



WEGWEISER 2025

Adressen und Angebote
für ältere Menschen
und ihre Angehörigen



Inhalt

3	Adressen
3	Notfall
3	Lokale Notfalldienste
3	Gemeinden
5	Anlaufstellen
6	Ortsvertretungen
7	Beratungen
8	AHV-Zweigstellen

10	Spitex Leistungen
-----------	--------------------------

10	Spitex Knonaueramt
-----------	---------------------------

10	Spitex Seewadel
-----------	------------------------

11	Besuchsdienste
-----------	-----------------------

12	Mahlzeitendienst
-----------	-------------------------

13	Bildung
-----------	----------------

13	PC-Kurse
-----------	-----------------

14	Entlastung und Betreuung
-----------	---------------------------------

15	Fahrdienste
-----------	--------------------

16	Hilfsmittel
-----------	--------------------

17	Notruf
-----------	---------------

18	Reinigungsdienst/Haushaltshilfe
-----------	--

18	Tauschnetze/Nachbarschaftshilfe
-----------	--

19	Angebote für Demenzbetroffene
19	Angebote
19	Begegnungen

20	Wohnen im Alter
20	Alterswohnungen / Betreutes Wohnen / Wohnen 50+

22	Umzugsdienst
-----------	---------------------

22	Tages- und Nachtpflege
-----------	-------------------------------

23	Unterstützungsangebote
-----------	-------------------------------

Adressen

Notfall

Int. Notrufnummer

112

Sanität, Ambulanz

144

Feuerwehr

118

Polizei

117

Die Dargebotene Hand

143

Vergiftungen

145

Rettungsflugwacht

1414

Lokale Notfalldienste

Ärztefon / Psychiatrischer Notfall

0800 33 66 55

Bezirksspital Affoltern

044 714 21 11 (24 Std.)

Zahnärztlicher Notfall

0800 33 66 55

KIZ (Krisenintervention)

044 296 73 10

Apotheken-Notruf

0900 55 35 55

Notfalltierarzt

044 635 81 12

Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen im Bezirk Affoltern

www.albisdocs.ch

Psychologische Betreuung

www.psychologie.ch/psychologensuche

www.zuepp.ch/psyfinder

Gemeinden

Gemeinde

Kontakt

Aeugst a.A.

Dorfstrasse 22
8914 Aeugst a.A.

044 763 50 60

gemeinde@aeugst-albis.ch
www.aeugst-albis.ch

Gisèle Stoller Laubi, Gemeinderätin

Soziales
gisele.stoller@aeugst-albis.ch

Affoltern a.A.

Marktplatz 1
8910 Affoltern a.A.

044 762 56 77

stadtkanzlei@stadtaffoltern.ch
www.stadtaffoltern.ch

Felix Fürer, Stadtrat

Soziales und Gesellschaft
felix.fuerer@stadtaffoltern.ch

Bonstetten

Am Rainli 2
8906 Bonstetten

044 701 95 13

praesidiales@bonstetten.ch
www.bonstetten.ch

Guido Wild, Gemeinderat

Gesundheit
guido.wild@bonstetten.ch

Gemeinde	Kontakt	
Hausen am Albis Zugerstrasse 10 8915 Hausen a.A.	044 764 80 23 gemeinde@hausen.ch www.hausen.ch	Maya Langhi , Gemeinderätin Soziales und Gesundheit maya.langhi@hausen.ch
Hedingen Zürcherstrasse 27 8908 Hedingen	044 762 25 25 info@hedingen.ch www.hedingen.ch	Christine Erni , Gemeinderätin Gesundheit, Alter und Gesellschaft christine.erni@hedingen.ch
Kappel am Albis Lindenfeld 2a 8926 Kappel a.A.	044 764 83 60 gemeinde@kappel-am-albis.ch www.kappel-am-albis.ch	Renzo Küttel , Gemeinderat Gesundheit r.kuettel@kappel-am-albis.ch
Knonau Stampfstrasse 1 8934 Knonau	044 768 50 50 gemeinde@knonau.ch www.knonau.ch	Claudia Bickel , Gemeinderätin Soziales, Gesellschaft und Gesundheit claudia.bickel@gemeinde-knonau.ch
Maschwanden Dorfstrasse 54 8933 Maschwanden	044 767 05 55 gemeinde@maschwanden.ch www.maschwanden.ch	Priska Dosch , Gemeinderätin Sicherheit und Soziales priska.dosch@maschwanden.ch
Mettmenstetten Albisstrasse 2 8932 Mettmenstetten	044 767 90 10 gemeinde@mettmenstetten.ch www.mettmenstetten.ch	Marcel Eicher , Gemeinderat Gesundheit und Umwelt marcel.eicher@mettmenstetten.ch
Obfelden Dorfstrasse 66 8912 Obfelden	044 521 09 09 gemeinde@obfelden.ch www.obfelden.ch	Diana Caruso , Vorsteherin Alter und Tiefbau diana.caruso@obfelden.ch
Ottenbach Affolternstrasse 3 8913 Ottenbach	044 763 40 50 info@ottenbach.ch www.ottenbach.ch	Ronald Alder , Gemeinderat Gesundheit und Soziales r.alder@ottenbach.ch
Rifferswil Jonenbachstrasse 1 8911 Rifferswil	044 764 11 50 kanzlei@rifferswil.ch www.rifferswil.ch	Marlies Salzmann , Gemeinderätin Sicherheit, Gesundheit, Entsorgung und Recycling gr.marlies.salzmann@rifferswil.ch
Stallikon Reppischtalstrasse 53 8143 Stallikon	044 701 92 00 kanzlei@stallikon.ch www.stallikon.ch	Mia Zumsteg , Gemeinderätin Gesundheits- und Umweltvorsteherin mia.zumsteg@stallikon.ch
Wettswil Ettenbergstrasse 1 8907 Wettswil a.A.	044 700 06 42 gemeindevverwaltung@wettswil.ch www.wettswil.ch	Fritz Kurt , Gemeinderat Soziales fritz.kurt@wettswil.ch Peter Gretschi , Gemeinderat Gesundheit und Sicherheit peter.gretschi@wettswil.ch

Anlaufstellen

Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen Bezirk Affoltern

Geführt von Pro Senectute Kanton Zürich

Alinka Rüdin

Werkstrasse 1
8910 Affoltern am Albis

058 451 52 70

beratungsstelle.affoltern@pszh.ch
www.pszh.ch

Offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der 13 Gemeinden im Bezirk Affoltern (ohne Stadt Affoltern am Albis) sowie für deren Angehörige bei Fragen zu Alter und Gesundheit.

Fachstelle für Alter und Gesundheit Affoltern a.A. und Zwillikon

Die Anlaufstelle bietet individuelle, unentgeltliche Beratung und Information zum Themenbereich Alter.

Marianne Busslinger

Marktplatz 1
8910 Affoltern am Albis

044 762 56 51

marianne.busslinger@stadtaffoltern.ch
www.stadtaffoltern.ch

Offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Affoltern am Albis und Zwillikon sowie für deren Angehörige bei Fragen zu Alter und Gesundheit.

Ortsvertretungen

Die Ortsvertretung (OV) ist die offiziell gewählte, freiwillige Vertretung von Pro Senectute Kanton Zürich in den Gemeinden. Sie organisiert Veranstaltungen, besucht JubilarInnen und setzt sich für eine bedarfsgerechte Altersarbeit vor Ort ein. Die OV besteht aus einer Leitung und Mitgliedern. Alle sind ehrenamtlich im Einsatz und arbeiten mit anderen Organisationen, Institutionen und Gruppen der Altersarbeit zusammen.

Gemeinde	Kontakt	
Aeugst a.A.	Claudia Tschuor Helene Strassmann	079 543 09 39 claudia.tschuor@bluewin.ch 079 608 43 36 hnl@bluewin.ch
Affoltern a.A.	Brigitte Sandhofer	044 761 48 00 brigitte.sandhofer@gmx.ch
Bonstetten	Adrian Reif	076 483 60 97 plus60@gmx.ch
Hausen a.A.	Françoise Jucker-Iberg	044 764 2361 Ft-jucker@bluewin.ch
Hedingen a.A.	Gaby Vanetta	044 760 37 47 gaby.vanetta@vanetta.ch
Kappel a.A.	Annemarie Meier	044 724 35 58 meier8926@gmail.com
Knonau	Margrit Richenberger	041 780 13 62 margrit.richenberger@bluewin.ch
Maschwanden	Silvia Bachmann	044 725 58 14 silvia.bachmann.ch@outlook.com
Mettmenstetten	Rosmarie Küng	043 366 55 24 kuengros@bluewin.ch
Obfelden	Werner Schlatter	044 761 72 41 w.schlatter@bluewin.ch
Ottenbach	Trudi Streule	044 761 26 50 trudistreule@bluewin.ch
Rifferswil	Jliana Wälti-Kislig	044 764 15 58 j.waelti@gmx.ch
Stallikon	Ingrid Spiess	044 700 11 67 ingrid.spiess@bluewin.ch
Wettswil	Brigitte Wengi	044 700 24 52 b.wengi@gmx.ch

60 Plus

Aktivitäten in den Gemeinden für Menschen am 60 Jahre.

Gemeinde	Kontakt	
Ottenbach	Esther Baumann	076 603 76 18 ottenbach60plus@gmail.com www.ottenbach60plus.ch
Bonstetten	Adrian Reif	076 483 60 97 bonstetten60plus@gmx.ch
Hausen am Albis	Françoise Jucker-Iberg	044 764 23 61 079 431 18 44 ft-jucker@bluewin.ch www.60+HAUSEN a.A.ch

Beratungen

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Alzheimer Zürich	043 499 88 63 info@alz-zuerich.ch www.alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich	Beratung und Information, Alzheimer-Ferienwochen, Entlastungsdienst, Gedächtnistraining, Angehörigengruppen
Anonyme Alkoholiker	0848 848 885 info@anonyme-alkoholiker.ch www.anonyme-alkoholiker.ch	Anonyme Unterstützung bei Alkoholproblemen, regionale und lokale Selbsthilfegruppen
Beratung für Schwerhörige und Gehörlose Zürich	043 311 79 79 zuerich@bfsug.ch www.bfsug.ch/beratungsstellen/region-zuerich	Dienstleistung für Betroffene und deren Angehörige in den Bereichen Ausbildung, Beruf, Freizeit, Familie und Finanzen
Schweizerischer Blindenbund Sehbehinderung, Blindheit	043 317 18 41 sichtbar-zuerich@blind.ch www.blind.ch	Beratung für Betroffene und deren Angehörige in den Bereichen, Freiwillige Dienstleistung, Kurse
CareNet+ Koordinationszentrum Pro Senectute Kanton Zürich	044 760 19 11 info@carenetplus.ch www.carenetplus.ch	Koordinierte Gesundheitsversorgung, Hand in Hand mit Ärzten, Spitex, Spitälern, Heimen, Sozialdiensten und Krankenkassen
diabeteszürich	044 383 00 60 info@zdg.ch www.diabeteszuerich.ch	Diabetes Beratungen, Erfahrungsaustausch, Prävention
Krebsliga Kanton Zürich	044 388 55 00 info@krebsligazuerich.ch www.zuerich.krebsliga.ch	Drehscheibe zu Krebsthemen: Beratungen, psychosoziale Beratung, finanzielle Unterstützung, Haushalthilfe, Kurse

Lunge Zürich	044 268 20 00 beratung@lunge-zuerich.ch www.lunge-zuerich.ch	Ansprechpartner im Kanton für alle Fragen im Bereich Lunge, Luft und Atmung, COPD-Beratungen und Betreuung
Parkinson Schweiz	043 277 20 77 info@parkinson.ch www.parkinson.ch	Kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen im Alltag mit Parkinson, Begleitung von Selbsthilfegruppen
Multiple Sklerose	043 444 43 43 info@multiplesklerose.ch www.multiplesklerose.ch	Kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen im Alltag mit Multiple Sklerose, Begleitung von Selbsthilfegruppen
malreden	0800 890 890 info@malreden.ch www.malreden.ch	Ein Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren von 09 – 20 Uhr
Liegenschafts-Coach Michael Muheim	079 534 07 08 mmuheim@datazug.ch	Begleitung bei Umbau oder Sanierung von Liegenschaften, Besprechung von Wohnkonzepten für autonomes Wohnen im Alter, Immobilienrente und Hypothekarfinanzierungen für Rentner
Pro Senectute Kanton Zürich	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch www.pszh.ch/ueber-uns/stiftung/dienstleistungscenter/limmattalknonaueramt	Sozialberatung, Büroassistentz, Treuhanddienst, Steuerklärungsdienst, Docupass, Sport und Bildung, Freiwilliges Engagement
Rheumaliga Zürich	044 405 45 50 info.zh@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch/zh	Anlaufstelle für Fragen rund um rheumatische Erkrankungen: Beratungen, Kurse, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Bewegungskurse, Alltagshilfen
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)	058 450 60 60 info@uba.ch www.uba.ch	Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen
Senioren-Fahrcoach Patrick Rinderli	079 625 70 69 coach@safe-on-road.ch	Bei einer Feedbackfahrt werden Gewohnheiten, Schwächen und Fahrfehler aufgezeigt, die häufig durch gezieltes Coaching und Training korrigiert werden können.

AHV Zweigstellen

Gemeinde	Standort	Kontakt
Aeugst a.A.	Dorfstrasse 22 8914 Aeugst a.A.	044 763 50 60 gemeinde@aeugst-albis.ch www.aeugst-albis.ch
Affoltern a.A.	Marktplatz 1 8910 Affoltern a.A.	044 762 56 56 einwohneramt@stadtaffoltern.ch www.stadtaffoltern.ch
Bonstetten	Am Rainli 2 8906 Bonstetten	044 701 95 14 sibylle.colombo@bonstetten.ch www.bonstetten.ch
Hausen a.A.	Zugerstrasse 10 8915 Hausen a.A.	044 764 80 21 gemeinde@hausen.ch www.hausen.ch
Hedingen a.A.	Zürcherstrasse 27 8908 Hedingen	044 762 25 25 info@hedingen.ch www.hedingen.ch
Kappel a.A.	Lindenfeld 2a 8926 Kappel a.A.	044 764 83 65 n.schneiter@kappel-am-albis.ch www.kappel-am-albis.ch
Knonau	Stampfstrasse 1 8934 Knonau	044 768 50 56 einwohnerkontrolle@knonau.ch www.knonau.ch
Maschwanden	Dorfstrasse 54 8933 Maschwanden	044 767 05 55 rosmarie.voser@maschwanden.ch www.maschwanden.ch
Mettmenstetten	Albisstrasse 2 8932 Mettmenstetten	044 767 90 15 ueli.vollenweider@mettmenstetten.ch www.mettmenstetten.ch
Obfelden	Dorfstrasse 66 8912 Obfelden	044 521 09 09 irina.schober@obfelden.ch www.obfelden.ch
Ottenbach	Affolternstrasse 3 8913 Ottenbach	044 763 40 51 soziales@ottenbach.ch www.ottenbach.ch
Rifferswil	Jonenbachstrasse 1 8911 Rifferswil	044 764 11 50 dominique.kern@rifferswil.ch www.rifferswil.ch

Stallikon

Reppischtalstrasse 53
8143 Stallikon

044 701 92 00
kanzlei@stallikon.ch
www.stallikon.ch

Wettswil

Ettenbergstrasse 1
8907 Wettswil a.A.

044 700 00 60
remo.buob@wettswil.ch
www.wettswil.ch

Spitex Leistungen

Spitex Knonaueramt

Dienstleistung

Spitex Pflege

für alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Aeugst a.A., Bonstetten, Hausen a.A., Hedingen, Kappel a.A., Knonau, Maschwanden, Mettmenstetten, Obfelden, Ottenbach, Rifferswil, Stallikon und Wettswil a.A. Detaillierte Infos unter www.spitexka.ch

Bezahlung

Spitex Knonaueramt

Werkstrasse 1
8910 Affoltern a.A.

044 762 50 40
info@spitexka.ch
www.spitexka.ch

Voraussetzung

Das Angebot umfasst Beratung, Grund und Behandlungspflege zu Hause – z.B. ambulante, Wundversorgung, Palliativ-Pflege, Pflege von an Demenz erkrankten Menschen und Vielem mehr.

- Ein spezialisiertes Team kümmert sich um psychosoziale Pflege.
- Auch Hauswirtschafts-Unterstützung wird angeboten.

Spitex Seewadel

Gemeinde

Affoltern am Albis

Kontakt

044 761 64 66
spitex@seewadel.info
www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel

Beschreibung

Die Leistungen der öffentlichen Spitex Affoltern am Albis werden im Auftrag der Stadt durch die Spitex Seewadel gewährleistet. Das Angebot umfasst die Grundpflege und Behandlungen zu Hause, Betreuung und Entlastung, die ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden bei Krankheit oder Unfall sowie hauswirtschaftliche Dienstleistungen und psychosoziale Pflege.

Besuchsdienste

Im Besuchsdienst helfen Personen verschiedenen Alters, die einen Teil ihrer Zeit nutzen, um mit anderen Menschen unterwegs zu sein: ein offenes Ohr haben füreinander, Gedanken austauschen, spazieren, spielen, voneinander lernen. Dies kann für beide Seiten eine Bereicherung sein. Die Besuchenden werden für ihre Aufgabe geschult und professionell begleitet.

- Besuch bei Menschen, die behindert, krank, älter oder einsam sind
- Regelmässige Besuche sollen Abwechslung und Freude in den Alltag bringen
- Besuche ungeachtet der Konfession oder politischen Einstellung, im Vordergrund steht das Wohlergehen des Menschen
- Die Häufigkeit der Besuche wird gegenseitig abgesprochen, max. 2 – 4 Stunden pro Woche
- Der Besuchsdienst ist kein Ersatz für spitalexterne Dienste wie z.B. Spitex und Entlastungsdienst
- Das Angebot ist kostenlos

Gemeinde	Kontakt	Beschreibung
Aeugst a.A.	Claudia Tschuor 079 543 09 39 claudia.tschuor@ref-knonaueramt.ch www.aeugst-albis.ch	Ref. Kirche und der Pro Senectute Ortsvertretung
Affoltern a.A. Zwillikon	Lucia Sidler 044 552 01 88 076 831 81 28 lucia.sidler@ref-knonaueramt.ch www.ref-knonaueramt.ch	Ref. und Kath. KG Affoltern, Politische Gemeinde Affoltern, Pro Senectute Ortsvertretung Affoltern, Missione Cattolica Affoltern, Pflegeheim Seewadel, Spitex Seewadel
Bonstetten	Eva Sanz 076 560 44 24 eva.sanz@ref-knonaueramt.ch www.ref-knonaueramt.ch	Ref. Kirche Bonstetten
Hausen a.A. Kappel a.A. Rifferswil	Ruth Steffen 043 466 53 31 ruth.steffen@kirchekappel.ch www.ref-hausen.ch	Ref. und kath. Kirche Hausen a.A.
Hedingen	Eva Sanz 076 560 44 24 eva.sanz@ref-knonaueramt.ch www.ref-knonaueramt.ch	Ref. Kirche Hedingen
Mettmenstetten Maschwanden	Aroha Flury, Sozialdiakonin 043 466 83 25 aroha.flury@ref-knonaueramt.ch www.ref-knonaueramt.ch	Ref. Kirche Knonaueramt
Obfelden	Silvia Egli 044 761 51 31 silvia.egli@datazug.ch	Politische Gemeinde, ref. und kath. KG, Pro Senectute Ortsvertretung, Spitex-Kommission, gemeinnütziger und kath. Frauenverein

Gemeinde	Kontakt	Beschreibung
Ottenbach	Elke Wacker 076 747 93 35 (WhatsApp) freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch	PSZH und Freiwilligenhilfe Ottenbach
Stallikon	Ingrid Spiess 044 700 11 67 ingrid.spiess@bluewin.ch	Gemeinde
Wettswil	Marlise Schweizer 044 700 36 53 079 346 43 81 marlise.schweizer@bluewin.ch	Gemeinde

Mahlzeitendienst

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Gourmet Domizil	044 271 55 66 mahlzeiten@gourmet-domizil.ch www.gourmet-domizil.ch	<p>Beliefert Privatkunden mit gekühlten Menüs. Bestellungen werden bis am Vortag der Lieferung um 12.00 Uhr angenommen.</p> <p>Auf Wunsch werden Mikrowellengeräte vermietet. Auch spezialisierte Diätpläne für Diabetiker und Menschen mit Gluten- und/oder Lactoseintoleranz.</p>
Casa Gusto Pro Senectute	058 451 50 50 www.casa-gusto.ch	<p>Auswahl aus über 60 Menüs, auf Teller angerichtet und in Kühltaschen durch Logistikpartner geliefert, wärmen in Mikrowelle, Steamer oder Ofen.</p> <p>Bestellung Montag – Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr telefonisch oder über www.casa-gusto.ch. Bestellungen bis 12.00 Uhr werden am nächsten Tag ausgeliefert.</p>

Bildung

Angebot

Kontakt

Beschreibung

**Senioren-Universität
Zürich**

044 635 66 66
verwaltung@seniorenuni.uzh.ch
www.seniorenuni.uzh.ch

Weiterbildung für Leute ab 60 Jahren, Vorträge aus den verschiedensten Fach- und Forschungsgebieten von Uni und ETH, jeweils während des Semesters am Dienstag- und Donnerstagnachmittag.

PC-Kurse

Angebot

Kontakt

Beschreibung

Wettswil

044 700 24 52 (OVL)
ov.wettswil@pszh.ch

Individuelle PC-/Tablet- und Smartphone-Hilfe für SeniorInnen 60plus wohnhaft in Wettswil

**Digital Coach
Pro Senectute**

058 451 53 40
digitalcoach@pszh.ch

Bei Fragen oder Problemen mit ihrem Computer, Handy, Tablet, TV, E-Mail, ... gehen unsere Digital Coaches auf Ihre individuellen Anliegen ein. Die Beratungen und Installationen finden bei Ihnen zu Hause mit Ihren Geräten statt und werden auf Stundenbasis abgerechnet.

Entlastung und Betreuung

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Entlastungsdienst Knonaueramt (ELD) für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Bezirks Affoltern	Spitex Knonaueramt Werkstrasse 1 8910 Affoltern a.A. 044 762 50 48 eld@spitexka.ch	Unkomplizierte und zuverlässige Entlastung/Unterstützung von pflegenden Angehörigen, betreuungsbedürftigen oder alleinstehenden Menschen sowie Familien mit Kindern.
Entlastungsdienst Kanton Zürich	Schaffhauserstrasse 358 8050 Zürich-Oerlikon 044 741 13 30 zh@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch	Entlastung von Seniorinnen und Senioren stunden- oder tageweise auf vielfältige Weise: vorlesen und Gespräche führen, Spaziergänge unternehmen und eine Hand reichen für die Pflege von sozialen Kontakten, Unterstützung im Haushalt, beim Einkauf und Essen zubereiten und vieles mehr. Klienten werden immer von derselben Person betreut.
Pro Senectute Home Zürich	058 451 51 51 home@pszh.ch www.pszh.ch Zuständig für Bezirk Affoltern: Region Zimmerberg 058 451 52 35 home.zimmerberg@pszh.ch	Pro Senectute Home bietet: Haushaltshilfe Aufräumen, putzen, einkaufen, kochen, waschen, bügeln. Begleitung und Gesellschaft Begleitung zum Arzt, beim Spaziergang oder Einkaufen. Gesellschaft zu Hause beim Kaffeetrinken, Stricken oder Vorlesen eines Buches. 24-Stunden-Betreuung Zuhause leben bedeutet Nähe zum gewohnten sozialen Umfeld, Sicherheit und Geborgenheit. Dank der 24-Stunden-Betreuung mit einem zertifizierten, fürsorgenden Pflegepersonal ist das möglich.
Rotkreuz-Duo Zusammen im Alltag	044 360 28 36 duo@srk-zuerich.ch www.srk-zuerich.ch	Für Menschen, die alleine wohnen, sich aber nicht mehr um alles selbstständig kümmern wollen. Die Duo-Partner*innen (freiwillige Mitarbeitende) stehen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite und erledigen diese zusammen mit den älteren Menschen.
wabeknonaueramt	076 383 70 82 Mo – Fr, 9 – 17 Uhr (mit Telefonbeantworter) luzia.zaugg@wabe-knonaueramt.ch www.wabe-knonaueramt.ch Kostenlos (Freiwillige)	Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen zu Hause oder in Institutionen. Entlastung und Unterstützung von betreuenden Angehörigen und Ergänzung zu Fachpersonen (Spitex zu Hause, Palliaviva, Spital Affoltern, Palliativstation, Spital und Langzeitpflege). Der Schwerpunkt der Begleitung liegt im zwischenmenschlichen Bereich, im Dasein für den kranken Menschen in seiner letzten Lebensphase.

Fahrdienste

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Rotkreuzfahrdienst Bezirk Affoltern / Knonaueramt	076 420 27 27 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr www.srk-zuerich.ch/fahrdienst	Fahrdienste zu und von Arzt- oder Therapie-terminen, Spital- oder Kuraufenthalten oder sozio-kulturellen Veranstaltungen. Reservation mind. 3 Arbeitstage vor Termin. In Pauschale enthalten sind bis zu 90 Minuten Wartezeit bis zur Rückfahrt. Innerhalb von Ortschaften sind oftmals Pauschalen definiert.
ProMobil Finanzierung von Taxi- Diensten mit Preisen des ZVV	044 278 90 00 info@promobil.ch www.promobil.ch	Für alle erwachsenen Personen mit Steuersitz im Kanton Zürich, welche aufgrund ihrer Mobilitätsbeeinträchtigung die öffentlichen Verkehrsmittel nicht erreichen oder nicht in diese einsteigen können und die finanziellen Bedingungen erfüllen. Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zu IV/AHV sind in jedem Fall berechtigt. Die Mobilitätsbehinderung muss durch ein Arztzeugnis bestätigt werden und mindestens 3 Monate betragen.
Tixi Taxi Säuliamt	044 760 14 00 079 662 73 19 www.tixi-saeuliamt.ch	In Ergänzung zu den oft schlecht benutzbaren öffentlichen Transportmitteln, wird es mobilitätsbehinderten Menschen ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Reservationen 5 Tage im Voraus.
Bonstetten	Jean-Pierre Mercanton 076 483 60 97	Pro Senectute Kanton Zürich und Bonstetten 60+
Maschwanden	Silvia Bachmann 044 725 58 14 silvia.bachmann@outlook.com	Pro Senectute Kanton Zürich
Mettmenstetten	Heinz Baumann 077 469 04 14 fahrdienst.mettmi@oulook.com	Fahrdienst Mettmenstetten, unter der Trägerschaft der Pro Senectute und der Ref. Kirche, Reservationen 3 Tage im Voraus.
Obfelden	Silvia Egli & Marianne Wolfisberg 079 916 95 82 (Combox)	Pro Senectute Kanton Zürich und Nachbarschaftshilfe Obfelden
Ottenbach	Elke Wacker 076 747 93 35 (Mo – Fr) freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch	Der Fahrdienst ist zusammen mit der Nachbarschaftshilfe und dem Besuchsdienst ein Angebot der Freiwilligenhilfe Ottenbach.
Stallikon	Ursula Impusino 044 700 25 69 ursula.impusino@bluewin.ch	Pro Senectute Kanton Zürich

Hilfsmittel

Bezügerinnen und Bezüger einer AHV-Rente, die voraussichtlich dauernd auf einen Rollstuhl angewiesen sind, haben Anspruch auf einen Kostenbeitrag für die Anschaffung eines Rollstuhls. Der Kostenbeitrag kann alle 5 Jahre neu beantragt werden.

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Pro Senectute Hilfsmittel	Aegeristrasse 52 6300 Zug 041 511 15 00 hilfsmittel@zg.prosenectute.ch www.zg.prosenectute.ch Online-Shop: www.hilfsmittel-ps.ch	Fachgeschäft für Hilfsmittel, eine grosse Auswahl an qualitativ hochwertigen, bewährten Artikeln, von Gehhilfen bis Komfortmöbel, für mehr Selbständigkeit im Alltag, Kauf oder Miete für eine oder mehrere Wochen.
SAHB Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung	Hilfsmittelzentrum Brüttisellen 044 805 52 70 hmz.bruettisellen@sahb.ch www.sahb.ch	Beratung und Unterstützung von betagten Menschen und ihrer Bezugspersonen bei der Beschaffung der richtigen Hilfsmittel.
Sturzprävention	Rheumaliga Schweiz 044 487 40 00 info@rheumaliga.ch www.rheumaliga.ch	Geschulte Fachpersonen klären bei einem Hausbesuch das mögliche Sturzrisiko ab und führen Massnahmen zur Sturzprävention durch. Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz ist kein Dauerprogramm, sondern eine einmalige Intervention mit Nachkontrolle. Alle sturzgefährdeten SeniorInnen können die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz in Anspruch nehmen.
Spitex Seewadel	044 761 64 66 spitex@seewadel.info www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel	Diverse Hilfsmittel

Notruf

Bei finanziellen Härtefällen kann ein Unterstützungsgesuch bei der Hatt-Bucher-Stiftung gestellt werden via Sozialberatung der Pro Senectute.

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Rotkreuz-Notruf Keine Uhr, sondern Knopf/ Notrufgerät (Casa) oder separates Notrufgerät mit GPS (Mobil)	058 400 44 90 notruf@redcross.ch www.notruf.redcross.ch	Ein Knopfdruck genügt und in einer Notlage kann rund um die Uhr Hilfe angefordert werden. Die Notrufzentrale des SRK Kanton Zürich meldet sich sofort, organisiert die richtige Hilfe und bleibt im Sprechkontakt, bis die Rettung eintrifft.
Smartwatcher Uhr mit Notruf-Knopf und eingebautem Mikrofon und Lautsprecher	043 508 46 92 info@smartwatcher.com www.smartwatcher.com/ch	Mit Smartwatcher Notruf-Uhren können sich SeniorInnen zuhause und unterwegs sicher fühlen. Denn im Notfall kann einfach per Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Die Uhren sind jederzeit anruf- und lokalisierbar, auch innerhalb von Gebäuden (Mikrofon & Lautsprecher, integrierte SIM Karte).
SmartLife Care Auswahl Notknopf oder Uhr, wobei auch die Uhr nur wie ein Knopf reagiert ohne Mikrofon und Lautsprecher	0848 65 65 65 support@smartlifecare.ch www.smartlife-care.ch	Im Notfall: Alarmknopf drücken und sofort verbunden werden – je nach Abo mit einer privaten Kontaktperson oder direkt mit der 24h-Notrufzentrale. Für die mobile Lösung braucht es noch ein separates Notrufgerät mit GPS.
Spitex Notruf	Spitex Knonaueramt 044 762 50 40 info@spitexka.ch www.spitexka.ch Dieses Angebot steht allen Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden im Knonaueramt zur Verfügung.	Qualifizierte Mitarbeiter helfen Ihnen weiter und alarmieren je nach Situation Angehörige, Personen in Ihrem Umfeld oder einen Notfalldienst. Optional: Handsender (wasserfest) Medaillon Notrufuhr

Reinigungsdienst/Haushaltshilfe

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Senioren Unterhaltsreinigung	044 830 43 33 info@senioren-unterhaltsreinigung.ch	Spezialisiert auf die Unterhaltsreinigung von Seniorenhaushalten
Spitex Hauswirtschaft Spitex Knonaueramt	044 762 50 40 info@spitexka.ch	Unterstützung bei der Aufrechterhaltung des Haushaltes
Spitex Seewadel Affoltern a.A.	044 761 64 66 spitex@seewadel.info	Hauswirtschaftliche Unterstützung

Tauschnetze/Nachbarschaftshilfe

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Give & Get Ämtler Tauschnetz Bezirk Affoltern	044 761 70 56 aemtler-tauschnetz@giveandget.ch www.giveandget.ch	Plattform, um Dienstleistungen und Produkte gegen Zeit zu tauschen. Angeschlossen ans Zürcher Tauschnetz «give&get». Gastmitgliedschaft möglich für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Leistungen in das Zeittauschnetz einbringen können.
KISS Knonaueramt	079 703 88 37 info@kiss-knonaueramt.ch www.kiss-knonaueramt.ch	KISS organisiert kostenlose Nachbarschaftshilfe. Die Einsätze der Gebenden werden mit Zeitgutschriften honoriert. Mit den Zeitgutschriften wird eine geldfreie Altersvorsorge aufgebaut.
Nachbarschaftshilfe Obfelden	Vermittlung 079 916 95 82	Unterstützung bei alltäglichen Besorgungen, Begleitung auswärts, Fahrdienste, Botengänge, Schreivarbeiten, Wohnung hüten, Blumen giessen, Tiere füttern, im Garten helfen und einfache Handwerksarbeiten.
Freiwilligenhilfe Ottenbach	Elke Wacker 076 747 93 35 freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch www.ottenbach60plus.ch	Unter dem Titel Freiwilligenhilfe Ottenbach wird ein Fahrdienst, die Nachbarschaftshilfe und der Besuchsdienst angeboten.

Angebote für Demenzbetroffene

Angebote

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Memory Sprechstunde Standard-Abklärung erfordert mind. 1 Untersuchungstermin und 1 Termin für das Diagnosegespräch.	Memory Clinic Zentrum für Altersmedizin und Palliativ Care Spital Affoltern AG Melchior-Hirzel-Weg 40 8910 Affoltern a.A. Haus Rigi, 1. Etage 044 714 34 64 memory@spitalaffoltern.ch www.spitalaffoltern.ch	Zuweisung durch behandelnde Ärztin/Arzt. Ziel ist die Früherkennung von Erkrankungen, welche die Hirnleistung beeinträchtigen. Damit erhalten sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen die richtige Behandlung und Unterstützung. Ein Netzwerk von Spezialisten unterstützt Betroffene auch nach der Diagnosestellung in belastenden Situationen des Alltags.
Alzheimer Zürich Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	Terminvereinbarung: 043 499 88 63 info@alz-zuerich.ch www.alz-zuerich.ch	Kostenlose Beratung an der Memory Clinic in Affoltern am Albis. Wir beantworten Fragen zur Krankheit und dem Verlauf, zu Veränderungen im Umgang und der Kommunikation u.v.m.

Begegnungen

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Gipfeltreffen Ref. Kirchengemeindehaus Zürichstrasse 94 8910 Affoltern a.A. Treffpunkt: 11:30 Uhr am Bahnhof Affoltern am Albis Mittagessen im Café Casino Obere Bahnhofstrasse 8	078 676 10 22 Ursula Jarvis Donnerstag, 11.30 – 16.30 Uhr Pro Treffen: Fr. 50.-	Aktivierungs- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Unter fachkundiger Leitung sich austauschen, diskutieren, philosophieren, spielen, rätseln, erinnern, sich in der Natur bewegen oder kreativ und künstlerisch sein. Den Auftakt bildet ein gemeinsames Mittagessen.
Treffpunkt Demenz und Kultur Verein für soziale und kulturelle Teilhabe im öffentlichen Raum	079 620 97 65 Chileweg 5 8914 Aeugst am Albis treffpunkt@demenz-kultur.ch www.demenz-kultur.ch	Der Verein fördert die soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Angesprochen sind Personen, die zum Genuss von Natur, Kultur und Kreativität Orientierung und Begleitung brauchen.

Wohnen im Alter

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Seewadel – Zentrum für Alter und Gesundheit Aktuell wegen Umbau in einem Provisorium Giessenstrasse 23a 8910 Affoltern a.A.	Obere Seewadelstrasse 12 8910 Affoltern a.A. 043 322 74 74 kontakt@seewadel.info www.seewadel.info	Pflege und Betreuung für betagte Menschen mit unterschiedlichen pflegerischen und medizinischen Bedürfnissen, geschlossene Demenzabteilung mit Garten, Spezialisierung Gerontopsychiatrie, Kurzzeit- und Übergangsbetten (Ferien und Entlastung – gemäss Pflegefinanzierung).
Senevita Obstgarten	Obstgartenstrasse 9 8910 Affoltern a.A. 043 322 69 69 obstgarten@senevita.ch www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern	Klassische Pflege und Betreuung sowie spezialisierte Demenzpflege (geschützter Wohnbereich mit «Snoodle-Raum»), Entlastungsangebote für pflegende Angehörige (Kurzzeitpflege).
Pflegezentrum Sonnenberg	Melchior-Hirzel-Weg 42 8910 Affoltern a.A. 044 714 27 25 info@pflegezentrum-sonnenberg.ch www.pflegezentrum-sonnenberg.ch	Pflegezentrum Sonnenberg Am Spital Affoltern angeschlossen, ideal für Patienten, die eine gute medizinische Betreuung benötigen. Drei verschiedene Häuser mit unterschiedlichen Standards. Haus Rigi Kurz- und Langzeitpflege, Überbrückungspflege Haus Pilatus Kurz- und Langzeitpflege, geschützte Demenzwohngruppe mit zugehörigem Garten, Überbrückungspflege, Ferienbett Tages-/Nachtpflege offen von Montag bis Freitag

Alterswohnungen / Betreutes Wohnen / Wohnen 50+

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Affoltern a.A.	Senevita Obstgarten 043 322 69 69 obstgarten@senevita.ch www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern	Betreutes Wohnen Zweizimmerwohnungen mit 24-Stunden-Notrufsystem des Wohn- und Pflegeheims, wöchentliche Reinigung, Mittagessen 2x1-Zi, 46x2-Zi
Affoltern a.A.	Baugenossenschaft Alterswohnungen BAWA c/o Suter ImmoPartner AG 044 768 25 25 bawa.affoltern@bluewin.ch www.bawa-affoltern.ch	Alterswohnungen beim Seewadel 23x2.5-Zi, 6x3.5-Zi im Zentrum 20x2.5-Zi, 11x3.5-Zi

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Aeugst am Albis	Genossenschaft Unterdorf, altersgerechte Wohnungen Weitere Auskünfte: Thomas Voegeli , Breitenstr. 41, 8914 Aeugst 043 322 85 72 voegeli.th(at)bluewin.ch	Zwei altersgerechte Wohnhäuser mit insgesamt 18 Wohnungen. Davon eine 1½ Zi. Wohnung, sieben 2½ Zi. und zehn 3½ Zi. Wohnungen
Bonstetten	bonacasa AG 0800 111 811 info@bonacasa.ch www.bonacasa.ch Eigentum bonainvest AG 032 625 95 64 andreas.keller@bonainvest.ch Miete stockag Immobilien-Treuhand AG 044 388 70 00 info@stockag.ch	Wohnen mit Serviceleistungen im Mauritiuspark Living System mit Concierge Miete 22 Wohnungen
Hausen a.A.	Baugenossenschaft SILU 044 804 70 70 info@bgsilu.ch www.bgsilu.ch	Generationendurchmischtes Wohnen Törlenmatt 14x2.5-Zi, 19x3.5-Zi, 12x4.5-Zi, 4x5.5-Zi
Hedingen	Gemeindeverwaltung 044 762 25 77 liegenschaften@hedingen.ch www.hedingen.ch	Alterswohnungen Oberdorfstrasse 7+9 durch Gemeinde betrieben 1x1.5-Zi, 4x2.5-Zi
Knonau	Gemeinde www.knonau.ch	(Alters- und) Sozialwohnungen Stampfstrasse 1
Maschwanden	Gemeinde www.maschwanden.ch	Alterswohnungen Dorfstrasse 66 4x1.5-Zi, 5x2.5-Zi, 1x3.5-Zi
Mettmenstetten	Suter ImmoPartner AG 044 768 25 25 info@suterimmo.ch www.suterimmo.ch	Alterswohnungen Schulhausstrasse 2 9x2-Zi, 3x2.5-Zi, 3x3.5-Zi
Mettmenstetten	Wohnbaugenossenschaft maettmi50plus praesident@maettmi50plus.ch www.maettmi50plus.ch	Wohnen 50+ Pfruendmattstrasse 7 5xStudio, 9x3.5-Zi, 9x4.5-Zi
Obfelden	Hochbauamt Gemeinde 044 765 53 53 www.obfelden.ch	Alterswohnungen Alte Landstrasse 33 8x1-Zi, 13x2-Zi
Obfelden	Genossenschaft Lindenbach info@lindenbach.ch www.lindenbach.ch	Wohnen 50+ / Eigentum Neugutstrasse 7a/7b 5x2.5-Zi, 8x3.5-Zi, 6x4.5 Zi

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Ottenbach	Landwirtschaftliche Genossenschaft LGO 044 761 21 08	15 Alterswohnungen Postgebäude
Rifferswil	Gemeinde www.rifferswil.ch	Alterswohnungen Gemeindehaus

Umzugsdienst

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Umzugsdienst Pro Senectute Kanton Zürich	Pro Senectute Zürich 058 451 50 44 umzugshilfe@pszh.ch	Planung und Organisation, Einpacken, Auspacken, administrative Unterstützung (Kündigung, Post, Telefon, ...)

Tages- und Nachtpflege

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Pflegezentrum Sonnenberg	Melchior-Hirzel-Weg 42 8910 Affoltern a.A. 044 714 27 25 info@pflegezentrum-sonnenberg.ch www.pflegezentrum-sonnenberg.ch	Tagesklinik Montag bis Freitag von 08.00 – 16.30 Uhr. Individuelle Förderung gemäss Bedürfnissen und Fähigkeiten der Tagesgäste. In Gruppen werden angeboten: Gedächtnistraining, Gymnastik, Handwerk, Malen, Kochen oder Backen. Der Tagesheimbus holt die Gäste des Tagesheims gegen einen Unkostenbeitrag zuhause ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder zurück. Nachtklinik Montag bis Freitag, 16.30 – 08.00 Uhr
Seewadel – Zentrum für Alter und Gesundheit	Obere Seewadelstrasse 12 8910 Affoltern a.A. 043 322 74 74 kontakt@seewadel.info www.seewadel.info	Tagesgäste sind herzlich willkommen (Anmeldung mit Formular auf der Website)

Unterstützungsangebote

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Verein GSE Gemeinsam statt Einsam	044 545 86 15 info@gse-affoltern.ch www.gse-affoltern.ch	Einsame, hilfsbedürftige Menschen erfahren Wertschätzung, Ermutigung und Gemeinschaft
Tischlein deck dich Dienstag, gestaffelt ab 10.00 Uhr im Kirchengemeindehaus, Zürichstrasse 94, 8910 Affoltern am Albis	052 224 44 88 info@tischlein.ch www.tischlein.ch	Ausgabe von Lebensmitteln an armutsbetroffene Menschen
Kulturlegi	schweiz@kulturlegi.info	Mit der Kulturlegi erhalten Sie Rabatte von 30 bis 70 Prozent auf 3800 Angebote in der ganzen Schweiz aus den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit
Caritas Zürich	044 366 68 68 www.caritas-regio.ch	Die regionalen Caritas Organisationen setzen sich für armutsbetroffene Menschen in der Schweiz ein, unabhängig von Nationalität und Weltanschauung
Mobiler Coiffeur	Anita Suter 079 276 27 57	Bietet professionelle Haarschnitte und Stylings direkt bei Ihnen zu Hause – und das zu einem äusserst fairen Preis.

Alinka Rüdin, Beratungsstelle für Alters-
und Gesundheitsfragen Bezirk Affoltern

Online-Version erstellt im Rahmen des
Projekts Gesundheitsregion
der Standortförderung Knonauer Amt,
Dezember 2024

Grafische Gestaltung:
Mauro Lardi, Mettmenstetten