

Glattwägs

Entlastungsangebote für verschiedene Arbeiten, durchgeführt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Dübendorfstrasse 53, 8051 Zürich, 044 322 05 05, info@glattwaegs.ch,
www.glattwaegs.ch

Gemeinschaftszentrum Hirzenbach

Breites Angebot für Jung und Alt.
Helen-Keller-Strasse 55, 8051 Zürich, 044 325 60 11/16 oder
077 426 99 70, gz-hirzenbach@gz-zh.ch, www.gz-zh.ch.

Im Quartier bestehen verschiedene Mittagstische und Tanzangebote. Die entsprechenden Flyer können bei der Nachbarschaftshilfe Schwamendingen bezogen werden.

078 422 00 23 oder www.nachbarschaftshilfe.ch/hilfe-finden/schwamendingen.

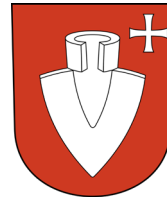
Freiwillig engagieren

Das können Sie bei folgenden Institutionen:

- Besuchsdienst «va bene»
- Ev.-reformierten und katholischen Kirchgemeinden
- Nachbarschaftshilfe Schwamendingen
- Quartierverein Schwamendingen, info@qvs.ch, www.qvs.ch
- Pro Senectute, 058 451 51 00

Wenn Sie im Notfall Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht erreichen

Ärztliche Notfall-Zentrale ÄRZTEFON	0800 33 66 55
Notfalldienst Stadtpital Waid	044 417 11 11
Sanität Zürich Notruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118



Wissenswertes für Menschen ab 60 aus Schwamendingen

Beratungs- und Entlastungsangebote

Pro Senectute Kanton Zürich

Beratung und Information für Menschen im AHV-Alter und Angehörige, zu den Themen Recht, Finanzen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Wohnen.
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, 058 451 50 00, dc.zuerich@pszh.ch,
www.pszh.ch

Spitex Zürich Limmat, Schwamendingen

pflegen – helfen – aktivieren. Hilfe und Pflege zu Hause bei Menschen aller Altersgruppen.
Winterthurerstrasse 659, 8051 Zürich, 058 404 36 36,
spitex-schwamendingen@spitex-zuerich.ch, www.spitex-zuerich.ch
Krankenmobilenmagazin: Thurgauerstr. 40 8050 Zürich, 058 404 48 72
Montag-Freitag 9-12 / 14-17 Uhr

Kirchgemeinden Sozial- und Einzelberatungen, Seelsorgegespräche.

Reformiert Kirche Hirzenbach

Fredy Flückiger, Altwiesenstrasse 170, 8051 Zürich, 044 322 45 04,
fredy.flueckiger@stefanskirche.ch, www.ref-hirzenbach.ch

Reformierte Kirche Zürich, Kirchenkreis zwölf

Saatlen: Gerald Muhl, Dreispitz 13, 8050 Zürich, 044 321 16 00,
gerald.muhl@reformiert-zuerich.ch
Schwamendingen: Tanja Gabathuler, Stettbachstrasse 58, 8051 Zürich,
044 321 16 97, tanja.gabathuler@reformiert-zuerich.ch
www.reformiert-zuerich.ch/zwoelf

Katholische Pfarrei St. Gallus

Sozialberatung Einzelberatungen, Seelsorgegespräche.
Regula Jegerlehner, Dübendorfstrasse 60, 8051 Zürich, 044 325 30 75,
regula.jegerlehner@zh.kath.ch, www.sanktgallus.ch
Kostenlose Rechtsberatung (Tel. 044 325 30 70)

Nachbarschaftshilfe Schwamendingen

Vermittlung von Freiwilligen für verschiedene Hilfestellungen.
Dienstag 14-16 Uhr (im GZ), Donnerstag 9-11 Uhr (im KGH Saatlen)
c/o GZ Hirzenbach, Helen-Kellerstrasse 55, 8051 Zürich, 078 422 00 23
schwamendingen@nachbarschaftshilfe.ch,
www.nachbarschaftshilfe.ch/hilfe-finden/schwamendingen

Rheumaliga Zürich

Für Anliegen im Zusammenhang mit muskulo-skelettalen Erkrankungen.
Mo – Fr: 8.30-11.45 Uhr, 13.30-16.30 Uhr
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich, 044 405 45 50, www.rheumaliga.ch/zh

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

Duo – Unterstützung im Alltag / ÖV-Begleitung in der Stadt Zürich
Ponesano – Soziale Kontakte und administrative Unterstützung für Personen in schwierigen Lebenssituationen.
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, 044 388 25 25

Wohnen

Fachstelle Zürich im Alter

Auskünfte zu Fragen rund ums Alter – persönlich, telefonisch und über das Online-Angebotsverzeichnis. Postfach 16, 8032 Zürich,
044 412 11 22, zuerich-im-alter@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

Stiftung Alterswohnungen Probstei

Stettbachstrasse 158 und 160, 8051 Zürich, 044 321 34 50,
mail@alterswohnungen-probstei.ch, www.alterswohnungen-probstei.ch

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich

Altersgerechte 1-3½-Zimmer-Wohnungen. Verwaltung: Grüngasse 19,
8026 Zürich, 044 247 73 33, www.wohnenab60.ch.
Beratung und Anmeldung: Fachstelle Zürich im Alter

Gesundheitszentrum für das Alter Herzogenmühle

Ein Haus mit besonderer Atmosphäre.
Glattsteg-Weg 7, 8051 Zürich, 044 414 33 00
Beratung und Anmeldung: Fachstelle Zürich im Alter

Gesundheitszentrum für das Alter Mattenhof

Städtisches Gesundheitszentrum für BewohnerInnen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind. Helen-Keller-Strasse 12, 8051 Zürich,
044 414 50 00, gesundheitszentrum.mattenhof@zuerich.ch,
www.stadt-zuerich.ch/mattenhof

WOHNSCH, Verein Wohnpflegeheime Schwamendingen

Wohnheim Kull: Betreutes Wohnen für Menschen 50+ mit psychischen Beeinträchtigungen.
Wohnpflegeheim Häuptli: gemütliches und familiäres Haus.
Wohnhaus Schörl: kleines geschütztes Haus für Menschen mit Demenz
Infos: Winterthurerstrasse 522, 8051 Zürich, 044 325 38 88,
www.wohnsch.ch

Mehrere Baugenossenschaften bieten altersgerechte Wohnungen in Schwamendingen an.

Weitere Angebote

Besuchsdienst «va bene»

Kontakt und Unterstützung für betagte Menschen. Weitere Informationen bei allen aufgeführten Kontakten der katholischen und reformierten Kirchgemeinden.

Digi Kafi-Treff

Beratung und Hilfe beim Umgang mit dem Handy oder anderen technischen Themen.
2./4. Mo im Monat, 18 Uhr (ab Nov. 17 Uhr), Restaurant SchwamEdinge, Schwamendingerplatz 2, 8051 Zürich
1. Di im Monat, 9-11 Uhr, GZ Hirzenbach, Helen-Keller-Str. 55
1. Do im Monat, 14-16 Uhr, Kirchenzentrum Saatlen, Saatlenstrasse 240
1. Mi im Monat, 18-19.30 Uhr, Pfarrei St. Gallus, Dübendorfstrasse 60
Letzter Mi im Monat, 14.30-16 Uhr, Gesundheitszentrum für das Alter Herzogenmühle, Glattstegweg 7, 8051 Zürich

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Malzstrasse 10, 8045 Zürich, 058 450 60 60, info@uba.ch, www.uba.ch