



Stadt Illnau-Effretikon

GESELLSCHAFT



**BERATUNG UND  
INFORMATION**

**60+**

# **WISSENSWERTES** FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE IHRE ANGEHÖRIGEN

Oktober 2022

[www.60plus-ilef.ch](http://www.60plus-ilef.ch)

**Kontaktperson**

Judith Hartmann  
Direkt 052 354 24 21  
[judith.hartmann@ilef.ch](mailto:judith.hartmann@ilef.ch)

**Öffnungszeiten**

Mo 08.00 - 11.45 13.30 - 19.00  
Di - Do 08.00 - 11.45 13.30 - 16.30  
Fr 07.00 - 14.00

**Stadthaus**

Märtplatz 29  
Postfach  
8307 Effretikon

Telefon 052 354 24 40  
[gesellschaft@ilef.ch](mailto:gesellschaft@ilef.ch)  
[www.60plus-ilef.ch](http://www.60plus-ilef.ch)  
[facebook.com/stadtilef](https://facebook.com/stadtilef)

## MITWIRKENDE ORGANISATIONEN



## IMPRESSUM

Stadt Illnau-Effretikon  
Gesellschaft, Alter und Gesundheit  
Märtplatz 29  
Postfach  
8307 Effretikon

Telefon 052 354 24 21  
gesellschaft@ilef.ch  
www.ilef.ch  
www.60plus-ilef.ch  
facebook.com/stadtilef

Bildquelle: fotolia.com

Je nach Lebenssituation, gesundheitlicher Verfassung und Interessen sind die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren sehr verschieden. In Illnau-Effretikon gibt es eine Vielfalt an Angeboten und Aktivitäten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Für Personen, die Unterstützung benötigen, stehen hilfreiche Dienstleistungen zur Verfügung. Die Stadt Illnau-Effretikon unterstützt die Freiwilligen-Organisationen und deren Angebote finanziell und fördert die Koordination und Vernetzung untereinander.

Im Netzwerk Alter und Gesundheit arbeiten professionelle Dienstleister und zahlreiche ehrenamtliche Akteure in verschiedenen Organisationen zusammen. Ein besonderer Dank gilt all den freiwillig engagierten Personen, die dieses umfassende Angebot in unserer Stadt ermöglichen!

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. GESUNDHEIT .....</b>	<b>4</b>
1.1 WICHTIGE TELEFON-NUMMERN .....	4
1.2 SPITÄLER / KLINIKEN.....	5
<b>2. BERATUNG LEBENSLAGEN .....</b>	<b>6 - 8</b>
<b>3. UNTERSTÜTZUNG HILFE IM ALLTAG .....</b>	<b>9 - 12</b>
<b>4. BEWEGUNG FREIZEITAKTIVITÄTEN BILDUNG UND KULTUR .....</b>	<b>13</b>
4.1 BEWEGUNG .....	13,14
4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN .....	144
4.3 AUSFLÜGE .....	155
4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT .....	155
4.5 BILDUNG UND KULTUR .....	166
<b>5. WOHNEN PFLEGE BERATUNG.....</b>	<b>18</b>
5.1 ALTERSWOHNUNGEN .....	188
5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX.....	188
5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE .....	199
5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.....	20
<b>6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN.....</b>	<b>21</b>
6.1 FREIWILLIGEN-ORGANISATIONEN.....	21
6.2 PATIENTENORGANISATIONEN .....	21 - 23

## 1. GESUNDHEIT



### 1.1 WICHTIGE TELEFON-NUMMERN

Ärztlicher Notfalldienst (Ärzte, Zahnärzte, Apotheken)	0800 33 66 55
Rettungsdienst	144
Feuerwehr	118
Polizei	117
Frauennottelefon	052 213 61 61
Dargebotene Hand	143
Kantonsspital Winterthur	052 266 21 21
Universitätsspital Zürich	044 255 11 11
Tierambulanz	0800 55 70 10
Tierspital	044 635 81 14
Giftinformationszentrum	145
Spitex Kempt (Illnau-Effretikon und Lindau)	052 354 12 00
Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen	052 355 56 56
Seniorenzentrum Oase	052 354 54 54

1.2 SPITÄLER / KLINIKEN

Kantonsspital Winterthur (KSW) 052 266 21 21  
Brauerstrasse 15, 8400 Winterthur  
[www.ksw.ch](http://www.ksw.ch)

---

Spital Uster 044 911 11 11  
Brunnenstrasse 42, 8610 Uster  
[www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)

---

GZO Spital Wetzikon 044 934 11 11  
Spitalstrasse 66, 8620 Wetzikon  
[www.gzo.ch](http://www.gzo.ch)

---

Universtitätsspital Zürich 044 255 11 11  
Rämistrasse 100, 8091 Zürich  
[www.usz.ch](http://www.usz.ch)

---

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Un- 052 264 33 33  
terland (IPW)  
Wieshofstrasse 102, 8408 Winterthur  
[www.ipw.ch](http://www.ipw.ch)

---

2.

**BERATUNG  
LEBENSLAGEN**



**AHV-IV Zweigstelle**

Stadt Illnau-Effretikon

Zusatzleistungen AHV/IV

Märtplatz 29

8307 Effretikon

Tel. 052 354 24 35

[zusatzleistungen\\_AHV\\_IV@ilef.ch](mailto:zusatzleistungen_AHV_IV@ilef.ch)

Auskunftsstelle über alle Fragen zur AHV/IV und Zusatzleistungen.

**Fachstelle Alter**

Stadt Illnau-Effretikon

Abteilung Gesellschaft

Judith Hartmann

Märtplatz 29

8307 Effretikon

Tel. 052 354 24 21

[judith.hartmann@ilef.ch](mailto:judith.hartmann@ilef.ch)

Auskunft und Vermittlung von Dienstleistungen und Angeboten für Seniorinnen und Senioren. Beratung und Information zur ambulanten Pflege, zu Pflegeplätzen und deren Finanzierung. Familiengespräche und Coaching in anspruchsvollen Lebenssituationen.

**Sozialberatung 65+**

Stadt Illnau-Effretikon

Abteilung Gesellschaft

Donjeta Muqa

Märtplatz 29

8307 Effretikon

Tel. 052 354 32 19

[donjeta.muqa@ilef.ch](mailto:donjeta.muqa@ilef.ch)

Beratung und Begleitung bei Fragen bezüglich

- Finanzen und Sozialversicherungen
- Unterstützung im Alter
- Wohnen und Lebensgestaltung
- Gesundheit und Entlastung von betreuenden Angehörigen

**Beratungs- und Sozialdienst**

der Ev.-ref. Kirchgemeinde

Hagenacherstrasse 21

8307 Effretikon

Tel. 052 343 20 41

[fabian.wiesmann@zh.ref.ch](mailto:fabian.wiesmann@zh.ref.ch)

Beratung und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, praktischen und administrativen Fragen des Alltags, persönlichen Notlagen, Lebens- und Sinnkrisen.

---

**KESB Bezirk Pfäffikon ZH**

Schmittestrasse 10  
8308 Illnau

Tel. 052 355 27 77  
info@kesb-bp.ch

---

Vertretungsrechte  
Beistandschaften  
Gefährdungsmeldungen

---

**Pro Senectute Kanton Zürich**

Dienstleistungscenter Win-  
terthur

Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur

Tel. 052 354 24 21  
dc.winterthur@pszh.ch

---

Treuhanddienst  
Rentenverwaltung  
Individuelle Finanzhilfe  
Steuerklärungsdienst  
Sozialberatung

---

**Sozialdienst**

der Pfarrei St. Martin

Birchstrasse 20  
8307 Effretikon

Tel. 052 355 11 14, DI/MI/DO  
d.lautner@pfarrei-effretikon.ch

---

Kostenlose Beratung und Begleitung  
für Lebensprobleme im persönlichen  
und sozialen Bereich.

---

**Fachstelle Sucht**

Obermattstrasse 40  
8330 Pfäffikon ZH

Tel. 044 951 15 15  
sucht@sdbp.ch

---

Information und Beratung für Betroffene  
und Angehörige  
Einzel- Paar- und Familiengespräche  
Abklärungen und Vermittlung zu Thera-  
pien

---

**Das Lebensende gestalten**

Information und Beratung

Stadt Illnau-Effretikon  
Abteilung Gesellschaft  
Judith Hartmann

Tel. 052 354 24 21  
judith.hartmann@ilef.ch

---

Eine kostenlose Mappe „Das Lebens-  
ende gestalten – Wünsche an die An-  
gehörigen“ bietet Informationen und  
Vorlagen für die Regelung wichtiger  
Angelegenheiten (z.B. Vorsorgeauftrag,  
Patientenverfügung, Bestattungswün-  
sche, etc.)

---



---

### **Todesfall**

Was tun im Todesfall?  
Information und Beratung

Stadt Illnau-Effretikon  
Stadtbüro  
Tel. 052 354 24 24  
stadtbuero@ilef.ch  
www.ilef.ch

In der Broschüre „Was tun im Todesfall“ sind alle wichtigen Informationen und Kontaktdaten zusammengestellt. Sie kann kostenlos im Stadtbüro bezogen werden.

---

### **Trauer**

Trauercafé  
Reformierte Kirche Illnau-Effretikon  
Pfrn. Annemarie Geiger  
Tel. 076 391 84 88  
annemarie.geiger@refilef.ch

Im Trauercafé treffen sich Menschen, die einen Verlust erlitten haben und gehen einfach ein Stück Weg miteinander. Erfahrungen teilen, nicht allein sein mit seinen Gefühlen...



3.

## UNTERSTÜTZUNG HILFE IM ALLTAG



### **Behinderten-Transport Winterthur**

Tel. 052 202 22 44  
info@btw-winti.ch

Fahrdienst für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer zum Arzt, Therapie und Freizeitaktivitäten in der ganzen Schweiz und im nahen Ausland.

### **Besuchsdienst**

Silvia Bruinink  
Tel. 079 451 60 15  
besuchsdienst.effretikon@bluewin.ch

Freiwillig engagierte Personen machen regelmässig Besuche bei älteren Menschen in Illnau-Effretikon.

### **Computeria**

Verein lebensphase3

Peter Rauh  
8307 Effretikon

Tel. 052 346 19 14

Hilfe bei Fragen und Problemen rund um den Computer.

### **Fahrdienst lebensphase3**

Tel. 079 390 85 87

Ein Team von freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern bringt Sie zu ihren Terminen.

### **Fahrdienst Rotes Kreuz**

Einsatzkoordination  
Tel. 044 388 25 00

Fahrten zu Ärzten, Spitälern und Therapien

### **Haushilfe**

Spitex Kempt  
Märtplatz 15/17  
8307 Effretikon

Tel. 052 354 12 00  
info@spitexkempt.ch

Unterstützung von Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage sind ihren Haushalt selbständig zu führen.

### **Rollatour**

Rollstuhltransport  
Tel. 079 408 79 79  
rollatour@gmail.com

Fahrdienst für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer

### **Hilfe in Haushalt und Garten**

Etcetera Glattbrugg  
Europa-Strasse 9  
8152 Glattbrugg

Tel. 044 403 35 10  
etcetera.glattbrugg@sah-zh.ch

Die soziale Auftragsvermittlung organisiert Arbeitshilfen für Reinigung, Haushalt, Garten Räumungen, etc.

### **Mahlzeitendienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Illnau-Effretikon

Tel. 079 594 16 17  
mahlzeiten-prosenectute-ilef.ch

Der Mahlzeitendienst der Pro Senectute bringt ausgewogene und gesunde Menüs direkt nach Hause.

### **Mittagessen in Gesellschaft**

im Alters- und Pflegezentrum  
Bruggwiesen  
Märtplatz 19  
8307 Effretikon

Tel. 052 355 56 62  
restauration@apzb.ch

Gemeinsames Mittagessen im Restaurant für Personen, die nicht im Alters- und Pflegezentrum wohnen.

### **Mittagstisch**

in den Alterssiedlungen Effretikon und Illnau

Spitex Kempt  
Märtplatz 15/17  
8307 Effretikon

Tel. 052 354 12 00

Die Spitex organisiert 2x wöchentlich ein gemeinsames Mittagessen in den Gemeinschaftsräumen.

### **Nachbarschaftshilfe**

Effretikon und Lindau

Tel. 079 150 16 93  
effretikon@nachbarschaftshilfe-ilef.ch

Illnau

Tel. 079 584 09 63  
Illnau@nachbarschaftshilfe-ilef.ch  
www.nachbarschaftshilfe-ilef.ch

Punktuelle Unterstützung und kleine Hilfen im Alltag

Die Teams der Nachbarschaftshilfe Illnau-Effretikon stellen den Kontakt her zwischen Personen, die im Alltag Unterstützung brauchen, und Menschen aus ihrem jeweiligen Ortsteil, die diese Hilfe gegen eine Spesenpauschale gerne anbieten.

---

### **Rotkreuz-Notruf**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Zürich  
Drahtzugstrasse 18  
8008 Zürich  
Tel. 044 388 25 35

[notruf@srk-zuerich.ch](mailto:notruf@srk-zuerich.ch)  
[www.srk-zuerich/notruf](http://www.srk-zuerich/notruf)

Mit dem Rotkreuz-Notruf sind viele Dienstleistungen und Hilfestellungen verbunden, die sowohl die notruf-Kunden als auch deren Angehörige entlasten.

Der Notrufknopf eignet sich für Personen, die zuhause oder unterwegs zusätzliche Sicherheit wünschen.

---

### **Repair-Shop**

Reparaturwerkstatt  
Verein lebensphase3  
Jeweils Mittwoch 13.30 - 16.30  
Tel. 079 916 05 94

Das freiwillige Team (Senioren mit handwerklichem Geschick) erledigt in der Werkstatt im Jugendhaus Effretikon Reparaturen aller Art.

---

### **Senioren Notruf Sawires**

Senioren Notruf Sawires AG  
Schäggibuckstrasse 6b  
8444 Henggart  
Tel. 052 304 17 17  
[info@senioren-notruf.ch](mailto:info@senioren-notruf.ch)  
[www. Senioren-notruf.ch](http://www.Senioren-notruf.ch)

Notruf-Lösung und Soforthilfe rund um die Uhr. Das modular ausbaubare System eignet sich für Personen, die Dank Sicherheit auf Knopfdruck den Alltag in ihrer vertrauten Umgebung gestalten wollen.

---

### **Treffpunkt Mittwoch**

Zentrum Rebbuck  
Rebbuckstrasse 1, 8307 Effretikon  
Tel. 079 530 41 26

Gemeinsames Mittagessen, Kaffee und Kuchen.  
Abholdienst steht zur Verfügung



**Treuhanddienst  
Steuerklärungsdienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur  
Tel. 052 354 24 21  
[dc.winterthur@pszh.ch](mailto:dc.winterthur@pszh.ch)

---

Entlastung in finanziellen und administrativen Angelegenheiten für Menschen ab 60 Jahren.

**Wähensmittag**

Kath. Pfarrei St. Martin  
Birchstrasse 20  
8307 Effretikon  
Tel. 052 355 11 11

---

Wähensbuffet für alle am letzten Donnerstag des Monats.

4.

**BEWEGUNG  
FREIZEITAKTIVITÄTEN  
BILDUNG UND KULTUR**



4.1 BEWEGUNG

---

**Line Dance**

Verein lebensphase3  
Ursi Studer  
Tel. 079 637 83 50  
[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

---

In einem Line Dance Kurs tanzen Sie in Linien oder Gruppenformationen zu fetziger Musik.

---

**Turnen Männer**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ruedi Markwalder  
Tel. 052 346 18 08  
[www.pszh.ch/sport-und-bildung](http://www.pszh.ch/sport-und-bildung)

---

Bewegungsangebot für Männer der Pro Senectute Kanton Zürich.

---

**Turnen und Walking Frauen**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Vroni Fehr  
Tel. 052 346 18 08  
[www.pszh.ch/sport-und-bildung](http://www.pszh.ch/sport-und-bildung)

---

Pro Senectute Kanton Zürich bietet in Illnau-Effretikon verschiedene Walking- und Turngruppen an.

---

**Velo / Mountainbike**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Velogruppe Effretikon  
Margrit Obrist  
Tel. 052 345 28 92 /  
079 247 58 55  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

Die Velogruppe der Pro Senectute Kanton Zürich bietet von April bis Oktober Bike-Touren an.

### **Wandern**

Verein lebensphase3  
Lothar Annaheim  
Tel. 052 343 47 90  
[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Die Wandergruppe des Vereins lebensphase3 lädt zu abwechslungsreichen Wanderungen ein.

---

### **Zämegolaufe**

Leiter Zämegolaufe Illnau-Effretikon und Lindau  
Hugo Meier  
052 343 25 92  
[wuerglen18@bluewin.ch](mailto:wuerglen18@bluewin.ch)

Beim ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam rund um ihren Wohnort spazieren. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben dank dem Laufen körperlich aktiv.

## 4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN

### **Seniorenchor**

Verein lebensphase3  
Alwin Bachmann  
Tel. 079 211 06 39  
[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Unter der Leitung einer Dirigentin werden diverse Volkslieder eingeübt und aufgeführt.

---

### **Senioren-Ensemble**

Verein lebensphase3  
in Zusammenarbeit mit der  
Musikschule Alato  
Tagelwangerstrasse 8, Effretikon  
Tel. 052 354 23 30  
[www.ms-alato.ch](http://www.ms-alato.ch)

Gemeinsames Musizieren in einem der drei Senioren-Ensembles der Musikschule Alato.

#### 4.3 AUSFLÜGE

##### **Carfahrten**

Pro Senectute,  
Ortsvertretung Illnau-Effretikon  
Tel. 077 475 47 94  
[www.pro-senectute-ilef.ch](http://www.pro-senectute-ilef.ch)

---

Das Team der Pro Senectute stellt ein abwechslungsreiches Programm an begleiteten Carfahrten zusammen.

---

##### **Gemeinsam etwas erleben**

Pro Senectute,  
Ortsvertretung Illnau-Effretikon  
Tel. 079 921 91 08  
[www.pro-senectute-ilef.ch](http://www.pro-senectute-ilef.ch)

---

Das Team der Ortsvertretung organisiert an verschiedenen Nachmittagen interessante Ausflüge, Besichtigungen oder Führungen.

---

#### 4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT

##### **Jass-Nachmittage**

Pro Senectute,  
Ortsvertretung Illnau-Effretikon  
[www.pro-senectute-ilef.ch](http://www.pro-senectute-ilef.ch)

---

Montags-Jass in Illnau:  
13.30 Uhr, Restaurant Löwen  
Beatrice Früh, Tel. 076 533 01 14  
Freitags-Jass in Effretikon:  
13.30 Uhr, Cafeteria Alters- und  
Pflegezentrum Bruggwiesen  
Erika Neuenschwander  
Tel. 052 343 38 76

---

##### **Kafi 65**

Ref. Kirchgemeinde Illnau-  
Effretikon, Rebbuckstrasse 1  
8307 Effretikon  
Tel. 052 343 21 17  
[www.ref-ilef.ch](http://www.ref-ilef.ch)

---

Im Kafi 65 treffen sich Menschen, die gerne zusammen austauschen und Neues entdecken. Ein Vortrag, ein Reisebericht, Musik, Kaffee und etwas Süsses.

---

### **PÉTANQUE-TREFF**

Verein lebensphase3  
Christian Meyer  
Tel. 052 346 24 17  
www.lebensphase3.ch

Pétanque (Boule), ein Kugelspiel für alle, bietet Spass und Geselligkeit.

---

### **Spielnachmittage**

Ref. Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Rebbuckstrasse 1  
8307 Effretikon  
Tel. 052 343 21 17  
www.ref-ilef.ch

Im Restaurant Villa Barone, Effretikon, trifft sich regelmässig eine spielfreudige Gruppe zu diversen Gesellschaftsspielen.

---

### **Treffpunkt Garten**

Ref. Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Pia Fisler  
Hagenacherstrasse 21  
8307 Effretikon  
Tel. 052 343 21 17  
www.ref-ilef.ch

Den Garten bebauen, ins Gespräch kommen, Kaffee trinken, Feste feiern.

---

## 4.5 BILDUNG UND KULTUR

### **Gruppe Geburtstagsgrüsse**

Verein lebensphase3  
Gloria Rauh  
Tel. 052 346 19 14  
www.lebensphase3.ch

Zwei gesellige Gruppen basteln kreative Geburtskarten in Effretikon und in Illnau.

---

### **Männerapéro**

Ref. Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Rebbuckstrasse 1  
8307 Effretikon  
Tel. 052 343 21 17  
www.ref-ilef.ch

Der Männerapéro ist ein offenes Gesprächsforum von Männern für Männer. Ein ökumenisches Team lädt Referenten ein oder bereitet das Gespräch über ein männer-spezifisches Thema vor.



### **Sprachkurse**

Verein lebensphase3  
Erica Dietrich-Bader

Tel. 044 836 84 33  
[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Der Verein lebensphase3 bietet diverse Sprachkurse mit professionellen Lehrerinnen an.

---

### **Vorträge / Veranstaltungen**

Verein lebensphase3  
Gruppe Bildung und Kultur  
Gloria Rauh

Tel. 052 346 19 14  
[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Die Gruppe Bildung und Kultur stellt ein attraktives Programm mit Vorträgen und Veranstaltungen zu diversen Themen zusammen.

5.

**WOHNEN  
PFLEGE  
BETREUUNG**



5.1 ALTERSWOHNUNGEN

**Oase Effretikon**

Bietenholzstrasse 1  
8307 Effretikon

Tel. 052 354 54 54  
[www.oaseeffretikon.ch](http://www.oaseeffretikon.ch)

Alterswohnen mit modularen Dienstleistungen im Seniorenzentrum Oase.

**Wohnbaugenossenschaft  
Effretikon-Illnau**

Heinrich Mäder  
Wiesenstrasse 13  
8307 Effretikon

Tel. 076 347 28 20  
[www.wohnbaugenossenschaft.ch](http://www.wohnbaugenossenschaft.ch)

Hindernisfreie Alterswohnungen an der Wiesenstrasse 13, Effretikon und im Chrummenacher 9, Illnau

5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX

**SPITEX Kempt**

Märtplatz 15/17  
8307 Effretikon

Tel. 052 354 12 00  
[www.spitexkempt.ch](http://www.spitexkempt.ch)

Abklärung und Beratung  
Pflege  
Hauswirtschaft  
Erweiterte Dienstleistungen  
Pfleagematerial und Hilfsmittel

### 5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE

#### **Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen**

Märtplatz 19  
8307 Effretikon

Tel. 052 355 56 56

Barbara Klötzli  
Tel. 052 355 56 52  
[www.apzb.ch](http://www.apzb.ch)

Zwei Häuser und eine dezentrale Wohngruppe mit unterschiedlichen Wohn- und Betreuungsformen, spezialisierte Wohngruppen für Menschen mit Demenz

---

#### **Oase Effretikon**

Bietenholzstrasse 1  
8307 Effretikon

Tel. 052 354 54 54  
[www.oaseeffretikon.ch](http://www.oaseeffretikon.ch)

---

15 Plätze in der Pflegeabteilung für Menschen mit höherem Pflegebedarf, 9 Pflegestudios

---

### **INFORMATIONEN ZUR WAHL EINER AUSWÄRTIGEN EINRICHTUNG**

Wenn Sie sich bei der Wahl eines Pflegeplatzes für eine auswärtige Institution interessieren, ist es zu empfehlen, sich mit unserer Fachstelle Alter in Verbindung zu setzen. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, was im Zusammenhang mit der Pflegefinanzierung zu beachten ist. Judith Hartmann, Tel. 052 354 24 21, Fachverantwortliche Alter und Gesundheit, Stadt Illnau-Effretikon.

#### 5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

---

### **Ferien-und Entlastungsaufenthalt**

Alters- und Pflegezentrum  
Bruggwiesen  
Märtplatz 19  
8307 Effretikon  
Tel. 052 355 57 07  
[www.apzb.ch](http://www.apzb.ch)

Pflegebedürftigen Menschen können temporär, ab 1 Woche Aufenthaltsdauer, Zeit im Alters- und Pflegezentrum verbringen.

---

### **Tagesaufenthalt**

Im Zentrum für Begegnung und Tagesgestaltung (ZBT)  
Alters- und Pflegezentrum  
Bruggwiesen  
Märtplatz 19  
8307 Effretikon  
Tel. 052 355 57 07  
[www.apzb.ch](http://www.apzb.ch)

Durch diese Entlastungsmöglichkeit können pflegende Angehörige ihrer eigenen Gesundheit Sorge tragen und Kraft für den Alltag tanken.

Das Angebot umfasst flexible Tagesaufenthalte, Betreuung, Pflege und Aktivierung.

---

### **Treff betreuende Angehörige**

Stadt Illnau-Effretikon  
Beratungsstelle 60+  
Judith Hartmann  
Tel. 052 354 24 21  
[judith.hartmann@ilef.ch](mailto:judith.hartmann@ilef.ch)

In Illnau-Effretikon findet in einem zeitlichen Abstand von acht Wochen ein Treff für betreuende und pflegende Angehörige statt. Bearbeitung von fachlichen Themen und persönlichen Austausch.

---

### **Barrierefreie Ferien und Reisen Schweiz**

Claire & George  
Falkenplatz 9  
3012 Bern  
Tel. 031 301 55 65  
079 949 10 26  
[www.claireundgeorge.ch](http://www.claireundgeorge.ch)  
[kontakt@claireundgeorge.ch](mailto:kontakt@claireundgeorge.ch)

Unterstützung bei der Auswahl eines geeigneten Hotels und bei Bedarf Organisation von notwendigen Services (z.B. Hotelpitex, Begleitung bei Ausflügen, Hilfsmittel und Transport)

## 6. WEITERE INFORMATIONEN



### 6.1 FREIWILLIGEN-ORGANISATIONEN

#### **Pro Senectute Kanton Zürich**

Ortsvertretung Illnau-Effretikon  
Ruth Hildebrand, Leiterin

Tel. 052 346 10 81 /  
079 644 61 55

ruth.hildebrand@pro-senectute-ilef.ch

[www.pro-senectute-ilef.ch](http://www.pro-senectute-ilef.ch)

Allgemeine Informationen zur Pro Senectute Ortsvertretung Illnau-Effretikon

#### **Verein lebensphase3**

Seniorennetzwerk Illnau-Effretikon

Bruno Lobsiger, Präsident

Tel. 052 347 13 33 /  
079 500 13 55

[bruno.lobsiger@bluewin.ch](mailto:bruno.lobsiger@bluewin.ch)

[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Allgemeine Informationen zu den Angeboten des Seniorennetzwerkes und zum Verein.

### 6.2 PATIENTENORGANISATIONEN

#### **Alzheimervereinigung Kanton Zürich**

Seefeldstrasse 62  
8008 Zürich

Tel. 043 499 88 63  
[www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)  
[info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)

Information und Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

#### **alzheimerpunktch**

[www.alzheimer.ch](http://www.alzheimer.ch)  
Tel. 079 962 54 62

Informationsplattform des Vereins Podium Demenz Wetzikon

---

**Blindenbund (Schweizerischer)**

SICHTBAR Winterthur  
Wartstrasse 12  
8400 Winterthur  
Tel. 052 212 92 29  
[www.blind.ch](http://www.blind.ch)

Information und Beratung für blinde und sehbehinderte Menschen und ihre Angehörige

---

**Diabetesberatung Zürich**

Kompetenzzentrum Winterthur  
c/o Moniva Gesundheitszentrum  
Bahnhofplatz 12  
8400 Winterthur  
Tel. 044 383 24 12  
[www.diabeteszuerich.ch](http://www.diabeteszuerich.ch)

Beratung für Personen mit Diabetes und ihre Angehörigen

---

**Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00  
[krebsligazuerich.ch](http://krebsligazuerich.ch)

Turmhaus Winterthur  
Haldenstrasse 69  
8400 Winterthur  
Tel. 052 214 80 00  
[www.zuerich.krebsliga.ch](http://www.zuerich.krebsliga.ch)

Information und Beratung für Betroffene, Angehörige und Freunde, Fachleute und andere am Thema Krebs Interessierte.

---

**Lungenliga Kanton Zürich  
Beratungsstelle Winterthur**

Rudolfstrasse 29  
8400 Winterthur  
Tel. 0800 07 08 09  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

Die Lungenliga berät und betreut Menschen mit Lungen- und Atemwegserkrankungen.

---

**Multiple Sklerose Gesellschaft**

Josefstrasse 129  
8005 Zürich  
MS Infoline 0844 674 636  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

Information und Beratung für Menschen mit Multiple Sklerose per Mail, telefonisch oder persönlich.

---

**Parkinson Schweiz**

Gewerbestrasse 12a  
8132 Egg

Tel. 043 277 20 77

Information, Beratung, Kurse Parkinson

Tel. 0800 80 30 20

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

---

**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

T 044 405 45 50

[www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh)

[info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

Kurse, Beratung, Alltagshilfen, Selbsthilfegruppen

---

**Sehhilfe (Zürcher)**

Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur

Tel. 052 202 25 80

[www.zuercher-sehhilfe.ch](http://www.zuercher-sehhilfe.ch)

[info@zkbv.ch](mailto:info@zkbv.ch)

Fachstelle für Information, Beratung und Rehabilitation von sehbehinderten und blinden Menschen.