

## Angebote für Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren

Sport/Gymnastik/Ausflüge	Seite 2
Treffmöglichkeiten	Seite 3
Beratung/Unterstützung	Seite 4
Wohnungen für Senior*Innen	Seite 6
Wichtige Pflichten für Senior*Innen	Seite 7

Zusammenstellung über Angebote  
und Dienstleistungen für die  
Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren  
vom März 2022



## Sport/Gymnastik/Ausflüge

<b>Turnen Frauen Fit/Gym sportlich</b>	Turnhalle Frübli (Mehrzweckhalle) jeden Montag 16.45 bis 17.45 Uhr	<b>Sport für Senior*Innen</b> Mengina Füglistner Tel.044 853 39 87
<b>Turnen Frauen Fit/Gym leicht</b>	Saal, Breitestrasse 6 jeden Dienstag 14 bis 15 Uhr	<b>Sport für Senior*Innen</b> Nicole Buchs Tel. 079 609 10 82
<b>Turnen Männer Fit/Gym sportlich</b>	Oberstufen-Turnhalle jeden Montag 18.15 bis 20.00 Uhr	<b>Sport für Senior*Innen</b> Mengina Füglistner Tel.044 853 39 87
<b>Wassergymnastik</b> weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Früblistrasse, Hallenbad jeden Dienstag 19.15 bis 19.45 Uhr	<b>Pro Senectute</b> vakant
<b>Velofahren</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Jeden Dienstag, Halbtagestour ab Bahnhof Dielsdorf Jeden 2. Dienstag des Monats Tagestour (Mai bis Oktober)	<b>Sport für Senior*Innen</b> Wolfgang Belz Tel. 044 853 22 33
<b>E-Biken</b> 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 März)	<b>Sport für Senior*Innen</b> Walter Buob, Ruedi Keller Tel. 044 853 38 08 <a href="mailto:walterbuob@bluewin.ch">walterbuob@bluewin.ch</a>
<b>Wandergruppe</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Letzter Donnerstag im Monat 1-Mal pro Monat	<b>Sport für Senior*Innen</b> Hansruedi Nacht Tel. 079 404 01 00 <a href="mailto:hansruedi.nacht@hispeed.ch">hansruedi.nacht@hispeed.ch</a>
<b>Spazierwandergruppe</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	1. Mittwoch des Monats 1-Mal pro Monat	<b>Sport für Senior*Innen</b> Monika Zweifel Tel. 076 383 09 67 <a href="mailto:3c@bluewin.ch">3c@bluewin.ch</a>
<b>Senioren Wanderwoche Erlebniswoche</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Ca Ende August / Anfang September 7 bis 8 Tage	<b>Sport für Senior*Innen</b> Peter Feller Tel. 079 351 75 28 <a href="mailto:feller.peter@swissonline.ch">feller.peter@swissonline.ch</a>

**Angebot**

**Ort / Zeit**

**Kontakt**

## Treffmöglichkeiten

<b>Ökumenische Seniorenachmittage der Landeskirchen</b> Vorträge und Diskussionen Sing-Nachmittag Seniorenbühne Themen-Nachmittage Lesungen Adventsfeier Besuche auf Anfrage	Termine können über die Kontakte angefragt werden	<b>Reformierte Kirche Dielsdorf</b> <a href="http://www.kirchedielsdorf.ch">www.kirchedielsdorf.ch</a> Pfarrer F. Mordasini Tel. 079 872 34 10  <b>Katholische Pfarrei</b> St. Paulus Dielsdorf <a href="http://www.pfarrei-dielsdorf.ch">www.pfarrei-dielsdorf.ch</a> Pater Salu Tel. 078 837 27 37
<b>Mahlzeitendienst</b> Hauslieferung	Montag bis Samstag Bestellungen von 09.00 bis 10.00 Uhr	<b>Pro Senectute</b> Tel. 077 426 05 50
<b>Mittagstisch/Spielen</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Breitestrasse 6 1. Mittwoch im Monat Restaurant Giardino ( <i>Gesundheitszentrum</i> ) 3. Mittwoch im Monat	<b>Pro Senectute</b> Ruth Marthaler Tel. 043 422 01 14
<b>Sonntags-Brunch</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Breitestrasse 6 am 1. Sonntag im Monat ab 09.30 Uhr	<b>Pro Senectute</b> Albina Reichmuth Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20
<b>Tavolata</b> <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a> Gemeinsames Mittagessen ( <i>bei jemandem zu Hause</i> )	Termine in Dielsdorf können über den Kontakt angefragt werden	Ursula Flück Tel. 043 422 97 83 Tel. 079 382 92 01 <a href="mailto:alusru.f@bluewin.ch">alusru.f@bluewin.ch</a>

## Beratung/Unterstützung

<p><b>HORA-Besuchsdienst</b> Mit regelmässigen Besuchen bringen unsere Freiwilligen Abwechslung und Freude in Ihren Alltag.</p>	<p>Telefonische Beratung</p>	<p><b>Pro Senectute</b> Hannelore Haas Tel.044 853 09 45 Tel.078 840 44 35</p>
<p><b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Aufnahmestation/ Palliativbetten</li> <li>↳ Langzeitpflege</li> <li>↳ Pflegewohngruppe</li> <li>↳ Betreuung von Menschen mit Demenz</li> <li>↳ Pflegewohngruppen für Menschen mit Demenz</li> <li>↳ Geriatrische Tages-und Nachtambulanz</li> <li>↳ Ferienbetten</li> </ul> </p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p><a href="http://www.gzdielsdorf.ch">Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</a></p>	<p><b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b> Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 61 11 <a href="mailto:info@gzdielsdorf.ch">info@gzdielsdorf.ch</a></p>
<p><b>Gesundheitszentrum Dielsdorf AIDA-Care</b> Aufsuchende Beratung und Abklärung bei Menschen mit fraglicher Demenzerkrankung</p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p><a href="http://www.gzdielsdorf.ch">Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</a></p>	<p><b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b> Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 66 66 <a href="mailto:aida-care@gzdielsdorf.ch">aida-care@gzdielsdorf.ch</a></p>
<p><b>Gerihelp</b> Angebot bei Fragen zum Thema Alter, Gesundheit und/oder Demenz</p>	<p>Telefonische Beratung, 08.00 bis 17.00 Uhr</p>	<p><b>Gerontologisches Beratungsangebot</b> für das Zürcher Unterland Tel. 044 838 51 48 <a href="mailto:beratung@gerihelp.ch">beratung@gerihelp.ch</a></p>
<p><b>Pro Senectute Beraten/Hilfestellungen</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Sozialberatung</li> <li>↳ Finanzhilfe</li> <li>↳ Treuhanddienst</li> <li>↳ Steuererklärungsdienst</li> <li>↳ Angehörigengruppe</li> <li>↳ Generationen im Klassenzimmer</li> <li>↳ Lern + Begegnungszentrum</li> </ul> </p>	<p>Telefonische Anfrage über den Kontakt</p> <p><a href="http://www.pszh.ch/ortsvvertretung/buelach/">www.pszh.ch/ortsvvertretung/buelach/</a></p>	<p><b>Pro Senectute</b> Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal 8180 Bülach Tel. 058 451 53 00</p> <p>Ortsvertretung Dielsdorf: Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20 <a href="mailto:hilgahartmann@bluewin.ch">hilgahartmann@bluewin.ch</a></p>

## Angebot

## Ort / Zeit

## Kontakt

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
<p><b>Seniorenrat</b>  <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Zuständig für Seniorenfragen</li> <li>↳ Bindeglied zum Gemeinderat</li> <li>↳ Koordiniert Aufgaben zwischen Institutionen und Vereinen</li> <li>↳ Informiert die Bevölkerung</li> <li>↳ Organisiert Besichtigungen/Führungen, Informations-Nachmittage und gesellschaftliche Anlässe</li> </ul>	<p>Monatliche Aktivitäten siehe <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a> und Mitteilungsblatt der Gemeinde</p> <p>Anmelden über</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a></li> <li>↳ „Aktivitäten“</li> <li>↳ „Veranstaltung“ wählen</li> <li>↳ „Anmeldung“ zum.....</li> <li>↳ ausfüllen und «Absenden»</li> </ul> <p>oder mit dem Anmelde-Talon im Mitteilungsblatt</p>	<p>Otto Siegenthaler, Leiter            Tel. 079 407 12 17  <a href="mailto:osiegenthaler@datacomm.ch">osiegenthaler@datacomm.ch</a></p> <p>Roland Zürcher, Aktivitäten            Tel. 079 629 96 45  <a href="mailto:roland.zuercher@bluewin.ch">roland.zuercher@bluewin.ch</a></p> <p>Nelly Marazzi, Kultur            Tel. 044 853 34 05  <a href="mailto:nelly.marazzi@infinity.ch">nelly.marazzi@infinity.ch</a></p> <p>Hedy Müller, Finanzen            Tel. 079 832 47 88  <a href="mailto:hemudi@bluewin.ch">hemudi@bluewin.ch</a></p> <p>Hilga Hartmann, Pro Senectute            Tel. 079 305 01 16  <a href="mailto:hilgahartmann@bluewin.ch">hilgahartmann@bluewin.ch</a></p>
<p><b>Spitex Regional Dielsdorf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Bedarfsabklärung</li> <li>↳ Behandlungspflege</li> <li>↳ Unterstützung im Haushalt</li> <li>↳ Vermietung div. Kranken-Mobilien</li> </ul>	<p>Telefonische Erreichbarkeit:            Montag bis Freitag            08.00 bis 12.00 Uhr            13.00 bis 16.00 Uhr</p> <p><a href="http://www.SPITEX Regional Dielsdorf.ch">www.SPITEX Regional Dielsdorf.ch</a></p>	<p><b>Spitex Stützpunkt</b>            Dielsdorf Niederhasli            Spitzstrasse 17            8155 Niederhasli</p> <p>Tel. 044 854 00 10  <a href="mailto:spitexregional@gzdielsdorf.ch">spitexregional@gzdielsdorf.ch</a></p>
<p><b>AERZTEFON Kanton Zürich</b>            Bei einem Notfall</p> <p><b>Bei akuter Lebensgefahr</b></p> <p> <b>144)</b></p>	<p>24h an 365 Tagen  <a href="http://www.aerztefon.ch">www.aerztefon.ch</a></p> <p>Helpline für nicht lebensbedrohliche medizinische und zahnmedizinische Notfälle</p>	<p><b>Tel. 0800 33 66 55</b>            Das wird gefragt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Name</li> <li>↳ Art der Beschwerden</li> <li>↳ Geburtsdatum + Adresse</li> <li>↳ Name des Hausarztes</li> <li>↳ Krankenkassenkarte</li> </ul>
<p><b>Fahrdienst Rotes Kreuz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Für Kranke, Rekonvaleszente und Behinderte</li> <li>↳ Fahrten zum Arzt, Spital</li> <li>↳ Fahrten zur Therapie und Kuraufenthalt</li> </ul>	<p>Fahrten sind 3 Tage im Voraus anzumelden. Termine werden von 08.00 bis 11.00 Uhr entgegengenommen.</p>	<p><b>Rotes Kreuz</b>            Doris Senn            Tel. 079 572 86 04</p>

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

<b>Entlastungsdienst Schweiz</b> Betreuung/Unterstützung bei Demenzerkrankung	Weitere Informationen können über den Kontakt angefragt werden. <a href="http://www.Entlastungsdienst.Kanton.Zürich">www.Entlastungsdienst.Kanton.Zürich</a>	<b>Kanton Zürich</b> Tel. 044 741 13 30 <a href="mailto:zh@entlastungsdienst.ch">zh@entlastungsdienst.ch</a>
<b>Psychiatrie für Menschen ab 65</b> ↪ Beratung ↪ Akutstationen ↪ Psychotherapie ↪ Memory Klinik	Angebote in Dielsdorf auf Anfrage. <a href="http://www.ipw.ch">www.ipw.ch</a>	<b>Integrierte Psychiatrie</b> Winterthur/Zürcher Unterland Wieshofstrasse 102 8408 Winterthur Tel. 052 264 33 33 <a href="mailto:info@ipw.zh.ch">info@ipw.zh.ch</a>
<b>Suchtprävention Bezirk Dielsdorf</b> Suchtprobleme gibt es auch im Alter. Prävention lohnt sich.	Telefonische Erreichbarkeit: Mo-Do 08.30 bis 11.30 13.30 bis 17.00 Fr 08.30 bis 11.30 <a href="http://www.sdbd.ch/suchtpraevention">www.sdbd.ch/suchtpraevention</a>	Fachstelle Bezirk Dielsdorf Brunnwiesenstrasse 8a 8157 Dielsdorf 043 422 20 40 <a href="mailto:beratung@sdbd.ch">beratung@sdbd.ch</a>
<b>UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter</b> ist für Sie da zur Klärung, Vermittlung und Schlichtung in Konfliktsituationen und für von Misshandlung betroffene ältere Menschen.	Telefonische Erreichbarkeit: Mo-Fr 14.00 bis 17.00 <a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a>	<b>Anlaufstelle</b> 0848 00 13 13 <a href="mailto:info@uba.ch">info@uba.ch</a>

## Wohnungen für Senior\*Innen

<b>Baugenossenschaft Seniorenwohnraum Dielsdorf</b>	Seniorenwohnungen Im Leuenpungert 1 und 3 Postfach 229 8157 Dielsdorf	<b>Baugenossenschaft (BSD)</b> Anfragen für Mitgliedschaft und Wohnungsvermittlung: Myrtha Mäder Tel. 044 853 18 47 <a href="mailto:myrtha.maeder@bluewin.ch">myrtha.maeder@bluewin.ch</a>
<b>Mehrfamilienhaus Breitestrasse</b>	Breitestrasse 6 8157 Dielsdorf	<b>Gemeinde Dielsdorf</b> Daniel Rubli Finanzverwalter Tel. 044 854 71 50 <a href="mailto:gemeinde@dielsdorf.ch">gemeinde@dielsdorf.ch</a>

## 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 \_\_\_\_\_

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

*Der Gemeinderat*