Merkblatt für Seniorinnen und Senioren

Ausgabe Januar 2022

Liebe Seniorinnen und Senioren

In Uitikon sind viele Vereine, Institutionen und kirchliche Vertretungen aktiv. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über die Angebote für Seniorinnen und Senioren. Die Beratungsstellen und Spitex Dienstleistungen unterstützen Sie im Alltag. Die verschiedenen Freizeitangebote ermöglichen die Pflege verschiedenster Hobbies und bieten Gelegenheit, andere Menschen zu treffen und kennenzulernen. Diese Broschüre hilft mit Kontaktadressen, Telefonnummern und Internet-Links. Nutzen Sie die vielseitigen Angebote!

Chris Linder
Gemeindepräsident

Walter A. Schelling
Gesundheitsvorstand

Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen	Seite 2
Dienstleistungen Spitex	Seite 3
Dienstleistungen allgemein	Seite 4
Freizeit	Seite 5
Weitere Adressen	Seite 7
Notfallnummern	Seite 8

Beratungsstellen

AHV/IV-Zweigstelle
Gemeindeverwaltung Uitikon
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 23

Bei Fragen zu
- AHV, IV und EO
- Ergänzungsleistungen
- Hilflosenentschädigung

Anlaufstelle für Gesundheit und Alter
Spitex, Genossenschaft Im Spilhöfler
Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 17 55
www.spitex-uitikon.ch

Beratung der Bevölkerung von Uitikon in Fragen der pflegerischen und betreuerischen Versorgung sowie des Wohnens im Alter

Bestattungsamt / Friedhofvorstand
Gemeindeverwaltung Uitikon
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 25

Pikett-Dienst
während Wochenend- und Feiertagen
Telefon 044 200 15 25

Soziales
Gemeindeverwaltung Uitikon
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 30

zuständig für:
- Kurzberatung
- Hilfe in Notsituationen und Sozialhilfe
- Fragen zum Erwachsenenschutz (KESB)
- Beistandschaften

Sozialberatung Pro Senectute
Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonauer Amt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Beratung bei wichtigen Themen wie Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht

Öffnungszeiten
Mo–Fr 8.30–12.00 Uhr
13.30–17.00 Uhr

kostenlos

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
Docupass Pro Senectute
Beratungsstelle Bezirk Affoltern
Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 058 451 52 70
www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/docupass

Beratung zum Docupass:
- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Anordnungen für den Todesfall
- Anleitung zur Errichtung eines Testamentes

Beratungsstellen (Fortsetzung)

Steuererklärungsdienst
Pro Senectute, Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonauer Amt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Steuertelefon
Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr

Kosten nach Aufwand

Treuhanddienst Pro Senectute
Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonauer Amt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Unterstützung bei administrativen und finanziellen Fragen

Öffnungszeiten
Mo–Fr 8.30–12.00 Uhr
13.30–17.00 Uhr

Kosten nach Aufwand

UBA
Unabhängige Beschwerdestelle
für das Alter
Telefon 058 450 60 60, www.uba.ch

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet Konfliktsituationen mit vertraulicher und unabhängiger Beratung.
Dabei bietet sie Hilfe zur Selbsthilfe.

Dienstleistungen Spitex

Spitex Uitikon
Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 17 55
spitex-uitikon@spilhoefler.ch

Pflegeleistungen
Hauswirtschaftliche Leistungen
und Betreuung

Bürozeiten
Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr
14.00–17.00 Uhr

Betreuungsdienst
Organisation «Mitenand»
c/o Spitex Uitikon
Telefon 044 200 17 55
mitenand.spitex@spilhoefler.ch

Vermittlung von freiwillig Mitarbeitenden für kostenlose Einsätze

Dienstag 10.00–12.00 Uhr
Freitag 10.00–12.00 Uhr

Krankenmobilien
Info via Spitex Uitikon

Information Krankenmobilien

Mahlzeitendienst
Info via Spitex

Rotkreuzfahrdienst
Telefon 044 388 25 00
in Notfällen: Telefon 044 388 25 25

Der Rotkreuzfahrdienst steht behinderten, betagten oder rekonvaleszenten Personen für Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zur Kur zur Verfügung.

Gewünschte Fahrten bitte 3 Arbeitstage im Voraus anmelden.
Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr und
14.00–17.00 Uhr

Dienstleistungen Spitex (Fortsetzung)

Genossenschaft Im Spilhöfler
www.spilhoefler.ch
Telefon 044 200 17 50

Alterswohnungen

Pflegezentrum Im Spilhöfler
www.spilhoefler.ch, Telefon 044 200 17 67

Tageszentrum
Telefon 044 200 17 62

Gottesdienst Im Spilhöfler
Andachtsraum
Im Spilhöfler 2a

Alle 2 Wochen am Donnerstag, 10.30 Uhr
Abwechselnd katholischer Seelsorger und reformierter Pfarrer

Dienstleistungen allgemein

Ortsvertretung, Pro Senectute
Margrit Stäubli
Telefon 044 493 05 36, margrit@uitikon.ch

Leitung Gesundheit
Nicole Studer, Gemeindeverwaltung
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 23
nicole.studer@uitikon.org

Bestattungsamt
Friedhofvorsteherin
AHV-Zweigstelle

Ev.-ref. Kirchgemeinde Uitikon
Vincent Chaignat, Pfarrer
Telefon 044 491 99 91
pfr.v.chaignat@uitikon.ch
Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie
Telefon 044 200 17 03
m.oetiker@uitikon.ch

Iris Reisacher
Sekretariat
Telefon 044 200 17 00
refkircheuitikon@uitikon.ch

Öffnungszeiten
Di–Fr 8.30–11.00 Uhr

Kath. Pfarramt
Aesch-Birmensdorf-Uitikon
Andreas Zgraja, Pfarrer
Am Wasser 11, 8903 Birmensdorf
Telefon 044 737 13 81
Kurt Steiner, Pastoralassistent
Telefon 044 737 13 60
Seelsorgliche Notfälle (24h)
Telefon 044 400 16 44

Gottesdienste St. Michael, Uitikon
Mittwochs, 19.00 Uhr
(18.30 Uhr Rosenkranzbeten)
Sonntags, 11.00 Uhr

Fahrdienst TIXI
Auskunft
Telefon 044 404 13 80

Bestellungen (Mo–So)
Telefon 0848 00 20 60

Transporte für Menschen, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht ohne Hilfe benützen können.

Kosten: Jahresbeitrag: CHF 100 (dank Unterstützung durch Gemeinde Uitikon) plus zusätzlich Tarif des Zürcher Verkehrs-Verbundes

Dienstleistungen allgemein (Fortsetzung)

Frauenverein Uitikon
Katharina Oggenfuss, Präsidentin
Telefon 044 491 12 90
www.frauenverein-uitikon.ch

Gipfel-Treffen
für Menschen mit Gedächtnis-schwierigkeiten
Anmeldung und Informationen bei
Esther Baumann, Telefon 044 401 03 01
esther.baumann@uitikon.ch
Barbara Schwehr, Telefon 044 400 24 74
barbara.schwehr@gmx.ch

Ort:
Üdiker-Huus, Untergeschoss, Mehrzweckraum
Zürcherstrasse 61, 8142 Uitikon
jeden Montag, 11.30–16.30 Uhr
mit gemeinsamem Mittagessen
im Restaurant Bistro (Im Spilhöfler)

Podologie und Fusspflege
Podologie-Praxis Limmattal
Frau Gunz und Frau Schenkel
Dipl. Podologinnen EFZ
Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon
Telefon 044 533 48 88
www.podologie.limmattal.ch

Von Montag bis Freitag wird Ihre Anmeldung gerne entgegengenommen.

Wabe Limmattal
Verein **wa**chen und **be**gleiten
Sägestrasse 21
8952 Schlieren
Telefon 079 270 96 07
info@wabe-limmattal.ch
www.wabe-limmattal.ch

Begleitung Schwerkranker und Sterbender in einer belastenden und sorgenvollen Zeit. Der Begleitdienst soll betroffene und nahestehende Personen entlasten.

Der Dienst ist kostenlos.

Freizeit

Freizeitangebote werden jeweils im «Gemeindekurier» publiziert

Bewegung und mehr in Kleingruppen
Susi Furter, dipl. Physiotherapeutin
Telefon 043 311 66 19
Mobile 077 432 76 55
sfurter@sunrise.ch

Montag 14–15 Uhr und 15.15–16.15 Uhr
im Markus-Lukas-Zimmer im Üdiker-Huus

Dienstag 9–9.30 Uhr und 10–10.30 Uhr
im Mehrzweckraum im Spilhöfler 8, Uitikon (Lift)

Mittwoch 19.30–20.30 Uhr
in der Turnhalle im Schulinternat Ringlikon (Treppe)

Donnerstag auf Anfrage im
Mehrzweckraum im Spilhöfler 8

Sandra Busin, dipl. Klavierpädagogin

mit Sandra Busin live am Piano:
Donnerstag 9.00– 9.50 Uhr
Donnerstag 10.00–10.50 Uhr

Freizeit (Fortsetzung)

Bistro Dunschtig Gemeindeverwaltung (siehe unter Dienstleistungen allgemein)	jeweils 2. Donnerstagnachmittag im Monat von 15–17 Uhr, Bistro Im Spilhöfler
Fritigs-Träff Ev.-ref. Kirchgemeinde Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie Telefon 044 200 17 03	9 mal pro Jahr (s. Homepage www.refkirche.ch) Jeweils zu einem bestimmten Thema Ref. Kirchgemeindezentrum
Gemeinde- und Schulbibliothek Leuengasse 3 Telefon 044 200 15 36 bibliothek@uitikon.org Die Informationen zu Veranstaltungen und Medien finden Sie im «Gemeindekurier» und im Internet auf www.bibliothek-uitikon.ch Begegnungsort mit Kaffee-Ecke und Zeitschriften	Mo–Fr 10.00–19.00 Uhr Samstag 10.00–15.00 Uhr Barrierefreier Zugang Fahrdienstangebot bei Veranstaltungen, bitte telefonisch anmelden Medienlieferdienst Hilfe bei E-Reader und iPad zur Installation von digitalen Medien (Schriftgrösse einstellbar)
Jass- und Spielnachmittag Pro Senectute, Ortsvertretung Margrit Stäubli Telefon 044 493 05 36 margrit@uitikon.ch	Jeden letzten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr Bistro Im Spilhöfler
Morgenessen im Üdiker-Huus Frauenverein Uitikon	Jeweils erster Montag im Monat um 9 Uhr Mehrzweckraum
Wandergruppe Hans Ulrich Kunz wandergruppe@uitikon.ch www.wandergruppe-uitikon.ch	Eine begleitete Wanderung pro Monat Ausschreibung im Gemeindekurier: Gesundheit und Wohlbefinden dank Bewegung und Kontakten Natur, Kultur und Kulinarisches gemeinsam erleben
Everdance-Kurse Pro Senectute Ortsvertretung Margrit Stäubli Telefon 044 493 05 36 margrit@uitikon.ch	Üdiker-Huus, kleiner Saal jeden Montag 10.30–11.15 Uhr 11.35–12.15 Uhr

Freizeit (Fortsetzung)

«Zmittag am 15.» Kathy Walti 079 457 99 70 (evtl. Anrufbeantworter) kathy.walti@uitikon.ch	Jeweils am 15. jeden Monats in verschiedenen Restaurants
«Zmittag für alli» Telefon 044 491 32 25 zmittag@uitikon.ch	1. Dienstag im Monat, 12.00 Uhr von September bis Juni im Üdiker-Huus, grosser Saal

Weitere Adressen

Notruf Rotkreuz Schweizerisches Rotes Kreuz Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich Telefon 044 388 25 35	Alarmgerät (Zusatzgerät zum Telefonanschluss) Freisprecheinrichtung mit Lautsprecher und Mikrofon, Armbandsender. Wird der Alarmknopf gedrückt, meldet sich automatisch die Notfallzentrale. Dort sind alle wichtigen Angaben der hilfesuchenden Person gespeichert. Bei Alarm wird rund um die Uhr Hilfe organisiert, auch wenn die alarmauslösende Person nicht ansprechbar ist.
SPITEX NOTRUF Spitex Uitikon Waldegg www.spilhoefler.ch Telefon 044 200 17 55	Hilfe auf Knopfdruck Wir bieten Ihnen 24 Stunden Sicherheit, auch wenn Sie nicht Spitex-Kunde sind.
Notruf Tele Alarm SA Tele Alarm SA Hinterbüelstrasse 3 8307 Effretikon Telefon 052 355 13 00 info-ch@telealarm.com www.telealarm.com	Alarmgerät (Zusatzgerät zum Telefonanschluss) Dieses System ist **nicht** mit einer Notrufzentrale verbunden. Es können von acht Kontaktpersonen Telefonnummern gespeichert werden. Bei Alarm und Knopfdruck wird die erste Nummer gewählt. Erfolgt keine Antwort, wird die zweite Nummer gewählt usw.

Notfallnummern

Polizei-Notruf	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
Vergiftungs-Notfälle	145
Polizei Uitikon	044 200 15 17
Kantonspolizei Birmensdorf	044 739 16 60
Gemeindeverwaltung	044 200 15 00
Wasserschäden	044 200 15 65
mediX Praxis Uitikon	044 492 60 88
Arzt Dr. M. Peter	044 491 45 55
Mein Arzt	
Waldegg Apotheke, Zentrum Waldegg Uitikon	044 211 77 22
Mein Pfarrer / Seelsorger	
Telefon-Seelsorge Dargebotene Hand	143
REGA	1414
Spital Limmattal	044 733 11 11
Spital Triemli	044 416 11 11
Universitätsspital	044 255 11 11
Notfall-Apotheke Kt. Zürich (24-Std.-Service)	0900 55 35 55
Aerztefon (24 Stunden – 365 Tage)	0800 33 66 55
EKZ-Störungsdienst	0800 359 359

Persönliche Notizen

Gemeinde Uitikon
Gesundheit

FRAUENVEREIN UITIKON

FRITIGS-TRAFF

-TREFFEN Uitikon Waldegg

IM SPILHÖFLER
Wohnen und Pflegen im Alter

KATHOLISCHE KIRCHE
AESCH BIRMENSDORF UITIKON

MITEINAND

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

reformierte kirche uitikon

Überall für alle
SPITEX
Uitikon Waldegg

TIXI

wabe limmattal
Wachen und Begleiten Kranker und Sterbender

Wandergruppe Uitikon

ZMITTAG AM 15.

Zmittag für alli