

Wir sind für Sie da!

Ortsvertretung Dübendorf

Regula Rellstab
Tennmoosstrasse 3, Gockhausen 079 374 87 29

Thomas Amsler
Kirchbachstrasse 6b, Dübendorf 079 400 62 88

Christa Werder
In der Fuchshütte 24, Dübendorf 077 402 12 20

Spendenkonto
Ortsvertretung Dübendorf
IBAN CH03 0900 0000 1641 1681 7

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon

Telefon 058 451 53 40

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4



dc.oberland@pszh.ch
www.pszh.ch

Stand April 2025



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Ortsvertretung
Dübendorf**
Angebote für Seniorinnen
und Senioren

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Angebote Pro Senectute Kanton Zürich

Internationale Tänze

1. + 3. Mittwoch im Monat von 14-15.30 Uhr,
Saal Obere Mühle, Edith Stieger Telefon 044 491 70 30

Everdance

Evang. ref. Kirchgemeindezentrum
Montag, 14-14.50 Uhr
Priska Trivellini Telefon 078 638 13 03

Fit/Gym leicht, Frauen, 60 Minuten – Dübendorf

Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr /10.15-11.15 Uhr
Kursleitung: Marianne Koch
Ort: Kath. Kirchgemeindehaus, Pianosaal, Leepüntstrasse 14,
8600 Dübendorf

Velofahren

Programm ist auf der Homepage

Koordinator: Ernst Civelli Telefon 079 577 16 66

Gratulationen +

An hohen Geburtstagen, bei 80 und 90 Jahren, freuen wir uns,
Sie per Post mit einem kleinen Geschenk zu überraschen.
Regula Rellstab Telefon 079 374 87 29

Besuchsdienst und Nachbarschaftshilfe +

Wünschen Sie einen Besuch oder wollen Sie sich als
Besucherinnen und Besucher engagieren? Benötigen Sie
Unterstützung im Alltag?
Rona Hirsig Telefon 076 451 80 40
bd.duebendorf@psz.ch

Altersbeauftragte Dübendorf

Birgit Berchtold Telefon 058 451 53 34

Generationen im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren stellen ihre Geduld, Zeit und
Lebenserfahrung zur Verfügung.
Gerda Zbinden, Gemeinwesenberaterin Telefon 058 451 53 78

- + Diese Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen
teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die
Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Weitere Angebote in der Gemeinde

Solodance

Montag, 14-15 Uhr, Obere Mühle Telefon 044 830 07 73
Thera Hildebrand 079 290 53 92

Nordic – Walking

Freitag, 9-10.30 Uhr, Treffpunkt: Hinter dem Alterszentrum
beim Spielplatz. (Platz auf Anfrage)
Jsabella Heller Telefon 044 946 21 46

Funktionelle Gym Vitaswiss

Dienstag, 18.30-19.30 Uhr, Flugfeld
Herbert Gätzi Telefon 079 846 44 98

Fit/Gym leicht (Frauen)

Evang. ref. Kirchgemeindezentrum
Donnerstag, 8.45-9.45 Uhr / 10-11 Uhr
Lotti Rufer Telefon 044 820 23 24
Tatjana Dostal Telefon 079 422 71 84
Nico Gubbi Telefon 044 321 52 14

Musikschule Region Dübendorf

Musik 60plus

Sekretariat Musikschule Telefon 044 801 10 70
musikschule@duebendorf.ch