



# INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE IHRE ANGEHÖRIGEN

Oktober 2024

**Gemeinde Lindau**  
Bereich Gesellschaft  
Tagelwangerstrasse 2  
8315 Lindau  
Tel. 058 206 44 00  
[gesellschaft@lindau.ch](mailto:gesellschaft@lindau.ch)

## MITWIRKENDE ORGANISATIONEN



reformierte  
kirche breite



## IMPRESSUM

Gemeinde Lindau  
Bereich Gesellschaft  
Tagelswangerstrasse 2  
8315 Lindau

Telefon 058 206 44 00  
gesellschaft@lindau.ch  
www.lindau.ch

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Wir freuen uns, Sie in der vorliegenden Broschüre über das vielfältige Dienstleistungsangebot rund um das Thema «Älterwerden in Lindau» zu informieren.

Die Broschüre dient als Nachschlagewerk und richtet sich an Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Lindau, an deren Angehörige, sowie an Vereine und Organisationen, welche sich für das Gemeinwohl engagieren.

Neben einem vielfältigen Angebot an Aktivitäten betreibt die Gemeinde Lindau in Zusammenarbeit mit der Stadt Illnau-Effretikon eine Anlauf- und Beratungsstelle für Seniorinnen und Senioren. Die Beratungsstelle 65+ erteilt Auskünfte und führt Beratungsgespräche zur ambulanten Pflege, zu Pflegeplätzen und deren Finanzierung durch. Auch Familiengespräche und Hausbesuche gehören zum Angebot dazu.

Fachkundige Dienstleister und engagierte, freiwillige Personen und Organisationen bieten unseren Einwohnerinnen und Einwohnern eine breite Auswahl an Angeboten und Aktivitäten, um ihnen zu ermöglichen, ihre nachberufliche Lebensphase aktiv und abwechslungsreich zu gestalten.

Der hohe Freizeitwert, eine fortschrittliche Infrastruktur, Einkaufsmöglichkeiten im Dorf und Buslinien, welche von Montag bis Samstag tagsüber im Halbstundentakt verkehren, machen Lindau auch im «Alter» zu einer beliebten Wohngemeinde. In drei von vier Ortsteilen finden sich altersgerechte Wohnungen und auch die medizinische Grundversorgung ist in unserer Gemeinde gewährleistet.

Wir sind für Sie da! Haben Sie eine Frage oder benötigen Hilfe? Die Mitarbeitenden der Gemeindeverwaltung beraten Sie gerne.

«Lindau, eine Gemeinde für jede Lebenslage!»

Pia Lienhard  
Gemeinderätin, Ressort Gesellschaft und Sicherheit

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1. GESUNDHEIT</b>	<b>5</b>
1.1 WICHTIGE TELEFONNUMMERN	5
1.2 SPITÄLER / KLINIKEN	6
<b>2. BERATUNG, LEBENSLAGEN</b>	<b>7</b>
<b>3. UNTERSTÜTZUNG UND HILFE IM ALLTAG</b>	<b>9</b>
<b>4. BEWEGUNG, FREIZEITAKTIVITÄTEN, BILDUNG UND KULTUR</b>	<b>12</b>
4.1 BEWEGUNG	12
4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN	13
4.3 AUSFLÜGE	14
4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT	14
4.5 BILDUNG UND KULTUR	14
<b>5. WOHNEN, PFLEGE, BETREUUNG</b>	<b>15</b>
5.1 ALTERSWOHNUNGEN	15
5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX	16
5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE	16
5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	17
<b>6. WEITERE INFORMATIONEN</b>	<b>17</b>
6.1 FREIWILLIGEN-ORGANISATION	17
6.2 PATIENTENORGANISATION	18

## 1. GESUNDHEIT

### 1.1 WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Apotheken-Notdienst	079 355 75 25
Arztpraxis Permanence Winterthur (Notfallpraxis 365/7-22)	052 267 01 01
Ärztlicher Notfalldienst	0800 33 66 55
Beratungsstelle Frauen-Nottelefon	052 213 61 61
Die Dargebotene Hand	143
Feuerwehr	118
Kantonsspital Winterthur	052 266 21 21
Polizei	117
Psychiatrischer Notfalldienst	044 384 21 11
REGA	1414
Sanitätsnotruf	144
Spitex Kempt	052 354 12 00
Tierambulanz	0800 55 70 10
Tierspital	044 635 81 12
Vergiftungsnotfälle	145
Zahnärzte-Notruf	079 358 53 66

## 1.2 SPITÄLER / KLINIKEN

**Kantonsspital Winterthur (KSW)** 052 266 21 21  
Brauerstrasse 15  
8400 Winterthur  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

**Spital Bülach AG** 044 863 22 11  
Spitalstrasse 24  
8180 Bülach  
info@spitalbuelach.ch  
www.spitalbuelach.ch

**Spital Uster** 044 911 11 11  
Brunnenstrasse 42  
8610 Uster  
info@spitaluster.ch  
www.spitaluster.ch

**GZO AG Spital Wetzikon** 044 934 11 11  
Spitalstrasse 66  
8620 Wetzikon  
info@gzo.ch  
www.gzo.ch

**Universitätsspital Zürich** 044 255 11 11  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
info@usz.ch  
www.usz.ch

**Integrierte Psychiatrie Winterthur  
Zürcher Unterland (IPW)** 052 264 33 33  
Wieshofstrasse 102  
8408 Winterthur  
info@ipw.ch  
www.ipw.ch

## 2. BERATUNG, LEBENSLAGEN

### **AHV-Zweigstelle**

Bereich Soziales  
Tagelswangerstrasse 2  
8315 Lindau  
Tel. 058 206 44 10  
soziales@lindau.ch  
www.lindau.ch

Auskunftsstelle für Fragen im Zusammenhang der AHV/IV sowie Formularabgabe.

### **Fachstelle Alter- und Sozialberatung 65+**

Stadt Illnau-Effretikon,  
Abteilung Gesellschaft  
Judith Hartmann, Tel. 052 354 24 21  
Donjeta Muqa, Tel. 052 354 32 19  
Märtplatz 29  
8307 Effretikon  
gesellschaft@ilef.ch  
www.60plus-ilef.ch

Beratung für das Angebot der ambulanten und stationären Pflegeversorgung.

Sozialberatung für Menschen 65+

### **Fachstelle Sucht (Suchtberatung)**

Sophie-Guyer-Strasse 9  
8330 Pfäffikon ZH  
Tel. 044 951 15 15  
sucht@sdbp.ch

Beraten, begleiten und unterstützen Betroffene und Angehörige bei Suchtfragen

### **Besuchsdienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Lindau  
Regula Wieland  
Tel. 052 345 10 88  
regula.wieland@hispeed.ch

Ergänzung zu professioneller Hilfe und nachbarschaftlicher Kontakte. Freiwillige besuchen und begleiten Sie, bringen Freude, Abwechslung, Anregungen und nehmen Anteil am Alltagsleben.

### **Katholische Kirche St. Martin**

Birchstrasse 20  
8307 Effretikon  
Tel. 052 355 11 11  
www.pfarrei-effretikon.ch

### **KESB Bezirk Pfäffikon ZH**

Schmittestrasse 10  
8308 Illnau  
Tel. 052 355 27 77  
info@kesb-bp.ch

Vertretungsrechte  
Beistandschaften  
Gefährdungsmeldungen

**Nachbarschaftshilfe  
Illnau-Effretikon und Lindau**

Illnau: Tel. 079 584 09 63  
Effretikon/Lindau: Tel. 079 150 16 93  
www.ilef.ch

Förderung nachbarschaftlicher Kontakte  
und Hilfe.

**Palliativseelsorge  
Begleitung daheim**

Tel. 044 554 46 66 (Mo-Fr, 8-17 Uhr)  
079 902 42 04  
seelsorge@palliative-zh.ch  
www.spitalseelsorgezh.ch

Seelsorgerliche Begleitung für schwer-  
kranke und sterbende Menschen und ih-  
ren Nächsten

**Pro Senectute Kanton Zürich**

Dienstleistungszentrum Winterthur  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur  
Tel. 058 451 54 00  
dc.winterthur@pszh.ch

Unterstützung und Beratung in diversen  
Bereichen wie Finanzielles, Soziales usw.

**Reformierte Kirchgemeinde Breite**

Monika und Marc Burger  
Lättenstrasse 5  
8315 Lindau  
052 345 11 54  
monika.burger@ref-breite.ch  
www.ref-breite.ch

Kostenlose Beratung und Begleitung für  
Einzelne, Paare oder Familien.

**Sozialdienst St. Martin**

Birchstrasse 20  
8307 Effretikon  
Kontaktaufnahme über  
Sekretariat Tel. 052 355 11 11  
sekretariat@pfarrei-effretikon.ch

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

**Suchtpräventionsstelle  
Zürcher Oberland**

Gerichtsstrasse 4  
8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch

Erste Anlaufstelle zu Suchtfragen in den  
Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster.

### **Todesfall**

Gemeinde Lindau  
Bereich Gesellschaft  
Tagelswangerstrasse 2  
8315 Lindau  
Tel. 058 206 44 00  
gesellschaft@lindau.ch  
www.lindau.ch

Das Bestattungsamt der Gemeinde bespricht mit den Hinterbliebenen die Art der Bestattung und setzt den Beisetzungs- und Abdankungstermin fest.

Die Broschüre «Was ist bei einem Todesfall zu tun» ist auf der Homepage [www.lindau.ch](http://www.lindau.ch) aufgeschaltet.

### **Zusatzleistungen zur AHV/IV**

Stadt Illnau-Effretikon  
Abteilung Gesellschaft  
Zusatzleistungen  
Märtplatz 29  
8707 Effretikon  
Tel. 052 354 24 37  
www.ilef.ch

Die Gemeinde Lindau hat den Fachbereich Zusatzleistungen zur AHV/IV an die Stadtverwaltung Illnau-Effretikon delegiert.

## **3. UNTERSTÜTZUNG UND HILFE IM ALLTAG**

### **Behinderten-Transport**

#### **Winterthur BTW**

Postfach 414  
8401 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.

### **Computeria**

Verein lebensphase3  
Alters- und Pflegezentrum  
Bruggwiesen  
Märtplatz 19  
8307 Effretikon  
Peter Rauh  
Tel. 052 346 19 14  
lebensphase3@bluewin.ch

Hilfe bei Fragen und Problemen rund um den Computer.

Jeden Montag 09.00 – 11.00 Uhr

### **ElderlyCare Solutions**

Gemeinde Lindau  
Bereich Gesellschaft  
Tagelswangerstrasse 2  
8315 Lindau  
Tel. 058 206 44 00  
gesellschaft@lindau.ch

Intelligente Betreuungs-, Alarmierungs- und Notruflösungen für zuhause. Sorgenfrei zuhause wohnen bis ins hohe Alter.

**Fahrdienst lebensphase3**

Tel. 079 390 85 87

fahrdienst.lp3@bluewin.ch

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

**Fahrdienst Rotkreuz**

SRK Kanton Zürich

Tel. 044 388 25 00

Fahrten zu Ärzten, Spitälern und Therapien.

**Haushalthilfe**

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 selbstständig zu führen.

**Hilfe im 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 Lindau

Kurt Lüber

Tel. 052 345 21 06

kurt.lueber@bluewin.ch

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

**Mittagstisch**

Verein lebensphase3

Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen

Märtplatz 19

8307 Effretikon

052 355 56 62

«Gemeinsam statt einsam»

Mittagessen im Restaurant Pura Vida

APZB Effretikon

jeden Freitag ab 11.30 Uhr

**Mittagstisch für Alleinstehende**

Pfarrhaus

Gudrun Mandic

Tel. 052 345 17 48

Einmal im Monat kocht die reformierte Kirche und lädt zu einem gedeckten Tisch ein.

**Mittagstisch der  
Pro Senectute Kanton Zürich**

- Ortsvertretung Lindau
- jeden 1. Mittwoch/Monat im Chinderhuus ZicZac, Tagelswangen
  - jeden 2. Donnerstag/Monat Restaurant Riet, Tagelswangen
  - jeden 3. Donnerstag/Monat im Restaurant Tanne, Grafstal
  - jeden letzten Donnerstag/Monat im Café Raindli, Winterberg

**Repair-Shop**

Reparaturwerkstatt  
Verein lebensphase3  
Jugendhaus, Eingang hinten  
Märtplatz 12  
8307 Effretikon  
jeden Mittwoch 13.30 – 16.30 Uhr  
Tel. 078 916 05 94

**Seniorenachmittag**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Lindau  
Margrit Feierabend  
Tel. 052 347 13 34  
maggie.feierabend@bluewin.ch

**Treuhanddienst**

**Steuerklärungsdienst**

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

**oekumenischer Wähenzmittag**

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

Gemeinsames Mittagessen im Restaurant.

Die Ausschreibung erfolgt jeweils im Lindauer.

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

Seniorenachmittag im Bucksaal,  
8317 Tagelswangen.  
2 x jährlich (März/Oktober)

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

Wähenbuffet für alle am letzten Donnerstag des Monats.

## 4. BEWEGUNG, FREIZEITAKTIVITÄTEN, BILDUNG UND KULTUR

### 4.1 BEWEGUNG

#### **Everdance**

Pro Senectute Kanton Zürich

Tel. 058 451 51 36

Donnerstag von

09.30 - 10.20 Uhr

10.30 – 11.20 Uhr

Dance Gallery

Poststrasse 1 in Effretikon

#### **Frauenriege Grafstal Turnverein Grafstal**

8315 Lindau

Tel. 079 269 06 70

info@grafstal.ch

Bewegungsangebot für alle Frauen, die etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit machen wollen. Das Training findet regelmässig einmal pro Woche statt.

#### **Line Dance**

Verein lebensphase3

Ursi Studer

Tel. 079 637 83 50

admin.lp3@bluewin.ch

www.lebensphase3.ch

Line Dance Kurs für Anfänger.

#### **Männerriege Grafstal Turnverein Grafstal**

8315 Lindau

Tel. 079 269 06 70

info@grafstal.ch

Bewegungsangebot für Männer in zwei unterschiedlichen Altersgruppen. Das Training findet regelmässig einmal pro Woche statt.

#### **Senioren Wandergruppe Lindau**

Heinz Schmid

Geren 1

8317 Tagelswangen

Tel. 052 343 46 85 / 079 671 06 76

hm.schmid@hispeed.ch

Wanderangebot - eine viel geschätzte Abwechslung zum normalen Alltag.

#### **Fitness/Gymnastik**

Pro Senectute Kanton Zürich

Bewegung und Sport

Tel. 058 451 51 66

sport@pszh.ch

Dienstag vital von 08.45 – 09.45 Uhr

leicht von 10.00 – 11.00 Uhr

Schulhaus Buck in Tagelswangen

### Wandern

Verein lebensphase3  
Lothar Annaheim  
Tel. 052 343 47 90  
www.lebensphase3.ch

Wanderungen von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Dauer zwischen 2 bis 4 Stunden. In der Regel findet alle zwei Wochen eine Wanderung statt.

### Zäme go laufe

#### Illnau-Effretikon und Lindau

Hugo Meier  
Tel. 052 343 25 92  
wuerglen18@bluewin.ch  
www.zämegolaufe.ch

Es gibt verschiedene Parcours mit unterschiedlicher Länge zwischen 2 km und 10 km. Die Parcours sind in 3 Kategorien unterteilt.

### Patrouillendienst Lindau

Name	Ortsteil	Kontakt
Roberto und Gabriela Polizzi	Grafstal	052 345 05 78
René Bossart	Lindau	052 345 11 56
Urs Voigt	Lindau	052 345 34 10
Manuela Held	Tagelswangen	043 266 33 06
Judith Fäh	Winterberg	052 345 30 50
Gabriela Weiersmüller	Winterberg	076 431 16 46

Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde, welche freiwillig und ohne Entschädigung durch die Ortschaften patrouillieren um Präsenz zu markieren und allfällige Beobachtungen sofort der Polizei melden.

Sind Sie interessiert? Melden Sie sich bei den Koordinatoren der jeweiligen Ortsteile.

## 4.2 GEMEINSAM MUSIZIEREN

### Gospelchor Lindau

Erich Isler  
In der Hueb 7  
8312 Winterberg

Der Gospelchor Lindau pflegt den Chorgesang und singt Gospels und andere Lieder mit christlichem Inhalt. Geprobt wird im Singsaal des Schulhaus Bachwis alle zwei Wochen.

### Seniorenchor

Verein lebensphase3  
www.lebensphase3.ch

Singen von Volksliedern besinnlicher und froher Art, Melodien aus allen Gegenden der Schweiz.  
Jeden 2. Freitag

### **Seniorenorchester**

Ensemble Ü60  
Musikschule Alato  
Tagelswangerstrasse 8  
8307 Effretikon  
Tel. 052 354 23 30  
www.ms-alato.ch

Es gibt 4 verschiedene Ensembles (Klassisch, Klezmer, Perkussion, Alte Musik).

## 4.3 AUSFLÜGE

### **Carfahrten**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Lindau  
Margrit Feierabend  
Tel. 052 347 13 34  
maggie.feierabend@bluewin.ch

Organisation von Carfahrten.

## 4.4 SPASS, SPIEL UND GESELLIGKEIT

### **Jass- und Spielnachmittag**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Lindau  
Margrit Feierabend  
Tel. 052 347 13 34  
maggie.feierabend@bluewin.ch

Organisation Jass- und Spielnachmittage.

### **Pétanque-Treff**

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

Erlernen und Spielen des Kugelspiels Pétanque. Moosburgpark Effretikon

Von April bis Oktober  
Jeden Freitag von 15.00 – 17.00 Uhr

Keine Anmeldung notwendig.

## 4.5 BILDUNG UND KULTUR

### **Bibliothek Lindau**

Hinterdorfstrasse 2  
8315 Lindau  
Tel. 058 206 44 95  
bibliothek@lindau.ch  
https://lindau.biblioweb.ch

Die Bibliothek bietet ein umfangreiches Mediensortiment sowie kulturelle und gesellige Veranstaltungen an.

**Bildung & Kultur,  
Vorträge & Veranstaltungen**

Verein lebensphase3  
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.

**Forum Lindau**

Bucksaal  
Falkenstrasse 1  
8317 Tagelswangen  
Tel. 052 345 14 92  
Tel. 052 345 10 55  
info@forumlindau.ch  
www.forumlindau.ch

Organisation von kulturellen Veranstaltungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

**Sprachkurse**

Verein lebensphase3  
Marie-Theres Weiss  
Tel. 044 401 57 13 / 079 715 86 61  
sprachen.lp3@bluewin.ch  
www.lebensphase3.ch

Der Verein lebensphase3 bietet diverse Sprachkurse mit professionellen Lehrerinnen an.

## **5. WOHNEN, PFLEGE, BETREUUNG**

### **5.1 ALTERSWOHNUNGEN**

**Genossenschaft Emdwis Lindau**

Neuhofstrasse 8  
8315 Lindau  
info@emdwis.ch  
www.emdwis.ch

Zwei Mehrfamilienhäuser mit je 9 alters- und behindertengerechten Mietwohnungen von unterschiedlicher Grösse. Die ganze Anlage ist hindernisfrei und rollstuhlgängig.

**Genossenschaft Wohnen im Buck**

Roger Bernheim  
Buckstrasse 25  
8317 Tagelswangen  
Tel. 052 345 21 90 / 079 376 16 83  
info@wohnen-im-buck.ch  
www.wohnen-im-buck.ch

Zwei Häuser des Projekts «Wohnen im Buck» in Tagelswangen.

### **Genossenschaft für Alterswohnungen**

Monika Gilgen  
Poststrasse 16  
8312 Winterberg  
Tel. 052 345 26 75 / 079 504 10 07  
wohnen@alterszentrum-winterberg.ch  
www.alterszentrum-winterberg.ch

27 weitgehend rollstuhlgängige 2- bis 4.5- Zimmerwohnungen zur Hälfte im Neubau und zur anderen Hälfte im renovierten Altbau. Integriertes Café «Raindli» bietet feine und günstige Mittagsmenus an.  
Die Bushaltestelle befindet sich direkt vor der Haustüre.

## 5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX

### **SPITEX Kempt**

Märtplatz 15/17  
8307 Effretikon  
Tel. 052 354 12 00  
info@spitexkempt.ch  
www.spitexkempt.ch

Abklärung und Beratung  
Pflege  
Hauswirtschaft  
Erweiterte Dienstleistungen  
Pflegeteam und Hilfsmittel  
psychosoziale Begleitung  
ambulante psychiatrische Betreuung

## 5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE

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

Märtplatz 19  
8307 Effretikon  
Tel. 052 355 56 56  
info@apzb.ch  
www.apzb.ch

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

Zentrum für Begegnung und Tagesgestaltung.

### **Oase Effretikon**

Bietenholzstrasse 1  
8307 Effretikon  
Telefon 052 354 54 54  
info@oaseeffretikon.ch  
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 auswärtige Institutionen interessieren, ist es zu empfehlen, sich mit der Beratungsstelle 65+ der Stadt Illnau-Effretikon, Judith Hartmann, Tel. 052 354 24 21, Fachverantwortliche Alter und Gesundheit, in Verbindung zu setzen. Sie erhalten wichtige Informationen darüber, was im Zusammenhang mit der Pflegefinanzierung zu beachten ist.

## 5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### **Ferien- und Entlastungsaufenthalt**

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

Pflegebedürftige 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 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.

## 6. WEITERE INFORMATIONEN

### 6.1 FREIWILLIGEN-ORGANISATION

#### **Pro Senectute Lindau**

Ortsvertretung Lindau  
Margrit Feierabend  
Tel. 052 347 13 34  
maggie.feierabend@bluewin.ch  
www.pszh.ch/ortsvertretung/lindau

Allgemeine Informationen zur Pro Senectute Ortsvertretung Lindau.

#### **Verein lebensphase3**

Seniorennetzwerk  
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 PATIENTENORGANISATION

### **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 Angehörigen.

### **Diabetesberatung Zürich**

Kompetenzzentrum Winterthur  
c/o Monvia 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  
info@multiplesklerose.ch  
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  
Tel. 044 405 45 50  
info.zh@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh

Kurse, Beratung, Alltagshilfe, Selbsthilfegruppen.

**Zürcher Sehhilfe**

Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur  
Tel. 052 202 25 80  
info@zkbv.ch  
www.zuercher-sehhilfe.ch

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