Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren in und um Hedingen

Zusammengestellt von der Kommission für Altersfragen der Gemeinde Hedingen

GEMEINDE Hedingen

Gemeindeverwaltung Hedingen, Abteilung Soziales
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 55 | soziales@hedingen.ch | www.hedingen.ch

Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren in und um Hedingen

Inhalt

1.1 Allgemeine Anlaufstellen
1.2 Ehrenamtliche Tätigkeiten
1.3 Konflikte und Beschwerden

Allgemeines 1

2.1 Kreativität
2.2 Sport und Spiel
2.3 Musik, Gesang, Kultur
2.4 Ausflüge, Wanderungen, Ferien
2.5 Soziale Kontakte

Freizeit 2

3.1 Öffentlicher Verkehr
3.2 Sicherheit im Privatverkehr

Mobilität 3

4.1 Kurse, Seminare

Weiterbildung 4

5.1 Gottesdienste, Kirchen, Seelsorge, Meditation

Spiritualität 5

6.1 Wirtschaftliche Hilfe, Budget und Schulden
6.2 Finanzielle Vorsorge, Renten
6.3 Steuern
6.4 Vorsorge, Erbschaft

Finanzen und Vorsorge 6

7.1 Wohn- und Pflegeplätze
7.2 Alterswohnungen und betreutes Wohnen
7.3 Wohnhilfen, Umzug

Wohnen im Alter 7

8.1 Ambulanz, Ärzte und Spital
8.2 Weitere medizinische Versorgung
8.3 Begleitung kranker Menschen

Krankheit und Pflege 8

9.1 Tod und Bestattung

Lebensende 9

Informationen und Angebote für Seniorinnen und Senioren in und um Hedingen

Stichwortverzeichnis

A	
Abdankungen und Abschiedsfeiern	9.1.2
AHV	6.2.1
Allgemeine Fragen	1.1.2
Alltagshilfe beziehen	1.1.3
Altersferien	2.4.4
Altersheime	7.1.1 | 7.1.2
Alterswohnungen	7.2.1
Ambulanz	8.1.1
Anlässe	2.3.6
Anlaufstellen	1.1.1
Ärzte	8.1.2
Ärztetelefon	8.1.2
Assistenz für alleinstehende Personen mit Demenz	8.3.2
Ausflüge	2.4.2
Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung (Begleitkarte)	3.1.3
B	
Baden	2.2.4
Bahnabonnemente	3.1.1
Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen	8.3.1
Behindertenausweis	3.1.3
Behindertenfahrdienst	3.1.7
Beihilfen	6.2.3
Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen	1.1.2
Berufliche Vorsorge	6.2.2
Beschwerden	1.3.1
Bestattungen	9.1.1
Besuchsdienst	2.5.1
Bewegung	2.2.1
Bibliothek	2.3.7
Bücher	2.3.7
Budgetberatung	6.1.2
C	
Coiffeur	7.3.2
Computerkurse	4.1.2
D	
Demenz	8.3.2
E	
Entlastung für pflegende Angehörige	7.3.1
Erbschaften	6.4.2
Ergänzungsleistungen	6.2.3
Essen für Senioren	2.5.3
Essen, Lieferdienst	2.5.2
F	
Fit/Gym	2.2.1
Fusspflege	7.3.2
G	
Gartenarbeiten	7.3.3
Geburtstagsbesuche und -karten	2.5.1
Gedächtnistraining	4.1.4
Gemeindenachmittage	2.3.5
Gemeindezuschüsse	6.2.3
Gesprächskreis für Angehörige	4.1.3
Gottesdienste	5.1.1
Günstige Angebote	7.3.2
H	
Häkeln	2.1.1
Handarbeiten	2.1.1
Hausärzte	8.1.2
Haushaltunterstützung	7.3.3
Hilfsdienste leisten	1.2.3
I / J	
Jassen	2.2.5
K	
Kirchliche Veranstaltungen	5.1.1
Kommunikation	4.1.5
Konflikte	1.3.1
Konversation	4.1.5
Krankenwagen	8.1.1
Kulturelle Anlässe	2.3.6
L	
Lesen	2.3.7
M	
Mahlzeiten, Lieferdienst	2.5.2
Medien	2.3.7
Medikamente	8.2.2
Meditationsgruppe	5.1.3
Mitarbeit in der Schule	1.2.2
Mitarbeit in Kommissionen	1.2.1
Musizieren	2.3.1
N	
Nähen	2.1.1
Nordic Walking	2.2.2
Notfallnummer	8.1.1
O	
Ombudsmann	1.3.2

P	
Patientenverfügungen	6.2.4
Pflegeheime	7.1.1 | 7.1.2
Pflegehilfsmittel	8.2.2
Pflegematerial	8.2.2
Pflegeplätze	8.1.4
Probleme mit Behörden / Verwaltungen	1.3.2
R	
Renten	6.2.2
Rotkreuzfahrdienst	3.1.4
S	
SBB-Abonnemente	3.1.1
SBB-Tageskarten	3.1.2
Schuldenberatung	6.1.2
Schwimmen	2.2.4
Seelsorge	5.1.2
Seewadel, Haus zum	7.1.1
Senevita Obstgarten	7.1.2 | 7.2.2
Senioren-Uni	4.1.1
Sicherheit im Privatverkehr	3.2.1
Singen	2.3.2 | 2.3.3
Sozialhilfe	6.1.1
Spiele, verschiedene	2.2.5
Spital	8.1.3
Spitex	8.2.1
Sport	2.2.1
Steuererklärungen	6.3.1
Steuern, Allgemeines	6.3.2
Stricken	2.1.1
T	
Tages-Pflegeplätze	8.1.4
Tanzen	2.3.4
Taxifahrten, Verbilligung	3.1.6
Taxis	3.1.5
Tixi	3.1.7
Turnen	2.2.3
U	
Umzug	7.3.4
V	
Velotouren	2.4.3
Vorsorgedossiers	6.2.4 | 6.4.1
W	
Walking	2.2.2
Wandern	2.4.1
Weben	2.1.2
Wirtschaftliche Hilfe	6.1.1
Wohnpartnerschaften	7.2.3
Z	
Zügeln	7.3.4
Zusatzleistungen	6.2.3
ZVV-Abonnemente	3.1.1

Allgemeines 1

Allgemeine Anlaufstellen 1.1

1.1.1 Allgemeine Fragen

Anlaufstelle für Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen bei allgemeinen Fragen und Anliegen im Zusammenhang mit dem Alter, wie

- Unterstützung in schwierigen Situationen
- Beratung bei finanziellen Fragen
- Weitervermittlung bei allgemeinen Problemen und Fragen, wenn die zuständige Stelle nicht klar ist

Die Beratungen sind kostenlos.

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00
dc.limmattal-knonaueramt@pszh.ch
www.pszh.ch

Gemeindeverwaltung
Abteilung Soziales
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 55
soziales@hedingen.ch
www.hedingen.ch

1.1.2 Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen

Die Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen ist die offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden im Bezirk Affoltern sowie ihre Angehörigen zu Fragen rund um die ambulante Pflege und Betreuung zu Hause und die stationäre Pflege in einer Institution gemäss Pflegegesetz des Kantons Zürich.

Der Kanton Zürich hat den Grundsatz «ambulant vor stationär» festgelegt. Betreuungs- und pflegebedürftige Menschen sollen möglichst lange zu Hause wohnen und betreut werden.

Die Beratungsstelle wird durch Fachpersonen der Pro Senectute Kanton Zürich geführt.

Beratungsstelle für
Alters- und Gesundheitsfragen
Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 058 451 52 70
beratungsstelle.affoltern@pszh.ch

1.1.3 Unbürokratische Alltagshilfe

Der Verein Ämtler Tauschnetz fördert aktiv die gesellschaftliche Solidarität zwischen den Generationen, quer durch die verschiedenen Bevölkerungsschichten. Dazu bietet er insbesondere eine Plattform, um Dienstleistungen und Produkte gegen Zeit zu tauschen. Auf dieser Plattform bieten Privatpersonen ihre unterschiedlichen Talente, ihr Wissen und Können in vielfältigen Gebieten an und können im Gegenzug attraktive Angebote anderer Mitglieder nutzen.

Jede Tätigkeit ist gleichwertig.

Die Bezahlung der Dienstleistungen erfolgt nicht mit Geld sondern mit der alternativen Währung Zeit. Das Ämtler Tauschnetz ist dem Zürcher Tauschnetz für unbürokratische Alltagshilfe «give&get« angeschlossen, das über 200 Mitglieder im ganzen Kanton Zürich zählt. Das Ämtler Tauschnetz ermöglicht mit seiner Tausch-Plattform bei «give&get» eine unbürokratische und erschwingliche Alltagshilfe.

Ämtler Tauschnetz
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
aemtler-tauschnetz@giveandget.ch
www.giveandget.ch

Allgemeines 1

Ehrenamtliche Tätigkeiten 1.2

1.2.1 Mitarbeit in Kommissionen

Zur Unterstützung des Gemeinderates bestehen für verschiedene Fachbereiche permanente oder temporäre Kommissionen, welche die Aufgabe haben, zu bestimmten Fragen Grundlagen zu erarbeiten und dem Gemeinderat entsprechende Vorschläge zu unterbreiten. Die Mitglieder dieser Kommissionen arbeiten auf ehrenamtlicher Basis und erhalten eine jährliche Pauschalentschädigung.

Gemeindeverwaltung
Abteilung Präsidiales
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 55
info@hedingen.ch
www.hedingen.ch

1.2.2 Generationen im Klassenzimmer

Unter dem Titel «Generationen im Klassenzimmer» können Seniorinnen und Senioren zeitweise Lehrpersonen der Schule unterstützen.

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonaueramt

Koordination:
Schulverwaltung Hedingen
Schachenstrasse 7, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 85
Mo bis Do 8.30 – 11.30 Uhr
schulverwaltung@hedingen.ch
www. schulehedingen.ch

1.2.3 Freiwillige Hilfsdienste

Seniorinnen und Senioren, die selbst noch rüstig sind oder besondere Fähigkeiten haben und diese gerne hilfsbedürftigen Menschen zur Verfügung stellen möchten.

Gemeindeverwaltung
Abteilung Soziales
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 55
soziales@hedingen.ch
www.hedingen.ch

Reformiertes Pfarramt
Pfarrer Renate und Walter Hauser
Haldenstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 64 34
walterundrenate.hauser@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

Allgemeines 1

Konflikte und Beschwerden 1.3

1.3.1 Beratung und Unterstützung bei Konflikten und Beschwerden

Die unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) ist Ansprechpartner für Konflikte im Alter.
Menschen im Alter stehen manchmal vor Konflikten, die für sie unüberwindbar geworden sind. Dies gilt bei Beschwerden oder Problemen hinsichtlich des Wohnens, der Finanzen, der Krankenkasse, der Betreuung und Pflege in der Familie oder in Alters- und Pflegeheimen, Spitex. In solchen Fällen steht die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) den Betroffenen, deren Angehörigen sowie Leitungs-, Betreuungs- und Pflegepersonal in der Altersarbeit, Ärzten, Beratungs- und Ombudsstellen, Sozialdiensten und Behörden zur Verfügung.
Alle Anliegen werden streng vertraulich behandelt, die Mitglieder der Beschwerdestelle unterstehen der Schweigepflicht.
Die UBA wird unterstützt und getragen von Kantonen und Gemeinden, den Trägerorganisationen Rotes Kreuz, Curaviva, Spitexverband, Pro Senectute und Alzheimervereinigung sowie von Seniorenverbänden, kirchlichen Institutionen und von Privaten.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)
Malzstrasse 10, 8045 Zürich
Telefon 058 450 60 60
Montag bis Freitag : 14:00 -17:00 Uhr
info@uba.ch
www.uba.ch

1.3.2 Probleme mit Behörden und Verwaltungen

Der Ombudsmann ist ein vom Kantonsrat gewählter unabhängiger Mittler. Er hilft jeder Person, die sich an ihn wendet, sofern es sich um ein Problem mit einer kantonalen Behörde oder Verwaltungsstelle handelt. Er prüft das vorgebrachte Anliegen, interveniert bei Konflikten und unterstützt die Beteiligten beim Finden einer fairen Lösung.

Ombudsmann des Kantons Zürich
Forchstrasse 59, 8032 Zürich
Telefon 044 269 40 70
Mo - Fr 08:00h - 11:30 / 13:30 - 16:00 Uhr
www.ombudsmann.zh.ch

Freizeit 2

Kreativität 2.1

2.1.1 Häkeln, stricken, nähen und andere Handarbeiten

Der Frauenverein bietet verschiedene Möglichkeiten an, gemeinsam Handarbeiten zu fertigen. Das Interesse ist im Moment aber so klein, dass diese Gruppen vorübergehend eingestellt werden mussten.

Sobald sich wieder genügend Frauen finden, die gerne in Gesellschaft stricken, häkeln oder nähen möchten, kann der Frauenverein seine Handarbeits-Gruppen wieder neu aktivieren.

Genauere Informationen erteilt der Frauenverein.

Frauenverein Hedingen
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
praesidentin@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

2.1.2 Weben

Das traditionelle Web-Handwerk wird schon seit vielen Jahrzehnten in Hedingen gepflegt, denn im Webraum des Frauenvereins stehen zwei grosse Webstühle zur Verfügung. Schon unzählige Tüechli, Topflappen, Sets, Halstücher und einst sogar Teppiche sind darauf entstanden.

Alle, die Freude haben an Textilien, Fäden und Farben sind willkommen. Könnerinnen können die Webstühle unverbindlich testen, Anfängerinnen werden sorgfältig eingeführt.

Frauenverein Hedingen
Bernadette Boppart
Tannbühlstrasse 6, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 15 12
webgruppe@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

Freizeit 2

Sport und Spiel 2.2

2.2.1 Bewegung und Sport, Fit/Gym

Turnen und Gymnastik für Frauen (60+). Zwei Gruppen:

- Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr (Uta Koch)
- Donnerstag, 08.00 bis 09.00 Uhr (Jacqueline Weideli)

Ort: Schulhaus Güpf, alte Turnhalle.

Pro Senectute,
Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

2.2.2 Walking und Nordic Walking

Montag, 08.30 bis 09.45 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Weiher Hedingen

Pro Senectute,
Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

2.2.3 Turnen für Seniorinnen

Der Frauenturnverein bietet ein vielfältiges Turnen mit Gymnastik, Steppen, Circuit Training, Yoga und Spielen an. Während der „heissen Sommerzeit" wird die Turnhalle verlassen und man bewegt sich im Freien beim Walken oder Turnen. Es gibt keine Altersgrenzen.

Die Turnstunde findet jeweils am Montag 20.15 Uhr in der Turnhalle Schachen statt.

Frauenturnverein Hedingen
Susanne Reichenbach
Ismatt 9, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 07 52
s.reichenbach@gmx.ch
www.hedingen.ch/Frauenturnverein

Die Männerriege Hedingen bietet Männern ab ca. 40 Jahren Sport, Bewegung, Spiel, Plausch und gemütliches Zusammensein. Für Senioren gibt es ein separates Turnen, das dem Können der Älteren angepasst ist.

Turnen in der Turnhalle Schachen: jeden Mittwoch von 20.15 – 21.30 Uhr, für Senioren jeden 2. und 4. Mittwoch 20.15 – 21.30 Uhr

Kegeln: jeden 1. Mittwoch im Monat im Restaurant Post Hedingen, Zwillikerstrasse 9, Hedingen

Männerriege Hedingen
Albert Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
kontakt@mrhedingen.ch
www.mrhedingen.ch

2.2.4 Schwimmen, Baden

Die Badeanlage Hedinger Weiher ist, je nach Wetter, ab ca. Mitte Mai bis ca. Mitte September geöffnet. Bei schönem Wetter ist der Badebetrieb betreut. Die Betreuung wird durch eine aufgezogene grüne Fahne signalisiert.

Saisonkarten für Einwohnerinnen und Einwohner von Hedingen kosten 25 Franken, ein Einzeleintritt 6 Franken.

Gemeindeverwaltung
Abteilung Tiefbau
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 66
tiefbau@hedingen.ch
www.hedingen.ch

2.2.5 Jassen und andere Spiele

Jeweils am Montagnachmittag

November bis April: 14.00 - 17.00 Uhr im Restaurant Linde, Zürcherstrasse 4 (es besteht kein Konsumzwang)

April bis Sept: 13.30 - 17.00 Uhr, bei schönem Wetter am Weiher, bei schlechtem Wetter in der Bibliothek

Spiele sind vorhanden, es können aber auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kurt Dubach
Zwillikerstrasse 15, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 79 01
k.dubach@hispeed.ch

Die Bibliothek verleiht eine bunte Auswahl an Spielen, z.B. Familienspiele oder Spiele für zwei.

Der helle, freundliche Veranstaltungsraum der Bibliothek mit seiner Kafibar lädt zum gemeinsamen Spielen ein (Jasskarten / Jassteppich sowie andere Gesellschafsspiele vorhanden). Ein idealer Ort für eine fröhliche Spielrunde!

Sportliche Senioren finden in der Bibliothek ein attraktives Medienangebot als Anregung für ihre Freizeitgestaltung: Wanderbücher, Reiseführer, Freizeitvorschläge für Velotouren und Ausflüge im In- und Ausland. Bücher zu verschiedenen Sportarten wie Walking, Yoga, Schneeschuhwandern, Carven. Sachbücher mit Informationen über Ausrüstung, Technik und Gesundheit, sowie Ratgeber zum Thema Fitness und Gesundheit ergänzen das Angebot für eine aktive Freizeitgestaltung.

Bibliothek Hedingen
Dorli Streit
Trottenweg 12, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 61 33
bibliothek@hedingen.ch
www.bibliothek-hedingen.ch

Öffnungszeiten:
Montag 14.00 - 19.00 Uhr
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 / 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 14.00 - 19.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Freizeit 2

Musik, Gesang, Kultur 2.3

2.3.1 Musizieren

Der Musikverein Hedingen bietet ein bunt gemischtes Programm, welches vom traditionellen Marsch bis zur aktuellen, zeitgenössischen Musik reicht. Er tritt regelmässig im Dorf auf und immer am letzten Januar-Wochenende findet ein grosses Jahreskonzert im Schachensaal statt.

Der Musikverein probt jeweils am Mittwoch von 20.00 bis 22.00 Uhr im Werkgebäude.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen, auch solche, die erst noch ein Instrument erlernen möchten.

Musikverein Hedingen
Monika Raschle
Arnistrasse 19, 8908 Hedingen
Telefon 043 322 82 79
praesidium@mvhedingen.ch
www.mvhedingen.ch

2.3.2 Singen

Der Gesangsverein pflegt den Chorgesang in all seinen Facetten und in allen Musikrichtungen wie z.B. Klassik, Musical, Gospel, kirchliche Musik, Volksmusik, Operette usw.

Gesangverein Hedingen
Peter Lanzendörfer
Gehrstrasse 13, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 03 93
info@gesangverein.ch
www.gesangverein.ch

2.3.3 Offenes Singen

Am Abend des 3. Adventsonntags lädt der Gesangverein Hedingen jeweils zum offenen Singen von Weihnachtsliedern in der Kirche Hedingen ein. Im Anschluss werden Punsch und Weihnachtsguetzli ums offene Feuer vor der Kirche offeriert.

Gesangverein Hedingen
Peter Lanzendörfer
Gehrstrasse 13, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 03 93
info@gesangverein.ch
www.gesangverein.ch

2.3.4 Everdance®

Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes, wie Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer. Es braucht keine Tanzpartner und ist schnell gelernt.

Kurse in Affoltern am Albis, Werkstrasse 1

Montag, 11.10 – 12.00 Uhr

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 36
sport@pszh.ch
www.pszh.ch

2.3.5 Gemeindenachmittage

Von November bis April lädt die Kommission für Gemeindenachmittage monatlich zu einem spannenden und informativen Nachmittag ins Chilehuus an die Oberdorfstrasse 1 ein. Nicht nur Pensionierte, alle Einwohnerinnen und Einwohner sind herzlich zu diesen Nachmittagen eingeladen, die jeweils an einem Donnerstag von 14.00 bis ca. 16.00 Uhr stattfinden. Das Team offeriert allen Gästen einen Zvieri. Hedinger Seniorinnen und Senioren erhalten rechtzeitig eine Einladung.

Reformierte Kirchgemeinde Hedingen
Kommission für Gemeindenachmittage
Gaby Vanetta
Im Chrätzacher 19, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 37 47
gaby.vanetta@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

2.3.6 Kulturelle Anlässe

Förderung des kulturellen und geistigen Lebens der Gemeinde, sowie der Geselligkeit unter den Menschen durch verschiedene Veranstaltungen.

Gemeindeverein Hedingen
Martin Kehrer
Haldenstrasse 5, 8908 Hedingen
Tel. 044 761 71 77
gemeindeverein.hedingen@bluewin.ch
www.gemeindevereinhedingen.ch

Der Frauenverein Hedingen ist konfessionell und parteipolitisch neutral und ist Mitglied des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins und der Zürcher Frauenzentrale.

Der Verein unterstützt gemeinnützige Bestrebungen und beteiligt sich an der Lösung von wirtschaftlichen und sozialen Aufgaben zur Förderung der Frau, der Familie und der Gesellschaft. Der Frauenverein versucht die Zusammengehörigkeit der Frauen in der Gemeinde zu pflegen und zu stärken.

Neben den sozialen Aufgaben hat der Frauenverein auch ein festes Jahresprogramm. Dazu gehören Ausflüge mit Seniorinnen und Senioren, Essen für Seniorinnen und Senioren (14-täglich), Vereinsreisen (Halbtages- und Tagesausflüge), Abendanlässe (kulturell, informativ), Filmabende, Advents-Bazar (jeweils am Samstag vor dem 1. Advent).

Frauenverein Hedingen
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
praesidentin@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

2.3.7 Lesen, Medien, Verleih von Büchern und anderen Medien

Musikliebhaber kommen in der Bibliothek auf ihre Kosten. Ob Klassische Musik, Folklore, Jazz, Worldmusic, Rock und Pop oder Meditationsmusik – das CD-Angebot der Bibliothek ist sehr vielfältig.

Kulturinteressierte finden in der Bibliothek verschiedene Bücher zum Thema Kunst/Malerei/Kreativität/Film/Literatur/Architektur.

Die Bibliothek bietet für Literaturliebhaber eine grosse Auswahl an Romanen/Biografien und Lebensgeschichten an. Auch ein attraktives Angebot an Hörbüchern steht zur Ausleihe bereit.

Bibliothek Hedingen
Dorli Streit
Trottenweg 12, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 61 33
bibliothek@hedingen.ch
www.bibliothek-hedingen.ch

Öffnungszeiten:
Montag 14.00 - 19.00 Uhr
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 / 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 14.00 - 19.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Freizeit 2

Ausflüge, Wanderungen, Ferien 2.4

2.4.1 Wandern

Der Frauenverein lancierte vor etlichen Jahren eine Wandergruppe. Es entstand eine sich selbst finanzierende und organisierende Gruppe von Personen, die einmal pro Monat (jeweils am ersten Mittwoch des Monats) eine Wanderung durchführt. Ziele sind dabei, nicht alltägliche Orte und Landschaften zu besuchen, sich sportlich zu betätigen und die Kollegialität zu pflegen.

Eine jährliche Übersicht zu den Wanderzielen erscheint gegen Ende Jahr in der Hediger Dorfzitig. Zudem sind die monatlichen Wanderungen auf der Webseite des Frauenvereins detailliert beschrieben.

Frauenverein Hedingen, Wandergruppe
Louis Gaille
Obmann und Wanderleiter
Aufgent 11, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 31 10

Weitere Tourenleiter

Peter Bilang	Telefon 044 760 25 47
Ernst Jud	Telefon 044 761 47 41
René Spillmann	Telefon 044 761 49 55
Walter Wiederkehr	Telefon 044 761 77 73

www.frauenvereinhedingen.ch und
www.hedingen.ch/veranstaltungen

2.4.2 Ausflüge mit Seniorinnen und Senioren

Jedes Jahr organisiert der Frauenverein zusammen mit der Reformierten Kirchgemeinde einen Tagesausflug für Senior/-innen. Alternierend mit den Altersferien finden die Ausflüge jeweils im Frühling oder Herbst statt.

Das Datum wird auf der Homepage des Frauenvereins publiziert und mit dem Jahresprogramm an alle Mitglieder versandt. Alle Personen ab 65 Jahren erhalten eine persönliche Einladung.

Frauenverein Hedingen
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
praesidentin@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

Reformierte Kirchgemeinde
Astrid Wohlwend
Alte Affolternstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 69
astrid.wohlwend@gmail.com
www.kirchehedingen.ch

2.4.3 Velotouren

Vor über fünfzehn Jahren wurde die Senioren Velogruppe Hedingen gegründet. Zurzeit werden von April bis Oktober monatlich (jeweils am 3. und 4. Mittwoch des Monats) Velotouren durchgeführt. Während der Wintermonate November bis März werden Wanderungen unternommen (jeweils am 3. Mittwoch des Monats).

Ziele sind dabei, nicht alltägliche Orte und Landschaften mit dem Velo oder Elektro-Velo oder zu Fuss zu besuchen, sich sportlich zu betätigen und die Kollegialität zu pflegen.

Die Velotouren und Wanderungen werden in der Hediger Dorfzitig publiziert.

Senioren Velogruppe Hedingen
Rudolf Litscher
Obmann und Tourenleiter
Im Zelgliacher 1, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 02 91
rudolf.litscher@bluewin.ch

Weitere Tourenleiter:
Fredi Scheidegger Telefon 044 761 57 32
Toni Spillmann Telefon 044 761 53 62
René Spillmann Telefon 044 761 49 55

www.hedingen.ch/veranstaltungen

2.4.4 Altersferien

Einmal im Jahr gemeinsam fremde Luft schnuppern! Zusammen verbringen die Seniorinnen und Senioren eine Woche an einem schönen Ferienort in einem charmanten Hotel.

Seniorinnen und Senioren werden dazu direkt eingeladen.

Reformiertes Pfarramt
Pfarrer Walter und Renate Hauser
Haldenstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 64 34
walterundrenate.hauser@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

Freizeit 2

Soziale Kontakte 2.5

2.5.1 Besuchsdienst, Besuche in Altersheimen, Geburtstagsbesuche

Die Besuchsgruppe ist ein Beziehungsangebot von Mensch zu Mensch. Je nach Bedürfnis und Wunsch der besuchten Person kann auf spezifische Wünsche eingegangen werden. Gespräche, Vorlesen, Spiele machen usw. Die Freiwilligen des Besuchsdiensts arbeiten kostenlos. Die Besuchten haben mit keinen Auslagen zu rechnen. Besuche finden regelmässig, d.h. wöchentlich, vierzehntäglich oder monatlich, max. 2 bis 4 Std. pro Woche statt. Die Frauen und Männer des Besuchsdienstes haben einen Einführungskurs besucht und nehmen an Erfahrungsaustauschtreffen und Weiterbildungen teil. Die Kirchenpflege macht Geburtstagsbesuche.

Reformierte Kirchgemeinde
Gaby Vanetta
Im Chrätzacher 19, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 37 47
gaby.vanetta@zh.ref.ch

Anne-Marie Wirth
Unterdorfstrasse 7, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 44 46
anne-marie.wirth@bluewin.ch

www.kirchehedingen.ch

Verschiedene Frauen des Frauenvereins Hedingen besuchen Seniorinnen und Senioren zum Geburtstag. Ab dem 80. Altersjahr dürfen wir Ihnen gratulieren und Ihnen ein Präsent überbringen, natürlich nur wenn Sie es wünschen. Wir melden uns gerne bei Ihnen an und freuen uns auf gute Gespräche mit Ihnen.

Frauenverein Hedingen
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
praesidentin@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

2.5.2 Lieferdienst für Mahlzeiten

Gourmet Domizil beliefert Privatkunden mit Menüs (gekühlt). Bestellungen oder Änderungen werden bis am Vortag (Werktag) der Lieferung um 12.00 Uhr entgegengenommen.

Auf Wunsch vermieten wir Mikrowellengeräte.

Das Mahlzeitenprogramm umfasst unter anderem spezialisierte Diätpläne für Diabetiker, sowie für Menschen mit einer Gluten- und/oder Lactoseintoleranz

Das Liefergebiet umfasst auch das Knonaueramt.

Gourmet Domizil
Regula Sulser
Lerchenhalde 2, 8046 Zürich
Telefon 044 271 55 66
mahlzeiten@gourmet-domizil.ch
www.gourmet-domizil.ch

2.5.3 Essen für Senioren

Jeden 2. Dienstag treffen sich Seniorinnen und Senioren um 11.30 Uhr zu einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant Krone. Es besteht die Auswahl zwischen mehreren Menüs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer nicht so gut zu Fuss ist, kann auf Wunsch zu Hause abgeholt werden.

Reformierte Kirchgemeinde
Kommission für Seniorenessen
Astrid Wohlwend
Alte Affolternstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 69
astrid.wohlwend@gmail.com
www.kirchehedingen.

Emmi Weber Telefon 044 761 65 56
Elsbeth Müller Telefon 044 761 11 77

Frauenverein Hedingen
Ursula Decurtins
Gäudernstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 70 56
praesidentin@frauenvereinhedingen.ch
www.frauenvereinhedingen.ch

Mobilität 3

Öffentlicher Verkehr 3.1

3.1.1 SBB und ZVV-Angebote für Seniorinnen und Senioren

Die SBB und der Zürcher Verkehrsverbund (ZVV) bieten für Billette, Abonnements und Spezialreisen für Seniorinnen und Senioren spezielle Konditionen an.

SBB und ZVV
an jedem Bahnschalter
Telefon 0900 300 300 (SBB Info Line)
www.sbb.ch oder zvv.ch

3.1.2 SBB-Tageskarten

Einwohnerinnen und Einwohner von Hedingen können täglich eine oder zwei unpersönliche «Tageskarten Gemeinde» beziehen. Mit diesen Tageskarten haben sie freie Fahrt in der 2. Klasse, im selben Geltungsbereich wie das General-Abonnement der SBB, d.h. auf über 18'000 Kilometern SBB-Strecke, den meisten Privatbahnen, Postautos, Schiffen sowie Trams und Bussen in vielen Schweizer Städten.

Gemeindeverwaltung Hedingen
Einwohnerkontrolle
Zürcherstrass3 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 25
einwohnerkontrolle@hedingen.ch
www.hedingen.ch/tageskarte

3.1.3 Ausweiskarte für Reisende mit einer Behinderung (Begleitkarte)

Wer infolge einer Behinderung eine Begleitung benötigt, um den öffentlichen Verkehr nutzen zu können, kann eine Begleitkarte beantragen. Dazu ist ein ärztliches Attest mit Passfoto einzureichen.

Statthalteramt Bezirk Affoltern
Bezirksgebäude
Im Grund 15, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 258 13 70

3.1.4 Rotkreuzfahrdienst

Freiwillige des SRK Kanton Zürich fahren mit dem Auto betagte, rekonvaleszente und in der Mobilität eingeschränkte Menschen von zu Hause zum Arzt, zur Therapie oder ins Spital und wieder zurück.

Reservieren der Fahrt: telefonisch, mindestens drei Arbeitstage vor dem Termin. Zur Kostendeckung wird eine Kilometerentschädigung (in bar) bezahlt.

Rotkreuzfahrdienst
Bezirk Affoltern/ Knonauer Amt
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich
Telefon 076 420 27 27
fahrdienst@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/srk

Montag- Freitag 10:00- 12:00 Uhr

3.1.5 Taxis

Am Bahnhof Affoltern am Albis bzw. in Hedingen stehen meistens Taxis, die auch telefonisch angefordert werden können.

EDO Taxi	Telefon 076 500 75 75
Affoltern Taxi	Telefon 044 761 68 68
Bahnhof-Taxi	Telefon 044 761 61 71

3.1.6 Verbilligte Taxifahrten

Pro-Mobil stellt mobilitätsbehinderten Menschen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, ein Transportangebot zu günstigen Preisen zur Verfügung. Pro-Mobil hilft direkt und unkompliziert, wo andere Kostenträger fehlen, vorab im Bereich von Freizeitfahrten. Pro-Mobil schafft damit Bewegungsfreiheit, Lebensqualität und ein Stück mobile Gleichberechtigung für Menschen mit einem Handicap.

Pro-Mobil
Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich
Telefon 044 278 90 00
info@promobil.ch
www.pro-mobil.ch

3.1.7 Transportdienst für mobilitätsbehinderte Menschen (Tixi)

Transportdienst für mobilitätsbehinderte Menschen, die öffentliche Verkehrsmittel nicht benützen können (Rollstuhl, Gehhilfen usw.), sowie deren Begleitpersonen innerhalb, von und nach dem Bezirk Affoltern und umliegenden Gemeinden auf unbeschränkte Distanz.

Tixi Säuliamt
Annetta Guidon
Im Chreuel 3, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 14 00
annetta.guidon@tixi-saeuliamt.ch
www.tixi-saeuliamt.ch

Mobilität 3

Sicherheit im Privatverkehr 3.2

3.2.1 Sicherheit im Privatverkehr

Die Kantonspolizei Zürich führt unter dem Namen «weniger Senioren-Unfälle» regelmässige Kampagnen zur Verhinderung von Unfällen mit Seniorinnen und Senioren im Strassenverkehr durch.

Auf der Webseite www.weniger-senioren-unfälle.ch sind derzeit Tipps zum Beispiele zum besseren Umgang mit E-Bikes oder zum allgemeinen Verhalten von Seniorinnen und Senioren im Strassenverkehr zu finden.

Kantonspolizei Zürich
Rolf Decker
Telefon 044 295 98 00
praevention@kapo.zh.ch
www.weniger-senioren-unfälle.ch

Weiterbildung 4

Kurse, Seminare 4.1

4.1.1 Senioren-Uni

Die Senioren-Universität Zürich ist eine selbsttragende Weiterbildungsinstitution für Leute ab 60 Jahren. Vorträge aus den verschiedensten Fach- und Forschungsgebieten von Universität und ETH bilden den Programmschwerpunkt.

Diese finden während des Semesters am Dienstag- und Donnerstagnachmittag statt. Ergänzend werden Sonderveranstaltungen (Seminarien, Exkursionen, Besichtigungen) und auch ein Seniorenturnen angeboten.

Senioren-Universität Zürich
Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich
Telefon 044 635 66 66
sekretariat@seniorenuni.uzh.ch
www.seniorenuni.uzh.ch

4.1.2 Computerkurse

Aemtlerpc.ch bietet Computerhilfe, Kurse und Privatstunden. Auch für Handys, Tablets und Smartphones wird Hilfe angeboten.

Aemtlerpc.ch
Jacqueline Roos
Riedstrasse 14, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 22 41
roos@aemtlerpc.ch
www.aemtlerpc.ch

4.1.3 Gesprächskreis für Angehörige

Gesprächskreis für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Letzter Mittwoch im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Spital Affoltern, Haus Pilatus

Verena Fehr-Suter
Bruggenmattweg 9, 8906 Bonstetten
Tel 044 722 23 31
verenafehr1@gmail.com

4.1.4 Gedächtnistraining

Für Menschen, welche an leichten bis mittleren Gedächtnisstörungen leiden und mit anderen Betroffenen zusammen ihre Fähigkeiten stärken möchten.

Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Spital Affoltern, Haus Rigi

Spital Affolten
Langzeitpflege Sonnenberg
Cécile Trachsler
Sonnenbergstrasse 27
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 714 37 04
cecile.trachsler@spitalaffoltern.ch

4.1.5 Kommunikation und Konversation

Sprachkenntnisse vertiefen und praktizieren in der Bibliothek. Hier findet man Sprachkurse in verschiedenen Sprachen, sowie englische und italienische Bücher. Es besteht auch die Möglichkeit, Konversationstreffen oder Lesezirkel in der Bibliothek zu veranstalten.
Bücher zum Thema Kommunikation, Medizin, Recht, Psychologie, Philosophie, Lebenshilfe, neue Technologien.... Die Auswahl an Sachthemen in der Bibliothek ist gross.

Bibliothek Hedingen
Dorli Streit
Trottenweg 12, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 61 33
bibliothek@hedingen.ch
www.bibliothek-hedingen.ch

Öffnungszeiten:
Montag 14.00 - 19.00 Uhr
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 - 12.00 / 14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 14.00 - 19.00 Uhr
Samstag 10.00 - 13.00 Uhr

Spiritualität 5

Gottesdienste, Seelsorge, Meditation 5.1

5.1.1 Gottesdienste und andere Veranstaltungen

Im Laufe des Jahres lädt die Reformierte Kirche Hedingen zu verschiedenen Gottesdiensten ein. Vom frohen Weihergottesdienst am Bettag über stimmungsvolle Feiern in der Vorweihnachtszeit und musikalische Abendgottesdienste bis zu diversen Familiengottesdiensten können Sie in unserer Gemeinde alles miterleben.

Gottesdienste finden normalerweise an Sonntagen um 10.00 Uhr in der Kirche statt. Häufig wird am letzten Sonntag des Monats um 19.00 Uhr ein Abendgottesdienst gefeiert.

Reformiertes Pfarramt
Pfarrer Renate und Walter Hauser
Haldenstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 64 34
walterundrenate.hauser@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

Auch die Römisch-katholische Pfarrei St. Josef und St. Antonius freut sich auf Ihren Besuch in den Gottesdiensten, am Mittagstisch in Obfelden, am Spielnachmittag in Affoltern, an den Seniorenausflügen und Adventsfeiern in Affoltern und Obfelden und weiteren geselligen Angeboten. Auf Wunsch werden Sie auch zum Gespräch oder für die Kommunion besucht. Auch regelmässige Besuche sind möglich.

Römisch-katholische Pfarrei St. Josef und St. Antonius
Seewadelstrasse13
8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 322 61 17
linda.cantero@kath-affoltern.ch
www.kath.ch/affoltern

5.1.2 Seelsorge

Pfarrerin und Pfarrer beider Konfessionen stehen für Gespräche zu allen Lebens- und Glaubensfragen in verschiedensten Lebenssituationen zur Verfügung. Sie kommen gerne auf Hausbesuch - auch einfach zum Kennenlernen.

5.1.3 Meditationsgruppe

Die kleine überkonfessionelle Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr in der Reformierten Kirche Hedingen zur Zenmeditation (Stille, Achtsamkeit)

Reformierte Kirchgemeinde Hedingen
Regina Baumann
Zwillikerstr.4, 8908 Hedingen
Telefon 043 541 04 47

Finanzen und Vorsorge 6

Wirtschaftliche Hilfe, Budget und Schulden 6.1

6.1.1 Wirtschaftliche Hilfe

Der Sozialdienst des Bezirks Affoltern ist eine Institution der im Zweckverband «Sozialdienst des Bezirks Affoltern« zusammengeschlossenen Gemeinden des Bezirks Affoltern.
Für Menschen aus dem Gebiet der Verbandsgemeinden erfüllt der Sozialdienst verschiedene Aufgaben:

- Gewährung persönlicher und wirtschaftlicher Hilfe für Erwachsene
- Führung von Massnahmen des Erwachsenenschutzrechts
- Betrieb des sozialtherapeutischen Wohnheims Central
- Beratung und Betreuung von Asylsuchenden und Flüchtlingen
- Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen
- Führung einer Fachstelle für die Beratung, Betreuung und Unterbringung von suchtmittelabhängigen Menschen
- Aufsuchende Hilfe

Sozialdienst Bezirk Affoltern
Obfelderstrasse 41b,
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 762 45 45
info@sdaffoltern.ch
www.sozialdienst-affoltern.ch

Öffnungszeiten: Montag - Freitag
8 - 11.30 / 13.30 - 16.30 Uhr

6.1.2 Budget- und Schuldenberatungen

Sind Sie von Schulden betroffen und haben Sie eine Frage zu Ihrer Situation oder wollen Sie gerne eine persönliche Beratung?
Die Fachstelle für Schuldenberatung oder die Caritas Schweiz geben ihnen dazu von Montag bis Donnerstag zwischen 10 und 13 Uhr Auskunft.
Bevor ein persönliches Gespräch vereinbart werden kann, ist ein telefonisches Vorgespräch (ca. 20 Minuten) nötig. Dafür sollten folgende Unterlagen bereitgehalten werden:

- Mietvertrag
- Krankenkassenprämie
- Alimente
- Kredite
- Kreditkarten
- Kontoauszüge
- Steuerschulden
- Krankenkassenrückstände
- Bussen
- weitere offene Rechnungen

Fachstelle für Schuldenfragen im Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich
Telefon 043 333 36 86
info@schulden-zh.ch
www.schulden-zh.ch

Caritas Schweiz
Telefonische Schuldenberatung
Telefon 0800 708 708
www.caritas-schuldenberatung.ch

Finanzen und Vorsorge 6

Finanzielle Vorsorge, Renten 6.2

6.2.1 AHV

Als Zweigstelle der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) erteilt die Gemeindeverwaltung Auskünfte über die verschiedenen Dienstleistungen der Sozialversicherungen. Wir nehmen auch Ihre Rentenanmeldung entgegen, prüfen Ihr IV-Gesuch oder melden Sie als pflichtigen Hausdienstarbeiter.

Gemeindeverwaltung Hedingen
AHV/IV-Zweigstelle
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 25
einwohnerkontrolle@hedingen.ch
www.hedingen.ch

Die Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) ist das Kompetenzzentrum für Sozialversicherungen im Kanton Zürich. Die SVA betreut acht verschiedene Sozialversicherungsprodukte als Kerngeschäft:

- Alters- und Hinterlassenenversicherung
- Invalidenversicherung
- Zusatzleistungen zur AHV / IV
- Erwerbsersatz für Dienstleistende
- Mutterschaftsentschädigung
- Familienzulagen
- Individuelle Prämienverbilligung
- Familienzulagen in der Landwirtschaft

Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA)
Röntgenstrasse 17, 8087 Zürich
Telefon 044 448 50 00
info@svazurich.ch
www.svazurich.ch

6.2.2 BVG-Renten (2. Säule)

Für Fragen zu Renten im Rahmen der gesetzlichen beruflichen Vorsorge (BVG) sind die jeweiligen Versicherungskassen zuständig.

jeweilige Versicherungskasse

6.2.3 Zusatzleistungen zur AHV/IV

Zusatzleistungen zur AHV/IV garantieren Rentnerinnen und Rentnern ein gesetzlich festgelegtes Mindesteinkommen.
Im Kanton Zürich gibt es vier Leistungsarten:

- Ergänzungsleistungen (EL) nach Bundesrecht
- Beihilfen (BH) nach kantonalem Recht
- Kantonale Zuschüsse für Heimbewohnerinnen und -bewohner (ZU)
- Gemeindezuschüsse (GZ)

Zusatzleistungen werden individuell berechnet. Ihre Höhe richtet sich nach den persönlichen und wirtschaftlichen Verhältnissen der AHV/IV-Rentnerinnen und -Rentner.

Ab 1. Januar 2017 werden die Zusatzleistungen zur AHV/IV durch die Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich ausgerichtet.

Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich (SVA)
Röntgenstrasse 17, Postfach, 8087 Zürich
Telefon 044 448 50 00
info@svazurich.ch
www.svazurich.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 8 Uhr bis 17 Uhr

6.2.4 Vorsorgedossier, Patientenverfügungen

Der DOCUPASS ist das umfassende und auf die neusten gesetzlichen Bestimmungen des Erwachsenenschutzrechts angepasste Vorsorgedossier von Pro Senectute. Es regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Neben einer ausführlichen Informationsbroschüre besteht der DOCUPASS aus folgenden vier Elementen:

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Anleitung zur Erstellen eines Testaments

Allgemeine Informationen zu diesen Themen erhalten sie auch beim Reformierten Pfarramt und den Hausärzten.

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

Reformiertes Pfarramt
Pfarrer Renate und Walter Hauser
Haldenstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 64 34
walterundrenate.hauser@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

Hausärzte
Siehe Kapitel 8.1.2

Finanzen und Vorsorge 6

Steuern 6.3

6.3.1 Hilfe beim Ausfüllen von Steuererklärungen

Einzelpersonen sowie Ehepaaren ab 60 Jahren wird Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung angeboten. Die Steuerberater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich und wissen über das Thema Steuern Bescheid.

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

6.3.2 Allgemeine Auskünfte zu Steuern

Für sämtliche Fragen und Auskünfte zu den Staats- und Gemeindesteuern und zu den direkten Bundessteuern ist das Gemeindesteueramt erste Anlaufstelle.

Das Steueramt kann aber auch bei anderen Steuerarten weiterhelfen.

Gemeindeverwaltung Hedingen
Bereich Steuern
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 35
steuern@hedingen.ch
www.hedingen.ch

Finanzen und Vorsorge 6

Vorsorge, Erbschaft 6.4

6.4.1 Vorsorgedossier, Patientenverfügungen

Der DOCUPASS ist das umfassende und auf die neusten gesetzlichen Bestimmungen des Erwachsenenschutzrechts angepasste Vorsorgedossier von Pro Senectute. Es regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Neben einer ausführlichen Informationsbroschüre besteht der DOCUPASS aus folgenden vier Elementen:

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Anleitung zur Errichtung eines Testaments

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

6.4.2 Erbschaften

Viele Fragen zum Thema Erbschaft sollte man sich rechtzeitig stellen. So sollten z.B. Vertrauenspersonen bestimmt werden, die im Notfall Zugriff zu wichtigen Informationen (z.B. Bankdaten, PIN Codes, PC Zugriffe, Vermögenslage, Schlüssel und „was ist wo", etc.) haben, und sie sollten mit entsprechenden Vollmachten ausgestattet sein. Eventuell ist sogar eine beglaubigte Generalvollmacht durch das Notariat Affoltern am Albis notwendig.

Zu Fragen rund um das Testament und das Erbrecht bieten verschiedene Stellen ihre Dienste an.

Notariat, Grundbuch- und Konkursamt
Bahnhofplatz 9
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 763 44 66
affoltern@notariate.zh.ch
www.notariate.zh.ch/affoltern

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Limmattal/Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00
dc.limmattal-knonaueramt@pszh.ch
www.pszh.ch

Anwaltsbüros
(siehe Internet oder Telefonverzeichnis)

Wohnen im Alter 7

Wohn- und Pflegeplätze 7.1

7.1.1 Haus zum Seewadel

Das Haus zum Seewadel bietet Pflege und Betreuung für betagte Menschen mit unterschiedlichen pflegerischen und medizinischen Bedürfnissen. Auch Menschen mit Demenz werden im Haus zum Seewadel bis zu einem bestimmten Punkt der Erkrankung kompetent betreut.

Da das Haus zum Seewadel über keine geschlossene Demenzabteilung verfügt, können Menschen mit einer sogenannten «Weglaufgefährdung» dort nicht aufgenommen werden.

Des Weiteren bieten im Haus zum Seewadel eine Coiffeuse sowie eine gelernte Podologin ihre Dienstleistungen an.

Haus zum Seewadel
Obere Seewadelstrasse 12
8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 322 74 74
seewadel@affoltern-am-albis.ch
www.seewadel.info

7.1.2 Senevita Obstgarten

Das Alters- und Pflegeheim „Obstgarten" bietet klassische Pflege und Betreuung sowie spezialisierte Demenzpflege an. Des Weiteren verfügt das Alters- und Pflegeheim „Obstgarten" über Entlastungsangebote für pflegende Angehörige im Sinne einer Kurzzeitpflege.

Das Heim verfügt über 120 Einzelzimmer.

Auch ein für die Öffentlichkeit zugängliches Restaurant (Täglich von 10.00 – 18.00 Uhr) befindet sich in den Räumlichkeiten des Alters- und Pflegeheims).

Senevita Obstgarten
Obstgartenstrasse 9
8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 322 69 69
obstgarten@senevita.ch
www.senevita.ch/de/betriebe/obstgarten

7.1.3 Langzeitpflege Sonnenberg

Die Langzeitpflege Sonnenberg ist ein Betriebsbereich des Spitals Affoltern und verteilt sich auf zwei Häuser des Spitalareals. Es können total 124 Pflegeplätze angeboten werden.

Haus Rigi: Kurz- und Langzeitpflege, Überbrückungspflege

Haus Pilatus: Kurz- und Langzeitpflege und zusätzlich integriert eine Demenzabteilung, Überbrückungspflege, Ferienbett

Tagespflege / Nachtpflege: 8 Tagesbetreuungsplätze / 1 Nachtpflegeplatz. Tages- und Nachtpflegeplätze offen von Montag - Freitag ohne Feiertage, mit Personentransport

Spital Affoltern
Sonnenbergstrasse 27,
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 714 21 11
kontakt@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern.ch

Wohnen im Alter 7

Alterswohnungen und betreutes Wohnen 7.2

7.2.1 Alterswohnungen in Hedingen

Die Gemeinde Hedingen betreibt ein paar einzelne Alterswohnungen, welche zurzeit aber alle vermietet sind. Sollten Sie mittelfristig aber trotzdem daran Interesse haben, melden Sie sich bei der Liegenschaftenverwaltung der Gemeinde Hedingen.

Gemeindeverwaltung Hedingen
Liegenschaftenverwaltung
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 77
liegenschaften@hedingen.ch
www.hedingen.ch

7.2.2 Senevita Obstgarten

Im Senevita Obstgarten stehen Zwei-Zimmerwohnungen zur Verfügung. Die Wohnungen sind an das 24 Stunden Notrufsystem des Wohn- und Pflegeheims angebunden. Angebote des Heimes können mitgenutzt werden.

Pflegeleistungen können bis zu einem gewissen Grad in den Wohnungen bezogen werden. Die Verrechnung dieser Leistungen muss direkt mit dem Erbringer der Pflegeleistung besprochen werden.

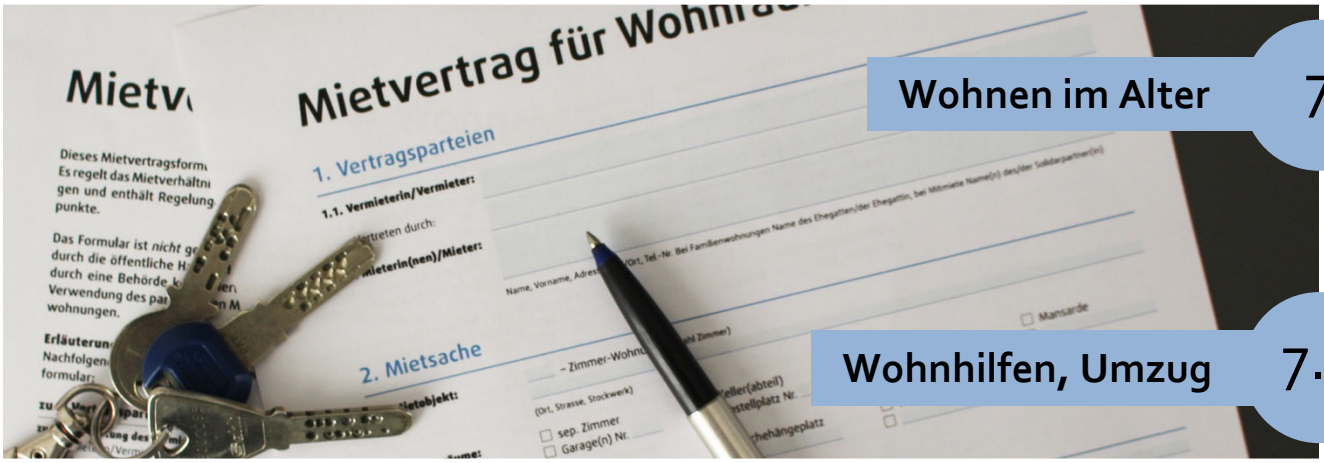
Senevita Obstgarten
Obstgartenstrasse 9
8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 322 69 69
obstgarten@senevita.ch
www.senevita.ch/de/betriebe/obstgarten

7.2.3 Vermittlung von Wohnpartnerschaften

Mit dem Angebot «Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften – Wohnen für Hilfe» möchte Pro Senectute Kanton Zürich

- den Austausch zwischen den Generationen fördern und den Zusammenhalt der Generationen stärken
- ältere Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen und der Gefahr der Isolation entgegenwirken
- zur Verminderung der Wohnraumknappheit von Studierenden beitragen.

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch



Wohnen im Alter 7

Wohnhilfen, Umzug 7.3

7.3.1 Entlastung für pflegende Angehörige

Der Entlastungsdienst entlastet Angehörige zu Hause (auch in Ergänzung zu andern Diensten), damit kranke und ältere Menschen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Folgende Dienstleistungen können in Anspruch genommen werden:

- Begleitung bei Spaziergängen oder Arztbesuchen
- Gemeinsames Einkaufen
- Gesellschaft leisten / Heimbesuche
- Nachtwachen (Nachtbetreuungen / Pauschale Nachtwachen)
- Kinderbetreuung

Der Entlastungsdienst wird durch die Bezirksgemeinden unterstützt und ist dadurch kostengünstig. Details zur Kostenstruktur bitte beim Anbieter direkt erfragen.

Spitex Knonaueramt
Entlastungsdienst
Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 762 50 40
info@no-spam.spitexka.ch
www.spitexka.ch

7.3.2 Coiffeur und Fusspflege, Vermittlung von günstigen Angeboten

Die Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt Seniorinnen und Senioren Damen- und Herrencoiffeusen zu günstigen Preisen, die auch zu Ihnen nach Hause kommen. Ebenso bietet sie in der Praxis verschiedener Altersheime Fusspflege an.

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

7.3.3 Unterstützung in Haushalt und Garten

Allgemeine Hausarbeiten wie Putzen, Aufräumen, Tierbetreuung usw. sowie Gartenarbeiten auch über private Gartenbauunternehmen und Gärtnereien in der Umgebung.

Entlastungsdienst Schweiz Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich
Telefon 044 741 13 30
zh@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch/zuerich
Vermittlung: Telefon 044 741 13 23
vermittlung@entlastungsdienst-zh.ch

Pro Senectute Perle Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch/perle

7.3.4 Planung und Durchführung eines Umzugs

Pro Senectute organisiert für Sie den Umzug in eine andere Wohnung oder ins Altersheim. Besonders im Alter, bei Behinderungen oder chronischen Krankheiten ist eine professionelle Umzugshilfe entlastend. Dabei wird für Sie die Organisation von A bis Z übernommen

- Organisieren und koordinieren des Umzugs
- Sicherstellen, dass die an der «Züglete» Beteiligten zur richtigen Zeit das Richtige tun
- Begleitung, bis Sie im neuen Heim eingezogen und eingerichtet sind
- Reinigen Ihrer alten Wohnung und auf Ihren Wunsch Übernahme der Wohnungsübergabe

Pro Senectute, Ortsvertretung Hedingen
Uta Koch
Sunnemattstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 34 50
hpukoch@sunrise.ch
www.zh.pro-senectute.ch

Krankheit und Pflege 8

Ambulanz, Ärzte und Spital 8.1

8.1.1 Ambulanz/Rettungswagen in dringenden Notfällen

Über die Notrufnummer 144 erreichen Sie die zuständige lokale Notruf-Zentrale. Medizinisch geschulte Fachleute entscheiden am Telefon, welche Massnahmen im Notfall einzuleiten sind, sie alarmieren den Rettungsdienst und bieten gegebenenfalls auch einen Arzt, Notarzt oder einen Helikopter auf. Sie erhalten über den Notruf 144 auch Anweisungen über Erste Hilfe Massnahmen zur Überbrückung der Wartezeit auf den professionellen Rettungsdienst.

Notfallnummer 144

8.1.2 Hausärzte oder Ärztetelefon für weniger dringende Fälle

Wenden Sie sich grundsätzlich immer zuerst an Ihren Hausarzt.
Ist dieser abwesend, gibt Ihnen der Anrufbeantworter der Praxis Auskunft über die Vertretung Ihres Hausarztes.

Dr. Roman Bosshard
Zwillikerstrasse 4, 8908 Hedingen
Telefon 044 760 44 70
praxis.bosshard@bluewin.ch

Hausarzt-Praxis
med.prakt. Thomas Scholer
Dr. Susanne Kieser
Haldenstrasse 5, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 77 66
praxis.hedingen@bluewin.ch

Ausserhalb der Praxisöffnungszeiten hilft Ihnen auch das Ärztetelefon der Ärztefon AG weiter. Es informiert ebenfalls über den diensthabenden Notfallarzt resp. Notfallzahnarzt und erteilt zudem sofortige Hilfeleistung bei medizinischen Notfällen

Ärztefon AG
Grütstrasse 60, 8802 Kilchberg ZH
Telefon 044 421 21 21 (Notfallnummer)
Telefon 044 421 21 25 (Sekretariat)
sekretariat@aerztefon.ch
www.aerztefon.ch

8.1.3 Spital

Das Spital Affoltern am Albis bietet eine umfassende Grundversorgung für das Knonauer Amt an. Zum Spital Affoltern gehören neben dem Akutspital auch Langzeitpflege, Psychiatriestützpunkt und Palliativpflege.

Die Notfallstation des Spitals ist für dringende Notfälle rund um die Uhr einsatzbereit. Anmeldung am Empfang des Spitals.

Spital Affoltern
Sonnenbergstrasse 27,
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 714 21 11
kontakt@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern.ch
Notfallnummer 144

8.1.4 Tages-Pflegeplätze

Die Tagespflege des Spital Affoltern bietet 11 Plätze und ist montags bis freitags von 8.00 bis 16.30 Uhr offen. Gefördert werden die Tagesgäste ganz individuell. Man geht gezielt auf ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten ein. Dementsprechend können sich die Tagesprogramme der Tagesgäste unterschiedlich gestalten. In Gruppen werden verschiedene Aktivitäten angeboten: Gedächtnistraining, Gymnastik, Handwerk, Malen, Kochen oder Backen. Auch Ausflüge oder Ferien werden angeboten.

Der Tagesheim-Bus holt die Gäste des Tagesheims zuhause ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder zurück.

Spital Affoltern
Sonnenbergstrasse 27
8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 714 21 11
kontakt@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern.ch

Krankheit und Pflege 8

Weitere medizinische Versorgung 8.2

8.2.1 Spitex-Dienste

Die Spitex Knonaueramt pflegt und unterstützt kranke, behinderte und rekonvaleszente Menschen zu Hause. Sie hilft bei körperlicher oder psychischer Krankheit, Behinderung, altersbedingten Einschränkungen, Unfall, Mutterschaft und Überlastung. Die Spitex Knonaueramt unterstützt auch Schwerkranke und Sterbende.

Mit einem breiten Spektrum von Dienstleistungen und fachkundigem Personal verbessert sie die Lebensqualität dieser Menschen, ermöglicht den Verbleib in der eigenen Wohnung und entlastet Angehörige.

Die Spitex Knonaueramt steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern jeden Alters aus dem Bezirk Affoltern zur Verfügung.

Seit 1. Januar 2013 bietet die Spitex Konaueramt auch ein kleines Team von Psychiatrie-Pflegefachpersonen Begleitungen an.

Spitex Knonaueramt
Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 762 50 40
info@no-spam.spitexka.ch
www.spitexka.ch

8.2.2 Medikamente, Pflegematerial und Hilfsmittel

Medikamente erhalten Sie in allen Apotheken und teilweise auch in Drogerien. Dort gibt man Ihnen auch Auskunft darüber, wo Sie spezielles Pflegematerial und medizinische Hilfsmittel (Gehhilfen, usw.) beziehen können.

Selbstverständlich können Sie sich mit solchen Fragen auch an Ihren Hausarzt wenden.

Amavita Apotheke
Obere Bahnhofstrasse 12,
8910 Affoltern am Albis

Vitalis Apotheke
Büelstrasse 15
8910 Affoltern am Albis

Apotheke-Drogerie Pfister
Centralweg 4
8910 Affoltern am Albis

Krankheit und Pflege 8

Begleitung kranker Menschen 8.3

8.3.1 Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen

Aus dem «Begleitdienst Knonaueramt», der über vier Jahre unter dem Schirm des Besuchsdienstes Affoltern am Albis und Zwillikon tätig war, wurde ein eigener Verein mit dem Namen: «wabe knonaueramt», Wachen und Begleiten Kranker und Sterbender.

Der Verein «wabe knonaueramt» bietet in Ergänzung zu bestehenden Angeboten eine menschliche und persönliche Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen an. Die Begleitung wird von freiwilligen Personen geleistet.

Spitex Knonaueramt
Verein «wabe knonaueramt»
Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis
Telefon 044 762 50 49
info@spitexka.ch
www.spitexka.ch

8.3.2 Assistenz für alleinstehende Personen mit Demenz

Die Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenzerkrankungen und die ihrer Angehörigen oder Bezugspersonen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nur durch das Zusammenwirken verschiedener Institutionen zu lösen ist.

Die Fachstelle Demez der Pro Senctute bietet Unterstützung in Fragen zum Thema Demenz. Sie ist mit anderen Anbietern von Dienstleistungen und mit Forschungseinrichtungen in diesem Bereich vernetzt und gut dokumentiert. Sie koordiniert Gesprächsgruppen für betreuende Angehörige innerhalb des Kantons und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.

Pro Senectute
Fachstelle Demenz
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch

Lebensende 9

Tod und Bestattung 9.1

9.1.1 Organisation von Bestattungen

Die Gemeindeverwaltung ist ihre erste Anlaufstelle bei Todesfällen. Sie erledigt alle administrativen Aufgaben, organisiert Bestattungen und/oder Kremationen und steht ihnen generell für Auskünfte rund um das Thema Bestattungen zur Verfügung.

Gemeindeverwaltung Hedingen
Bestattungsamt
Zürcherstrasse 27, 8908 Hedingen
Telefon 044 762 25 54
bestattungen@hedingen.ch
www.hedingen.ch

9.1.2 Abdankungen und Abschiedsfeiern

Die Pfarrerin und der Pfarrer gestalten Abschiedsgottesdienste in persönlicher Absprache mit den Angehörigen. Sie betreuen die Hinterbliebenen auch gerne bei der Bewältigung und Verarbeitung der Trauer.

Reformiertes Pfarramt
Pfarrer Renate und Walter Hauser
Haldenstrasse 16, 8908 Hedingen
Telefon 044 761 64 34
walterundrenate.hauser@zh.ref.ch
www.kirchehedingen.ch

Römisch-katholische Pfarrei St. Josef und St. Antonius
Seewadelstrasse13,
8910 Affoltern am Albis
Telefon 043 322 61 17
linda.cantero@kath-affoltern.ch
www.kath.ch/affoltern