

GEMEINDE **GRÜNINGEN**
Anlaufstelle Alter
Stedtligass 12, 8627 Grüningen



Kontakt: Cécile Oberholzer
Telefon: 043 833 70 79
E-Mail: cecile.oberholzer@grueningen.ch
(Montag und Donnerstag erreichbar)



Seniorenangebote Grüningen

Liebe Seniorin, lieber Senior

Sie möchten sich gerne mit Gleichaltrigen treffen, ein wenig Schwung in Ihr Leben bringen oder benötigen Unterstützung in Ihrem Alltag?

Wir erteilen Auskünfte zu sämtlichen Fragen im Zusammenhang mit dem Alter oder dem Älterwerden. Wir versuchen zielgerichtet zu beraten und zu informieren und Hilfesuchende oder deren Angehörige, wenn nötig, an zuständige Fachstellen weiterzuleiten.

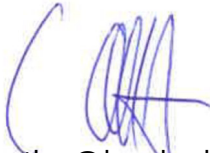
Grüningen verfügt über ein breites Angebot rund ums Alter. Kennen Sie bereits unser **Freiwilligennetz Grüningen** oder die **Beratungsstelle Alter und Gesundheit** von der **Spitex**? Scheuen Sie sich nicht und kontaktieren Sie uns, wir geben Ihnen gerne Auskunft.

Die vorhandenen Seniorenangebote haben wir zusammengefasst und nach einzelnen, nachfolgenden Kriterien gegliedert:

- **Gemeinde**
- **Freizeit, Begegnung und Bewegung**
- **Kirche**
- **Unterstützung**
- **Kulinarisches**

Sie haben noch Fragen? Dann melden Sie sich!

Anlaufstelle Alter



Cécile Oberholzer
Altersbeauftragte



Gemeinde	Auskunft
Anlaufstelle Alter Montag und Donnerstag	Cécile Oberholzer Tel. 043 833 70 79 cecile.oberholzer@grueningen.ch
Projekte „Lokal vernetzt älter werden“ „Wie geht's dir Bänkli“ Vortragsreihe Gesundheit	Cécile Oberholzer Tel. 043 833 70 79 cecile.oberholzer@grueningen.ch
Beratungsstelle Alter & Gesundheit - für betreuende und pflegende Angehörige - Information über das bestehende Spitex-Angebot - Vernetzung mit anderen Leistungserbringern im Gesundheits- und Sozialbereich	Spitex Grüningen Tel. 044 935 11 06 (Spitex ambulant) Tel. 044 512 08 00 (Pflegewohnung) info@spitex-grueningen.ch (individuelle Fallbesprechungen und Aufzeigen der Möglichkeiten)

Freizeit, Begegnung und Bewegung	Adresse, Auskunft
Adventsnachmittag im Kirchgemeindesaal 2. Dezember 2026	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Altersturnen Pro Senectute in der Mehrzweckhalle jeden Donnerstag von 09.45 – 11.00 Uhr	Max Büeler und Hans Schmalz Tel. 044 932 53 62 Kosten: Fr. 5.— pro Mal
Digitale Sprechstunde Mediothek Montags 18.00 – 19.00 Uhr - 12. Januar - 9. Februar - 9. März - 13. April - 11. Mai - 15. Juni - 6. Juli - 24. August - 21. Septemb. - 26. Oktober - 23. Novemb. - 14. Dezember	Mediothek Niderwis-Str. 3 Tel. 043 833 93 48 info@mediogrueningen.ch https://grueningen.biblioweb.ch
Erinnerungscafé im Schloss Mittwochs 09.00 – 11.00 Uhr - 28. Januar - 25. Februar - 25. März - 29. April - 27. Mai - 24. Juni - 29. Juli - 26. August - 30. Septemb. - 28. Oktober - 25. Novemb. - 30. Dezember	C. Nötzli Tel. 078 789 82 28 Pro Senectute Ortsvertretung U. Baumgartner Tel. 079 296 04 80

Frühlingsreise 6. Mai 2026	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Gedächtnistraining in der Alterssiedlung Niderwis 2x pro Monat (s. Aushang)	Klärli Muraro Tel. 079 645 00 75
Gedächtnistraining im SEWO Kurs "Denk Anstoss" Mittwoch 14.15 – 15.30 Uhr - 28. Januar - 11. Februar - 25. Februar - 11. März - 25. März	Karin Dürst-Schibli Anmeldung beim Spitex Büro NEU! Tel. 044 935 11 06 Kosten CHF 90.-- inkl. Material
Gespräche Demenz Kurzvortrag und Austausch in der Alterssiedlung Niderwis	SEWO Antje Hirt Tel. 079 239 83 58 hirtline@gmail.com
Herbstreise 2. September 2026	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Jass- und Spielnachmittag in der Alterssiedlung Niderwis Donnerstag um 14.00 Uhr - 8. Januar - 5. Februar - 5. März - 2. April - 4. Juni - 2. Juli - 6. August - 1. Oktober - 5. November	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Lismen in der Alterssiedlung Niderwis jeden Montag	Ursula Hofmann Tel. 043 833 93 04 urre.hofm@bluewin.ch
Musiknachmittag in der Schlosskirche mit dem Musikverein Grüningen 29. März 2026	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Plaudernachmittag im Café Steiner mit Ursula Gäumann Donnerstag um 14.00 Uhr - 15. Januar - 12. Februar - 12. März - 9. April - 11. Juni - 9. Juli - 13. August - 10. September - 8. Oktober - 12. November - 10. Dezember	Frauenverein Grüningen Seniorenkommission, U. Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch (Im Mai findet der Plaudernachmittag nicht statt)

Seniorenforum ZO div. Veranstaltungen, Vorträge und Kurse	Ruth Manser Tel. 044 930 54 78
Stricktreff in der Mediothek für Jung und Alt jeweils Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr - 8. & 22. Januar - 5. Februar - 5. & 19. März - 2. & 16. April - 7. & 21. Mai - 4. & 18. Juni - 2. Juli	Mediothek Niderwis-Strasse 3 Tel. 043 833 93 48 info@mediogrueningen.ch https://grueningen.biblioweb.ch
Yoga im SEWO 1x pro Woche Mittwoch auf dem Stuhl um 16.00 – 17.00 Uhr für 60+ um 10.00 – 11.00 Uhr	Ruth Kamm Tel. 079 231 41 02 kamm.ruth@gmail.com Kosten: Fr. 20.— pro Person
ZÄMEGOLAUFE jeden Dienstag	Monika Braunwalder Tel. 079 669 43 20 mbraunwalder@icloud.com

Kirche	Adresse, Auskunft
Besuchsdienst Viva Kirche nach Absprache	Viva Kirche Grüningen Tel. 044 935 49 37 kontakt@vivakirche-grueningen.ch
Besuchsdienst kath. Kirche St. Niklaus Hombrechtikon nach Absprache	Kath. Pfarramt Hombrechtikon Tel. 055 254 25 00 info@pfarreistniklaus.ch
Bibelstunden und Gesprächs- runden im Sewo 1x pro Monat um 14.30 Uhr (Dienstag) - 13. Januar - 10. Februar - 10. März - 14. April - 12. Mai - 16. Juni - 14. Juli - 25. August - 22. Septemb. - 27. Oktober - 24. November	Reformierte Kirche Rudolf Steinmann Tel. 076 405 86 27 rudolf.steinmann@kirchegrueeningen.ch
Ökumenischer Gottesdienst in der Schloss Kirche Grüningen 2x pro Jahr	Viva Kirche Grüningen Tel. 044 935 49 37 kontakt@vivakirche-grueningen.ch
60er-Treff in der Chrischona Kirche Gossau 1x pro Monat um 14.00 Uhr	Seniorenarbeit Chrischona Gossau Tel. 044 975 17 56 office@chrischona-gossau.ch

Senioren Spielnachmittag 1x pro Monat Donnerstag um 14.00 Uhr	Pfarreizentrum, Bahnhofliplatz, 8634 Hombrechtikon www.pfarreistniklaus.ch
Witwen- / Seniorentreff 1x pro Monat letzter Freitag um 14.00 Uhr	Cafeteria, Altersheim Breitlen Hombrechtikon www.pfarreistniklaus.ch

NEU!

Unterstützung	Adresse, Auskunft
Pro Senectute Ortsvertretung nach Absprache	Ursula Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch
Freiwilligennetz Grüningen Diverse Unterstützungsange- bote nach Absprache	Tel. 079 615 50 94 www.freiwilligennetz-grueningen.ch
Rotkreuzfahrdienst nach Absprache	Tel. 044 388 25 00 Montag – Freitag, 08.00 – 12.00 h 14.00 – 17.00 h
Samariterverein	Samuel Homberger Tel. 079 456 84 26
Pflegewohnung Hauswirtschaft Krankenmobilien Krankenpflege Mahlzeitendienst nach Absprache	Spitex Grüningen Tel. 044 935 11 06 (Spitex ambulanz) Tel. 044 512 08 00 (Pflegewohnung) info@spitex-grueningen.ch
malreden Hotline Telefonisches Gesprächsange- bot hilft gegen Einsamkeit	www.malreden.ch Tel. 0800 890 890 täglich von 09.00 – 20.00 Uhr

NEU!

Kulinarisches	Adresse, Auskunft
Mittagstisch jeden 1. Mittwoch im Monat um 11.30 – 14.00 Uhr	Pro Senectute Ortsvertretung Ursula Baumgartner Tel. 044 984 21 35 3baumis@bluewin.ch Kosten: Fr. 20.— pro Person
7. Januar Rest. Bären	
4. Februar Rest. Freihof	
4. März Rest. Adler	
1. April Rest. Bären	
3. Juni Rest. Freihof	
1. Juli Rest. Adler	
5. August Rest. Bären	
7. Oktober Rest. Freihof	
4. November Rest. Adler	
9. Dezember Rest. Bären	

