
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Freizeit	5
Bewegung	8
Freiwilligenarbeit	9
Ausflüge	10
Wohnen	12
Verpflegung	14
Gesundheit und Pflege	17
Demenz	23
Fahrdienste	26
Beratungsstellen	28
Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten	32
Apotheke - Drogerie	36
Seelsorge und Bestattung	37

Vorwort



Andreas Herren, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser

Die einzige Methode, gesund zu bleiben, so brachte es Mark Twain es einst ironisch auf den Punkt, bestehe darin, „zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte.“

Würde er heute einen Blick auf die Angebote und Aktivitäten werfen, die den Einwohnerinnen und Einwohnern 60plus in Urdorf zur Verfügung stehen, fiel sein Urteil vielleicht etwas anders aus. Ob Bewegung oder Bücherlektüre, Ausflüge oder andere Aktivitäten – in und um Urdorf hat es für alle etwas, um die Lebensfreude zu erhalten und die dritte oder gar vierte Lebensphase zu geniessen.

Umgekehrt dürfen wir unsere Augen nicht davor verschliessen, dass es uns oder unseren Angehörigen einmal weniger gut gehen könnte. Auch in dieser Hinsicht steht ein umfassendes Angebot an Dienstleistungen für Gesundheit, Pflege, Betreuung und Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen bereit.

Die vorliegende Broschüre gibt einen ersten Überblick, wohin Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich bei Bedarf wenden können. Dreh- und Angelpunkt ist unsere gemeindeeigene Fachstelle Alter und Gesundheit, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite steht.

Ihr
Andreas Herren

Freizeit

Diverse Kurse und Veranstaltungen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles

Senioren-Universität Zürich Irchel

Die Senioren-Universität Zürich ist eine selbsttragende Weiterbildungsinstitution für Personen 60plus. Es werden ergänzende Sonderveranstaltungen (z.B. Seminare, Exkursionen, Besichtigungen etc.) angeboten und ein Seniorenturnen vom Akademischen Sportverein Zürich durchgeführt.

Auskunft:

Senioren-Universität Zürich Irchel
Winterthurerstrasse 190
8057 Zürich
Telefon 044 635 66 66
www.seniorenuni.uzh.ch

Volkshochschule Zürich

In der Tradition der öffentlichen, allgemeinen Weiterbildung bietet die VHS ZH ein vielfältiges, modernes und erschwingliches Programm mit Kursen, Vorträgen und Reisen für alle an.

Auskunft:

Volkshochschule Zürich AG
Bärengasse 22
8001 Zürich
Telefon 044 205 84 84
www.vhszh.ch

Alterszentrum Weihermatt

Einmal pro Monat bietet das Alterszentrum für alle Bewohner 60plus von Urdorf eine kulturelle Veranstaltung an.

Auskunft

Alterszentrum Weihermatt
Telefon 044 735 56 56
www.az-weihermatt.ch/

Freizeit

Bibliothek Bachschulhaus

Die Bibliothek verfügt über ein vielfältiges Angebot und organisiert diverse Anlässe.

Öffnungszeiten

Während den Schulferien gelten die normalen Öffnungszeiten.

Montag: 14.00 - 19.00 Uhr

Dienstag: 14.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch: 14.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr

Freitag: 14.00 - 19.00 Uhr

Samstag: 09.00 - 13.00 Uhr

Auskunft:

Bibliothek

Friedhofstrasse 4

8902 Urdorf

Telefon 044 734 22 53

E-Mail bibliothek@urdorf.ch

www.bibliotheken-zh.ch/urdorf

www.urdorf.ch/bibliothek

Handarbeitsnachmittage

Jeweils am Dienstagnachmittag trifft sich die Handarbeitsgruppe unter der Leitung des Gemeinnützigen Frauenvereins, im Unterrichtszimmer der reformierten Kirche. Es wird für den Basar und auch auf Bestellung gearbeitet.

Wann jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Auskunft:

Heidi Spreng

Bachstrasse 19E

8902 Urdorf

Telefon 044 734 07 78

E-Mail adi.spreng@bluewin.ch

www.frauenvereinurdorf.ch

Freizeit

Computeria

Gemeinsam statt einsam am Computer üben, surfen oder einfach einmal ins Internet schauen. In der Computeria treffen sich computer-interessierte Personen 60plus und pflegen einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Wann jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr
Wo Zimmer Tubenmoos der Evang.-reformierten Kirche Urdorf

Die genauen Daten entnehmen Sie bitte der Webseite, dem Veranstaltungskalender im «Urdorf aktuell» oder dem Kirchenboten/Pfarrblatt Forum.

Auskunft:

Nicolas Tinguely
Kirchgasse 3
8902 Urdorf
Telefon 044 734 50 28
E-Mail np.tinguely@bluewin.ch
www.computeria-urdorf.ch

Diverse Kurse

Der Gemeinnützige Frauenverein bietet während des ganzen Jahres diverse Kurse an:

www.frauenvereinurdorf.ch

Pro Senectute

Pro Senectute bietet ein vielfältiges Angebot an.

Auskunft:

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail info@pszh.ch
www.pszh.ch

Bewegung

Diverse Sport- und Gymnastikangebote finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles

Nordic Walking

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken.

Auskunft:

Sandra Sommer

Schützenweg 4

3472 Wynigen/BE

Telefon 034 415 10 01

Gymnastik

Gute Beweglichkeit ist für jedes Alter Teil der Lebensqualität.

Wann

Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr

Wo

kath. Pfarrei-Saal
Turnhalle Embri

Gymnastik im Wasser

Für Schwimmbegeisterte im aufgeheizten Wasser des Hallenbades Urdorf unter der Leitung des Gemeinnützigen Frauenvereins.

Wann

Donnerstag

Wo

Hallenbad Urdorf

Auskunft für Gymnastik und Gymnastik im Wasser:

Heidi Spreng

Bachstrasse 19E

8902 Urdorf

Telefon 044 734 07 78

E-Mail: adi.spreng@bluewin.ch

www.frauenvereinurdorf.ch

Freiwilligenarbeit

Freiwillige in der ganzen Schweiz leisten Beiträge und Einsätze, beteiligen sich an Projekten und unterstützen Menschen, die Hilfe benötigen.

Freiwilligennetz Kanton Zürich

Schweizerisches Rotes Kreuz - Kanton Zürich
c/o Hubert Kausch
Drahtzugstrasse 18 - 8008 Zürich
Telefon 044 388 25 25
E-Mail info@freiwillig-zh.ch
www.freiwillig-zh.ch

Benevol Stadt Zürich

Sozialzentrum Selnau
Selnaustrasse 17 - 8036 Zürich
Telefon 044 412 62 62
E-Mail freiwillige@zuerich.ch
www.benevol.ch/de/stadt-zuerich

Pro Senectute Kanton Zürich

Geschäftsstelle
Forchstrasse 145 - 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail info@pszh.ch
www.pszh.ch

Besucherdienst in der Gemeinde (Pro Senectute)

Freiwillige Helferinnen und Helfer besuchen einmal wöchentlich alleinstehende Bewohnerinnen und Bewohner im Alters- und Pflegezentrum Weihermatt.

Auskunft:

Rosmarie Blaser
Leiterin Pro Senectute Ortsvertretung Urdorf
Im Moos 18
8902 Urdorf
Telefon 044 734 27 13
E-Mail roto.blaser@gmail.com
www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf

Ausflüge

Diverse Daten zu Ausflügen, Reisen und Veranstaltungen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles

Wanderungen

Das Wanderleiterteam organisiert und leitet einfachere und auch anspruchsvollere Wanderungen. Alle Wanderungen sind sehr abwechslungsreich und führen durch die verschiedensten Gegenden der schönen Schweiz. Das Jahresprogramm ist auf der Webseite der Pro Senectute ersichtlich.

www.pszh.ch/verzeichnisse/chummundmachmit/programme.

Auskunft:

Karl Thoma

Tannmattstrasse 9

8902 Urdorf

Telefon 044 734 42 66

E-Mail karl.thoma@hispeed.ch

Ausflüge

Pro Senectute bietet interessante Ausflüge an.

Auskunft:

Geschäftsstelle

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

E-Mail info@pszh.ch

www.pszh.ch

Ausflüge

Reisen

Die Kath. Kirche organisiert Reisen in der Schweiz und ins Ausland sowie verschiedene Ausflüge (auch ökumenisch), welche kulturell sehr interessant sind. Einmal pro Jahr gibt es einen ökumenischen Pfarreiausflug und weitere spontane Ausflüge, mit stets interessanten Inhalten und Orten.

Auskunft:

Schwester Elisabeth Müggler

Telefon 079 270 96 07

E-Mail elisabeth.mueggler@bluewin.ch

Aktivitäten

Die Pro Senectute *Urdorf* bietet für Personen 60plus zahlreiche Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten.

Ansprechstelle:

Rosmarie Blaser

Im Moos 18

8902 Urdorf

Telefon 044 734 27 13

E-Mail roto.blaser@gmail.com

www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf

Altersreise

Der Gemeinnützige Frauenverein Urdorf lädt im Mai oder Juni alle Urdorfer Einwohner 60plus zur traditionellen Altersreise ein.

www.frauenvereinurdorf.ch

Alterszentrum Weihermatt, Urdorf

Leben und Wohnen

Das Alterszentrum Weihermatt bietet Seniorinnen und Senioren ein angenehmes Zuhause an. Alle Zimmer im Altersheim verfügen über einen eigenen Balkon, Telefon-, Radio- und TV-Anschluss sowie Schwesternruf.

Pflege und Betreuung

Die Pflege und Betreuung wird rund um die Uhr durch qualifiziertes Personal sichergestellt. Eine ganzheitliche, individuelle Pflege und Betreuung stehen im Vordergrund. Die freie Arztwahl ist gewährleistet.

Gastronomie

Die Küche des Alterszentrums Weihermatt bietet eine gesunde, ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung. Gäste sind sowohl zu den Mahlzeiten wie auch in der Cafeteria jederzeit herzlich willkommen.

Freizeit und Aktivitäten

Das vielfältige Angebot an verschiedensten Veranstaltungen und Gemeinschaftsaktionen sorgt für einen anregenden Alltag.

Auskunft:

Alterszentrum Weihermatt
Weihermattstrasse 44
8902 Urdorf
Telefon 044 735 56 56
E-Mail alterszentrum@az-weihermatt.ch
www.az-weihermatt.ch

Wohnen

Alterswohnungen am Bach

Die Alterswohnungen „Am Bach“ bieten einen grossen Comfort an pflegerischer Unterstützung, Teilnahme am Unterhaltungsprogramm und Einnahme des Mittagessens im Alterszentrum Weihermatt.

Auskunft:

Wincasa Immobilien Dienstleistungen

Badstrasse 4

5400 Baden

Telefon 056 404 83 06

E-Mail baden@wincasa.ch

www.wincasa.ch

Pflegezentrum Spital Limmattal

Das Pflegezentrum bietet Ihnen eine pflegerische Unterstützung in allen Belangen sowie ein zu Hause für das Alter.

Auskunft:

Pflegezentrum Spital Limmattal

Urdorferstrasse 100

8952 Schlieren

Telefon 044 733 11 11 044 733 24 17

E-Mail info@spital-limmattal.ch

www.spital-limmattal.ch

Umzug

Das Broki Limmattal holt den Hausrat direkt bei Ihnen zu Hause ab.

Auskunft:

Broki Limmattal

Riedstrasse 8

8953 Dietikon

Telefon 044 740 78 08

E-Mail verkauf@broki-limmattal.ch

www.brockisearch.ch

Verpflegung

Mahlzeitendienst

Der Mahlzeitendienst des Gemeinnützigen Frauenvereins verfügt über ein reichhaltiges Angebot zu attraktiven Preisen.

- Normalkost
- Leichtkost
- Vegetarisch
- Spezialkost
- Suppen, Salat und Dessert

Lieferung

jeweils am Dienstagvormittag

Auskunft:

Sonja Fuchs

Telefon 044 734 27 94

E-Mail mahlzeiten@frauenvereinurdorf.ch

www.frauenvereinurdorf.ch/mahlzeitendienst

Mittagstisch

Der gemeinnützige Frauenverein bietet einen Mittagstisch in der neuen reformierten Kirche an - eine Gelegenheit für den gegenseitigen Gedankenaustausch oder zum geselligen Beisammensein.

Wann

Mittwoch, 1x pro Monat, ab 12 Uhr, nur mit Voranmeldung

Auskunft und Anmeldung:

Rosmarie Bucher

Tel. 079 238 56 48

www.frauenvereinurdorf.ch/mittagstisch

Verpflegung

Cafeteria Alterszentrum Weihermatt

Die Küche des Alterszentrums Weihermatt bietet eine gesunde, ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Es besteht die Möglichkeit für alle NICHT-Bewohner 60plus des Altersheims, sich regelmässig für das Mittagessen anzumelden. Auf persönliche Gepflogenheiten (Diäten etc.) wird weitestgehend eingegangen.

Anmeldung:

Zivka Gjorgjieva

Alterszentrum Weihermatt

Weihermattstrasse 44

8902 Urdorf

Telefon 044 735 56 56

E-Mail alterszentrum@az-weihermatt.ch

www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan

Café Weihermatt, Alterszentrum Weihermatt Urdorf

Das öffentliche Café Weihermatt Urdorf bietet die Möglichkeit für gesellige Kontakte.

Menüplan: www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag 10:00 bis 17:00 Uhr

Warme Küche 11:30 bis 13:30 Uhr

Verpflegung

Casa Gusto (Pro Senectute)

Es steht eine vielfältige Auswahl an feinen Menüs und Snacks zur Verfügung. Die Produkte werden bequem an die Wohnungstür geliefert.

Auskunft:

Pro Senectute

Casa Gusto

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Tel. 058 451 50 50

E-Mail casa-gusto@prosenectute.ch

www.casa-gusto.ch

Seniorenkafi (Reformierte Kirche)

Jeden Freitag das Beisammensein geniessen, Jassen oder bei einem Kaffee mit Kuchen, einem Glas Wein oder Wasser über das Wetter, Gott und die Welt plaudern.

Wo

Jugendraum UG 14, Evang.-reformierte Kirche Urdorf

Auskunft:

Evang.-reformierte Kirchgemeinde

8902 Urdorf

Tel. 044 734 12 06

www.ref-urdorf.ch

RegioSpitex Limmattal

Die Spitex-Dienstleistungen stehen Menschen jeglichen Alters in unserer Gemeinde offen, welche durch Krankheit, Behinderung oder schwierige Lebensumstände in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Die RegioSpitex Limmattal beschäftigt Fachleute aus den Bereichen Haus-, Kranken- und Gesundheitspflege sowie der Haushaltshilfe.

Angebot:

■ **Grundpflege**

Unterstützung bei der Körperpflege, dem Aufstehen und Ankleiden sowie bei der Mahlzeiteinnahme.

■ **Medizinische Pflege / Behandlungspflege**

Verbandswechsel, Verabreichung von Medikamenten, Injektionen und Infusionen, Puls-, Blutdruck- und Blutzuckermessung nach ärztlicher Verordnung.

■ **Nachtspitex**

Das Angebot ist ergänzend für eine 24 Stunden-Pflege von 22:00 bis 7:00 Uhr und umfasst das gesamte Angebot der RegioSpitex.

■ **Hauswirtschaft**

Einkaufen, kochen, Unterstützung im Haushalt. Es werden keine Grundreinigungen und „Frühlingsputzete“ gemacht. Das Angebot ist auch für Wochenbett- oder Unfallsituationen in Familien möglich.

■ **Krankenmobilen**

Die Spitex vermietet Hilfsmittel wie Rollstühle, Stöcke, Gehhilfen, Nachtstühle etc. Für das detaillierte Angebot nehmen Sie bitte Kontakt auf.

■ **Vermittlung**

Die Spitex vermittelt weitere Dienst- und Hilfeleistungen wie z.B. Fahr- oder Mahlzeitendienst.

■ **Abklärung**

Eine Fachperson klärt vor jedem Einsatz ab, wie viel Hilfe und Pflege die zu betreuende Person benötigt und wie ihr Umfeld einbezogen werden kann. Ziel ist eine bedarfsgerechte Betreuung, d.h. keine Über- oder Unterversorgung sowie die Koordination der Zusammenarbeit mit Angehörigen und/oder anderen Diensten

Gesundheit und Pflege

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 bis 12.00 Uhr
14.00 bis 17.00 Uhr

Nachtspitex: 22:00 bis 7:00 Uhr

Auskunft:

RegioSpitex Limmattal
Zürcherstrasse 48
8953 Dietikon
Telefon 043 322 30 30
E-Mail info@regiospitex.ch
www.regiospitex.ch

Tageszentrum im Spital Limmattal

Im Tageszentrum des Spitals Limmattal werden körperlich behinderte oder psychisch erkrankte Langzeitpatientinnen und -patienten betreut. Der Aufenthalt im Tageszentrum kann pflegende Angehörige entlasten, den betreuten Personen ein längeres Verbleiben im eigenen Haushalt ermöglichen und den Eintritt in ein Pflegeheim hinauszögern oder verhindern.

Auskunft:

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Telefon 044 733 11 11
E-Mail info@spital-limmattal.ch
www.spital-limmattal.ch

Spitex Goldene Hände

Das Leistungsangebot reicht von der Bedarfsabklärung und Behandlungspflege über spezialisierte Pflegeleistungen bis zu Leistungen im Bereich Hauswirtschaft oder Transport. Die Spitex Goldene Hände bietet Pflege und Betreuung auch an Wochenenden und Feiertagen.

■ **Behandlungspflege**

Pflege gemäss ärztlicher Verordnung, Wundversorgung, Medikamente bereitstellen, Verabreichen von Infusionen und Injektionen.

■ **Grundpflege**

Unterstützung und Anleitung bei der Körperpflege, dem An- und Auskleiden, bei Aktivierungs- und Mobilisationsmassnahmen, Mahlzeiteinnahme etc.

■ **Betreuung und Begleitung**

Pflege und Betreuung

Nachtwache

Begleitung zum Arzt, Spaziergang und Einkaufen

■ **Haushalt**

Unterstützung bei regelmässig anfallenden Reinigungs- und Hausarbeiten wie waschen, bügeln, flicken, einkaufen und bei der Zubereitung der Mahlzeiten.

■ **Bedarfsabklärung und Beratung**

Der Pflegeplan wird individuell entsprechend den vorhandenen Fähigkeiten und Defiziten erstellt.

Auskunft:

Spitex Goldene Hände

Steinackerstrasse 42

8902 Urdorf

Telefon 044 741 89 46

E-Mail info@spitex-goldenehaende.ch

www.spitex-goldenehaende.ch

Gesundheit und Pflege

Palliaviva

Palliaviva kommt als gezielte Ergänzung zum Einsatz, wo onkologisches und palliatives Wissen sowie fachspezifische Erfahrung von den Grundversorgern gefragt sind.

Auskunft:

Palliaviva
Dörflistrasse 50
8050 Zürich
Telefon 043 305 88 70
E-Mail palliaviva@hin.ch
www.palliaviva.ch

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich

Der Entlastungsdienst Schweiz betreut Kinder, Erwachsene und Senioren mit einer Behinderung, psychischer und körperlicher Einschränkung, bei einer Demenzerkrankung sowie nach einem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr (Geschäftsstelle)
Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr (Vermittlung)

Auskunft:

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 358
8050 Zürich-Oerlikon
Telefon 044 741 13 30 (Geschäftsstelle)
Telefon 044 741 13 23 (Vermittlung)
E-Mail zh@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/zuerich

Wabe Limmattal Nachtdienst

wachen und begleiten

Wabe ist zusätzlich zur Tagespräsenz auch während der Nacht von **22.00 – 07.00 Uhr** erreichbar.

Wabe Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Mobile 079 270 96 07
E-Mail info@wabe-limmattal.ch
www.wabe-limmattal.ch

Gesundheit und Pflege

Pro Senectute

Pro Senectute bietet ein vielfältiges Angebot für Hilfe zu Hause und in sozialen Bereichen an.

Auskunft:

Pro Senectute Kanton Zürich

Geschäftsstelle

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

E-Mail info@pszh.ch

www.pszh.ch

Lunge Zürich (ehemals Lungenliga)

Lunge Zürich ist **der** Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Themen Lunge und Luft im Kanton Zürich. Sie setzen sich ein für die Verbesserung der Lebensqualität von lungenkranken Menschen und die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten.

Auskunft:

Hauptsitz und Beratungsstelle

Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

Telefon 0800 07 08 09

E-Mail beratung@lunge-zuerich.ch

www.lunge-zuerich.ch

Demenz

Pflegezentrum im Spital Limmattal

Nicht jede Gedächtnisschwäche ist irreversibel! – Eine Untersuchung durch spezialisierte Personen hilft, die Ursachen der Störungen zu finden und mögliche heilbare Krankheiten zu behandeln.

Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis gehen meist mit einem Verlust von Alltagskompetenzen einher. Für die Betroffenen und ihre Familien kann die Situation sehr belastend werden. Fachliche Klärung hilft, Ursache und Wirkung frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln.

Ziele der gerontologischen Beratung

- Klarheit für alle Betroffenen und Verständnis für die vorliegenden Beschwerden.
- Stärkung vorhandener Bewältigungsstrategien und Vermittlung spezifischer Entlastungsangebote für die Betreuenden.
- Beitrag zur Lösungsfindung bei schwierigen Verhaltensweisen im täglichen Leben oder bei unterschiedlichen Auffassungen mehrerer Personen zum Problem.
- Gezielte Zusammenarbeit mit Hausärztin oder Hausarzt, spitalexternen Pflegediensten und Angehörigen.

Auskunft:

Spital Limmattal
Memory-Sprechstunde
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Telefon 044 733 25 51
E-Mail neurologie@spital-limmattal.ch
www.spital-limmattal.ch

Demenz

Alz-Café

Das Alz-Café ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz mit den Angehörigen in geselliger Atmosphäre treffen. Umrahmt wird der Nachmittag mit Live-Musik sowie Kaffee und Kuchen. Nach einem kurzen Referat bietet sich die Möglichkeit zum Austausch. Die eigene Situation und die persönliche Erfahrung stehen im Mittelpunkt. Das Thema des Referats wird jeweils auf der Website der Alzheimer-vereinigung Kanton Zürich angekündigt.

Auskunft:

Alzheimervereinigung Kanton Zürich
Seefeldstrasse 62
8008 Zürich
Telefon 043 499 88 63
E-Mail info@alz-zuerich.ch
www.alz-zuerich.ch

Wann

1x pro Monat / dienstags 14.00 – 16.30 Uhr

Kosten

Anmeldung ist nicht nötig. Konsumation auf eigene Rechnung

Wo

Restaurant Mühleacker
Mühleackerstrasse 15
8952 Schlieren

Demenz

Wabe plus

Wabe plus ist ein Angebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz aus dem Limmattal, die zuhause betreut werden. Die Gruppe trifft sich regelmässig mit dem Ziel, Selbstvertrauen und Wohlbefinden zu fördern und die Angehörigen tageweise zu entlasten.

Auskunft:

Wabe Limmattal

Urdorferstrasse 100

8952 Schlieren

Mobile 079 270 96 07

E-Mail info@wabe-limmattal.ch

www.wabe-limmattal.ch

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst

Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen die öffentlichen Verkehrsmittel nicht mehr nützen können, steht Ihnen das Angebot des Rotkreuzfahrdienstes zur Verfügung.

Fahrpreise

Die Fahrpreise richten sich nach dem Aufwand (Strecke, Wartezeiten der Fahrerinnen und Fahrer).

Anmeldung und Reservationen

Annamarie Zürcher
In der Fadmatt 34
8902 Urdorf
Telefon 044 734 56 26
E-Mail annazuerch@gmail.com

Tixi Taxi

Für rollstuhlabhängige, blinde oder geistig behinderte Personen organisiert das Tixi Taxi den Transport zu Preisen des Zürcher Verkehrs-Verbundes ZVV.

Auskunft und Bestellung:

TIXI Zürich
Mühlezelgstrasse 15
8047 Zürich
Bestellungen:
0848 00 20 60
Telefon 044 404 13 80
E-Mail info@tixi.ch
www.tixi.ch

Fahrdienste

Smiley Reisen GmbH

Der Anbieter für Carreisen und Handicap - Transporte.

Auskunft:

Smiley Reisen GmbH
Allmendstrasse 19
5612 Villmergen
Telefon 056 610 47 47
E-Mail info@smiley-reisen.ch
www.smiley-reisen.ch

Rollstuhltaxi Zürich – Rund um die Uhr erreichbar

Auskunft:

Ben Mehrez Messaoud
Felsenrainstrasse 29
8052 Zürich
Mobile 079 269 99 26
Mobile 076 712 60 10
E-Mail info@rollstuhltaxi-zuerich.ch
www.rollstuhltaxi-zuerich.ch

Tageskarten der SBB

Tageskarten sind zu einem reduzierten Preis bei der Einwohnerkontrolle der Gemeinde Urdorf erhältlich.

Es ist zu beachten, dass nur zwei Karten pro Tag zur Verfügung stehen.

Auskunft:

Gemeinde Urdorf
Einwohnerkontrolle
Bahnhofstrasse 46
8902 Urdorf
Telefon 044 736 51 11

Beratungsstellen

Fachstelle Gesundheit und Alter

Die Fachstelle ist die Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Alter und Gesundheit. Sie steht allen Einwohnern von Urdorf sowie deren Angehörigen kostenlos für Fragen und Informationen zur Verfügung.

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 18.30 Uhr
Freitag 07.30 bis 14.00 Uhr

Auskunft und Beratung:

Heidi Leupin
Leiterin Fachstelle Gesundheit und Alter
Gemeinde Urdorf
Bahnhofstrasse 46
8902 Urdorf
Telefon 044 736 52 16
E-Mail gesundheit@urdorf.ch
www.urdorf.ch

Leistungen der SVA

Die SVA-Zweigstelle Urdorf gibt gerne allen Bewohnerinnen und Bewohnern der Gemeinde Urdorf Auskunft über Zusatzleistungen, Anmeldung der AHV-Rente etc.

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr
Donnerstag 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 18.30 Uhr
Freitag 07.30 bis 14.00 Uhr

Auskunft:

Gemeinde Urdorf
SVA-Zweigstelle
Bahnhofstrasse 46
8902 Urdorf
Telefon 044 736 51 25
E-Mail sva-zweigstelle@urdorf.ch
www.urdorf.ch

oder

Beratungsstellen

Auskunft SVA Zürich:

SVA Zürich
Röntgenstrasse 17
8005 Zürich
Telefon 044 448 50 00
E-Mail info@svazurich.ch
www.svazurich.ch

Montag bis Freitag 08.00 bis 17.00 Uhr (durchgehend)

Pro Senectute

Die Pro Senectute bietet diverse Beratungen und Unterstützungen an.

Auskunft:

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail info@psz.ch
www.psz.ch

Suchtberatung Bezirk Dietikon

Die Suchtberatung ist eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal in Schlieren und berät Menschen aus dem Bezirk Dietikon diskret und kostenlos.

Auskunft:

Suchtberatung Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon
Telefon 044 741 56 56
suchtberatung@sd-l.ch
www.sozialdienst-limmattal.ch

Beratungsstellen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag rechtzeitig vor.

■ **Patientenverfügung**

In einer Patientenverfügung wird festgehalten, wie Sie Ihre medizinische Behandlung oder Pflege wünschen. Sie bestimmen eine Vertretungsperson, welche Sie in medizinischen Fragen vertritt.

■ **Vorsorgeauftrag**

Mit einem Vorsorgeauftrag wird festgehalten, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit für Sie im Alltag sorgt, Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt.

Bestellung:

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail info@pszh.ch
www.pszh.ch

Damit die Patientenverfügung oder der Vorsorgeauftrag rechtlich gültig ist, empfehlen wir diese zu hinterlegen, einzutragen oder beglaubigen zu lassen (dies ist kostenpflichtig).

Hinterlegung der Verfügung:

KESB Bezirk Dietikon
Neumattstrasse 7
8953 Dietikon
Telefon 044 744 14 00
E-Mail kesb@dietikon.ch
www.dietikon.ch

Beratungsstellen

Eintragung:

Beim Zivilstandsamt Dietikon kann eingetragen werden, wo genau der Vertrag oder die Verfügung sich befinden.

Zivilstandsamt
Bremgartnerstrasse 22
8953 Dietikon
Telefon 044 744 35 88
E-Mail zivilstandsamt@dietikon.ch

Beglaubigung:

Die Patientenverfügung oder der Vorsorgeauftrag können bei einem Notariat beglaubigt werden.

www.notariate.zh.ch

Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten

Allgemeinmedizin

Medvadis AG
Ärztzentrum Urdorf
Birmensdorferstrasse 87
8902 Urdorf
Ärzteteam Allgemeinmedizin
Dr. med. Christopher Meerwein
Dr. med. Florian Schmitt

Telefon 044 735 66 88

Dr. med. Barbara Bonsaver
Meier
Dr. med. Zoltan Kisgyörgy
Physikalische und Rehabilitative
Medizin
In der Fadmatt 112
8902 Urdorf

Telefon 044 734 42 90

Innere Medizin

B. Braun Medical Care AG
Dr. Ulrike Raff
Bahnhofstrasse 104
8902 Urdorf
E-Mail info-urdorf@bbraun.com
www.dialyse-zuerich-west.ch

Telefon 044 734 11 77

Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten

Ärztefon – 24 Stunden-Service kostenlos

Die Ärztefon AG ist bei einem medizinischen Notfall seit mehr als 50 Jahren die Erstanlaufstelle in der Stadt Zürich und den angeschlossenen Gemeinden. Sie berät und vermittelt (falls nötig) die Dienstärztin resp. den Dienstarzt der Region.

Auskunft:

Binzmühlestrasse 95
8050 Zürich
Telefon 0800 33 66 55
E-Mail sekretariat@aerztefon.ch
www.aerztefon.ch

Zahnärzte

Dr. med. dent. Eveline Weber
Feldstrasse 40
8902 Urdorf
www.zahnarzt-weber.ch

Telefon 044 734 46 46

swiss smile Schweiz AG
Dr. med. dent. Ch. Bertschinger
Birmensdorferstrasse 122
8902 Urdorf
E-Mail urdorf@swiss-smile.com
www.zahnheilkunde-urdorf.ch

Telefon 044 512 53 29

Zahnärzte

Dr. med. dent. Eveline Weber
Feldstrasse 40
8902 Urdorf
www.zahnarzt-weber.ch

Telefon 044 734 46 46

swiss smile Schweiz AG
Dr. med. dent. Ch. Bertschinger
Birmensdorferstrasse 122
8902 Urdorf
E-Mail urdorf@swiss-smile.com
www.zahnheilkunde-urdorf.ch

Telefon 044 512 53 29

Physiotherapien

Spezialgebiet Geriatrie

Jeannette Blömeke
Dorfstrasse 36a
8902 Urdorf

Telefon 044 741 33 66

E-Mail bloemeke@physioathome.ch

Christina Kagerbauer
Steinackerstrasse 63
8902 Urdorf

Telefon 044 734 21 28

Nicole Stüben
Bahnhofstrasse 14
8902 Urdorf

Telefon 044 734 54 45

Ursula Kaspar
Sonnhaldenstrasse 23
8902 Urdorf

Telefon 044 734 39 92

Apotheke, Drogerie

Dropa Drogerie Apotheke

Birmensdorferstrasse 79
8902 Urdorf
www.dropa.ch

Telefon 044 735 10 30

Apotheke Lilie Zentrum

Uitikonerstrasse 9
8952 Schlieren
apolilie-zentrum.ch

Telefon 044 730 59 89

Seelsorge und Bestattung

Wabe Limmattal

Wabe Limmattal ist eine Vereinigung, welche wachen, begleiten, entlasten, beraten und auf Ihren Wunsch während den letzten oder schweren Stunden des Lebens präsent sind.

Auskunft:

Wabe Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Mobile 079 270 96 07
E-Mail info@wabe-limmattal.ch
www.wabe-limmattal.ch

Trauerbegleitung

Wabe Limmattal bietet einen monatlichen Trauertreff an, offen für alle Menschen, die einen Trauerprozess durchleben.

Auskunft:

Wabe Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Mobile 079 270 96 07
E-Mail info@wabe-limmattal.ch
www.wabe-limmattal.ch

Bestattungsamt

Das Bestattungsamt ist zuständig für das Organisieren von Bestattungen, der Entgegennahme von letztwilligen Verfügungen, zur Regelung von Bestattungsformalitäten und für die Friedhofsverwaltung.

Auskunft:

Bestattungsamt
Bahnhofstrasse 46
8902 Urdorf
Telefon 044 736 51 14
E-Mail bestattungsamt@urdorf.ch
www.urdorf.ch

Seelsorge und Bestattung

Evang.-reformierte Kirche

Sekretariat
Weihermattstrasse 40
8902 Urdorf
Telefon 044 585 74 50
E-Mail info@kirche-urdorf.ch
www.ref-urdorf.ch

Evang. Gemeinde Niederurdorf

Nicole Spahn
Birmensdorferstrasse 43
8902 Urdorf
Telefon 044 734 65 60
E-Mail info@egnu.ch
www.egnu.ch

Röm.-kath. Pfarramt

Sekretariat
Im Baurenacker 28
8902 Urdorf
Telefon 044 734 56 00
E-Mail sekretariat@kath-urdorf.ch
www.kath-urdorf.ch