Pfungen
Leben an der Töss

LEBENSGESTALTUNG IM ALTER

Informationen für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige

HERAUSGEBERIN

Gemeinde Pfungen
Dorfstrasse 25
8422 Pfungen

KONTAKT UND BESTELLUNG

Gesellschaft
Informationsstelle für Altersfragen
052 305 07 70
www.pfungen.ch/alter

DOWNLOAD

(Sie finden hier stets die aktuellste Version)

bitte scannen

INHALT

INFORMATION UND BERATUNG 5
Die richtige Anlaufstelle finden

AKTIVITÄT UND FREIZEIT 9
Das Leben in späteren Jahren

PASSENDE WOHNFORM 11
Wann ist der richtige Zeitpunkt für Anpassungen?

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE 15
Erleichterungen im Alltag

PFLEGE ZU HAUSE 19
Solange es geht, zu Hause bleiben

FINANZIELLES 26
Kosten und Ansprüche

RECHTLICHES 30
Angelegenheiten regeln

ADRESSVERZEICHNIS 35

VORWORT

Das Älterwerden bringt allerlei Schönes, aber auch Stolpersteine. Oft braucht es nicht viel, um diese Herausforderungen zu meistern.

Etliche Organisationen und Vereine engagieren sich im Altersbereich. Sie kommen Bedürfnissen von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen nach. Es ist nicht immer einfach herauszufinden, welche Organisation wofür zuständig ist. Die Broschüre soll Ihnen dabei helfen. Sie enthält wertvolle Informationen und Adressen rund um die Themen Beratung, Entlastung, Betreuung, Pflege und Wohnen.

Der Gemeinde Pfungen ist es ein grosses Anliegen, die Bevölkerung über die verschiedenen Möglichkeiten transparent zu informieren.

INFORMATION UND BERATUNG

Die richtige Anlaufstelle finden

Wie finde ich unter den vielen Angeboten das richtige für mich?
Wenden Sie sich an die Pro Senectute Kanton Zürich oder an die Gemeinde Pfungen. Die Beratungen sind neutral und kostenlos.

Wer beantwortet meine Fragen?
Im Alter fängt ein neuer Lebensabschnitt an. Das Älterwerden bringt Veränderungen, Herausforderungen und Fragen. Welche Wohnform passt jetzt für mich? Welche Unterstützungsangebote für den Alltag gibt es? Wie kann ich meine Freizeit freudvoll gestalten? Die Pro Senectute und die Gemeinde Pfungen sind die wichtigsten Anlaufstellen. Auch die Kirchgemeinden in Pfungen bieten Unterstützung und Beratung an.

Bei gesundheitlichen Fragen gibt es spezifische Organisationen und Beratungsstellen, die Ihnen wichtige Informationen vermitteln und entsprechende Anlaufstellen nennen.
Brauchen Sie Hilfe beim Bezahlen von Rechnungen, beim Kontakt mit Behörden oder beim Ausfüllen der Steuererklärung? Je nach Bedarf helfen Ihnen Freiwillige oder Fachpersonen bei der Erledigung solcher Aufgaben.

Wo finde ich Hilfe bei persönlichen Herausforderungen?
Bei der Gemeinde Pfungen finden Sie immer ein offenes Ohr für Ihr persönliches Anliegen.

Wo können sich Angehörige melden, wenn Sie sich Sorgen machen?
Wenn Sie glauben, dass Ihre Eltern im Alltag oder in bestimmten Lebensbereichen Unterstützung brauchen, thematisieren Sie Ihre Wahrnehmung.

Manchmal braucht es viel Geduld und Überzeugungsarbeit, bis Betroffene akzeptieren können, dass sie Hilfe benötigen. Oft ist die Hemmschwelle gross, einzusehen, dass Hilfe nötig ist. Wenn Sie als Angehörige unsicher sind, ob Sie die Situation richtig einschätzen und welche Möglichkeiten es zur Unterstützung gibt, wenden Sie sich, wenn möglich, an die Hausärztin/den Hausarzt oder an die Pro Senectute.
Gefährden Betroffene sich selbst oder andere, sollte der Kontakt zur Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB aufgenommen werden. In solchen Situationen kann eine massgeschneiderte Beistandschaft alle Beteiligten entlasten.

Alle Angaben zu den verschiedenen Anlauf- und Beratungsstellen finden Sie am Ende der Broschüre im Adressverzeichnis unter «Information und Beratung».

NOTIZEN

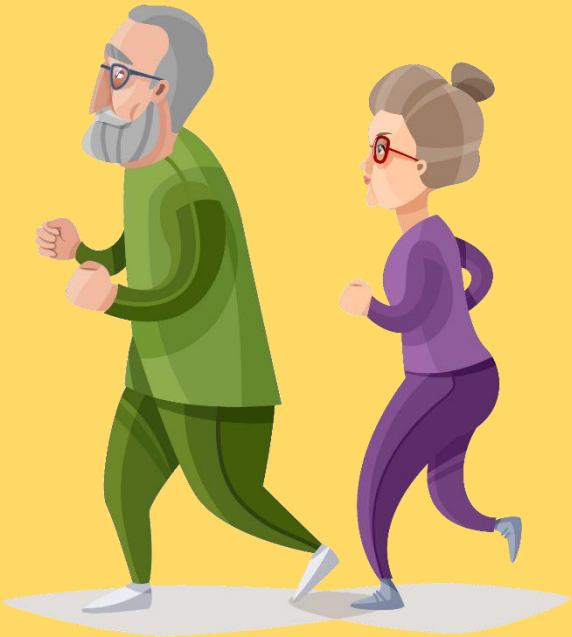
AKTIVITÄT UND FREIZEIT

Das Leben in späteren Jahren

Ich fühle mich fit und möchte mich für etwas engagieren, wo finde ich eine passende Möglichkeit?
In vielen Bereichen sind Freiwillige mit Lebenserfahrung und Gelassenheit besonders geschätzt. Über benevol Winterthur (Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit), die Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen oder die Kirchgemeinden in Pfungen finden Sie bestimmt etwas Passendes für sich. Es tut gut, gebraucht zu werden.

Gegen Langeweile oder Einsamkeit
Ob Sie sich freiwillig einsetzen oder sich einfach mit Gleichgesinnten treffen möchten, es gibt unzählige Möglichkeiten, wie Sie Ihre Zeit verbringen können. In Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen finden Sie immer jemanden,

der Ihnen zuhört. Die Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen oder die Kirchgemeinden Pfungen helfen Ihnen gerne weiter.



NOTIZEN

PASSENDE WOHNFORM

Wann ist der richtige Zeitpunkt für Anpassungen?

Welche Wohnform passt für mich?
Für ältere Menschen gibt es heutzutage die unterschiedlichsten Wohnformen. Welche für Sie die richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie Mobilität, Gesundheitszustand und einem allfälligen Betreuungsbedarf.
Manchmal genügen einfache Anpassungen in Ihrem Zuhause, um den Alltag sicherer und komfortabler zu machen.

NOTIZEN

Alterswohnungen

Die Wohnbaugenossenschaft (gaiwo) stellt Seniorinnen und Senioren bezahlbare, altersgerechte Wohnungen zur Verfügung. Nähere Informationen zu den verschiedenen Wohnformen finden Sie im Adressverzeichnis unter der Rubrik «Passende Wohnform».

Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim: Wie setzen sich die Kosten zusammen?

Die Kosten für den Aufenthalt in einem Alters- und Pflegeheim sind in Hotellerie-, Betreuungs- und Pflegekosten aufgeteilt. Bei den Pensionskosten sind in der Regel die Miete für das eigene Zimmer, die Verpflegung mit Vollpension, Wäschebesorgung und Zimmerreinigung sowie die Nutzung der verschiedenen Infrastrukturen inbegriffen.
Zu der vorgenannten Hotellerietaxe kommt die Betreuungstaxe (meistens nach Aufwand), der Anteil an die Pflegetaxe (aktuell CHF 7.24 bei BESA* 1 oder CHF 23 ab BESA*

2 pro Tag) und die Beiträge für Medikamente sowie die medizinischen Leistungen.
Persönliche Auslagen wie Coiffeur, Zeitschriften und Ähnliches sind selbst zu bezahlen.
Bei der Auswahl eines geeigneten Alters- und Pflegeheims sind Sie frei. Einzige Bedingung: die Pflegenormkosten des jeweiligen Alters- oder Pflegezentrums dürfen nicht höher sein als die festgesetzten Pflegenormkosten im Kanton Zürich. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie vorgängig die Gemeinde Pfungen.

*Bewohner/-innen-Einstufungs- und Abrechnungssystem

NOTIZEN

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Erleichterung im Alltag

Ich habe leider immer mehr Mühe im Haushalt. Wo finde ich Unterstützung?
Es gibt zahlreiche Angebote für die Entlastung zu Hause, von der Einkaufs- und Haushaltshilfe über den Mahlzeitendienst bis zu den Besuchs- und Begleitangeboten.
Neben der Spitex gibt es verschiedene Anbieter mit unterschiedlichen Dienstleistungen. Diese Angebote erleichtern Ihnen den Alltag merklich. Wenden Sie sich an die Gemeinde Pfungen oder an die Spitex Regio-Seuzach.

Unterstützung im Alltag
Fällt es Ihnen immer schwerer, regelmässige Reinigungs- und Haushaltsarbeiten zu erledigen oder das Bett frisch zu beziehen? Es ist

nicht leicht, sich einzugestehen, dass man für manche Arbeiten Hilfe braucht. Aber es lohnt sich! Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt können Sie diesbezüglich beraten.
Möchten Sie Hilfe bei der Gartenarbeit oder wären Sie froh, wenn jemand für Sie die Zeitungen oder das Altglas entsorgen würde? Auch für solche Aufgaben finden Sie verschiedene Anlaufstellen, welche im Adressverzeichnis unter «Unterstützung zu Hause» aufgeführt sind.

Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, um vital zu bleiben.
Gehen Sie gerne selbst einkaufen, aber die Taschen werden für Sie zu schwer? Wird Ihnen das regelmässige Kochen zu viel, oder hätten Sie beim Essen gerne Gesellschaft? Mahlzeitendienst und Mittagstische in Pfungen sind Angebote, die Ihnen den Alltag erleichtern können. Wenden Sie sich an die Gemeinde Pfungen oder an die Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen.

Sicher sein in den eigenen vier Wänden.
Was passiert, wenn Sie allein leben und Ihnen etwas zustösst? Wenn sie am Morgen plötzlich nicht mehr ohne Hilfe aus dem Bett kommen? Würde jemand Ihre Hilferufe hören? Auch nachts? Es gibt verschiedene Notrufsysteme, die einfach zu handhaben sind und sicherstellen, dass sich bei einem Notfall rasch jemand um Sie kümmert und nötigenfalls Hilfe organisiert. Eine solche Lösung gibt nicht nur Ihnen Sicherheit, auch Ihre Angehörigen sind beruhigter.
Wollen oder müssen Sie aus dem Haus, gibt es zahlreiche Begleit- und Fahrdienste. Diese fahren Sie an den gewünschten Ort und wieder nach Hause. Damit Sie zu Hause im Alltag unterstützt und entlastet werden, gibt es Dienstleistungsangebote, die Ihnen ein unbeschwertes Dasein ermöglichen. Eine Übersicht der Anbieter finden Sie im Adressverzeichnis unter «Unterstützung zu Hause».

NOTIZEN

PFLEGE ZU HAUSE

Solange es geht, zu Hause bleiben

Ich betreue meinen Ehepartner / meine Ehepartnerin fast rund um die Uhr zu Hause und komme an meine Grenzen. Wo finde ich jemanden, der mich entlastet?
Erkundigen Sie sich bei der Spitex Regio-Seuzach, bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder der Pro Senectute Kanton Zürich, welche Unterstützungs- und Entlastungsangebote es gibt.

Sich zu Hause von den Angehörigen betreuen und pflegen lassen.
Viele Menschen möchten verständlicherweise so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Sich von Angehörigen pflegen zu lassen, ist daher eine naheliegende Lösung. Wiederum wirft dies mehrere

Fragen auf. Einer der wichtigsten ist, ob die Angehörigen überhaupt bereit und in der Lage sind, die Betreuung zu übernehmen. Klären Sie deshalb vorab auch mit Ihrem Umfeld ab, welche Aufgaben die Angehörigen übernehmen möchten und überhaupt können. Es ist eine grosse Aufgabe, auf die Sie und Ihre Angehörigen sich einlassen werden. Lohneinbussen können reduziert werden, wenn sich pflegende Angehörige bei einer privaten Spitex anmelden und für Ihre Leistungen entschädigt werden. Diverse Beratungsstellen und Unterstützungsangebote finden Sie im Adressverzeichnis in der Rubrik «Pflege zu Hause».

Entschädigung für pflegende Angehörige – Betreuungsgutschriften

Durch die Betreuung von pflegebedürftigen Verwandten kann ein Anspruch auf Betreuungsgutschriften entstehen. Dies sind jedoch keine direkten Geldleistungen, sondern Zuschläge zum rentenbildenden Erwerbseinkommen und ermöglichen eine höhere Rente zu erhalten. Auskunft über Betreuungsgutschriften erhalten Sie bei der SVA Zürich oder bei der Gemeinde Pfungen.

Unterstützung durch die Spitex

Machen Ihnen alltägliche Verrichtungen wie Anziehen, Körperpflege oder die korrekte Einnahme der Medikamente manchmal Mühe? Mit ihrem umfassenden Angebot unterstützt und betreut die Spitex auf der Basis einer ärztlichen Verordnung geschwächte und pflegebedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld. Je nach Bedarf hilft die Spitex bei der Körperpflege, kontrolliert die

Medikamenteneinnahme, verabreicht Spritzen, wechselt Verbände etc. Auch Infusionstherapien und Katheter-, Sonden- und Stomapflege führen die Fachmitarbeiterinnen und Fachmitarbeiter der Spitex aus.
Palliative Care umfasst die Betreuung und Begleitung von Menschen mit unheilbaren Krankheiten. Dabei geht es mehrheitlich darum, Schmerzen und belastende Beschwerden zu lindern. Ziel von Palliative Care ist es, Menschen eine optimale Lebensqualität und Geborgenheit zu vermitteln. Dazu gehört es auch, die pflegenden Angehörigen zu unterstützen und zu begleiten. Die Palliativpflege kann bis zum Lebensende erfolgen.
Menschen mit einer Demenz oder anderen psychischen Erkrankungen können von der gerontopsychiatrischen Spitex zu Hause betreut werden. Die Spitex kann ebenfalls bis zu einem gewissen Punkt psychiatrisch unterstützen.

Rund um die Uhr zu Hause betreut und gepflegt werden

Je nach Gesundheitszustand kann es nötig sein, dass eine Person Tag und Nacht betreut wird. Können Ihre Angehörigen diese Aufgabe nicht übernehmen, besteht die Möglichkeit einer privaten Pflege und Betreuung. Dafür gibt es private Pflegedienste oder sie engagieren direkt eine Pflegekraft. Damit werden Sie Arbeitgeberin resp. Arbeitgeber mit allen damit verbundenen Pflichten und Auflagen.

Nach dem Spital wieder nach Hause

Nach einer Operation, einem Sturz oder einem anderen Ereignis ist es oft nicht möglich, direkt wieder nach Hause zu gehen. Vielleicht benötigen Sie vorübergehend eine intensive Betreuung oder müssen üben, mit einem Stock zu gehen. Bei solchen Begebenheiten ist allenfalls eine ärztlich verordnete Akut- und Übergangspflege in einer Pflegeinstitution oder ein Aufenthalt in einer

spezialisierten Reha-Klinik nötig. Das Wiedererlangen Ihrer Alltagsselbständigkeit hat in der täglichen Arbeit des Spital-Sozialdienstes, der Spitex sowie bei den Alters- und Pflegeheimen einen hohen Stellenwert.

Ferien- oder Entlastungsaufenthalte

Wenn Sie kurzfristig nicht mehr ohne Betreuung zu Hause leben können und vorübergehend erhöhten Bedarf an Pflege benötigen, stehen verschiedene Angebote zur Verfügung. Über die Details zu den Angeboten informieren Sie sich bei der Spitex Regio Seuzach oder im Alterszentrum im Geeren (AZIG).

NOTIZEN

FINANZIELLE$

Kosten und Ansprüche

Ich brauche Unterstützung im Alltag, wie soll ich das bezahlen?
Wenden Sie sich mit solchen und ähnlichen Fragen an die Pro Senectute Kanton Zürich oder an die Gemeinde Pfungen. Dort erfahren Sie, wie ambulante Dienstleistungen finanziert werden. Auch kann man Ihnen aufzeigen, wo Sie allenfalls finanzielle Unterstützung erhalten.

Was muss ich für die Unterstützung in der Pflege und im Haushalt selbst bezahlen?
Die Leistungen, die Sie beanspruchen, müssen Sie meistens selbst bezahlen. Ob Ihre Krankenkasse die Kosten teilweise übernimmt, ist abhängig von den Bestimmungen Ihrer Zusatzversicherung und den genutzten Angeboten.

Bei den Kosten für Aufenthalte im Alters- und Pflegeheim werden die Pflegekosten von den Betreuungs- und Pensionskosten unterschieden. Nebst Krankenkasse und Gemeinde übernehmen auch Sie einen Teil der Pflegekosten (aktuell CHF 7.25 oder CHF 23 pro Tag). Die Betreuungs- und Pensionskosten sowie übrige Leistungen müssen Sie selbst tragen.
Bei Pflegekosten, welche die Spitex aufgrund einer ärztlichen Verordnung erbringt, beträgt Ihr Eigenanteil aktuell CHF 7.65 pro Tag. Die Kosten für eine Haushaltshilfe oder eine hauswirtschaftliche Hilfe zu Hause übernimmt die Krankenkasse nur, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt und eine entsprechende Zusatzversicherung besteht. Erkundigen Sie sich deshalb frühzeitig bei Ihrer Krankenkasse und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was tun bei Hilflosigkeit?
Sind Sie im Alltag auf dauernde Hilfe beim Ankleiden, bei der Körperpflege oder beim Essen angewiesen, kann ein Anspruch auf Hilflosenentschädigung der AHV/IV bestehen. Erkundigen Sie sich bei der SVA Zürich oder bei der Gemeinde Pfungen.

Wie weiter, wenn das Geld nicht reicht?
Wenn Ihre Rente oder Ihr Einkommen die minimalen Lebenskosten oder den Aufenthalt in einem Alters- und Pflegeheim nicht deckt, helfen die Zusatzleistungen zur AHV/IV. Sie haben einen rechtlichen Anspruch auf diese Unterstützungsleistungen, falls Sie die Bedingungen erfüllen. Wenn Sie Fragen zu den Zusatzleistungen haben, wenden Sie sich bitte an die Gemeinde Pfungen.

NOTIZEN

RECHTLICHES

Angelegenheiten regeln

Patientenverfügung – mein Wille bis ans Ende

Mit einer Patientenverfügung bestimmen Sie selbst, wie Sie medizinisch behandelt und gepflegt werden wollen, falls Sie urteilsunfähig werden.

Sie können eine Vertretungsperson bestimmen, die befugt ist, Entscheidungen für Sie zu treffen und die dem medizinischen Personal als Ansprechperson dient.

Eine Patientenverfügung, die in urteilsfähigem Zustand errichtet und mit der eingesetzten Vertretungsperson besprochen und ihr bekannt gemacht wurde, stellt sicher, dass der eigene Wille zu medizinischen Behandlungsfragen umgesetzt wird. Zudem entlastet eine Patientenverfügung die nächsten Bezugspersonen in schwierigen Entscheidungssituationen.

Verschiedene Organisationen, wie die Pro Senectute Kanton Zürich oder das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) können Ihnen helfen, die Patientenverfügung auszufüllen.

Vorsorgeauftrag – meine Vertretung bei Urteilsunfähigkeit

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie eine Vertretungsperson für den Fall, dass Sie urteilsunfähig werden. Ein Vorsorgeauftrag umfasst drei Vertretungsbereiche: Personensorge,

Vermögenssorge oder Vertretung im Rechtsverkehr.
Ein Vorsorgeauftrag muss entweder vollumfänglich handschriftlich verfasst und unterzeichnet werden oder er muss notariell beurkundet sein.
Im Zivilstandsregister können Sie eintragen, dass Sie einen Vorsorgeauftrag erstellt haben, und den Hinterlegungsort angeben. Zu diesem Zweck nehmen Sie Kontakt mit dem Zivilstandsamt Winterthur auf.

Testament – Regelung für nach dem Tod
Eine Erbfolge ist gesetzlich geregelt. In einem Testament kann man die gesetzliche Erbfolge abändern und festlegen, wer welchen Anteil am Nachlass erben soll. Völlig freie Hand lässt einem das Gesetz dabei aber nicht. Der Ehepartner und die Nachkommen haben mindestens Anspruch auf ihren Pflichtteil. Falls dieser nicht berücksichtigt wird, können die Benachteiligten ihren Pflichtteil gerichtlich einfordern.

Das Testament ist handschriftlich zu verfassen oder notariell zu beurkunden. Ein Notar kann Sie beim Verfassen des Testaments oder eines Erbvertrags unterstützen.

NOTIZEN

ADRESSVERZEICHNIS

Zusammenstellung von Beratungsstellen, Dienstleistungen, Treffpunkten, Besuchsdiensten usw.

INHALT

NOTRUFNUMMERN 4

INFORMATION UND BERATUNG 5
Wichtigste Beratungsstellen
Sozialberatung
Beratung zur Gesundheit
Beratung im Todesfall

AKTIVITÄT UND FREIZEIT 11
Treffpunkte und Freizeitangebote
Freiwilliges Engagement
Selbsthilfegruppen

PASSENDE WOHNFORM 16

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE 17
Besuchsdienste
Angebote zur Entlastung
Notrufsysteme
Hilfe im Haus und Garten
Fahrdienste

Mahlzeitendienst
Administrative Unterstützung

PFLEGE ZU HAUSE 23
Pflegerische Spitex von Pfungen
Private Spitex
Spezialisierte Spitex

FINANZIELLES 26

RECHTLICHES 27

NOTRUFNUMMERN

Allgemeiner Notruf	112
Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
REGA	1414
Tox Info Suisse	145
Notfallnummer Medizin	0800 33 66 55
Kantonsspital Winterthur	052 266 21 21
Zahnarzt-Notfalldienst	0800 33 66 55
Polizeiposten Neftenbach	058 648 61 50
Tierambulanz Zürich	0800 55 70 10
Strassen-Pannenhilfe	140
Die dargebotene Hand	143

INFORMATION UND BERATUNG

Wichtigste Beratungsstellen

AHV-Zweigstelle / Zusatzleistungen
Dorfstrasse 25, 8422 Pfungen
gesellschaft@pfungen.ch, www.pfungen.ch
052 305 07 70

Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
dc.winterthur@pszh.ch, www.pszh.ch
058 451 54 00

Sozialberatung

Sozialhilfe
Dorfstrasse 25, 8422 Pfungen
gesellschaft@pfungen.ch, www.pfungen.ch
052 305 07 70

Beratung zur Gesundheit

Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich
info@alz-zuerich.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich/home
043 499 88 63

Blaues Kreuz Zürich
Rosenstrasse 5, 8400 Winterthur
beratung@bkzh.ch, www.zh.blaueskreuz.ch
044 262 27 27

diabeteszürich
Turnerstrasse 24, 8006 Zürich
info@zdg.ch, www.diabeteszuerich.ch
044 383 00 60

Integrierte Psychiatrie Winterthur IPW
Triagezentrum für Zuweisung
Bleichestrasse 9, 8400 Winterthur
taz@ipw.ch, www.ipw.ch
052 264 37 77

Integrierte Suchthilfe Winterthur ISW
(Alkohol und andere Substanzen)
Suchtberatung und Suchtbehandlung
Tösstalstrasse 19, 8400 Winterthur
isw@win.ch, www.stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/alter-gesundheit-und-soziales/sucht
052 267 66 10

Krebsliga Zürich
Begegnungszentrum Turmhaus
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
turmhaus@krebsligazuerich.ch
www.zuerich.krebsliga.ch
052 214 80 00

Kriseninterventionszentrum (KIZ) Zürich
Hilfe für Menschen in aussergewöhnlichen Lebenssituationen
Militärstrasse 8, 8021 Zürich
kiz@pukzh.ch, www.pukzh.ch
058 384 65 00

Parkinson Schweiz
Südstrasse 120, 8008 Zürich
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch
043 277 20 77

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich
info@rheumaliga-zza.ch
www.rheumaliga.ch/zza
044 405 45 50

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
Brandrietstrasse 31, 8307 Illnau-Effretikon
info@multiplesklerose.ch
www.multiplesklerose.ch
043 444 43 43

Zürcher Sehhilfe
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
info@zsh.ch
www.zuercher-sehhilfe.ch
052 202 25 80

APOTHEKEN

MedZentrum Pfungen
Riedäckerstrasse 5, 8422 Pfungen
apotheke@medzentrum.ch
www.medzentrum.ch/apotheke/
052 305 03 50

Bahnhof Apotheke Winterthur
Bahnhofplatz 5, 8400 Winterthur
bahnhof.winterthur@achillea.ch
www.achillea.ch
052 269 12 00
(Montag bis Sonntag geöffnet)

ÄRZTE IN PFUNGEN UND UMGEBUNG

MedZentrum Pfungen
Riedäckerstrasse 5, 8422 Pfungen
praxis@medzentrum.ch
www.medzentrum.ch
052 305 03 55

Land Permanence AG
Bahnstrasse 4, 8444 Henggart
info@land-permanence.ch
www.land-permanence.ch
052 317 57 57 während der Nacht 0800 33 66 55

Zahnarztpraxis Neftenbach-Pfungen
Riedäckerstrasse 5, 8422 Pfungen
zahnarzt.neftenbach@gmail.ch
www.zahnarzt-neftenbach.ch
052 315 39 50

SPITÄLER UND KLINIKEN

Kantonsspital Winterthur
Brauerstrasse 15, 8400 Winterthur
info@ksw.ch, www.ksw.ch
052 266 21 21

Privatklinik Lindberg
Schickstrasse 11, 8400 Winterthur
empfang@lindberg.ch
www.swissmedical.net/de/spitaeler/lindberg
052 266 11 11

Beratung im Todesfall

Bestattungsamt Pfungen
Dorfstrasse 25, 8422 Pfungen
gesellschaft@pfungen.ch, www.pfungen.ch
052 305 07 70 / Feiertage 079 305 07 89

AKTIVITÄT UND FREIZEIT

Treffpunkte und Freizeitangebote

Bibliothek Pfungen
Breiteackerstrasse 44, 8422 Pfungen
bibliothek@schulepfungen.ch
www.pfungen.biblioweb.ch
052 305 01 30

Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen
Die Ortsvertretung bietet unseren älteren Einwohnerinnen und Einwohnern zahlreiche Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten. Einmal im Monat findet ein geselliger Mittagstisch statt. Für Bewegung sorgt das wöchentliche Turnen 60+ (für Frauen und Männer). Es wird ein jährlicher Tagesausflug sowie andere Anlässe organisiert. Die Veranstaltungen werden jeweils in der Dorfzeitung veröffentlicht.

Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen
Nicole Mattle, Haldenstr. 50, 8422 Pfungen
nicole.mattle@swissonline.ch
www.pszh.ch/ortsvertretung/pfungen
052 223 06 47

Volkshochschule Winterthur
Vorträge zu diversen Themen
Hardau 13, 8408 Winterthur
info@vhs-winterthur.ch
www.vhs-winterthur.ch
079 658 01 36

Freiwilliges Engagement

Alterszentrum im Geeren (AZIG)
Die Freiwilligenarbeit beinhaltet Besuche, Spaziergänge, vorlesen von Büchern sowie Zeitungen und vieles mehr.
Kirchhügelstrasse5, 8472 Seuzach
info@imgeeren.ch
www.imgeeren.ch/jobs/freiwilligenarbeit
052 320 11 11

benevol Winterthur
Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit
Bürglistrasse 31, 8400 Winterthur
info@benevol-winterthur.ch
www.benevol-winterthur.ch
052 214 24 88

Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen
Nicole Mattle, Haldenstr. 50, 8422 Pfungen
nicole.mattle@swissonline.ch
www.pszh.ch/ortsvertretung/pfungen
052 223 06 47

Selbsthilfegruppen

Pro Senectute Kanton Zürich
Gesprächsgruppen für pflegende und betreuende Angehörige
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
dc.winterthur@pszh.ch
www.pszh.ch/beratung/angehoerigengruppen/
058 451 54 00

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen
Selbsthilfegruppe zu verschiedenen Themen
Holderplatz 4, 8400 Winterthur
info@selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch
052 213 80 60

Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich
info@alz-zuerich.ch,
www.alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich/home/
043 499 88 63

Krebsliga Zürich
Beratungsstelle «Turmhaus» Winterthur,
Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
turmhaus@krebsligazuerich.ch
www.zuerich.krebsliga.ch
052 214 80 00

KIRCHEN

Reformierte Kirchgemeinde
Dättlikon-Pfungen
Hinterdorfstrasse 8, 8422 Pfungen
sekretariat@ref-daettlikon-pfungen.ch
ref-daettlikon-pfungen.ch
052 315 14 30

Röm.-kath. Pfarramt St. Pirminius
Dorfstrasse 4, 8422 Pfungen
pfarrei@pirminius.ch, www.pirminius.ch
052 315 14 36

PASSENDE WOHNFORM

Alterszentrum im Geeren (AZIG)
Kirchhügelstrasse 5, 8472 Seuzach
info@imgeeren.ch, www.imgeeren.ch
052 320 11 11

Almacasa
Bahnhofstrasse 7, 8422 Pfungen
www.almacasa.ch/pfungen/
052 544 99 99

Gaiwo
Genossenschaft für Alters- und Invalidenwohnungen
Kirchplatz5, 8400 Winterthur
info@gaiwo.ch, www.gaiwo.ch
052 266 06 70

UNTERSTÜTZUNG ZU HAUSE

Besuchsdienste

Pro Senectute Ortsvertretung Pfungen
Nicole Mattle, Haldenstrasse 50,
8422 Pfungen
nicole.mattle@swissonline.ch
www.pszh.ch/ortsvertretung/pfungen
052 223 06 47

Angebote zur Entlastung

Caritas Care
Betreuung zu Hause
Adligenwilerstrasse 15, 6002 Luzern
gutbetreut@caritas.ch, www.caritascare.ch
041 419 22 27

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich
zh@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch
044 741 13 30

Dovida - Seniorenberatung
Umfassende Betreuung und Grundpflege
Schiltwiesenweg 3, 8404 Winterthur
info@dovida.ch
www.dovida.ch/local-office/winterthur
052 500 28 33

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (ipw)
Tagesklinik für ältere Menschen
Salstrasse 48, 8400 Winterthur
tagesklinik-a.winterthur@ipw.ch, www.ipw.ch
052 264 38 00

Tagesbetreuung im Alterszentrum im Geeren (AZIG)
Kirchhügelstrasse 5, 8472 Seuzach
info@imgeeren.ch
www.imgeeren.ch/angebot/tagesbetreuung
052 320 11 11

Notrufsysteme

SRK Kanton Zürich
Notruf
Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich
notruf@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag/notruf-bestellen
044 388 25 35

Senioren Notruf Sawires AG
Notrufknopf für 24/7 als Armband
Deisrütistrasse 11, 8472 Seuzach
info@senioren-notruf.ch
www.senioren-notruf.ch
052 304 17 17

Hilfe im Haus und Garten

Pro Senectute Kanton Zürich
Pack- und Umzugshilfe für ältere Menschen
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
umzugshilfe@pszh.ch www.pszh.ch/betreuung/umzugshilfe
058 451 50 44

SRK Kanton Zürich
Unterstützung im Haushalt Rotkreuz DUO
Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich
duo@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag/rotkreuz-duo
044 360 28 36

Spitex RegioSeuzach
Hilfe in hauswirtschaftlichen Belangen aufgrund ärztlicher Verordnung
Breitestrasse 8b, 8472 Seuzach
info@spitex-regioseuzach.ch
www.spitex-regioseuzach.ch
052 316 14 74

Fahrdienste

Behinderten Transport Winterthur BTW
Deisrütistrasse 6, 8472 Seuzach
info@btw-winti.ch, www.btw-winti.org
052 202 22 44

SRK Kanton Zürich
Begleitung mit dem Auto zu medizinischen Terminen
Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich
fahrdienst@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/fahrdienst
044 388 25 00

Rollstuhl- und Senioren Transporte
Prozenttaxi
Hettlingerstrasse 1, 8472 Seuzach
info@prozenttaxi.ch
www.prozenttaxi.ch
052 212 96 96

Reha Transport
Klosterstrasse 34, 8406 Winterthur
rehatransport@gmx.ch
www.rehatransport.ch
076 247 47 40

Stiftung ProMobil
Gasometerstrasse 9, 8031 Zürich
info@promobil.ch, www.promobil.ch
044 278 90 00

Mahlzeitendienst

CasaGusto
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
kontakt@casa-gusto.ch, www.casa-gusto.ch
058 451 50 50

Administrative Unterstützung

benevol Winterthur
Schreibdienst (kostenlos)
Bürglistrasse 31, 8400 Winterthur
info@benevol-winterthur.ch
www.benevol-winterthur.ch
052 214 24 88

Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
dc.winterthur@pszh.ch, www.pszh.ch/ihr-engagement/freiwillig-engagiert/ administrative-unterstuetzung/
058 451 54 00

PFLEGE ZU HAUSE

Pflegerische Spitex von Pfungen

Spitex RegioSeuzach (aufgrund ärztlicher Verordnung)
Breitestrasse 8b, 8472 Seuzach
info@spitex-regioseuzach.ch
www.spitex-regioseuzach.ch
052 316 14 74

Private Spitex

Dovida - Seniorenberatung
Schiltwiesenweg 3, 8404 Winterthur
info@dovida.ch
www.dovida.ch/local-office/winterthur
052 500 28 33

Pro Senectute Home
Seniorenbetreuung und Pflege zu Hause
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
https://pszh.ch/betreuung/begleitung-und-betreuung/
058 451 54 94

Spezialisierte Spitex (Psychiatrisch)

Spitex Verein Mittleres Tösstal
Tösstalstrasse 111b, 8488 Turbenthal
Info@spitex-toesstal.ch
www.spitex-toesstal.ch
052 385 23 30

Spezialisierte Spitex (Palliativ)

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

Stiftung Orbetan
Stationsstrasse 1, 8545 Rickenbach Sulz
info@orbetan.ch, www.orbetan.ch
052 338 11 57

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

AsFam
Oberfeldstrasse 20, 8302 Kloten
info@asfam.ch
www.asfam.ch
044 651 21 21

FINANZIELLES

AHV-Zweigstelle / Zusatzleistungen
Dorfstrasse 25, 8422 Pfungen
gesellschaft@pfungen.ch, www.pfungen.ch
052 305 07 70

Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
dc.winterthur@pszh.ch, www.pszh.ch
058 451 54 00

Schuldenberatung Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich
info@schulden-zh. ch, www.schulden-zh.ch
043 333 36 86
Schuldenhotline 0800 70 87 08

RECHTLICHES

Bezirksgericht Winterthur
Lindstrasse 10, 8400 Winterthur
www.gerichte-zh.ch
052 234 83 83

Fachstelle Erwachsenenschutz
Winterthur-Land
Stationsstrasse 18, 8545 Rickenbach Sulz
info@feswl.ch, www.feswl.ch
052 320 92 92

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde
Winterthur-Andelfingen
Bahnhofplatz 17, 8403 Winterthur
kesb@win.ch, www.kesb-wa.ch
052 267 56 42

Notariat
Stadthausstrasse 12, 8400 Winterthur
wuelflingen-winterthur@notariate-zh.ch
www.notariate-zh.ch
052 224 27 30

Mieterinnen- und Mieterverband Zürich
Geschäftsstelle Winterthur
Merkurstrasse 25, 8400 Winterthur
info@mvzh.ch
www.mieterverband.ch/mv-zh/
052 212 50 35

Unabhängige Beschwerdestelle
für das Alter UBA
Malzstrasse 10, 8045 Zürich
info@uba.ch, www.uba.ch
058 450 60 60