



Stadt Illnau-Effretikon

GESELLSCHAFT



BERATUNG UND
INFORMATION

60+

WISSENSWERTES FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE IHRE ANGEHÖRIGEN

Juli 2019

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, 7
3. UNTERSTÜTZUNG HILFE IM ALLTAG	8 - 10
4. BEWEGUNG FREIZEITAKTIVITÄTEN BILDUNG UND KULTUR	11
4.1 BEWEGUNG	11, 12
4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN	12
4.3 AUSFLÜGE	12
4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT	13
4.5 BILDUNG UND KULTUR	14
5. WOHNEN PFLEGE BERATUNG.....	15
5.1 ALTERSWOHNUNGEN	15
5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX.....	15
5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE	16
5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.....	17
6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN.....	18
6.1 FREIWILLIGEN-ORGANISATIONEN.....	18
6.2 PATIENTENORGANISATIONEN	19, 20

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

1.2 SPITÄLER / KLINIKEN

Kantonsspital Winterthur (KSW) Brauerstrasse 15, 8400 Winterthur www.ksw.ch	052 266 21 21
Spital Uster Brunnenstrasse 42, 8610 Uster www.spitaluster.ch	044 911 11 11
GZO Spital Wetzikon Spitalstrasse 66, 8620 Wetzikon www.gzo.ch	044 934 11 11
Universtitätsspital Zürich Rämistrasse 100, 8091 Zürich www.usz.ch	044 255 11 11
Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unter- land (IPW) Wieshofstrasse 102, 8408 Winterthur www.ipw.ch	052 264 33 33

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.

Beratungsstelle 60+

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 Hausbesuche möglich.

Sozialberatung für Menschen 60+.

Beratungs- und Sozialdienst

der Ev.-ref. Kirchgemeinde

Hagenacherstrasse 21

8307 Effretikon

Tel. 052 343 20 41

daniel.wartenweiler@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 Winterthur
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 so-
zialen Bereich.

Verein Fähre
Bahnhofstrasse 28
8307 Effretikon
Tel. 052 343 01 14
v_faehre@gmx.ch

Begleitung in Krisensituationen,
Lebensberatung

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 Lebensende
gestalten – Wünsche an die Angehörigen“
bietet Informationen und Vorlagen für die
Regelung wichtiger Angelegenheiten (z.B.
Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Be-
stattungswünsche, 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 „Handreichung im Krei-
se des Todes“ des Zivilstandsamtes sind
alle wichtigen Informationen und Kontakt-
daten zusammengestellt. Sie kann kosten-
los im Stadtbüro bezogen werden.

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

Anton Wildisen
Tel. 079 451 60 15
besuchsdienst.effretikon@bluewin.ch

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

Computeria

Verein lebensphase3
im Alters- und Pflegezentrum
Bruggwiesen
Peter Rauh
8307 Effretikon
Tel. 052 346 19 14

Hilfe bei Fragen und Problemen rund um den Computer.

Fahrdienst lebensphase3

Hannelore Streule
Tel. 079 390 85 87

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

Fahrdienst Rotes Kreuz

Helmut Keck
Tel. 079 515 19 99

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.

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.

Mittagstisch

im Alters- und Pflegezentrum
Bruggwiesen
Märtplatz 19
8307 Effretikon
Tel. 052 355 56 62
info@spitexkempt.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.

Repair-Shop

Reparaturwerkstatt
Verein lebensphase3
jeweils montags 08.30 – 11.30 Uhr
Tel. 079 916 05 94

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

Treffpunkt Mittwoch

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

Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abholdienst steht zur Verfügung



**Treuhanddienst
Steuerklärungsdienst**

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Winterthur
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur
Tel. 052 354 24 21
dc.winterthur@psz.ch

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

Wähentag

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

Wähentagbuffet für alle am letzten Donnerstag des Monats.

4.

**BEWEGUNG
FREIZEITAKTIVITÄTEN
BILDUNG UND KULTUR**



4.1 BEWEGUNG

Gesellschaftstanz

Verein lebensphase3
Kurt Brühwiler
Tel. 079 258 42 52
www.lebensphase3.ch

Tanzen lernen und in Übung bleiben mit einem Profi.

Kreistanz

Verein lebensphase3
Elisabeth Möckli
Tel. 052 364 25 17
www.lebensphase3.ch

Tanzen zu Musik aus aller Welt.

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/gruppe/velogruppe-illnau-effretikon

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

Wandern

Verein lebensphase3
Hans Boutellier
Tel. 052 343 36 67
www.lebensphase3.ch

Die Wandergruppe des Vereins lebensphase3 lädt zu abwechslungsreichen Wanderungen ein.

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

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

Kafi 65

Ref. Kirchgemeinde Illnau-
Effretikon, Rebbuckstrasse 1
8307 Effretikon

Tel. 052 343 21 17
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 Nussbaum, Effretikon, trifft
sich regelmässig eine spielfreudige Grup-
pe zu diversen Gesellschaftsspielen.

Treffpunkt Garten

Ref. Kirchgemeinde Illnau-Effretikon
Daniel Wartenweiler
Hagenacherstrasse 21
8307 Effretikon

Tel. 052 343 20 41
www.ref-ilef.ch

Den Garten bebauen, ins Gespräch kom-
men, 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
Trudy Muggli
Tel. 052 345 17 92
www.lebensphase3.ch

Der Verein lebensphase 3 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

Baugenossenschaft Illeffi

Postfach 17
8307 Effretikon
illeffi@outlook.com

Hindernisfreie Alterswohnungen in der Moosburg, Effretikon.

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

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

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 Beratungsstelle 60+ 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

Pflegebedürftigen Menschen können temporär, ab 2 Wochen 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

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 pflegende Angehörige

Stadt Illnau-Effretikon
Beratungsstelle 60+
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.

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

www.lunge-zuerich.ch

Beratungsstelle Winterthur

Rudolfstrasse 29
8400 Winterthur
Tel. 0800 07 08 09

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
info@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.