



Infoblatt für Seniorinnen und Senioren

Ausgabe Januar 2025 (aktualisiert im Januar 2026)

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 Spitäler 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
Gesundheits- und Sicherheitsvorstand



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen	Seite 2–3
Dienstleistungen Spitex	Seite 3
Dienstleistungen allgemein	Seite 4
Freizeit	Seite 6
Weitere Adressen	Seite 7
Notfallnummern	Seite 8

Beratungsstellen

AHV/IV-Zweigstelle

Gemeindeverwaltung Uitikon
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 39

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.
Durchführung präventive Hausbesuche.

Bestattungamt / 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
- AHV-Zweigstelle

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 8.30–11.30 Uhr
 13.30–16.30 Uhr

kostenlos

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Dienstleistungscenter (Pro Senectute)
Limmattal/Knonauer Amt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00
[www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/
docupass](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/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

Öffnungszeiten

Mo–Fr 8.30–11.30 Uhr
 13.30–16.30 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 8.30–11.30 Uhr
 13.30–16.30 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 Utikon

Im Spilhöfler 2a, 8142 Utikon
Telefon 044 200 17 55
spitex-utikon@spilhoeefler.ch

Pflegeleistungen 24 Stunden
Hauswirtschaftliche Leistungen
und Betreuung

Bürozeiten

Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr
 14.00–17.00 Uhr

Krankenmobilien

Info via Spitex Utikon
Telefon 044 200 17 55

Information Krankenmobilien

Mahlzeitendienst

Info via Spitex
Telefon 044 200 17 55

Genossenschaft Im Spilhöfler

www.spilhoeefler.ch
Telefon 044 200 17 50

Alterswohnungen

Pflegezentrum Im Spilhöfler

www.spilhoeefler.ch, Telefon 044 200 17 67

Tageszentrum

Telefon 044 200 17 62

Gottesdienst Im Spilhöfler

Andachtsraum
Im Spilhöfler 2a

Alle 2 Wochen am Donnerstag, 11.00 Uhr
Abwechselnd katholischer Seelsorger und
reformierter Pfarrer

Dienstleistungen Spitex (Fortsetzung)

Smart Life Care, Spitex Notruf

Spitex Uitikon Waldegg
www.spitex-uition@spilhoefler.ch
Telefon 044 200 17 55

Hilfe auf Knopfdruck

Wir bieten Ihnen 24 Std. Sicherheit,
auch wenn Sie nicht Spitex Kunde sind.

Dienstleistungen allgemein

Ortsvertretung, Pro Senectute

Ursula Aebi
Telefon 044 491 32 25, u.aebi@uitikon.ch

Bereichsleitung Gesundheit

Stefanie Conrad, Gemeindeverwaltung
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon
Telefon 044 200 15 20
stefanie.conrad@uitikon.org

Bestattungsamt

Friedhofvorsteherin

Ev.-ref. Kirchgemeinde Uitikon

Michael Landwehr, Pfarrer
Telefon 044 244 39 66 / 079 482 01 74
michael.landwehr@refkircheuitikon.ch
Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie
Telefon 044 244 39 60
martina.oetiker@refkircheuitikon.ch

Sekretariat

Telefon 044 200 17 00

sekretariat@refkircheuitikon.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
Marta Novak, Seelsorgerin i.A.
Telefon 076 367 70 09
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 und Bestellungen
Telefon 044 404 13 80
info@tixi.ch

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

Kosten: Jahresbeitrag für Mitgliedschaft:

CHF 100 (dank Unterstützung durch

Gemeinde Uitikon)

plus zusätzlich Tarif des Zürcher
Verkehrs-Verbundes

Fahrzeiten (Mo–So)

Mo–Fr 7.30–23.30 Uhr

Wochenende

und Feiertage 9.30–23.30 Uhr

Dienstleistungen allgemein (Fortsetzung)

Rotkreuzfahrdienst

Telefon 044 388 25 00
fahrdienst@srk-zuerich.ch

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 8.00–12.00 Uhr und
 14.00–17.00 Uhr

Frauenverein Uitikon

Ursula Fimm Jochum
Co-Präsidentin
Telefon 079 103 10 64
www.frauenverein-uitikon.ch

Organisation Seniorenausflug,
Stammtisch Bistro und diverse
weitere Veranstaltungen.

Gipfeltreffen

für Menschen mit beginnenden Gedächtnisschwierigkeiten

Anmeldung und Informationen bei
Esther Baumann, Telefon 044 401 03 01
esther.baumann@uitikon.ch

Ort:

Im Spilhöfler, Mehrzweckraum
Im Spilhöfler 8, 8142 Uitikon

jeden Montag, 11.30–16.30 Uhr
mit gemeinsamem Mittagessen
im Restaurant Bistro (Im Spilhöfler)

Podologie und Fusspflege

Podia Check
Gresa Haziri
Dipl. Podologin HF
Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon
Telefon 079 404 02 22
info@podiacheck.ch

Von Montag bis Freitag wird Ihre
Anmeldung gerne entgegengenommen.

Wabe Limmattal

Verein **wachen** und **begleiten**
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Telefon 079 270 96 07
info@wabe-limmattal.ch
www.wabe-limmattal.ch

Begleitung Schwerkranker, an Demenz
Erkrankter 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 15.05–16.05 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 im Mehrzweckraum
im Spilhöfler 8
mit Sandra Busin live am Piano:
Donnerstag 10.00–10.50 Uhr

Sandra Busin, dipl. Klavierpädagogin

Bistro Dunschtig

Gemeindeverwaltung
(siehe unter
www.uitikon.ch/Dienstleistungen)

jeweils 2. Donnerstagnachmittag
im Monat
von 15–17 Uhr, Bistro Im Spilhöfler

Fitness- und Freizeitkurse

Fit Ü60 (Leitung: Jeannette Jaggi)
Kursadministration: Conny Gebel
Telefon 076 579 55 79
fitnessundfreizeit@uitikon.org
[www.uitikon.ch \(Dienstleistungen/Fitness- und Freizeitkurse Uitikon\)](http://www.uitikon.ch (Dienstleistungen/Fitness- und Freizeitkurse Uitikon))

Jeweils montags, 18–19 Uhr

Ort: Schulhaus Rietwis

- Fitnessstraining für Junggebliebene über 60 Jahren
- Fokus: Kraft und Beweglichkeit im Einklang
- Schwerpunkte Rücken, Haltung, Koordination, Mobilisation und Dehnung.

Fritigs-Träff

Ev.-ref. Kirchgemeinde
Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie
Telefon 044 200 17 00

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)

Freizeit (Fortsetzung)

Jass- und Spielnachmittag

Pro Senectute, Ortsvertretung

Ursula Aebi

Telefon 044 491 32 25, u.aebi@uitikon.ch

Jeden letzten Mittwoch im Monat
um 14.00 Uhr

Bistro Im Spilhöfler

Wandergruppe

Hans Ulrich Kunz

info@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

Ursula Aebi

Telefon 044 491 32 25, u.aebi@uitikon.ch

Üdiker-Huus, kleiner Saal

jeden Montag

10.30–11.15 Uhr

11.35–12.15 Uhr

«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»

Ursula Aebi, 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

Freisprecheinrichtung mit Lautsprecher
und Mikrofon, Armbandsender.

SPITEX NOTRUF

Spitex Uitikon Waldegg

www.spilhoefer.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

Hinterbuelstrasse 3

8307 Effretikon

Telefon 052 355 13 00

info-ch@telealarm.com

www.telealarm.com

Alarmgerät

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	058 648 66 30
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
Aerztelefon (24 Stunden – 365 Tage)	0800 33 66 55
EKZ-Störungsdienst	0800 359 359

Persönliche Notizen



Gemeinde Uitikon
Gesundheit

