



INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN SOWIE IHRE ANGEHÖRIGEN

Juni 2025

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

MITWIRKENDE ORGANISATIONEN



reformierte
kirche breite



Katholische Kirche St. Martin
Illnau-Effretikon • Lindau • Brütten

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 rund um das Thema Alter und die dritte Lebensphase. 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!»

Urs Christen
Gemeinderat, Ressort Gesellschaft und Sicherheit

INHALTSVERZEICHNIS

1. GESUNDHEIT	5
1.1 WICHTIGE TELEFONNUMMERN	5
1.2 SPITÄLER / KLINIKEN	6
2. BERATUNG, LEBENSLAGEN	7
3. UNTERSTÜTZUNG UND HILFE IM ALLTAG	9
4. BEWEGUNG, FREIZEITAKTIVITÄTEN, BILDUNG UND KULTUR	12
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
5. WOHNEN, PFLEGE, BETREUUNG	15
5.1 ALTERSWOHNUNGEN	15
5.2 AMBULANTE PFLEGE / SPITEX	16
5.3 STATIONÄRE PFLEGEPLÄTZE	16
5.4 PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	17
6. WEITERE INFORMATIONEN	17
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

Dienstleistungscenter 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 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/Oktobre)

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

spielundspass.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 gesellschaftliche 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
Esther Hildebrand, Präsidentin
Tel. 079 795 26 66
kehildebrand@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
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 Angehörigen.

Diabetesberatung Zürich

Kompetenzzentrum Winterthur
c/o Monvia 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
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.