

**Wegweiser für Seniorinnen, Senioren und Angehörige**

---



## Lokale Anlaufstellen

---

### **Gemeinde Erlenbach**

Abteilung Soziales, Seestrasse 59, 8703 Erlenbach

**Kontakt:** Michael Tschalèr, 044 913 88 55

[michael.tschaler@erlenbach.ch](mailto:michael.tschaler@erlenbach.ch), [www.erlenbach.ch](http://www.erlenbach.ch)

### **Senevita Alterszentrum Gehren,**

Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach

**Kontakt:** Jasmin Crivelli, Tel. 043 277 33 34

[jasmin.crivelli@senevita.ch](mailto:jasmin.crivelli@senevita.ch), [www.gehren.senvita.ch](http://www.gehren.senvita.ch)

**Mutationen und Adressänderungen** in der Broschüre bitte Mitteilung an [soziales@erlenbach.ch](mailto:soziales@erlenbach.ch), Tel. 044 913 88 55

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
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**

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
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
Netzwerk Erlenbach	12, 13, 16, 17
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](http://www.erlenbach.ch)

**Die AHV-Zweigstelle ist Verbindungsstelle zwischen Versicherten, Leistungsbezügern und der kantonalen Ausgleichskasse.**

**Finanzielle Unterstützung**, Tel. 044 913 88 55, Gemeindeverwaltung Erlenbach, Abteilung Soziales, Seestr. 59, 8703 Erlenbach, [www.erlenbach.ch](http://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](http://www.kesbmeilen.ch)

**Anlaufstelle bei Problemen in Familien und bei Erwachsenen**

**Pro Senectute**, Tel. 058 451 51 00, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

[www.pszh.ch](http://www.pszh.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.krebsligazuerich.ch)  
**Beratung & Unterstützung, Prävention & Früherkennung**

**Lunge Zürich**, Tel. 0800 07 08 09, Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich, [www.lunge-zuerich.ch](http://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](http://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](mailto:info@srk-zuerich.ch), [www.srk-zuerich.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.zuercher-sehhilfe.ch)

**Unterstützung und Beratung**

**SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon**, Vermittlung: Tel. 079 924 06 06

Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, [www.seniorenfuersenioren.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:silviabarth@sunrise.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

**Pro Senectute Kanton Zürich**, Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,  
[dc.pfannenstiel@psz.ch](mailto:dc.pfannenstiel@psz.ch), [www.psz.ch](http://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. 079 924 06 06, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, [www.seniorenfuersenioren.ch](http://www.seniorenfuersenioren.ch)

**Rechtsberatung, Steuerberatung, Verkehr mit Behörden**

## **Beratung und Auskunft / Soziales**

---

**Evangelisch-reformierte Kirche**, Tel. 044 911 03 83, [sekretariat@ref-erlenbach.ch](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch),  
[www.kirche-erlenbach.ch](http://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](mailto:silviabarth@sunrise.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

**Pro Senectute Kanton Zürich**, Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,  
[dc.pfannenstiel@psz.ch](mailto:dc.pfannenstiel@psz.ch), [www.psz.ch](http://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](http://www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch)

Marcio Mailer, Sozialarbeiter FH, [marcio.mailer@kuesnacht.ch](mailto: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](http://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](mailto:zh@entlastungsdienst.ch), [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)  
**Transporte zur Therapie etc.**

**ERLIBUS**, [www.erlibus.ch](http://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](mailto:info@erlinet.ch)  
**Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe**

**Netzwerk Erlenbach**, Tel. 044 910 82 83, [www.netzwerk-erlenbach.ch](http://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](http://www.srk-zuerich.ch), [fahrdienst@srk-zuerich.ch](mailto: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. 079 924 06 06, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr [www.seniorenfuersenioren.ch](http://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](http://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](http://www.sichergehen.ch)  
**Verschiedene Kurse für mehr Kraft, Gleichgewicht und Dynamik**

**Netzwerk Erlenbach**, Tel. 044 910 82 83, [www.netzwerk-erlenbach.ch](http://www.netzwerk-erlenbach.ch) / Kontakt: Andrea Helesfai-Schneider E-Mail: [helesfan@icloud.com](mailto:helesfan@icloud.com)  
**Wandergruppe mittwochs und donnerstags nach Absprache**

**Römisch-Katholisches Pfarramt Küsnacht-Erlenbach**  
Tel. 043 266 86 36, Heinrich Wettstein-Strasse 14, 8700 Küsnacht,  
[www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch](http://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](http://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](http://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](http://www.computeriameilen.ch), Erika Bleichenbacher. [e.bleichenbacher@bluewin.ch](mailto: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](http://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](http://www.netzwerk-erlenbach.ch), [kontakt@netzwerk-erlenbach.ch](mailto:kontakt@netzwerk-erlenbach.ch)

- **Kinoclub für Frauen**, jeden 1. Montag im Monat
- **Kunstgruppe, Geführte Museums-, Ausstellungs- und Atelierbesuche**  
Kontakt für beide Gruppen: Christa Gantner, E-Mail: [info@praxis-gantner.ch](mailto:info@praxis-gantner.ch),  
Tel.: 044 911 01 62

**Hauswirtschaftliche Weiterbildung HWE Erlenbach**

Anmeldung und Auskunft: [weiterbildung@erlenbach.ch](mailto: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, Gemeindeganzlei Erlenbach

Seestr. 59, 8703 Erlenbach, [www.erlenbach.ch/kulturtreff](http://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](http://www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch)

[marcio.mailer@kuesnacht.ch](mailto: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](http://www.seniorenuni.uzh.ch)

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

**SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon**, Vermittlung: Tel. 079 924 06 06

Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr [www.seniorenfuersenioren.ch](http://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](mailto:regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch), [sekretariat@ref-erlenbach.ch](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch),  
[www.kirche-erlenbach.ch](http://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](http://www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch)

**Seniorenachmittage, kulturelle Angebote**

**Senevita Alterszentrum Gehren**, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach.

[www.gehren.senevita.ch](http://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](mailto:info@spitex-erlenbach.ch), [www.spitex-erlenbach.ch](http://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](mailto:regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch), [sekretariat@ref-erlenbach.ch](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch), [www.kirche-erlenbach.ch](http://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](http://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](mailto: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](mailto:regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch), [sekretariat@ref-erlenbach.ch](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch), [www.kirche-erlenbach.ch](http://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.**

**Netzwerk Erlenbach** (nur für Mitglieder, schnuppern möglich):

Spielenachmittag, 3x im Jahr, bei Interesse ausbaufähig

Kontakt: Walter Gränicher, E-Mail: [kontakt@netzwerk-erlenbach.ch](mailto:kontakt@netzwerk-erlenbach.ch)

**Treff für Alle**, Tel. 044 911 03 83, Ev.-ref. Kirche Erlenbach, Schulhausstr. 40, 8703 Erlenbach, [www.kirche-erlenbach.ch](http://www.kirche-erlenbach.ch)

[www.50plus-treff.ch](http://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](http://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](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch), [www.kirche-erlenbach.ch](http://www.kirche-erlenbach.ch)

**Seniorenferien jährlich (wird frühzeitig bekannt gegeben)**

**Netzwerk Erlenbach**, [kontakt@netzwerk-erlenbach.ch](mailto:kontakt@netzwerk-erlenbach.ch), [www.netzwerk-erlenbach.ch](http://www.netzwerk-erlenbach.ch)  
**Veranstaltungen zu div. Themen und Ausflüge**

**Pro Senectute Meilen**, Tel. 055 212 29 92, Doris Grammer  
[doris.grammer@gmx.ch](mailto: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](http://www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch),

**Ausflüge zu umliegenden Angeboten und 1 x jährlich Seniorenausflug**

**50Plus.ch**, Max Daetwylerstr. 20, 8126 Zumikon, [www.50plus.ch](http://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](mailto:regina.ehrbar@ref-erlenbach.ch), [sekretariat@ref-erlenbach.ch](mailto:sekretariat@ref-erlenbach.ch), [www.kirche-erlenbach.ch](http://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](http://www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch), [marcio.mailer@kuesnacht.ch](mailto:marcio.mailer@kuesnacht.ch)  
**Senioren ab 75 werden persönlich zum Geburtstag gratuliert**

**Erlinet**, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, [info@erlinet.ch](mailto: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, Frauen Erlenbach, Pro Senectute, SfS  
Senioren für Senioren, Spitex und Jahrgängerverein  
**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](mailto:info@senexpert.ch)  
[www.senexpert.ch](http://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](mailto: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](mailto:zh@entlastungsdienst.ch), [www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)  
**Unterstützung für betreuende Angehörige und Bedürftige im Bereich Einkauf etc.**

**ErliNet,** Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, [info@erlinet.ch](mailto:info@erlinet.ch)  
**Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe**

**Ev.-Ref. Kirche Erlenbach,** Tel. 044 911 03 83, [www.kirche-erlenbach.ch](http://www.kirche-erlenbach.ch)  
und  
**Röm.-Kath. Pfarramt Küsnacht-Erlenbach,** Tel. 043 266 86 36  
[www.kath-kuesnacht-erlenbach.ch](http://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](mailto:info@srk-zuerich.ch), [www.srk-zuerich.ch](http://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](mailto:silviabarth@sunrise.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)  
**Pro Senectute Kanton Zürich,** Tel. 058 451 53 20, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen,  
[dc.pfannenstiel@pszh.ch](mailto:dc.pfannenstiel@pszh.ch), [www.pszh.ch](http://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](mailto:info@spitex-erlenbach.ch), [www.spitex-erlenbach.ch](http://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](http://www.50plus.ch)  
**Umfangreiches Internetportal betreffend Finanzen, Arbeit, Lifestyle, Wohnen**

## **Unterstützung im Alltag**

---

### **Freiwillige Unterstützungen**

**Erlinet**, Regina Ehrbar, Schulhausstr. 40, Erlenbach, [info@erlinet.ch](mailto:info@erlinet.ch)  
**Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit / Nachbarshilfe**

**SfS Senioren für Senioren Küsnacht, Erlenbach, Zumikon**

Vermittlung: Tel. 079 924 06 06, Mo-Fr, 09.00 – 11.00 Uhr, [www.seniorenfuersenioren.ch](http://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, Flicker, Staubsaugen**

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

Tel. 044 269 69 00, [info@betreuungsdienst-zh.ch](mailto:info@betreuungsdienst-zh.ch), [www.betreuungsdienst-zh.ch](http://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](http://www.wohnforum50plus.ch)**  
**Beratung, Information und Wohnpartnerschaft**

**Senevita Alterszentrum Gehren**, Tel. 043 277 33 33, Im Spitzli 1, 8703 Erlenbach  
[gehren@senevita.ch](mailto:gehren@senevita.ch), [www.gehren.senevita.ch](http://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](http://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](mailto:bestattungsamt@erlenbach.ch), [www.erlenbach.ch](http://www.erlenbach.ch)

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

**DIGNITAS**, Tel. 043 366 10 70, [dignitas@dignitas.ch](mailto:dignitas@dignitas.ch), [www.dignitas.ch](http://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](mailto:info@exit.ch),

[www.exit.ch](http://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](mailto:info@pallnetz.ch), [www.pallnetz.ch](http://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](mailto:info@srk-zuerich.ch), [www.srk-zuerich.ch](http://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](mailto:info@zuercher-lighthouse.ch), [www.zuercher-lighthouse.ch](http://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: .....
<b>Hausarzt:</b> .....
Zahnarzt: .....
<b>Kontaktperson im Notfall:</b> ..... ..... .....
<input type="checkbox"/> Ich habe eine <b>Patientenverfügung</b> . Sie befindet sich: ..... .....
<input type="checkbox"/> Ich habe einen <b>Vorsorgeauftrag</b> . Er befindet sich: ..... .....
<input type="checkbox"/> Ich habe einen <b>Organspende-Ausweis</b> . Er befindet sich: ..... .....
<input type="checkbox"/> Ich habe eine <b>Anordnung für den Todesfall</b> getroffen Sie befindet sich: ..... .....
<input type="checkbox"/> Ich besitze ein <b>Testament</b> . Es befindet sich: ..... .....