

Gesundheitsförderung für älteren Menschen und betreuende Angehörige in Rüschtikon

In Rüschtikon gibt es viele Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung für ältere Menschen und betreuende Angehörige. Sie werden von unterschiedlichen Berufsgruppen und Organisationen durchgeführt.

Gesundheit wird im Sinn der WHO als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden verstanden. Deshalb sind die Angebote nach „Bewegung“ und „Begegnung“ geordnet.

Bewegung (A – Z)

- „Agenda 60plus“: enthält aktuelle Veranstaltungen (Website der Gemeinde, auf Wunsch per Post oder Email) -> [Agenda bestellen](#)
- [Broschüre der Gemeinde „Wichtige Adressen und Informationen für die ältere Generation“](#)
- [Café Balance: Bewegung und Geselligkeit](#): Kontakt: Myrta Berweger (Tel. 079 630 53 24).
- Frauenriege 60+ (Turnverein)
- Pro Senectute (Angebote im Bezirk Horgen)
- Senioren-Wanderungen (reformierte Kirche)
- Ski- und Sportklub (SSCR)
- Sturzprävention: siehe Café Balance
- Tennisclub (TCR)
- Tischtennisclub (TTCR)
- Turnverein: Frauenriege 60+
- [Zäme go laufe \(Gemeinsam spazieren\)](#)

Begegnung (A – Z)

- „Agenda 60plus“: enthält aktuelle Veranstaltungen (Website der Gemeinde, auf Wunsch per Post oder Email) -> [Agenda bestellen](#)
- [Anlässe und Feste](#)
- Bibliothek: Die umgebaute Bibliothek versteht sich auch als Ruheort und Begegnungsort.
- [Broschüre der Gemeinde „Wichtige Adressen und Informationen für die ältere Generation“](#)
- [Café Balance: Bewegung und Geselligkeit](#): Kontakt: Myrta Berweger (Tel. 079 630 53 24).
- Café International (Gemeinschaftsprojekt des Frauenvereins, der Reformierten und der Katholischen Kirche und der Stiftung Nidelbad, um Begegnungen und das Zusammenleben im Dorf zu fördern)
- Chor Rüschtikon
- Computeria Treff Rüschtikon Kilchberg
- Frauenverein
- Freizeitkurse (Erwachsenenbildung an der Schule Rüschtikon)

- Freiwilligenarbeit: macht Freude und ist sehr willkommen! Für Freiwilligenarbeit zugunsten älterer Menschen gibt es Weiterbildungsveranstaltungen der Gemeinden Rüslikon und Kilchberg mit den Kirchengemeinden in Kilchberg und der reformierten Kirche Rüslikon.
- Flickstube (Gemeinsames Projekt von Caritas Zürich und Gästehaus Nidelbad, bei dem Freiwillige Flüchtlingsfrauen im Nähen und in der Integration unterstützen)
- Generationen im Klassenzimmer: Regelmässig unterstützen Seniorinnen und Senioren den Unterricht in der Primar- und Sekundarschule.
- Jass-Nachmittag (katholische Kirche)
- Kirchliche Angebote für Senioren: siehe katholische und reformierte Kirche
- Kulturüslikon (vernetzt Kulturinteressierte und -schaffende)
<http://www.kulturüslikon.ch/>
- Malkurse (z.B. mal_Raum)
- Nachbarschaftshilfe
- Offenes Singen im Abegg Huus
- Politische Vereine
- Pro Senectute: Angebote im Bezirk Horgen
- Schützenverein (Feldschützenverein Rüslikon)
- Raum zum Sein: z.B. Pflege der Gemeinschaft und Lebensfreude, Lebenshilfe und Stille. Siehe Websites der katholischen und reformierten Kirche.
- Senioren-Ausflug (reformierte Kirche)
- Senioren-Ferien (reformierte Kirche)
- Senioren-Nachmittag (reformierte und katholische Kirche)
- Senioren-Zmittag (reformierte Kirche)
- Sonntagsbraten (katholische Kirche)
- Unternehmervereinigung
- Verein „Zauberhafter Advent“
- Vorträge und Diskussionsveranstaltungen zu vielfältigen Themen. Siehe [«Agenda 60plus»](#).

Informationen zu den Vereinen:

[Liste der Vereine](#)

[Vereinsflyer](#)