten Sie sich aktiv für ältere Menschen sozial engagieren? Als Freiwillige oder Freiwilliger finden Sie bei uns verschiedene Möglichkeiten, Ihre Erfahrung und Ihr Können einzubringen. Für welches Engagement Sie sich auch entscheiden: Freuen Sie sich auf viele bereichernde Begegnungen. [www.pszh.ch/freiwillig](http://www.pszh.ch/freiwillig)

Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter Unterland und Furttal

058 451 53 14

## Treffmöglichkeiten und Treffpunkte

### Ökumenischer Senioren-Nachmittag

Monatlicher Anlass von der reformierten Kirche Furttal und der Pfarrei St. Mauritius. Unterhaltung und Information wie z. B. Musik, Theater oder Referate zu verschiedenen Themen. Im Anschluss Zvieri (kostenlos). <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/gemeinschaft/oek-seniorennachmittag/>

Einmal im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Ariane Schwickert  
[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

### Senioren-Essen/ Mittagessen für alle

Gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Runde. Kosten: Fr. 12.– inkl. Getränke Seniorenessen. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/essen-und-trinken/mittagszeit-und-mehr/seniorenessen/>

Jeweils 1x monatlich an einem Donnerstag um 12.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Ariane Schwickert  
[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

### Mittagstisch und Spielnachmittag

Gemeinsames Mittagessen in netter Gesellschaft mit anschliessendem Spielnachmittag. Kosten fürs Mittagessen Fr. 10.-. <https://www.st-mauritius.ch/aktuell>

Jeden Mittwoch, ausserhalb der Schulferien, um 12 Uhr in der Pfarrei St. Mauritius Furttal, Schulstrasse 112, 8105 Regensdorf. Eine Anmeldung ist bis jeweils Montag 11:30 Uhr telefonisch oder vor Ort im Bistro notwendig.

Röm.-kath. Pfarramt St. Mauritius Furttal  
[sekretariat@st-mauritius.ch](mailto:sekretariat@st-mauritius.ch)  
043 388 70 20

## **Tavolata für Senior:innen im BZ Sonnhalde**

Gemeinsames, gemütliches Mittagessen. Kosten: Fr. 14.-

<https://quartierarbeit-sonnhalde.ch/portfolio/tavolata-mittagessen-fuer-aeltere-menschen/>

Jeden Donnerstag um 11.45 – 14.00 Uhr im BZ Sonnhalde in Adlikon b. Regensdorf. Anmeldung jeweils bis Montag um 11.00 Uhr.

Quartierarbeit Sonnhalde:

044 840 10 51

[quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch](mailto:quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch)

## **TCCR Tavolata Caffé Culturale Regensdorf**

Wir einigen uns über ein Buch, das wir lesen, einen Film, den wir sehen, eine Theateraufführung, die wir besuchen, eine Ausstellung, die wir besichtigen wollen (individuell) und treffen uns bei Kaffee und Kuchen/Dessert, um gemeinsam darüber zu diskutieren.

Treffen stets am 2. Mittwoch jedes ungeraden Monats um 14.30 Uhr

Termine und weitere Informationen TCCR. <https://www.tavolata.ch/tavolata/tccr-tavolata-caffe-culturale-regensdorf/>

Kontakt: Peter Bähler

079 446 72 86

[rbp@bluewin.ch](mailto:rbp@bluewin.ch)

## **Grosseltern Treff**

Mit dem Grosselternsein beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der eine Menge neuer und spannender Erfahrungen und Herausforderungen mit sich bringt. Am Grosseltern-Treff haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, ihre Fragen und Erfahrungen in die Runde einzubringen und zu besprechen.

Unkostenbeitrag: CHF 5.- pro Treffen; ohne Anmeldung

Reformierte Kirche Furttal

Kontakt: Ariane Schwickert

[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)

044 520 44 29

## **Gipfeltreffen**

Aktivierungs- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten,

Kosten: Fr. 45.- pro Gruppentreffen und ca. Fr. 15.50.- pro Mittagessen

Jeden Freitag, 11.30 – 16.30 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen im APF Furttal, Regensdorf  
Forum angewandte Gerontologie, <https://forum-gerontologie.averecura.digital/s/gipfeltreffen-regensdorf>

Informationen & Anmeldung:

Ruth Vontobel, 044 923 19 59 / 079 919 41 84, [ruth.vontobel@gmx.ch](mailto:ruth.vontobel@gmx.ch)

Miriam Sticher, 044 980 29 09, [mosticher@bluewin.ch](mailto:mosticher@bluewin.ch)

## Besuchsdienste

### Nachbarschaftshilfe Furttal

Besuche zu Hause, gemeinsam spazieren, plaudern oder Besorgungen erledigen. Besuche durch Freiwillige, kostenlos, nach Vereinbarung. [www.besuchsdienst-furttal.ch](http://www.besuchsdienst-furttal.ch)

Besuchsdienst Furttal

Kontakt: Rita Joss

079 438 97 57

[info@nbhf.ch](mailto:info@nbhf.ch)

### Besuchsdienst für kranke und betagte Menschen

Auf Anfrage machen wir Besuche mit Blumen im im Pflegeheim Regensdorf. Auf Anfrage ca. 2x jährlich

Gemeinnütziger Frauenverein

Kontakt: Lisbeth Blanc

044 840 13 37

### Besuchsdienst der reformierten Kirche Furttal

Die Mitglieder der Besuchsgruppen Kirche Furttal besuchen betagte Menschen. Egal ob zu Hause oder in einem Heim. Die Besuche sind kostenlos und können von allen in Anspruch genommen werden. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/naechstenliebe/besuchsgruppen/>

Reformierte Kirche Furttal

Kontakt: Patricia Perosce

[patricia.perosce@kirche-furttal.ch](mailto:patricia.perosce@kirche-furttal.ch)

044 520 44 27

## Ferien und Ausflüge

### Seniorinnen- und Seniorenferien

Begleitete Ferien für Senioren u. Seniorinnen mit abwechslungsreichem Ausflugs-Programm. Reise, Unterkunft, abwechslungsreiches Ausflugsprogramm wird alles organisiert. Anmeldung erforderlich. Kosten auf Anfrage. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/gemeindeferien-und-ausfluege/seniorenferien/>

Reformierte Kirche Furttal

Kontakt: Patricia Perosce

[patricia.perosce@kirche-furttal.ch](mailto:patricia.perosce@kirche-furttal.ch)

044 520 44 27

## **Wanderferien**

Begleitete Wanderferien für Interessierte ab 60 Jahren.  
Reise, Unterkunft, abwechslungsreiches Ausflugsprogramm wird alles organisiert. Anmeldung erforderlich. Kosten auf Anfrage. <https://kirche-furttal.ch/gemeindeleben/gemeindeferien-und-ausfluege/seniorenferien/>

Reformierte Kirche Furttal  
Kontakt: Ariane Schwickert  
[ariane.schwickert@kirche-furttal.ch](mailto:ariane.schwickert@kirche-furttal.ch)  
044 520 44 29

## **Wandertage und Ausflüge des Frauenvereins Regensdorf**

Mehrere Halb- und Ganztagesausflüge im Jahr für Seniorinnen und Senioren  
Termine werden im Furttaler und auf der Webseite publiziert. <https://frauenverein-regensdorf.ch/>

Gemeinnütziger Frauenverein  
Kontakt: Frau Margrit Zumkeller  
044 840 28 97  
[wm.zumkeller@bluewin.ch](mailto:wm.zumkeller@bluewin.ch)

## **Klub Mitenand, Tagesausflüge**

Gemeinsame Ausflüge mit dem Car oder dem Zug für Seniorinnen und Senioren ab dem 60. Lebensjahr, ca. 10 Tagesausflüge pro Jahr. Mitgliedschaft notwendig. <https://www.klubmitenand.ch/de>

Verein Klub Mitenand  
Kontakt: Monika Miethlich  
044 840 08 20  
[monika@miethlich.ch](mailto:monika@miethlich.ch)

Regensdorf, 23.April 2025  
Fachstelle Alter