



Stadt Illnau-Effretikon

GESELLSCHAFT



**BERATUNG UND
INFORMATION**

60+

WISSENSWERTES FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE IHRE ANGEHÖRIGEN

März 2024

www.60plus-ilef.ch

Kontaktperson

Judith Hartmann
Direkt 052 354 24 21
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
www.60plus-ilef.ch
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

1. GESUNDHEIT	4
1.1 WICHTIGE TELEFON-NUMMERN	4
1.2 SPITÄLER / KLINIKEN	5
2. BERATUNG LEBENSLAGEN	6 - 8
3. UNTERSTÜTZUNG HILFE IM ALLTAG	9 - 12
4. BEWEGUNG FREIZEITAKTIVITÄTEN BILDUNG UND KULTUR	13
4.1 BEWEGUNG.....	13,14
4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN.....	14
4.3 AUSFLÜGE.....	15
4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT.....	15
4.5 BILDUNG UND KULTUR.....	16
5. WOHNEN PFLEGE BERATUNG	18
5.1 ALTERSWOHNUNGEN	18
5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX	18
5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE	19
5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	20
6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	21
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

Spital Uster 044 911 11 11
Brunnenstrasse 42, 8610 Uster
www.spitaluster.ch

GZO Spital Wetzikon 044 934 11 11
Spitalstrasse 66, 8620 Wetzikon
www.gzo.ch

Universtitätsspital Zürich 044 255 11 11
Rämistrasse 100, 8091 Zürich
www.usz.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Un- 052 264 33 33
terland (IPW)
Wieshofstrasse 102, 8408 Winterthur
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

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

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

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

beratung@refilef.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. 058 451 54 00
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

Fachstelle Alter/Sozialberatung 65+
Tel. 052 354 32 19 / 052 354 24 21
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

Fahrdienst-Koordination
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
Mo-Fr 08.00-12.00/14.00-17.00 Uhr

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

Mittagstisch im Restaurant Pura Vida im Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen Effretikon. Der Mittagstisch ist auch für Personen, die nicht im APZB wohnen ein schönes Erlebnis.

Jeweils am Freitag, ab 11.30 Uhr

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

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
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.

Radeln ohne Alter

Koordinator Illnau-Effretikon
Daniel Obrist
052 346 03 13
076 583 24 20
daniel_obrist@bluewin.ch

Freiwillige und ausgebildete Rikscha-Fahrerinnen/Fahrer aus Illnau-Effretikon und Umgebung bieten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität Rikscha-Ausfahrten an.

Senioren Notruf Sawires

Senioren Notruf Sawires AG
Schäggibuckstrasse 6b
8444 Henggart
Tel. 052 304 17 17
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. 058 451 54 00
dc.winterthur@pszh.ch

Entlastung in finanziellen und administ-
rativen Angelegenheiten für Menschen
ab 60 Jahren.

Wähenzmittag

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

Wähnenbuffet für alle am letzten Don-
nerstag des Monats.

4.

**BEWEGUNG
FREIZEITAKTIVITÄTEN
BILDUNG UND KULTUR**



4.1 BEWEGUNG

Everdance

Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 51 36
sport@pszh.ch

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Line Dance

Verein lebensphase3
Ursi Studer
Tel. 079 637 83 50
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

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

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

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

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

Beim ZÄMEGOLAUF 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

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

Senioren-Ensemble

Verein lebensphase3
in Zusammenarbeit mit der
Musikschule Alato
Tagelswangerstrasse 8, Effretikon
Tel. 052 354 23 30
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

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

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

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

Frauekafi

Ref. Kirchgemeinde Illnau-
Effretikon, Rebbuckstrasse 1
8307 Effretikon
Annelise Burkhalter
Tel. 052 346 10 91
www.refilef.ch/angebote

Im «Frauekafi» erwartet Sie eine Gemeinschaft von Frauen, die sich bei einer guten Tasse Kaffee über spannende Themen austauschen.

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,
Rosmarie Bachmann
Tel. 078 601 55 97
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 Fislser
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.

Männer-Apéro

Ref. Kirchgemeinde Illnau-Effretikon, Rebbuckstrasse 1
8307 Effretikon
Tel. 052 346 00 80
www.refilef.ch/angebote

Der Männer-Apéro 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

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

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

Alterswohnen mit modularen Dienstleistungen im Seniorenzentrum Oase.

**Wohnbaugenossenschaft
Effretikon-Illnau**

Heinrich Mäder
Wiesenstrasse 13
8307 Effretikon

Tel. 076 347 28 20
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

Abklärung und Beratung
Pflege
Hauswirtschaft
Erweiterte Dienstleistungen
Pfleagematerial und Hilfsmittel

Auskünfte zu spezialisierten Spitexdiensten sowie zur Finanzierung ambulanter Dienstleistungen erhalten Sie in der Fachstelle Alter und Sozialberatung 65+ der Stadt Illnau-Effretikon.

Judith Hartmann, Tel. 052 354 24 21 / Donjeta Muqa, Tel. 052 354 32 19

5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE

Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen

Märtplatz 19
8307 Effretikon

Tel. 052 355 56 56

Vaska Botrugno
Tel. 052 355 56 52
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

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 56 52
www.apzb.ch

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

Tagesaufenthalt

Tageszentrum Bruggwiesen im
Alters- und Pflegezentrum
Bruggwiesen
Märtplatz 19
8307 Effretikon
Tel. 052 355 57 07
www.apzb.ch

Durch diese Entlastungsmöglichkeit können betreuende 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
Fachstelle Alter und
Sozialberatung 65+
Judith Hartmann
Tel. 052 354 24 21
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
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

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

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
info@alz-zuerich.ch

Information und Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

alzheimerpunktch

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

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

Beratung für Personen mit Diabetes und ihre Angehörigen

Krebsliga Zürich

Tel. 044 388 55 00
krebsligazuerich.ch

Turmhaus Winterthur
Haldenstrasse 69
8400 Winterthur
Tel. 052 214 80 00
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

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

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

info.zh@rheumaliga.ch

Kurse, Beratung, Alltagshilfen, Selbsthilfegruppen

Sehhilfe (Zürcher)

Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Tel. 052 202 25 80

www.zuercher-sehhilfe.ch

info@zkbv.ch

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