



Stadt
Schlieren



Angebote und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren

Stand September 2011

Stadt Schlieren
Betagtenbereich
Freiestrasse 6
8952 Schlieren

Telefon 044 738 15 38
www.schlieren.ch

Pro Senectute
Dienstleistungszentrum
Limmattal / Knonaueramt
Badenerstrasse 1
8952 Schlieren

Telefon 058 451 52 00
www.zh.pro-senectute.ch

INHALTSVERZEICHNIS

HILFE UND PFLEGE	4
BERATUNGSANGEBOTE PRO SENECTUTE DIENSTLEISTUNGSCENTER LIMMATTAL/KNONAUERAMT	5
ANGEBOTE PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH	5
ESSEN	6
TRANSPORTE	6
TURNEN	7
FREIZEITANGEBOTE	8

**Änderungen bitte melden unter Telefon
044 738 15 38 oder 058 451 52 00**

HILFE UND PFLEGE

Notfallarzt, Unfälle

• Ärztelefon Limmattal: **044 421 21 21 / 044 733 11 11**

Notdienstapotheke

• **0900 55 35 55 (Fr. 1.50/Min.)**

RegioSpitex Limmattal Hilfe und Pflege zu Hause

• Mo. – Fr., 8.00 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr **043 322 30 30**

Krankensmobilenmagazin, Verleih medizinischer Hilfsmittel

Alters- und Gesundheitszentrum Dietikon, Oberdorfstrasse 15

Di./Do., 19.00 – 20.00 Uhr, Sa. 9.00 – 10.00 Uhr,

• Auskunft: Markus Walther **044 740 33 03** nachmittags

Mobiler Coiffeurdienst und Fusspflege-Dienst / Podologin

für EL-BezügerInnen reduzierte Tarife, auch Hausbesuche möglich

• Pro Senectute Dienstleistungscenter, Badenerstrasse 1, **058 451 52 00**

wabe Limmattal Verein wachen und begleiten

Schwer-, Chronisch-, Demenzkranker und Sterbender

• Kontakt: **079 270 96 07**

Besuchsdienst Katholische Kirche

Besuche zu Hause, im Heim, im Spital etc.

• Kontakt: Cornelia Pütker, Sekretariat: **044 730 11 69**

Wäscherei Stiftung Chance

Abhol- und Bringservice, günstige Preise

• Wäscherei, Grabenstrasse 3, **044 384 86 12**

www.chance.ch, waescherei@chance.ch

Reformierte Kichgemeinde Diakonie und Seelsorge

• Kontakt: Urs Trüb, Diakon, **044 730 36 41**

Walking

Sommer jeden Di., 9.00 – 10.15 Uhr, Winter jeden Di., 13.30 – 15.00 Uhr

Besammlung Parkplatz Trublerhütte

• Elfi Scheurer **044 730 59 77**

Velogruppe für ältere Menschen

• Monica Bamert / Hans Peter Herzig **044 740 48 37**

Spiel und Jassplausch Pro Senectute Ortsvertretung

im Senioren-Treff, Freiestrasse 23, jeden Do., 13.15 – 17.00 Uhr

• Esther Saldutto **043 495 07 80**

Spiel und Jassplausch Pro Senectute Ortsvertretung

Zelgli-Kafi „Giardino“, Feldstrasse 3, jeden 1. + 3. Di/Mt., 14.00 – 17.00 Uhr

• Heidi Tobler **044 730 18 50**

Kaffeestube + Spiele Gemeinnütziger Frauenverein

Stürmeierhuus Stuben, jeden Mo., 14.00 – 17.00 Uhr

• Ruth Haunsperger **079 262 45 74**

Seniorenzmorge Aktiv im Zelgli

Giardino Quartierraum

letzten Mi./Mt., 9.00 – 11.00 Uhr

• Rosmarie Scherrer **044 730 76 38**

FREIZEITANGEBOTE

Seniorenclub Abigsunne

jeden 3. Di./Mt., 14.00 Uhr, Stürmeierhuus

• Robert Welti **044 731 11 78**

SP Seniorengruppe

1 x Mt. im Restaurant Nassacker

• Karl Fehl **044 730 46 14**

Seniorenanlässe Reformierte Kirchgemeinde

Separates Programm für Anlässe, Ferien und Ausflüge im Stürmeierhuus

• Urs Trüb, Sozial-Diakon, Ref. Kirchgemeinde, Kirchgasse 4, **044 730 36 41**

Senioren Trachtentanzgruppe

altes Schuelhüsli, Freiestrasse 10, 2. + 4. Di./Mt., 14.00 – 16.00 Uhr

• Rosa Schärer **044 734 13 36**

Internationale Tänze

altes Schuelhüsli, Freiestrasse 10, 1. + 3. Mi./Mt., 14.00 – 15.30 Uhr

• Ruth Keller **044 730 07 67**

Wandern Pro Senectute Ortsvertretung

leichte Wanderungen, 1. Do./Mt.

mittelschwere Wanderungen (3 – 4 Std. wandern), 3. Do./Mt.

• Irma Reimann **044 730 67 93** oder Franz Erni **044 730 34 47**

BERATUNGSANGEBOTE PRO SENECTUTE

Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt

Badenerstrasse 1, Schlieren

Beratung

zu Wohnen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Recht und Finanzen
für Senioren und Seniorinnen; gratis

• Mo. – Fr., 9.00 – 17.00 Uhr oder tel. Anmeldung **058 451 52 00**

Treuhanddienst

Preis nach Einkommen und Vermögen

• Mo. – Fr., 9.00 – 17.00 Uhr oder tel. Anmeldung **058 451 52 00**

ANGEBOTE PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Umzugshilfe

Preis nach Offerte

• Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 50 00

Computer-Kurse (siehe sep. Programm)

- Computer Grundwissen

- Inernet

- Word

- Bildbearbeitung

Mühleacker Restaurant

• Pro Senectute Kanton Zürich, Simon Stocker 058 451 52 00

ESSEN

Mahlzeitendienst Frauenverein

Normal- und Schonkost, Diät, vegetarische Kost

Hauslieferungen von warmen Mahlzeiten (ohne Sonntag)

• Claire-Lise Rüst **044 730 96 64**

Mittagstisch Pro Senectute Ortsvertretung

Mo., 12.00 Uhr, Senioren-Treff, Freiestrasse 23

• Anmeldung: Mo. 9.00 – 10.30 Uhr **044 730 77 56**

Mühleacker Restaurant

Mühleackerstrasse 15

• Mo. – Fr., 9.00 – 17.00 Uhr **043 495 02 80**

www.muehleacker.ch, info@muehleacker.ch

TRANSPORTE

Rotkreuzfahrdienst

Fahrten zum Arzt oder in die Therapie

• Mo. – Fr., 10.00 – 12.00 Uhr, Anmeldung: Peter Trampe, **079 281 69 85**

TIXI Fahrdienst für Behinderte

Fahrten für Mitglieder (Jahresbeitrag Fr. 50.–): zu Tarifen des ZVV

Mo. – Fr., 08.00 – 20.00 Uhr, Sa. + So., 10.00 – 20.00 Uhr

• Anmeldung: **044 404 13 80**, Fahrten: **0848 00 20 60**

Pro Mobil

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145

• Elisabeth Widmer **058 451 50 00**

TURNEN

Turnen für Seniorinnen und Senioren

Turnhalle Zelgli, gemischte Gruppe, Di., 8.00 – 9.00 Uhr

Gemeinschaftsraum Freiestrasse 1, Frauen, Mi., 8.00 – 9.00 Uhr

• Waltraud Hofstetter **044 730 03 07**

Sandbühl Gymnastikraum Mi., 9.00 – 10.00 Uhr

• Ursula Leuzinger **044 750 59 00**, Monica Oertli **044 740 50 25**

Turnhalle Schwesternschule Do., 9.00 – 10.00 Uhr

Turnhalle Hofacker Mo., 17.30 – 18.30 Uhr

• Margrith Stillhart **044 740 50 80**

Vitaswiss Atemgymnastik

(Kurskosten inkl. Jahresbeitrag ca. Fr. 210.– pro Jahr)

Gemeinschaftsraum Freiestrasse 1, Do., 9.00 – 10.00 Uhr

• Margrit Müller **056 426 53 61**

Vitaswiss Gymnastik

(Jahres- + Kursbeitrag)

Turnhalle Hofacker, Do., 19.00 – 20.00 Uhr

• Elisabeth Bärtschi **044 431 01 36**
