

Angebote für Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren

Fitness / Gymnastik / Sport	Seite 2
Treffmöglichkeiten	Seite 3
Unterstützung / Beratung	Seite 4
Wohnungen für Senior*Innen	Seite 7
Wichtige Pflichten für Senior*Innen	Seite 8

Zusammenstellung über Angebote und
Dienstleistungen für die Dielsdorfer
Seniorinnen und Senioren vom Februar 2024



Fitness / Gymnastik / Sport

Turnen Frauen Fit/Gym sportlich	Turnhalle Fr�uebli (Mehrzweckhalle) jeden Montag 16.45 bis 17.45 Uhr	Sport f�ur Senior*Innen Mengina F�uglister Tel.044 853 39 87
Turnen Frauen Fit/Gym leicht	Saal, Breitestrasse 6 jeden Dienstag 14 bis 15 Uhr	Sport f�ur Senior*Innen Nicole Buchs Tel. 079 609 10 82
Turnen M�anner Fit/Gym sportlich	Oberstufen-Turnhalle jeden Montag 18.15 bis 19.15 Uhr	Sport f�ur Senior*Innen Mengina F�uglister Tel. 044 853 39 87
Velofahren Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Jeden Dienstag, Halbtagestour ab Bahnhof Dielsdorf Jeden 2. Dienstag des Monats Tagestour (Mai bis Oktober)	Sport f�ur Senior*Innen Wolfgang Belz Tel. 044 853 22 33
E-Biken Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	2. und 4. Mittwoch des Monats ab Bahnhof Dielsdorf Abfahrt zwischen 9.00. 10.30 Uhr (Winterpause Nov. bis M�arz)	Sport f�ur Senior*Innen Walter Buob / Ruedi Keller Tel. 044 853 38 08 / 079 438 94 28 walterbuob@bluewin.ch rkd@switzerland.net
Wandergruppe Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Letzter Donnerstag im Monat 1 Mal pro Monat	Sport f�ur Senior*Innen Hansruedi Nacht Tel. 079 404 01 00 hansruedi.nacht@hispeed.ch
Spazierwandergruppe Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	1. Mittwoch des Monats 1 Mal pro Monat	Sport f�ur Senior*Innen Monika Zweifel Tel. 076 383 09 67 monika.zweifel@bluewin.ch
Senioren Wanderwoche Erlebniswoche Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Ca. Ende August / Anfang September 7 bis 8 Tage	Sport f�ur Senior*Innen Peter Feller Tel. 079 351 75 28 feller.peter@swissonline.ch

Angebot**Ort / Zeit****Kontakt**

Frauen Riege Dielsdorf Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Diverses Mittwoch, 20.00-21.45 Uhr Donnerstag, 20.00-21.45 Uhr Aqua-Fit Mittwochabend	Sport für Senior*Innen Rosmarie Oberholzer Tel. 076 377 08 55 Sarah Bachmann Tel. 079 468 81 36
Männer Riege Dielsdorf Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Montag, 19.30 bis 21.45 Uhr Turnhalle Schulhaus OS	Sport für Senior*Innen Rolf Zogg Tel. 079 959 87 92 rolf.zogg@mrdielsdorf.ch

Treffmöglichkeiten

Seniorenrat www.sr-dielsdorf.ch ➤ Zuständig für Seniorenfragen ➤ Bindeglied zum Gemeinderat ➤ Koordiniert Aufgaben zwischen Institutionen und Vereinen ➤ Informiert die Bevölkerung ➤ Organisiert Besichtigungen/Führungen/ Informations-Nachmittage	Monatliche Aktivitäten siehe www.sr-dielsdorf.ch und Mitteilungsblatt der Gemeinde Anmelden über ➤ www.sr-dielsdorf.ch ➤ „Aktivitäten“ ➤ „Veranstaltung“ wählen ➤ „Anmeldung“ zum..... ➤ ausfüllen und «Absenden» oder mit dem Anmelde-Talon im Mitteilungsblatt	Otto Siegenthaler, Leiter Tel. 079 407 12 17 osiegenthaler@datacomm.ch Roland Zürcher, Aktivitäten Tel. 079 629 96 45 roland.zuercher@bluewin.ch Nelly Marazzi, Kultur Tel. 044 853 34 05 nelly.marazzi@infynity.ch Hedy Müller, Finanzen Tel. 079 832 47 88 hemudi@bluewin.ch Hilga Hartmann, Pro Senectute Tel. 079 305 01 16 hilgahartmann@bluewin.ch
Ökumenische Seniorennachmittage der Landeskirchen Vorträge und Diskussionen Sing-Nachmittag Senioren Bühne Themen-Nachmittage Lesungen Besuche auf Anfrage	Termine können über die Kontakte angefragt werden	Reformierte Kirche Dielsdorf www.kirchedielsdorf.ch Pfarrer F. Mordasini Tel. 079 872 34 10 Katholische Pfarrei St. Paulus Dielsdorf www.pfarrei-dielsdorf.ch Pater Salu Tel. 078 837 27 37

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
Mittagstisch / Spielen Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Breitestrasse 6 1. Mittwoch im Monat Restaurant Giardino (<i>Gesundheitszentrum</i>) 3. Mittwoch im Monat	Pro Senectute Ruth Marthaler Tel. 043 422 01 14
Tavolata / Spielen www.tavolata.ch	Termine in Dielsdorf können über den Kontakt angefragt werden	Ursula Flück Tel. 043 422 97 83 Tel. 079 382 92 01 alusru.f@bluewin.ch
Café mit Herz Mit wohlwollender Atmosphäre Bedien dich Für Menschen in Notlage Fashion mit Herz Schmucker Second Hand Laden	Hinterdorfstrasse 23 in Dielsdorf Öffnungszeiten siehe Café mit Herz Dielsdorf	Ein Herz für Mitmenschen Lidia Witkovsky Tel. 076 732 94 94 info@einherzfuermenschen.com

Unterstützung / Beratung

HORA-Besuchsdienst Mit regelmässigen Besuchen bringen unsere Freiwilligen Abwechslung und Freude in Ihren Alltag.	Telefonische Beratung	Pro Senectute Hannelore Haas Tel. 044 853 09 45 Tel. 078 840 44 35
Mahlzeitendienst Hauslieferung	Montag bis Samstag Bestellungen von 09.00 bis 10.00 Uhr	Pro Senectute Rolf Frey Tel. 077 426 05 50
Fahrdienst Dielsdorf ➤ Für Kranke, Rekonvaleszente und Behinderte ➤ Fahrten zum Arzt, Spital ➤ Fahrten zur Therapie und Kuraufenthalt	Fahrten sind 3 Tage im Voraus anzumelden. Termine werden von 08.00 bis 11.00 Uhr entgegengenommen.	Fahrdienst Dielsdorf Doris Senn Tel. 076 296 74 09

Angebot**Ort / Zeit****Kontakt**

<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Aufnahmestation/ Palliativbetten ↳ Langzeitpflege ↳ Pflegewohngruppe ↳ Betreuung von Menschen mit Demenz ↳ Pflegewohngruppen für Menschen mit Demenz ↳ Geriatrische Tages- und Nachtambulanz ↳ Ferienbetten 	<p>Telefonische Beratung</p> <p>Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</p>	<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf</p> <p>Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 61 11 info@gzdielsdorf.ch</p>
<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf AIDA-Care</p> <p>Aufsuchende Beratung und Abklärung bei Menschen mit fraglicher Demenzerkrankung</p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p>Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</p>	<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf</p> <p>Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 66 66 aida-care@gzdielsdorf.ch</p>
<p>Pro Senectute Beratern/Hilfestellungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Sozialberatung ↳ Finanzhilfe ↳ Treuhanddienst ↳ Steuererklärungsdienst ↳ Angehörigengruppe ↳ Generationen im Klassenzimmer ↳ Lern + Begegnungszentrum 	<p>Telefonische Anfrage über den Kontakt</p> <p>www.pszh.ch/ortsvvertretung/buelach/</p>	<p>Pro Senectute</p> <p>Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal 8180 Bülach Tel. 058 451 53 00</p> <p>Ortsvertretung Dielsdorf: Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20 hilgahartmann@bluewin.ch</p>
<p>Spitex Regional Dielsdorf</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Bedarfsabklärung ↳ Behandlungspflege ↳ Unterstützung im Haushalt ↳ Vermietung div. Kranken-Mobilien 	<p>Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr 13.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>www.SPITEX Regional Dielsdorf.ch</p>	<p>Spitex Stützpunkt</p> <p>Dielsdorf Niederhasli Spitzstrasse 17 8155 Niederhasli</p> <p>Tel. 044 854 00 10 spitexregional@gzdielsdorf.ch</p>

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
<p>AERZTEFON Kanton Zürich Bei einem Notfall</p> <p>Bei akuter Lebensgefahr</p> <p> 144)</p>	<p>24h an 365 Tagen</p> <p>AERZTEFON - 0800 33 66 55</p> <p>Helpline für nicht lebensbedrohliche medizinische und zahnmedizinische Notfälle</p>	<p>Tel. 0800 33 66 55</p> <p>Das wird gefragt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Name ↳ Art der Beschwerden ↳ Geburtsdatum + Adresse ↳ Name des Hausarztes ↳ Krankenkassenkarte
<p>Entlastungsdienst Schweiz</p> <p>Betreuung/Unterstützung bei Demenzerkrankung</p>	<p>Weitere Informationen können über den Kontakt angefragt werden.</p> <p>www.entlastungsdienst.kanton-zuerich.ch</p>	<p>Kanton Zürich</p> <p>Tel. 044 741 13 30</p> <p>zh@entlastungsdienst.ch</p>
<p>Gerihelp</p> <p>Angebot bei Fragen zum Thema Alter, Gesundheit und / oder Demenz</p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p>08.00 bis 17.00 Uhr</p>	<p>Gerontologisches Beratungsangebot</p> <p>für das Zürcher Unterland</p> <p>Tel. 044 838 51 48</p>
<p>Psychiatrie für Menschen ab 65</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Beratung ↳ Akutstationen ↳ Psychotherapie ↳ Memory Klinik 	<p>Angebote in Dielsdorf auf Anfrage.</p> <p>www.ipw.ch</p>	<p>Integrierte Psychiatrie</p> <p>Winterthur/Zürcher Unterland</p> <p>Wieshofstrasse 102</p> <p>8408 Winterthur</p> <p>Tel. 052 264 33 33</p> <p>info@ipw.zh.ch</p>
<p>Suchtprävention Bezirk Dielsdorf</p> <p>Suchtprobleme gibt es auch im Alter.</p> <p>Prävention lohnt sich.</p>	<p>Telefonische Erreichbarkeit:</p> <p>Mo-Do 08.30 bis 11.30 13.30 bis 17.00</p> <p>Fr 08.30 bis 11.30</p> <p>SDBD Sozialdienste Bezirk Dielsdorf –</p>	<p>Fachstelle Bezirk Dielsdorf</p> <p>Brunnwiesenstrasse 8a</p> <p>8157 Dielsdorf</p> <p>043 422 20 40</p> <p>beratung@sdbd.ch</p>
<p>UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter</p> <p>ist für Sie da zur Klärung, Vermittlung und Schlichtung in Konfliktsituationen und für von Misshandlung betroffene ältere Menschen.</p>	<p>Telefonische Erreichbarkeit:</p> <p>Mo-Fr 14.00 bis 17.00</p> <p>www.uba.ch</p>	<p>Anlaufstelle</p> <p>0848 00 13 13</p> <p>info@uba.ch</p>

Angebot

Ort / Zeit

Kontakt

Wohnungen für Senior*Innen

Baugenossenschaft Seniorenwohnraum Dielsdorf	Seniorenwohnungen Im Leuenpungert 1 und 3 c/o Walter Hohl Im Bahnhofgarten 8 8157 Dielsdorf	Baugenossenschaft (BSD) Anfragen für Mitgliedschaft und Wohnungsvermittlung: Susanne Huber Tel. 044 853 42 22 info@seniorenwohnraum.ch
Mehrfamilienhaus Breitestrasse	Breitestrasse 6 8157 Dielsdorf	Gemeinde Dielsdorf Daniel Rubli Finanzverwalter Tel. 044 854 71 50 gemeinde@dielsdorf.ch

Mit Unterstützung:



***Ein grosses Dankeschön unseren
«Freiwilligen» im Dienste der
Seniorinnen und Senioren von Dielsdorf***

Der Gemeinderat

Wichtige Pflichten für Seniorinnen und Senioren

Aus Solidarität mit den Angehörigen gehört es zu den Aufgaben von Seniorinnen und Senioren die «**7 Dinge**» zu regeln und zu beschreiben.

→ Hinweise zu Auskunft und Unterstützung

Senioren-Checkliste

7 Dinge: Solidarität mit Angehörigen

1. Vorsorgeauftrag & Vollmachten

Hausbank, Notar, Pro Senectute, Rotes Kreuz

erledigt am _____

2. Absicherung des Ehepartners

Ehe- und Erbvertrag, Notar

erledigt am _____

3. Listen und Verzeichnisse

Bankkonten, Versicherungen, Verträge usw.

erledigt am _____

4. Patientenverfügung & Notfallausweis

Hausarzt, Pro Senectute, Rotes Kreuz

erledigt am _____

5. Testament mit Willensvollstreckung

Internet, Notar, Rotes Kreuz

erledigt am _____

6. Betreuungsverfügung

Hausarzt, Internet

erledigt am _____

7. Anordnung im Todesfall

Formular Gemeinde

erledigt am _____