

Wegweiser für Seniorinnen, Senioren und Angehörige



Lokale Anlaufstellen

Gemeinde Erlenbach

Abteilung Soziales, Seestrasse 59, 8703 Erlenbach

Kontakt: Eva Hagmann, 044 913 88 55 und 56

eva.hagmann@erlenbach.ch, www.erlenbach.ch

Senevita Alterszentrum Gehren, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach

Tel. 043 277 33 33 (Geschäftsführerin Daniela Gundermann)

Kontakt: Jasmin Crivelli, Tel. 043 277 33 34

jasmin.crivelli@senevita.ch, www.gehren.senvita.ch

Mutationen und Adressänderungen in der Broschüre bitte Mitteilung an
soziales@erlenbach.ch, Tel. 044 913 88 55

Inhaltsverzeichnis	Seite
Lokale Anlaufstellen	2
Inhaltsverzeichnis A – Z	4, 5
Beratung und Auskunft / Finanzielles	6
Beratung und Auskunft / Medizinisches	7, 8
Beratung und Auskunft / Rechtliches	9
Beratung und Auskunft / Soziales	10
Transport und Taxi	11
Bewegung / Sport	12
Bildung / Kultur	13
Gemeinschaft / Verpflegung	14
Gemeinschaft / Spiele, Singen / Treffs	15
Ausflüge, Reisen, Ferien	16
Wissen und Erfahrung einbringen	17
Unterstützung im Alltag	18, 19
Wohnen	20
Sterben und Tod	21
Notfall-Nummern	22
Persönliche Kontakte und Telefonnummern	23

Inhaltsverzeichnis von A – Z**Seite**

Inhaltsverzeichnis von A – Z	Seite
Adressänderungen oder Mutationen in Broschüre	2
AHV-Zweigstelle / Zusatzleistungen	6
Alkohol- und Suchtberatung	7
Alterskommission Erlenbach	17
Alterszentrum Gehren, Senevita	2, 14, 15, 17, 20
Altersheime, Alterszentren private oder städtische	20
Alterswohnungen	20
Alzheimer Zürich	7, 16
Apotheken	8, 19, 22
Ärzte	8, 22
Ärztefon	22
Behindertenkonferenz Kanton Zürich	7
Behindertenreisen, Behindertentransport	11
benePhone	18
Beschwerdestelle UBA	9
Bestattungsamt Gemeinde Erlenbach	21
Besuchsdienst „Va Bene“	17
Besuchsdienst Erlenbach und Küsnacht	17
Bewegung und Kultur für Frauen	12
Car-Ausfahrten	16
Computeria Meilen	13
Demente Menschen - Ferien	7, 16
Dignitas	22
Die Dargebotene Hand	9, 22
Einkaufen von zu Hause aus	19
Entlastungsdienst Kanton Zürich	11, 18
Erlibus	11
Erlinet	11, 15, 17, 18, 19
Ev. reformierte Kirche Erlenbach	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
Exit	21
Ferien vom Alltag	16
Feuerwehr	22
Finanzielle Unterstützung	6
Fitness und Physiotherapie	12
Forum 55+	17
Frauen Erlenbach	11, 13, 16, 17
Gehörlose und Schwerhörige	7
Gemeinde Erlenbach, Abteilung Soziales	2, 6
Gemeinderat Erlenbach	17
Gesundheitsturnen für Frauen	12
Gleichgewicht – sicher stehen – sicher gehen	12
Hauslieferdienst	19
Hauswirtschaftliche Weiterbildung HWE Erlenbach	13
Jahrgängerverein	17
Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
KESB Bezirk Meilen	6, 9
Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde KESB	6, 9
Kinoclub für Frauen	13
Krebsliga des Kantons Zürich	7
Kulturelle Angebote	14
Kulturtreff und Kultur für Frauen	13
Kunstgruppe für Frauen	13
Kunstaussstellungen	13

Lighthouse Zürich	21
Lunge Zürich	7
Mahlzeitendienst	14
Meditationen	12
Mittagstische	14
Multiple Sklerose Gesellschaft	7
Museumsbesuche	13
Mutationen oder Adressänderungen in Broschüre	2
Notfall (Notfallknopf – Notrufsystem – Adresse)	7, 18, 22, 23
Online-Shops (Hauslieferdienste)	19
Organspende-Ausweis	23
Palliative Betreuung	7, 21
Parkinson Schweiz	7
Partnersuche, Freundschaften 50plus	15
Patientenverfügung	23
Persönliche Kontakte und Tel-Nrn.	23
Physiotherapie und Fitness	12
Polizei (allg. Notruf + Erlenbach-Herrliberg-Meilen)	22
Pro Senectute	6, 9, 10, 16, 17, 18, 20
Reformierte Kirche Erlenbach	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
REGA Rettungsflugwacht	22
Reiseanbieter-Firmen für Behinderte	11
Restaurants - mit Hauslieferdienst	14, 19
Rettungsdienst	22
Rheumaliga des Kantons Zürich	7
Römisch-Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach	10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21
Rotkreuz-Fahrdienst	11
Sanität	22
Schuldenberatung Kt. Zürich	6
Schweiz. Rotes Kreuz SRK	7, 11, 21
Schwerhörige und Gehörlose	7
Sehhilfe Beratungsstelle Zürich	8
Senevita Alterszentrum Gehren	2, 14, 15, 17, 20
senExpert	17
Senioren für Senioren Küsnacht Erlenbach Zumikon Sfs	8, 9, 10, 11, 13, 17, 19
Senioren-Universität Zürich	12, 13
Seniorweb.ch	12
sintegrA Betreuungsdienst	19
Sorgentelefon für Erwachsene	9
Soziales, Abteilung Soziales Gemeinde Erlenbach	2
Spitex Erlenbach	14, 17, 18
Sucht	7
Take Aways - mit Hauslieferdienst	14, 19
Tavolata	14
Taxi, div. lokale Unternehmen	11
Testament	23
Todesfall, Anordnung für Hinterbliebene	23
Treffs	15
UBA, unabhängige Beschwerdestelle	9
Vergiftungsnotfall	22
Vorsorgeauftrag	23
Wylder Familie, Berghof	19
Zahnärzte, zahnärztlicher Notfalldienst	8, 22
Zusatzleistungen / AHV-Zweigstelle	6
50Plus	15, 16, 18, 20

Beratung und Auskunft / Finanzielles

AHV-Zweigstelle / Zusatzleistungen, Tel. 044 913 88 50
Gemeindeverwaltung Erlenbach, Seestr. 59, 8703 Erlenbach, www.erlenbach.ch
Die AHV-Zweigstelle ist Verbindungsstelle zwischen Versicherten, Leistungsbezüglern und der kantonalen Ausgleichskasse.

Finanzielle Unterstützung, Tel. 044 913 88 55, Gemeindeverwaltung Erlenbach, Abteilung Soziales, Seestr. 59, 8703 Erlenbach, www.erlenbach.ch
Bei finanziellen Engpässen von Einwohnern von Erlenbach

Kinder- u. Erwachsenenschutzbehörde KESB Bezirk Meilen, Tel. 044 913 39 99
Dorfstr. 7, 8700 Küsnacht, www.kesbmeilen.ch
Anlaufstelle bei Problemen in Familien und bei Erwachsenen

Pro Senectute, Tel. 044 915 16 94, Im Bruppach 11, 8703 Erlenbach,
www.zh.pro-senectute.ch
Unterstützung für ältere Menschen. Sozialberatung, Finanzen, Recht, Lebensfragen

Schuldenberatung Kt. Zürich, Tel. 043 333 36 86, Schaffhauserstr. 550, 8052 Zürich
www.schulden-zh.ch
Termin nach telefonischer Terminvereinbarung

Beratung und Auskunft / Medizinisches

Alzheimer Zürich, Tel. 043 499 88 63, Seefeldstr. 62, 8008 Zürich, www.alzheimer.ch
Alzheimer Zürich setzt sich aktiv für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ein

Alkohol- und Suchtberatung, Tel. 044 923 05 30, Bruechstr. 16, 8706 Meilen, www.asbm.ch
Für alle Fragen um das Thema Sucht, Beratung, Therapie etc.

Behindertenkonferenz Kanton Zürich, Kernstr. 57, 8004 Zürich, Tel. 043 243 40 00,
www.bkz.ch
Die BKZ ist die Dachorganisation und für Menschen mit Behinderung

Krebsliga des Kantons Zürich, Tel. 044 388 55 00, Freiestr. 71, 8032 Zürich
www.krebsligazuerich.ch
Beratung & Unterstützung, Prävention & Früherkennung

Lunge Zürich, Tel. 0800 07 08 09, Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich, www.lunge-zuerich.ch
Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten

Multiple Sklerose Gesellschaft, Tel. 0844 674 636 MS-Infoline, Josefstr. 129, 8031 Zürich
www.multiplesklerose.ch
Umfangreiche Informationen und Unterstützung

Notfallknopf – Notrufsystem, SRK Schweizerisches Rotes Kreuz – Kanton Zürich
Drahtzugstr. 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 35, info@srk-zuerich.ch, www.srk-zuerich.ch
Dank den Notruf-Systemen für Senioren kann einfach per Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist täglich rund um die Uhr (7x24h) erreichbar und organisiert sofort Hilfe für Sie.

Palliative Betreuung, palliative zh + sh, Tel. 044 240 16 20
Arzerstr. 28, 8032 Zürich, www.pallnetz.ch
Ergänzung zur palliativen Grundversorgung durch Hausärzte, Hausärztinnen, Spitex und Spitäler und zur spezialisierten palliativen Versorgung

Parkinson Schweiz, Tel. 0800 80 30 20 Parkinfo, Gewerbestr. 12a, 8132 Egg
www.parkinson.ch
Informationen, Unterstützung, Beratung und Begleitung

Rheumaliga des Kantons Zürich, Tel. 044 405 45 50, Badenerstr. 585, 8048 Zürich
www.rheumaliga.ch/zh
Informationen und Unterstützung für Menschen mit Rheuma bzw. mit einer muskuloskelettalen Erkrankung

Schwerhörige und Gehörlose Beratung, Tel. 043 311 79 79, Oerlikonerstr. 98, 8057 Zürich
www.bfsug.ch
Hilfe für Betroffene und deren Angehörigen

Beratung und Auskunft / Medizinisches - Fortsetzung

Sehhilfe Beratungsstelle Zürich, Tel. 043 322 11 70, Lutherstr. 14, 8004 Zürich

www.zuercher-sehhilfe.ch

Unterstützung und Beratung

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon, Vermittlung: Tel. 044 912 08 13

Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, www.seniorenfuersenioren.ch

Betreuung von oder gebrechlichen Personen, Ablösung bei Krankenbetreuung

Diverse lokale Apotheken (siehe Internet und Seite 23, Notfalldienst)

Diverse lokale Arztpraxen (siehe Internet und Seite 23, Notfalldienst)

Diverse lokale Zahnärzte (siehe Internet und Seite 23, Notfalldienst)

Beratung und Auskunft / Rechtliches

Beschwerdestelle UBA, Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, Tel. 0848 00 13 13
Malzstr. 10, 8045 Zürich, www.uba.ch

Die UBA setzt sich für ein selbstbestimmtes, würdiges Leben im Alter ein.

Die Dargebotene Hand Sorgentelefon für Erwachsene, Beckenhofstr. 143, 8006 Zürich
Tel. 143, www.143.ch

Anonyme telefonische Unterstützung und Beratung in schwierigen Lebenssituationen.

Kinder- u. Erwachsenenschutzbehörde KESB Bezirk Meilen, Tel. 044 913 39 99
Dorfstr. 7, 8700 Küsnacht, www.kesbmeilen.ch

Anlaufstelle bei Problemen in Familien und bei Erwachsenen

Pro Senectute, Tel. 044 915 30 24, Silvia Barth, Im Bruppach 11, 8703 Erlenbach,
silviabarth@sunrise.ch, www.zh.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,
dc.pfannenstiel@psz.ch, www.psz.ch, Mo-Fr. 08.30 Uhr – 12.00 / 13.30 Uhr – 17.00 Uhr
Unterstützung für ältere Menschen. Sozialberatung, Finanzen, Recht, Lebensfragen

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon

Vermittlung: Tel. 044 912 08 13, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, www.seniorenfuersenioren.ch

Rechtsberatung, Steuerberatung, Verkehr mit Behörden

Beratung und Auskunft / Soziales

Evangelisch-reformierte Kirche, Tel. 044 911 03 83, sekretariat@ref-erlenbach.ch,
www.kirche-erlenbach.ch

Gemeindenachmittag monatlich (1. Mittwoch des Monats 14.30 Uhr,
Ref. Kirchgemeindehaus)

Allgemeine Sozialberatung, Betreuung, Hausbesuche

Pro Senectute, Tel. 044 915 30 24, Silvia Barth, Im Bruppach 11, 8703 Erlenbach,
silviabarth@sunrise.ch, www.zh.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,
dc.pfannenstiel@psz.ch, www.psz.ch, Mo-Fr. 08.30 Uhr – 12.00 / 13.30 Uhr – 17.00 Uhr

Unterstützung für ältere Menschen. Sozialberatung, Finanzen, Recht, Lebensfragen

Römisch-Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach

Tel. 043 266 86 36, Heinrich Wettstein-Strasse 14, 8700 Küsnacht

www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch

Marcio Mailer, Sozialarbeiter FH, marcio.mailer@kuesnacht.ch

Beratung und Sozialdienst, Betreuung und Hausbesuche

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon

Vermittlung: Tel. 044 912 08 13

Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, www.seniorenfuersenioren.ch

**Betreuung von Invaliden oder gebrechlichen Personen, Ablösung bei
Krankenbetreuung**

Transport und Taxi

Entlastungsdienst Kanton Zürich, Schaffhauserstr. 358, 8050 Zürich-Oerlikon
Tel. 044 741 13 30, zh@entlastungsdienst.ch, www.entlastungsdienst.ch
Transporte zur Therapie etc.

ERLIBUS, www.erlibus.ch
Montag bis Samstag ab 21 Uhr Fahrdienst für Mitglieder vom Bahnhof Erlenbach bis vor die Haustüre

ErliNet, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, info@erlinet.ch
Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe

Netzwerk Erlenbach, Tel. 044 910 82 83, www.netzwerk-erlenbach.ch / «auf Combox sprechen»
Für Fahrten zum Arzt, Therapie, Kur etc. Reservation 3 Tage im Voraus.

Rotkreuz-Fahrdienst, Tel. 044 388 25 25, SRK Kanton Zürich, Drahtzugstr. 18, 8008 Zürich
www.srk-zuerich.ch, fahrdienst@srk-zuerich.ch
Der Rotkreuz-Fahrdienst: Freiwillige bringen Sie zum Arzt oder in die Therapie und wieder zurück.

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon
Vermittlung: Tel. 044 912 08 13, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr www.seniorenfuersenioren.ch
Fahrdienste, Begleitdienste mit eigenem Auto

Diverse private Reise-Anbieter für Behinderte

Diverse lokale Taxi-Unternehmen mit Behindertentransport (siehe Internet)

Angebote Bewegung / Sport

Evangelisch-reformierte Kirche Erlenbach, Schulhausstr. 40, Erlenbach,
www.kirche-erlenbach.ch, Infos und Anmeldung: Rosmarie Fehlmann Tel. 044 921 17 45
Volkstanz für Damen und Herren (wöchentlich)

Gesundheitsturnen für Frauen, Marianne Vretscha, Primarschulhaus, Turnhalle Hitzeberg.
Jeden Montag 18.30 – 19.30 Uhr. Tel. 044 910 89 12

Gleichgewicht: Sicher stehen – sicher gehen, www.sichergehen.ch
Verschiedene Kurse für mehr Kraft, Gleichgewicht und Dynamik

Römisch-Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach
Tel. 043 266 86 36, Heinrich Wettstein-Strasse 14, 8700 Küsnacht,
www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch
Achtsamkeit und Bewegung, Wandergruppen, Singen, Meditation

seniorweb.ch, Tel. 044 380 34 77, Sekretariat, Werdstr. 8, 8004 Zürich
www.seniorweb.ch
Kurse, Gesundheit, Kultur, Gesellschaft. Ausflüge, Vorträge (detailliert s. Homepage)

Senioren-Universität Zürich, Tel. 044 635 66 66, Senioren-Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, www.seniorenuni.uzh.ch
Weiterbildung für Leute ab 60 Jahren. Vorträge, Sportveranstaltungen, Konzerte

Diverse lokale Fitness- und Physiotherapiecentren (siehe Internet)

Angebote Bildung / Kultur

Computeria Meilen, Tel. 076 309 45 52, Schulhausstr. 23, 8706 Meilen
www.computeriameilen.ch, Erika Bleichenbacher. e.bleichenbacher@bluewin.ch,
Tel. 044 915 36 45

Fachliche Unterstützung und Kurse für Computer, Tablets und Smartphones

Ev. reformierte Kirche Erlenbach, Tel. 044 911 03 83, Sekretariat, www.kirche-erlenbach.ch
Gemeindenachmittag monatlich (1. Mittwoch des Monats 14.30 Uhr, Ref.
Kirchgemeindehaus):

Diverse Aktivitäten, Bildung, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen

Kino: monatlich Dienstag, gemäss Programm, ab 19.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus

Netzwerk Erlenbach (nur für Mitglieder, schnuppern möglich)

www.netzwerk-erlenbach.ch, kontakt@netzwerk-erlenbach.ch

- **Kinoclub für Frauen**, Erika Bleichenbacher, Tel. 044 915 36 45,
e.bleichenbacher@bluewin.ch, **Jeden ersten Montag im Monat Kino**
- **Kunstgruppe**, Christa Gantner, info@praxis-gantner.ch,
Tel. 044 911 01 62, **Geführte Museums-, Ausstellungs- und Atelierbesuche**

Hauswirtschaftliche Weiterbildung HWE Erlenbach

Anmeldung und Auskunft: weiterbildung@erlenbach.ch / Flyer jeweils in alle Haushalte

**Gemeinsam die Freizeit geniessen, Freundschaften pflegen, neue Kontakte knüpfen,
Verschiedenes in ungezwungener Atmosphäre ausprobieren und lernen.**

Kulturtreff Erlenbach, Tel. 044 913 88 11, Gemeindekanzlei Erlenbach

Seestr. 59, 8703 Erlenbach, www.erlenbach.ch/kulturtreff

Kunst-Ausstellungen und Kleinkunstvorführungen im Erlengut

Römisch-Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach, Tel. 043 266 86 36

Heinrich Wettstein-Strasse 14, 8700 Küsnacht, www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch
marcio.mailer@kuesnacht.ch

Diverse Kurse und Aktivitäten wie: Meditation, Spiritualität, Gottesdienste

Senioren-Universität Zürich, Tel. 044 635 66 66, Senioren-Universität Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich, www.seniorenuni.uzh.ch

Weiterbildung für Leute ab 60 Jahren. Vorträge, Sportveranstaltungen, Konzerte

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon, Vermittlung: Tel. 044 912 08 13

Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr www.seniorenfuersenioren.ch, wann und wo siehe Homepage

Stammtische mit IT-Support, (Computer, Handy, iPad, Telefon, TV), 10.00 – 11.30 Uhr

Angebote Gemeinschaft / Verpflegung

Mittagstische

Ev. ref. Kirche Erlenbach, Ref. Kirchgemeindehaus

Schulhausstr. 40, 8703 Erlenbach, Tel. 044 911 03 83 Sekretariat und 044 911 06 80
R. Ehrbar, regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch, sekretariat@ref-erlenbach.ch,
www.kirche-erlenbach.ch

**Jeden 3. Mittwoch des Monates, 12.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus,
gemeinsames Essen, plaudern, geniessen**

Röm.-Kath. Kirche Küsnacht-Erlenbach, Heinrich Wettstein-Str. 14, 8700 Küsnacht,
Tel. 043 266 86 30, www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch

Seniorenachmittage, kulturelle Angebote

Senevita Alterszentrum Gehren, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach.

www.gehren.senevita.ch

Restaurant ZUM WIISTÜBLI, 10.00 – 17.00 Uhr geöffnet

Spitex Erlenbach, Tel. 044 910 82 82, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach

info@spitex-erlenbach.ch, www.spitex-erlenbach.ch

Mahlzeitendienst

TAVOLATA, Tel. 044 910 45 02, Heidi Albonico,

Treff für alleinstehende Frauen zum Mittagessen

Diverse lokale Restaurants und Take Aways (siehe Internet)

Angebote Gemeinschaft / Spiele, Singen / Treffs

Spiele / Singen

Ev.-ref. Kirche Erlenbach

Tel. 044 911 06 80, Regina Ehrbar, auf Anfrage, Schulhausstr. 40, Erlenbach
regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch, sekretariat@ref-erlenbach.ch, www.kirche-erlenbach.ch

Spiel-Nachmittag wöchentlich auf Anfrage

Röm.-Kath. Kirche Küsnacht-Erlenbach, Tel. 043 266 86 30, Röm. Kath. Kirche Küsnacht
Heinrich Wettstein-Str. 14, 8700 Küsnacht, www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch

Jass-Nachmittag für Senioren und gemeinsames Singen

Senevita Alterszentrum Gehren, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach, Tel. 044 915 42 10
Jeden Mittwoch ab 13.30 Uhr, Veranstalter: Jahrgängerverein, Anton Reichmuth

Jass-Nachmittag für Senioren

Treffs

ErliNet, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, info@erlinet.ch

Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe

Ev.-ref. Kirche Erlenbach, Treff für Witwen & Witwer, Tel. 044 911 06 80, Regina Ehrbar,
auf Anfrage, Schulhausstr. 40, Erlenbach, regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch, sekretariat@ref-erlenbach.ch, www.kirche-erlenbach.ch

1 x im Monat Treff im Chilehüsli für trauernde Menschen. Austausch und Unterstützung.

**Foyer-Café im Kirchgemeindehaus. Treffpunkt. Kaffee trinken. Menschen Treffen,
Zeitung lesen usw.**

Treff für Alle, Tel. 044 911 03 83, Ev.-ref. Kirche Erlenbach, Schulhausstr. 40, 8703
Erlenbach, www.kirche-erlenbach.ch

www.50plus-treff.ch

Partnersuche und Freundschaft für Menschen ab 50!

Ausflüge, Reisen, Ferien

Alzheimervereinigung Kanton Zürich, Tel. 043 499 88 63, Seefeldstr. 62, 8008 Zürich,
www.alz-zuerich.ch

**Ferien vom Alltag - für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. 2x im Jahr
begleitete Ferienwoche**

Ev.-Ref. Kirchgemeinde Erlenbach, Schulhausstr. 40, 8703 Erlenbach
Tel. 044 911 03 83, sekretariat@ref-erlenbach.ch, www.kirche-erlenbach.ch

Seniorenferien jährlich (wird frühzeitig bekannt gegeben)

Netzwerk Erlenbach, kontakt@netzwerk-erlenbach.ch, www.netzwerk-erlenbach.ch,
Veranstaltungen zu div. Themen und Ausflüge

Pro Senectute Meilen, Tel. 055 212 29 92, Doris Grammer
doris.grammer@gmx.ch

Car-Ausfahrten am letzten Mittwoch im Monat im Sommerhalbjahr

Röm.-Kath. Kirche Küsnacht-Erlenbach, Tel. 043 266 86 30, Heinrich Wettstein-Str. 14,
8700 Küsnacht, www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch,

Ausflüge zu umliegenden Angeboten und 1 x jährlich Seniorenausflug

50Plus.ch, Max Daetwylerstr. 20, 8126 Zumikon, www.50plus.ch
Umfangreiches Internetportal über Ausflüge, Freizeit, Reisen

Wissen und Erfahrung einbringen

Besuchsdienst «Va Bene», Ev.-ref. Kirchgemeinde Erlenbach, Schulhausstr. 40, 8703 Erlenbach, Sozialdiakonin Regina Ehrbar, Tel. 044 911 06 80, , Tel. 044 911 03 83, regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch, sekretariat@ref-erlenbach.ch, www.kirche-erlenbach.ch
2 - 4 mal monatlich Freiwilligenbesuche betagter Personen

Besuchsdienst Erlenbach und Künsnacht, Römisch-Katholisches Pfarramt Künsnacht-
Erlenbach, Heinrich Wettstein-Strasse 14, 8700 Künsnacht, Tel. 043 266 86 36,
www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch, marcio.mailer@kuesnacht.ch
Senioren ab 75 werden persönlich zum Geburtstag gratuliert

ErliNet, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, info@erlinet.ch
Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe

Forum 55+, Infos /Programme / Flyer (Homepages siehe entsprechend den Organisationen)
Organisationen: Alterskommission Erlenbach zusammen mit Gemeinderat Erlenbach,
Alterszentrum Gehren, Ev.-ref. und Röm.-Kath. Kirche, Netzwerk Erlenbach, Pro Senectute,
SfS Senioren für Senioren und Spitex
**Veranstaltungen für Personen in den letzten Jahren der Berufstätigkeit und junge und
jung gebliebene Seniorinnen und Senioren**
**Orte: Ref. Kirchgemeindehaus, Schulhausstrasse 40 und Erlibacherhof, Seestrasse 83,
Erlenbach**

senExpert, Forchstr. 145, 8032 Zürich, Tel. 044 381 30 58, info@senexpert.ch
www.senexpert.ch
Verein für Rat und Tat

Unterstützung im Alltag

benePhone, benevol St.Gallen / Der gute Draht für Seniorinnen & Senioren,
Marktplatz 24, 9000 St.Gallen, Tel. 071 227 07 60, info@benevol-sg.ch
Montag bis Donnerstag, 08.00-11.30 Uhr / 13.30-17.00 Uhr
Kostenlose Telefonkette für ältere Menschen für Kontaktaustausch untereinander

Entlastungsdienst Kanton Zürich, Schaffhauserstr. 358, 8050 Zürich-Oerlikon
Tel. 044 741 13 30, zh@entlastungsdienst.ch, www.entlastungsdienst.ch
Unterstützung für betreuende Angehörige und Bedürftige im Bereich Einkauf etc.

ErliNet, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, info@erlinet.ch
Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarhilfe

Ev.-Ref. Kirche Erlenbach, Tel. 044 911 03 83, www.kirche-erlenbach.ch
und
Röm.-Kath. Pfarramt Küsnacht-Erlenbach, Tel. 043 266 86 36
www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch
Hilfe bei der Gestaltung des Alltags wie Arztbesuche, Einkäufe, Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten etc.
Seelsorger besuchen Altersheime und führen dort auch Gottesdienste durch.

Notfallknopf – Notrufsystem, SRK Schweizerisches Rotes Kreuz – Kanton Zürich
Drahtzugstr. 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 35, info@srk-zuerich.ch, www.srk-zuerich.ch
Dank den Notruf-Systemen für Senioren kann einfach per Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist täglich rund um die Uhr (7x24h) erreichbar und organisiert sofort Hilfe für Sie.

Pro Senectute, Tel. 044 915 30 24, Silvia Barth, Im Bruppach 11, 8703 Erlenbach,
silviabarth@sunrise.ch, www.zh.pro-senectute.ch
Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,
dc.pfannenstiel@pszh.ch, www.pszh.ch, Mo-Fr. 08.30 Uhr – 12.00 / 13.30 Uhr – 17.00 Uhr
Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen werden zu den Themen Wohnen, Gesundheit, Sozialberatung, Finanzen, Recht, Lebensfragen, Steuererklärung, Treuhand, Umzug, Sozialberatung, Abklärung Ergänzungsleistungen beraten. Dies ist kostenlos, diskret und unbürokratisch.

Spitex Erlenbach, Tel. 044 910 82 82, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach
info@spitex-erlenbach.ch, www.spitex-erlenbach.ch
Die Spitex erbringt mit ihrem Fachpersonal im Auftrag der Gemeinde Erlenbach die ambulante Pflegeversorgung für ihre Einwohnerinnen und Einwohner.
Pflege zu Hause - Hilfe im Haushalt – Krankenmobilen – Mahlzeitendienst

50Plus.ch, Max Daetwylerstr. 20, 8126 Zumikon, www.50plus.ch
Umfangreiches Internetportal betreffend Finanzen, Arbeit, Lifestyle, Wohnen

Unterstützung im Alltag

Freiwillige Unterstützungen

Erlinet, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, info@erlinet.ch
Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe

SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon

Vermittlung: Tel. 044 912 08 13, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, www.seniorenfuersenioren.ch

Freiwilligenorganisation zur Förderung aktiver Solidarität und zwischenmenschlicher Kontakte.

Korrespondenz, Computer, Handy, iPad, Einkaufen, Garten- und Umgebungsarbeiten, Handwerks- und Reparaturarbeiten, Fensterreinigung, Kochen, Bügeln, Nähen, Flickern, Staubsaugen

sintegrA Betreuungsdienst, integrA Zürich, Hofackerstr. 36, 8032 Zürich,

Tel. 044 269 69 00, info@betreuungsdienst-zh.ch, www.betreuungsdienst-zh.ch

Betreuung und Begleitung von Menschen in Privathaushalten sowie in Alters- und Behinderteninstitutionen

Einkaufen von zu Hause aus (per Internet/E-Mail/Tel.):

Wydler Familie, Berghof, Berghofweg 1, 8703 Erlenbach, 044 912 02 72 / 079 779 36 71
Lieferung nach Tel. Anmeldung

Diverse lokale Anbieter, wie Take Aways, Restaurants mit Hauslieferdienst

Diverse lokale Anbieter gemäss Internet für Einkäufe mit Hauslieferdienst

Wohnen

Pro Senectute Schweiz / Wohnforum50plus.ch
Wohnen im Alter, www.wohnforum50plus.ch
Beratung, Information und Wohnpartnerschaft

Senevita Alterszentrum Gehren, Tel. 043 277 33 33, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach
gehren@senevita.ch, www.gehren.senevita.ch, Betreutes Wohnen und Pflege.

18 altersgerechte Wohnungen mit Dienstleistung sowie 61 Pflege-Einzelzimmer.

Im Senevita Alterszentrum Gehren wohnen Sie an privilegierter Lage mit direktem Blick auf den Zürichsee und die Rebberge. Sie leben und wohnen im Grünen und sind doch nur 15 Fahrminuten vom Zürcher Stadtzentrum entfernt. Wir bieten moderne und grosszügige Seniorenwohnungen sowie gemütlich eingerichtete Wohnbereiche mit einem umfassenden Betreuungs- und Pflegeangebot.

50Plus.ch, Max Daetwylerstr. 20, 8126 Zumikon, www.50plus.ch
Umfangreiches Internetportal betreffend Lifestyle, Wohnen

Diverse weitere private- oder städtische Altersheime (gemäss Internet)

Sterben und Tod

Bestattungsamt der Gemeinde Erlenbach

Tel. 044 913 88 18, Gemeindehaus Erlenbach, Seestr. 59, 8703 Erlenbach

bestattungsamt@erlenbach.ch, www.erlenbach.ch

Organisation von Bestattungen und Abdankungen, Auskunft betreffend Grabunterhalt, Bewilligung von Grabmalen etc.

DIGNITAS, Tel. 043 366 10 70, dignitas@dignitas.ch, www.dignitas.ch

Im Rahmen der Möglichkeiten des Vereins berät DIGNITAS zu allen Fragen rund um das Lebensende und in schwierigen Lebenssituationen

EXIT Humanes Sterben, Patientenverfügungen Tel. 043 343 38 38, info@exit.ch,

www.exit.ch

Palliativpflege mittels eigener Stiftung. Beratungen im Fall von Krankheit oder Altersbeschwerden, Suizidprävention- Freitodbegleitungen

Kirchen:

Ev.-Ref. Kirche Erlenbach, sie ist von Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr bedient: 044 554 46 66

Röm.-Kath. Kirche Küsnacht-Erlenbach

Begleitung bei schwierigen Lebensumständen wie Krankheit und Tod. Begleitung in den Altersheimen bis zum Tod.

Die Ev.-ref. und die Röm.-Kath. Kirche für den ganzen Kanton Zürich bieten eine «Seelsorge-Hotline» an. An fünf Tagen pro Woche können Betroffene, rasch und unkompliziert mit Seelsorgenden in Kontakt kommen.

Palliative Betreuung, Geschäftsstelle palliative zh+sh, Schützengasse 31, 8001 Zürich,

Tel. 044 240 16 20, info@pallnetz.ch, www.pallnetz.ch

Pallifon 0844 148 148 (24h), Tel. Notfallberatung für Palliativpatientinnen+-Patienten.

Patientenverfügungen, Freiwillige, ausgebildete Laien leisten viel wertvolle Arbeit in der Begleitung von Schwerkranken. Sie bieten eine Ergänzung zur palliativen Grundversorgung durch Hausärzte, Hausärztinnen, Spitex und Spitäler und zur spezialisierten palliativen Versorgung.

Schweizerisches Rotes Kreuz, Drahtzugstr. 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 25

info@srk-zuerich.ch, www.srk-zuerich.ch

Das SRK bietet die Möglichkeit, die Patientenverfügung im Rahmen eines Beratungsgesprächs abzufassen.

Zürcher Lighthouse – Kompetenzzentrum palliative Pflege und Medizin

Tel. 044 265 38 11, Zürcher Lighthouse, Carmenstr. 42, 8032 Zürich

info@zuercher-lighthouse.ch, www.zuercher-lighthouse.ch

Das Zürcher Lighthouse bietet unheilbar kranken, sterbenden Menschen seit über 30 Jahren

Notfall Nummern

Notrufzentrale / Rettungsdienst / Sanität	Tel. 144
Polizei	Tel. 117
Feuerwehr	Tel. 118
REGA Rettungsflugwacht	Tel. 1414
Vergiftungsnotfall	Tel. 145
Dargebotene Hand	Tel. 143
Ärztzentrum Erlenbach medizinische Notfälle	Tel. 044 910 40 04
Frau Dr.med N.Jucker	Tel. 044 910 77 70
Herr Dr.med. B. Leuzinger	Tel. 044 910 80 10
Herr Dr.med. O. Moret	Tel. 044 910 50 20
Frau Dr.med. P. Trautmann	Tel. 044 910 05 18
Herr Dr.med. Ch. Widmer	Tel. 044 910 83 86
Apotheken Notfalldienst	Tel. 0900 553 555
Arztelefon	Tel. 0800 33 66 55
Zahnärztlicher Notfalldienst	Tel. 0800 33 66 55
Polizei Gemeinde Erlenbach–Herrliberg–Meilen	Tel. 044 925 51 17

Notfall Meldung

Bitte versuchen Sie ruhig zu bleiben und geben Sie der Notfallstelle folgende Angaben:

- Ihre Personalien (Name, Vorname) und Ihre genaue Adresse
- Ihre Telefonnummer und Ihre Erreichbarkeit
- Angaben zu erkrankten oder verletzten Person
- Angaben zum Unfallhergang; Was ist passiert? Was haben Sie bereits getan?
- Genaue Angaben zum Einsatzort: Strasse, Hausnummer, Stockwerk, Eingang
- Angaben zu benötigten Hilfe

Persönliche Kontakte und Telefonnummer

AHV-/IV-Nummer:
Krankenkasse Name:
Mitglied-Nr. Krankenkasse:
Hausarzt:
Zahnarzt:
Kontaktperson im Notfall:
.....
.....
<input type="checkbox"/> Ich habe eine Patientenverfügung . Sie befindet sich:
<input type="checkbox"/> Ich habe einen Vorsorgeauftrag . Er befindet sich:
<input type="checkbox"/> Ich habe einen Organspende-Ausweis . Er befindet sich:
<input type="checkbox"/> Ich habe eine Anordnung für den Todesfall getroffen Sie befindet sich:
<input type="checkbox"/> Ich besitze ein Testament . Es befindet sich: