



Stadt
Schlieren



Angebote und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren

Stadt Schlieren
Reformierte Kirche Schlieren
Katholische Kirche Schlieren
Freiwillige Mitarbeitende

Pro Senectute Kanton Zürich
Pro Senectute Schlieren
Vereine



Songül Viridén
Ressortvorsteherin
Alter und Soziales 2022 – 2026

Liebe Schlieremerinnen, liebe Schlieremer

Ich bedanke mich dafür, dass ich die letzten vier Jahre Vorsteherin des Ressorts Alter und Soziales sein durfte.

Die vergangene Legislatur war in der Abteilung Alter und Pflege von bedeutenden Veränderungen sowie grossem Engagement geprägt. Kantonale und gesellschaftliche Entwicklungen stellten uns vor Herausforderungen, die wir mit Weitsicht angingen. Mein grosser Dank gilt unserem starken Team mit wundervollen Mitarbeitenden – insbesondere den Abteilungsleitenden Martin Santschi, Andrea Hemm sowie ihrem Stellvertreter Christian Grothe! Dank solch engagierter Menschen konnten wir viel bewegen.

Eines meiner zentralen Anliegen war die Stärkung des gesellschaftlichen Lebens und der Wertschätzung gegenüber unserer älteren Bevölkerung. Mit der Alterskommission konnten wir unser Angebot mit Informationsveranstaltungen zu Themen wie Vererben, Palliative Care, Enkeltrickbetrug und E-Bike-Kurse ausbauen. Erstmals haben wir jährlich städtische Geburtstagsfeiern für 80- und 90-Jährige organisiert und zusätzlich zu den zuvor genannten Veranstaltungen jährliche Herbstnachmittage (einer davon am Schlierenfest) und „Fahrten ins Blaue“ sowie Mittagstische im Rahmen des Schlierenests

angeboten. Solche Angebote stärken die Gemeinschaft und die Lebensqualität im Alter. Ein grosser Dank geht an die Mitglieder der Alterskommission, die ich präsidieren durfte!

Auf gesundheitspolitischer Ebene setzte ich mich bei der Gesundheitsdirektion für die Einführung hybrider Betten ein und konnte das Thema platzieren, auch wenn im Kanton Zürich bis zu diesem Zeitpunkt leider immer noch die gesetzliche Grundlage fehlt. Gleichzeitig nahm die Baukommission für das neue Alterszentrum ihre Arbeit auf und im April 2026 konnte der Spatenstich erfolgen.

Ich durfte mich im Soundingboard zur Pflegebettenplanung für den Bezirk Dietikon einsetzen, unterstützend dazu, dass wir uns im Bezirk auf die Planungsregion Dietikon verständigen konnten.

Viele neue altersgerechte Wohnungen konnten für unsere Seniorinnen und Senioren mithilfe von Baurechtsverträgen bereitgestellt werden und unsere ersten zwei Alters-WG sind gerade in der Vermietung.

Mit Blick nach vorn wurde 2025 die Fachstelle für Bedarfsabklärung im Bereich Hilfe zu Hause aufgebaut.

Ergänzend dazu entstand eine neue Webseite für Alter und Pflege, die vor Kurzem online ging. Auch die neue Altersstrategie haben wir sehr vorangetrieben.

Die Arbeit in den verschiedenen Gremien, wie z.B. im Vorstand der RegioSpitex, hat mir viel Spass gemacht und ich bin froh, konnten wir den Marktveränderungen erfolgreich begegnen. Diese Entwicklungen zeigen einen Ausschnitt davon, was wir in der Abteilung Alter und Pflege erreichen konnten – mit klarem Fokus auf Lebensqualität, Versorgungssicherheit und Zusammenhalt.

Mein Dank gilt allen, insbesondere auch den Freiwilligen Mitarbeitenden, die sich mit grossem Engagement für die Anliegen unserer älteren Bevölkerung einsetzen. Ich wünsche dem neuen Ressortvorstand alles Gute und ein gutes Gespür für die Bedürfnisse unserer älteren Bevölkerung.

Herzliche Grüsse

Songül Viridén
Ressortvorsteherin Alter und Soziales 2022 – 2026



Inhalt

Hilfe und Beratung	05	Katholisches Pfarramt	15
Pflege	06	Beratungsangebote Pro Senectute	16
Wohnen	08	Gesundheitsturnen/Bewegung	17
Verpflegung	11	Freizeitangebote	18
Entlastungsdienste	12	Transporte und Notrufsysteme	19
Reformierte Kirchgemeinde	14		



Hilfe und Beratung

04/05

Notfallarzt, Unfälle
Ärztefon Limmattal
Telefon 044 421 21 21

Falls Sie notfallmässig eine ärztliche Betreuung benötigen, z.B. bei Sturz, Unfall oder akuten Schmerzen, stehen Ihnen das Ärztefon Limmattal und die Notfallstation Spital Limmattal rund um die Uhr zur Verfügung.

Notfallstation
Spital Limmattal
Telefon 044 733 11 11

Notdienstapotheke
Telefon 0900 55 35 55

Benötigen Sie per sofort Medikamente, so rufen Sie die Notdienstapotheke an. Sie werden dort rund um die Uhr kompetent beraten.

**Beratungsstelle Pflege
und Alter**
Dienstag 14.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag 09.30 – 12.00 Uhr

Die Beratungsstelle gibt Auskunft in Fragen der **pflegerischen Versorgung** sowie zum Wohnen im Alter und nimmt **Anmeldungen** mit konkreten Eintrittswünschen entgegen.

Stadthaus Schlieren
Freiestrasse 6
Kathrin Schäpper
Telefon 044 738 15 60
bspa@schlieren.ch

Die Beratung ist kostenlos.
Zusätzliche Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Beratungsstelle Hilfe zu Hause
Dienstag 13.30 – 15.30 Uhr
Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Die Beratungsstelle Hilfe zu Hause in Schlieren steht betroffenen Personen und deren Angehörigen kostenlos zur Verfügung. Die Beratungsstelle unterstützt bei **Fragen zu finanziellen Unterstützungen**, z.B. Zusatzleistungen, Betreuungsleistungen.

Alterszentrum Sandbühl
Fährberhüslistrasse 9
Sanja Medic
Telefon 044 732 25 04
sanja.medic@schlieren.ch

Ambulante Pflege

RegioSpitex Limmattal

Telefon 043 322 30 30
Telefax 043 322 30 31
info@regiospitex.ch
www.regiospitex.ch

Die RegioSpitex Limmattal stellt im Auftrag der Gemeinden Dietikon, Schlieren und Urdorf die **Hilfe und Pflege zu Hause** sicher. Ihr Angebot umfasst die kompetente Beratung rund um Gesundheit, Pflege und Alltagsgestaltung sowie **allgemeine, psychiatrische und palliative Pflege und medizinische Behandlungen**. Zudem bietet sie Unterstützung bei betreuerischen Aufgaben und hauswirtschaftlichen Leistungen. Die Geschäftsstelle ist von Montag bis Freitag geöffnet: 08.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

Senevita Casa Zürich Stadt und See

Elsa-Zübler-Strasse 60
8047 Zürich
Telefon 044 384 50 60
zuerich@senevita.ch
www.senevita.ch

Seit über 25 Jahren ist das Team der Senevita Casa im Kanton Zürich tätig und arbeitet eng mit Angehörigen zusammen. Es werden stets dieselben Mitarbeitenden geplant und man geht auf **individuelle Bedürfnisse und Gewohnheiten** ein.

Palliaviva

Dörflistrasse 50
8050 Zürich
Telefon 043 305 88 70
palliaviva@hin.ch
www.palliaviva.ch

Auch bei unheilbaren Krankheiten sollen die Menschen bis zuletzt in der gewohnten Umgebung bleiben dürfen. Als **mobiles spezialisiertes Palliative-Care-Team** kann Palliaviva mit komplexen Krankheitsbildern umgehen. Durch den 24-Stunden-Pikettendienst haben sie jederzeit kompetente Ansprechpartner. Ziel ist eine gute Lebensqualität, frei von Schmerzen und anderen Symptomen wie Übelkeit und Atemnot.

Seniorencare24

Telefon 043 300 51 43
info@seniorencare24.ch
www.seniorencare24.ch

24 Stunden Betreuung zuhause

Seniorencare24 bietet verschiedene Modelle für die 24 Stunden Betreuung im eigenen Zuhause an.

Dovida

Telefon 061 855 60 50
info@dovida.ch
www.dovida.ch

24 Stunden Betreuung zuhause

Dovida (ehemals Home Instead) ist seit Jahren erfolgreich in der 24 Stunden Betreuung tätig. Dies ermöglicht ein Leben bis zuletzt in der eigenen Wohnung.

Pflegewegweiser

Telefon 071 575 65 00
info@pflegewegweiser.ch
www.pflegewegweiser.ch

Unterstützung bei der Pflege Angehöriger:

- Finanzielle Sicherheit
- Fachliche Begleitung
- Emotionaler Beistand

Stationäre Pflege

Alterszentrum Sandbühl

Färberhüslistrasse 9
8952 Schlieren
Telefon 044 732 25 25
alter_und_pflege@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch

Das Alterszentrum Sandbühl bietet älteren Menschen mit Pflegebedarf einen angenehmen Aufenthalt. Das **Pflege- und Betreuungsangebot** richtet sich nach dem individuellen Bedarf der Bewohnenden. Das Handeln im Alterszentrum Sandbühl ist geprägt von Menschlichkeit, Professionalität, würdevoller Begleitung und vorausschauender Betreuungsplanung im **Palliative Care Setting**. Das Angebot umfasst zwei Wohngruppen mit Einer- oder Mehrbettzimmern und Appartements für Paare. Ein schöner Garten bereichert das Leben im Sandbühl.

Alterszentrum Wohnen am Stadtpark

Eröffnung ca. Sommer 2029

Das neue Alterszentrum der Stadt Schlieren im Stadtzentrum wird 28 hochmoderne und altersgerechte Einer- und Zweierzimmer anbieten. Bei Fragen unterstützt die Fachstelle Bedarfsabklärung für Hilfe zu Hause: Sanja Medic, Telefon 044 732 25 04, sanja.medic@schlieren.ch, www.alter-pflege-schlieren.ch

Pflegezentrum Spital Limmattal

Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Telefon 044 733 11 11
pz@spital-limmattal.ch
www.spital-limmattal.ch/patienten/pflegezentrum/

Das Pflegezentrum Spital Limmattal wird von einem Zweckverband getragen. Es stehen 126 stationäre und zehn ambulante Plätze im **Tageszentrum** für ältere Menschen zur Verfügung sowie eine **geschützte Demenzstation**.

Tertianum Am Rietpark

Brandstrasse 3
8952 Schlieren
Telefon 044 577 37 37
amrietpark@tertianum.ch
www.tertianum.ch/Wohn-Pflegezentrum/Tertianum-Am-Rietpark

Im Tertianum Am Rietpark befinden sich 30 Pflegezimmer. Das Tertianum bietet in diesen die pflegerische **Langzeitbetreuung** sowie **Akut- und Übergangspflege** inmitten des belebten Quartiers in Schlieren an.

Pflege-Wohn-Heim Smaily

Obere Bachstrasse 7a
8952 Schlieren
Telefon 044 731 21 11
info@smaily.ch
www.smaily.ch

Das Pflege-Wohn-Heim liegt in unmittelbarer Nähe der Parkanlage in Schlieren. Sie bieten **11 Bewohnenden inklusive Tagesgästen mit Demenz** ein gemütliches Zuhause mit familiären Strukturen in einem geschützten Rahmen. Die interne Spitex betreut die Bewohnenden in Ein- oder Zweibettzimmern.

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen Bachstrasse
Bachstrasse 1
8952 Schlieren
Telefon 044 738 98 10
pw.bachstrasse@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch

An der Bachstrasse 1 stehen **31 altersgerechte Wohnungen** zur Verfügung:
4 1.5-Zimmer Wohnungen
23 2.5-Zimmer Wohnungen
4 3.5-Zimmer Wohnungen
In den altersgerechten Wohnungen hat es einen **24-Stunden-Notfallknopf**, welchen man im Notfall benutzen kann. Die **hausinterne Pflege** kommt dann zur schnellen Unterstützung. Ausserdem ist ein monatliches Betreuungsgespräch und ein wöchentliches Mittagessen inkludiert.

Betreutes Wohnen Mühleacker
Mühleackerstrasse 15
8952 Schlieren
Telefon 044 730 16 44
pw.muehleacker@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch

An der Mühleackerstrasse 15 stehen **20 altersgerechte Wohnungen** zur Verfügung:
6 1.5-Zimmer Wohnungen
3 2-Zimmer Wohnungen
9 2.5-Zimmer Wohnungen
1 2.5-Zimmer Wohnung-Attikawohnung
1 3.5-Zimmer Wohnung-Attikawohnung
In den altersgerechten Wohnungen hat es einen **24-Stunden-Notfallknopf**, welchen man im Notfall benutzen kann. Die **hausinterne Pflege** kommt dann zur schnellen Unterstützung. Ausserdem ist ein monatliches Betreuungsgespräch und ein wöchentliches Mittagessen inkludiert.

Alterszentrum Wohnen am Stadtpark

Eröffnung ca. Sommer 2029

Das neue Alterszentrum der Stadt Schlieren im Stadtzentrum wird **60 hochmoderne und altersgerechte Wohnungen mit 1.5, 2.5 und 3.5 Zimmern** anbieten. Bei Fragen unterstützt die Fachstelle Bedarfsabklärung für Hilfe zu Hause: Sanja Medic, Telefon 044 732 25 04, sanja.medic@schlieren.ch, www.alter-pflege-schlieren.ch

Pflegewohnungen

Pflegewohnungen Bachstrasse
Bachstrasse 1
8952 Schlieren
Telefon 044 738 98 10
pw.bachstrasse@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch

Durch den freiwilligen Einbezug in Haushaltsarbeiten werden die noch vorhanden Fähigkeiten gefördert. **Menschen mit einer Demenz** wird die Orientierung in der überschaubaren Umgebung erleichtert. Der Verbleib in der Pflegewohnung bis ans Lebensende ist in der Regel gewährleistet. Die Bewohnenden werden bis zuletzt im **Palliative Care Setting** betreut.

Pflegewohnungen Mühleacker
Mühleackerstrasse 15
8952 Schlieren
Telefon 044 730 16 44
pw.muehleacker@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch

Die zwei Pflegewohnungen verfügen über je 9 Einerzimmer, Gemeinschaftsraum, Küche sowie alle anderen Einrichtungen, die der Wohn- und Lebensqualität im Alter dienen.

Altersgerechtes Wohnen

Schindler-Areal
Zürcherstrasse 42-46
8952 Schlieren
Bezug ab 01.12.2026

Im Schindler-Areal wird es **32 altersgerechte Wohnungen** geben. Die Vermietung erfolgt über Schaeppi Grundstücke.

Kesslerplatz
Badenerstrasse 55 a-c und 59
Kesslerstrasse 4
Kesslerweg 4
8952 Schlieren
Bezug ab 01.11.2026

Am Kesslerplatz werden **59 altersgerechte Wohnungen** zur Verfügung stehen. Die Vermietung wird über CSL Immobilien erfolgen.

Alters-Wohngemeinschaften

Schindler-Areal
Zürcherstrasse 42-46
8952 Schlieren

Bezug ab 01.12.2026
Betreuung:
Alterszentrum Sandbühl
Fährberhüslistrasse 9
Sanja Medic
Telefon 044 732 25 04
sanja.medic@schlieren.ch

Im Schindlerareal wird es zwei Alters-WG mit je vier Mieterinnen und Mietern geben. Die Alters-WG sind 5,5 Zimmer gross. Jede Mieterin und jeder Mieter hat ein eigenes Schlaf- und Badezimmer. Ausserdem hat es zwei Wohnzimmer, zwei Loggias und eine gemeinsame Küche.





Restaurant Mühleacker
Mühelackerstrasse 15
8952 Schlieren
Telefon 043 495 02 80
info@fsswissgastro.ch
www.fsswissgastro.ch/muehleacker

Das Restaurant lädt mit seinem Winter- und Sommergarten sowie der lauschigen Terrasse zum Verweilen ein. Über Mittag werden saisonal angepasste Mittagessen angeboten. Wir freuen uns auf Ihre Reservation. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Das Restaurant bietet Platz für 40 Personen.

**Mittagstisch Pro Senectute
Ortsvertretung Schlieren**
Seniorentreff
Freiestrasse 23
8952 Schlieren
Telefon 044 730 77 56

Jeden Montag um 12.00 Uhr im Seniorentreff an der Freiestrasse 23.
An- und Abmeldungen: Montag, 9.00 – 10.30 Uhr

**Suppe für Alle
Reformierte Kirche Schlieren**
Stube 1. OG Stürmeierhuus
8952 Schlieren
Telefon 043 433 60 29
lucien.spielmann@ref-schlieren.ch

Einmal pro Monat immer am Mittwoch um 12.00 Uhr empfängt Sie die reformierte Kirche im 1. OG in der Stube im Stürmeierhuus. Der Unkostenbeitrag für die herzhaften Suppen mit Kaffee und Dessert beträgt Fr. 6.00.

**Mahlzeitendienst Casa-Gusto,
Pro Senectute**
Telefon 058 451 50 50
kontakt@casa-gusto.ch
www.casa-gusto.ch

Essen wie im Restaurant: Der Mahlzeitendienst wird von Casa-Gusto organisiert. CasaGusto ist der **schweizweite Mahlzeiten-**
dienst von Pro Senectute Kanton Zürich und steht für gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung in höchster Qualität zu Hause.

**Mittagstisch Katholische Kirche
Schlieren**
Katholisches Pfarramt
Sekretariat Pfarrei St. Josef
Uitikonstrasse 39
Telefon 044 789 40 20
pfarramt@kath-schlieren.ch

Jeden Dienstag und Donnerstag (ausser in den Schulferien) bietet die katholische Kirche den Mittagstisch an. Er ist offen für Kinder (Fr. 10.-) und für Erwachsene (Fr. 12.-) und findet im Josefs-hüsli an der Uitikonstrasse 32 statt.
Anmeldung bis Montagnachmittag resp. Mittwochnachmittag im Pfarramt.

**Mahlzeitendienst
Gourmet Domizil**
Oberglattstrasse 35
8153 Rümlang
Telefon 044 271 55 66
mahlzeiten@gourmet-domizil.ch
www.gourmet-domizil.ch

Der private Mahlzeitendienst ist stets sehr abwechslungsreich. Es werden keine Bestell- oder Liefergebühren erhoben. Die Auswahl ist stets frisch zubereitet und entspricht hohen Umweltstandards.

Krankenmobiliemagazin Verleih und Verkauf medizinischer Hilfsmittel	Im Krankenmobiliemagazin können Sie Gegenstände beziehen, die zur Alltagserleichterung und Krankenpflege dienen: Rollator, Rollstuhl, Duschbrett, Nachtstuhl usw.
Alters- und Gesundheitszentrum Dietikon Bremgartnerstrasse 42 8953 Dietikon Telefon 077 408 63 65 verein.kml@gmail.com www.krankenmobilien-limmattal.ch	Auskunft erteilt Ihnen Frau Corinne Gilg. Öffnungszeiten: Dienstag/Donnerstag: 18.00 – 19.00 Uhr Samstag: 09.00 – 10.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Senectovia In der Lubertzen 1 8902 Urdorf Telefon 044 735 35 45 info@senectovia.ch www.senectovia.ch	Senectovia steht für Fachkompetenz in den Bereichen Beratung, Kauf, Miete und Reparaturen von Reha- und Pflegehilfsmitteln . Ihre Palette an Pflegehilfsmitteln ist vielfältig und umfassend.
--	--

Wabe Limmattal „wachen und begleiten“ Urdorferstrasse 100 8952 Schlieren Telefon 079 737 27 88 info@wabe-limmattal.ch www.wabe-limmattal.ch	Wir begleiten kranke und sterbende Menschen in einer belastenden und sorgenvollen Zeit zu Hause und ausnahmsweise in Institutionen. Wir bieten Angehörigen demenzkranker Menschen regelmässig eine Entlastung. Die Begleitung ist eine Ergänzung zur medizinischen, pflegerischen und seelsorgerlichen Betreuung. „wabe plus“ ist ein Angebot für Menschen mit Demenz : Menschen aus dem Limmattal mit einer leichten bis mittelschweren Demenz, welche Zuhause betreut werden, treffen sich regelmässig in der Gruppe, in der ihr Selbstvertrauen und Wohlbefinden gefördert werden. Betreuende Angehörige werden dadurch entlastet. Wabe bietet einen monatlichen Trauertreff an, welcher offen ist für alle.
--	--

Wäscherei Stiftung Chance Regina-Kägi-Strasse 11 8050 Zürich Telefon 044 384 86 30/31 waescherei@chance.ch www.chance.ch	Wir bieten einen Abhol- und Bringservice für Ihre Wäsche an. Wochenweise erhalten Sie die Wäsche zurück zu guten finanziellen Konditionen. Sind Sie älter und nicht mehr so mobil, zögern Sie nicht anzurufen.
--	---

Entlastungsdienst Alzheimer Verein Zürich Telefon 043 499 88 63 entlastungsdienst@alz-zuerich.ch www.alz-zuerich.ch	Der Entlastungsdienst von Alzheimer Zürich bietet betreuenden Angehörigen und allein lebenden Personen mit Demenz eine regelmässige stundenweise Entlastung an.
---	--

Entlastungsdienst Kanton Zürich Telefon 044 741 13 30 zh@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch	Der Entlastungsdienst bietet verlässliche und flexible Unterstützung für betreuende Angehörige und Menschen mit Beeinträchtigungen . Mit individuell abgestimmten Betreuungslösungen wird die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen verbessert. Es werden Freiräume im Alltag für ein selbstbestimmtes Leben im gewünschten Umfeld geschaffen.
--	--

Rotkreuz-Duo Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich Telefon 044 360 28 36 duo@srk-zuerich.ch www.srk-zuerich.ch	Die Freiwilligen Mitarbeitenden stellen ihre Freizeit und Fähigkeiten zur Verfügung. Auf Basis der Bedürfnisse und Wünsche wird der passende Duo-Partner gesucht und man lernt sich vorher persönlich kennen. Der Duo-Partner unterstützt in allen Lebenslagen und Anliegen.
--	--

Pontesano Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich Telefon 044 388 25 25 freiwillige@srk-zuerich.ch www.srk-zuerich.ch	Pontesano unterstützt überbrückend psychisch belastete und beeinträchtigte Personen bei Herausforderungen im Alltag. Rotkreuz-Freiwillige begleiten und beraten bei konkreten Problemen und ermöglichen sozialen Austausch und gemeinsame Unternehmungen.
---	---



Reformierte Kirchgemeinde

Sekretariat Telefon 043 433 60 20 sekretariat@ref-schlieren.ch www.ref-schlieren.ch	Das Pfarrteam und der Diakon stehen Ihnen mit Beratung, Begleitung, Gebet und weiteren Hilfsmöglichkeiten zur Seite. Gerne besuchen wir Sie auch zuhause.
Sozialdiakon Lucien Spielmann Telefon 043 433 60 29 lucien.spielmann@ref-schlieren.ch	Gottesdienst und Chilekafi Mit Liedern und Gebeten kommen wir vor Gott; mit Musik und in der Stille kommen wir zur Ruhe; aus Bibeltexten und der Predigt erhalten wir Denkanstösse für unser Leben – und anschliessend treffen wir uns zum geselligen Beisammensein im Chilekafi. Gottesdienst: Sonntag um 10.00 Uhr Musikalischer Abendgottesdienst: letzter Sonntag im Monat um 17.00 Uhr

Angebote für Seniorinnen und Senioren	
Besuchsdienst	Freiwillige besuchen regelmässig Menschen in Alterseinrichtungen
Seniorennachmittage	Gemeinschaft, Unterhaltung, Kultur, Kaffee und Kuchen am letzten Mittwoch im Monat
Seniorenausflug	Jährlich stattfindender ganztägiger Ausflug
Seniorenferien	Einmal pro Jahr verbringen wir zusammen eine Woche Ferien
Suppe für Alle	Suppe zum Zmittag, Kaffee, Dessert und Kurz-Beitrag
Spaziergang	Jeden Mittwoch um 10.00 Uhr Besammlung vor der reformierten Kirche
Café Mitenand	Jeden Dienstag in der reformierten Kirche, Begegnungen, Kontakte knüpfen
Seniorenweihnachten	Einladungen für alle älteren Menschen in Schlieren im Stürmeierhuus Weitere aktuelle Informationen: Carillon oder Homepage www.ref-schlieren.ch Auskunft gibt gerne: Sozialdiakon Lucien Spielmann, Telefon 043 433 60 29

Katholisches Pfarramt

14/15

Katholisches Pfarramt Sekretariat Pfarrei St. Josef Uitikonstrasse 39 Telefon 044 789 40 20 pfarramt@kath-schlieren.ch www.pfarrei-schlieren.ch	Öffnungszeiten Sekretariat: Montag, 08.30 – 12.00 Uhr / 13.30 – 17.00 Uhr Dienstag bis Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr Wünschen Sie einen seelsorgerischen Besuch oder das Krankensakrament (Krankensalbung)? Ist Ihnen vielleicht der Kirchenbesuch zu beschwerlich geworden, doch Sie möchten nicht auf den Empfang der Heiligen Kommunion verzichten? Vielleicht plagen Sie auch Sorgen, Ihren Alltag zu meistern oder Sie haben finanzielle Nöte? Die römisch-katholische Pfarrei St. Josef steht Ihnen für Seelsorge, Sakramente und konkrete Hilfe in verschiedenen Anliegen zur Seite. Gerne kommen wir zu Ihnen.
Pfarrer/Seelsorger Oliver Quilab Telefon 044 789 40 22 oliver.quilab@kath-schlieren.ch	
Seelsorgerin/Koordinatorin Monica Cusinato Telefon 044 789 40 25 monica.cusinato@kath-schlieren.ch	
Sozialarbeiterin Maria John Telefon 044 789 40 23 maria.john@kath-schlieren.ch	

Seniorenferien	Ein motiviertes Team der Pfarrei bietet Ihnen jährlich eine spannende Ferienwoche an. In einem altersgerechten, schönen Hotel werden Sie überrascht mit einem vielseitigen Programm in einer frohen Gemeinschaft. Flyer und Anmeldeunterlagen liegen zeitgerecht in der Kirche auf oder wir senden Ihnen diese zu.
Alternative Gottesdienste	Einmal im Monat finden meditative, besinnliche Gottesdienste in der Kirche oder im Freien statt.
Bildungsabende	Alle zwei Monate findet ein Abend in den Themenbereichen Kirche – Kino – Kultur statt.
Senioren-Nachmittage	Einmal im Monat findet ein Anlass, Ausflug, spezieller Gottesdienst oder Vortrag statt. Das Programm ist in der Kirche im Schriftenstand, im Forum und auf der Homepage ersichtlich. Die Nachmittage sind kostenlos.
Jubilaren-Besuche	Eine Gruppe motivierter Freiwilliger besucht Jubilare zum 85., 90., 95., 96. usw. Geburtstag.
Besuchsdienst	Freiwillige besuchen mit Freude und Engagement auf Wunsch Menschen zuhause oder im Pflegeheim.
Freiwilligeneinsätze	Haben Sie Lust, sich für andere oder unserer Gemeinde einzusetzen? Gerne nehmen wir Ihr Angebot auf und freuen uns sehr auf eine Zusammenarbeit.

Beratungsangebote Pro Senectute

Pro Senectute Kanton Zürich

Telefon 058 451 51 00

info@pszh.ch

www.pszh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1

8952 Schlieren

Telefon 058 451 52 00

dc.limmattal@pszh.ch

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

08.30 – 11.30 Uhr

13.30 – 16.30 Uhr

Die Angebote und Dienstleistungen des Dienstleistungszentrums umfassen:

- Sozialberatung zu Finanzen, Wohnen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Recht
- Individuelle Finanzhilfe
- Generationen im Klassenzimmer
- Steuererklärungsdienst
- Treuhanddienst
- Büroassistenten

Weitere Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich:

- Bewegung und Sport
- Pflege und Betreuung zu Hause
- Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung
- Umzugs- und Packhilfe
- CasaGusto Mahlzeitendienst

Pro Senectute Ortsvertretung Schlieren

Verantwortlich:

Sarah Impusino

Telefon 079 487 82 34

sarah@impusino.ch

Die Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich bietet Ihnen ein sehr breites Angebot an interessanten Dienstleistungen. Es wird Wert gelegt auf Bewegung, Gesundheit, Geselligkeit, Vergnügen und auf ein lebenslanges Lernen, das erst noch Freude bereitet.

Wandern

Markus Gmür

Telefon 044 730 95 41 / 079 438 18 07

www.pszh.ch/wandergruppe-schlieren

- Jeden 1. Donnerstag im Monat: leichte Wanderung
- Jeden 3. Donnerstag im Monat: mittlere Wanderung

Treffpunkt auf Anfrage

Spiel-/Jassplausch

Ruth Sennhauser

Telefon 077 432 34 07

Am ersten und dritten Dienstag im Monat:

Lättenstrasse 27

14.00 – 17.00 Uhr

Keine Anmeldung notwendig

Geburtsstagsfeier der 80- und 90-Jährigen

Die Einladung erfolgt persönlich.

Gesundheitsturnen / Bewegung 16/17

Vitaswiss Atemgymnastik

Gemeinschaftsraum

Freiestrasse 1

Leitung Margrit Müller

Telefon 056 426 53 61

Wir arbeiten kontinuierlich daran, das Atemvolumen der Teilnehmenden zu erweitern und ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Dies sind Aspekte, die besonders im Alter werden wichtig sind.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Vitaswiss Gymnastik

Turnhalle Hofacker

Leitung Elisabeth Bärtschi

Telefon 079 463 95 63

tschibaer@bluewin.ch

In dieser Gymnastik wird das Ziel verfolgt, die gesamte körperliche Kondition zu erhalten. Da sich bei mangelnder Bewegung Muskeln zurückbilden und sich allerlei Beschwerden einstellen, ist dies eine vorbeugende Gymnastik, um zusätzliche Leiden zu vermeiden.

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Senioren Trachtentanzgruppe

Altes Schuelhüsli

Freiestrasse 10

8952 Schlieren

Leitung Berti Seewer

Telefon 044 730 01 42

In gemütlicher Runde werden Volkstänze eingeübt.

Zweiter und vierter Dienstag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr

Männerriege Schlieren

Beat Ernst

Turnhalle Zelgli

Turnhalle Hofacker

Telefon 044 731 01 97 / 079 279 88 11

beat.ernst@solvita.ch

Liebe Männer im besten Alter (60+), wollt ihr wirklich, dass eure Gelenke und Muskeln schleichend verkümmern und steif werden? Also: einmal in der Woche eine Stunde Gymnastik und Ballspiel in der Turnhalle des Hofacker Schulhauses – das ist ein wirksames Gegenmittel. Danach sitzen wir gemütlich im Restaurant zusammen. Neben dem Training pflegen und fördern wir mit weiteren Aktivitäten die Kameradschaft und die Geselligkeit.

Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr



Freizeitangebote

Seniorenklub Abigsunne

Robert Welti

Telefon 044 731 11 78

robertwelti@bluewin.ch

Wir treffen uns in der Regel am dritten Dienstagnachmittag im Monat im Stürmeierhuus-Saal von 14.00 – 16.00 Uhr.

Einmal im Jahr findet der Anlass im Sandbühl statt und dann freuen wir uns, mit den Sandbühl-Bewohnerinnen und -Bewohnern die Gemeinschaft zu pflegen und Lotto zu spielen.

Unsere Veranstaltungen sind vielfältig: Wir hören Reiseberichte, freuen uns an Darbietungen eines Vereins (Senioren-Turnerinnen, Jodler, Trachtentanzgruppe, Angklung-Orchester, Limmattaler-Musikanten usw.) oder lassen uns durch Künstlerinnen und Künstler unterhalten. Einmal im Jahr versuchen wir es mit Turnen für Senioren. Was sicher immer dazu gehört, ist das gemeinsame Singen und das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Höhepunkte sind die beiden jährlichen Ausfahrten an einen schönen Ort und das Jahresschluss-Essen.

Gerne senden wir Ihnen das Programm.

Transporte und Notrufsysteme 18/19

Rotkreuz-Fahrdienst

Leitung: Frau Evrim Gencer

Telefon 079 281 69 85

fahrdienst@srk.ch

Sind Sie auf eine Fahrgelegenheit – z.B. zu einem Arztbesuch oder einer Therapie – angewiesen, rufen Sie uns an. Erfahrene Automobilistinnen und Automobilisten bringen Sie sicher hin und zurück.

Anmeldungen:

Montag bis Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

Tixi Zürich – Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Weitere Informationen und Anmeldung:

Telefon 044 404 13 80

Fahrtenbestellung:

Telefon 0848 00 20 60

info@tixi.ch

www.tixi.ch

Sind Sie dauerhaft mobilitätsbehindert und können den öffentlichen Verkehr (ÖV) nicht selbständig nutzen? Dann ermöglicht Ihnen TIXI Fahrten von Tür zu Tür innerhalb des Kantons Zürich. Eine Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung, um von günstigen Fahrтарifen profitieren zu können.

Bestellung:

Montag bis Freitag, 08.00 – 18.00 Uhr

Wochenende und Feiertage, 10.00 – 17.00 Uhr

Spitex Notruf

RegioSpitex Limmattal

Telefon 043 322 30 30

info@regiospitex.ch

www.regiospitex.ch

Der Spitex Notruf bietet mit dem Notrufsystem allen Einwohnenden der Gemeinde Schlieren Soforthilfe auf Knopfdruck an. Mit dem Notrufrknopf ist man 24 Stunden mit der RegioSpitex Notrufzentrale verbunden. Sie informieren dann je nach Bedarf Angehörige, Personen im Umfeld oder den Notruf 144.

Rotkreuz-Notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz

Telefon 044 388 25 35

notruf@srk-zuerich.ch

www.srk-zuerich.ch

Mit dem Rotkreuz-Notruf überlässt man im Notfall nichts dem Zufall. Beim Betätigen des Notfallknopfes ist man sofort mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden. Diese wird 24 Stunden bedient.

SmartLife Care AG

Telefon 0848 65 65 65

support@smartlifecare.ch

www.smartlife-care.ch

Smart Life ist der grösste Schweizer Anbieter von Notrufsystemen. Diese können gemietet oder gekauft werden. Es gibt drei verschiedene Abo-Notruf-Varianten.





06/2026

Stadt Schlieren

Alter und Pflege
Färberhüslistrasse 9
8952 Schlieren

Telefon 044 732 25 25
alter_und_pflege@schlieren.ch
www.alter-pflege-schlieren.ch



**Stadt
Schlieren**