



# WEGWEISER 2025

Adressen und Angebote  
für ältere Menschen  
und ihre Angehörigen



# Inhalt

---

<b>3</b>	<b>Adressen</b>
3	Notfall
3	Lokale Notfalldienste
3	Gemeinden
5	Anlaufstellen
6	Ortsvertretungen
7	Beratungen
8	AHV-Zweigstellen

---

<b>10</b>	<b>Spitex Leistungen</b>
-----------	--------------------------

---

<b>10</b>	<b>Spitex Knonaueramt</b>
-----------	---------------------------

---

<b>10</b>	<b>Spitex Seewadel</b>
-----------	------------------------

---

<b>11</b>	<b>Besuchsdienste</b>
-----------	-----------------------

---

<b>12</b>	<b>Mahlzeitendienst</b>
-----------	-------------------------

---

<b>13</b>	<b>Bildung</b>
-----------	----------------

---

<b>13</b>	<b>PC-Kurse</b>
-----------	-----------------

---

<b>14</b>	<b>Entlastung und Betreuung</b>
-----------	---------------------------------

---

<b>15</b>	<b>Fahrdienste</b>
-----------	--------------------

---

<b>16</b>	<b>Hilfsmittel</b>
-----------	--------------------

---

<b>17</b>	<b>Notruf</b>
-----------	---------------

---

<b>18</b>	<b>Reinigungsdienst/Haushaltshilfe</b>
-----------	--

---

<b>18</b>	<b>Tauschnetze/Nachbarschaftshilfe</b>
-----------	--

---

<b>19</b>	<b>Angebote für Demenzbetroffene</b>
19	Angebote
19	Begegnungen

---

<b>20</b>	<b>Wohnen im Alter</b>
20	Alterswohnungen / Betreutes Wohnen / Wohnen 50+

---

<b>22</b>	<b>Umzugsdienst</b>
-----------	---------------------

---

<b>22</b>	<b>Tages- und Nachtpflege</b>
-----------	-------------------------------

---

<b>23</b>	<b>Unterstützungsangebote</b>
-----------	-------------------------------

# Adressen

## Notfall

### Int. Notrufnummer

112

### Sanität, Ambulanz

144

### Feuerwehr

118

### Polizei

117

### Die Dargebotene Hand

143

### Vergiftungen

145

### Rettungsflugwacht

1414

## Lokale Notfalldienste

### Ärztefon / Psychiatrischer Notfall

0800 33 66 55

### Bezirksspital Affoltern

044 714 21 11 (24 Std.)

### Zahnärztlicher Notfall

0800 33 66 55

### KIZ (Krisenintervention)

044 296 73 10

### Apotheken-Notruf

0900 55 35 55

### Notfalltierarzt

044 635 81 12

### Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen im Bezirk Affoltern

[www.albisdocs.ch](http://www.albisdocs.ch)

### Psychologische Betreuung

[www.psychologie.ch/psychologensuche](http://www.psychologie.ch/psychologensuche)

[www.zuepp.ch/psyfinder](http://www.zuepp.ch/psyfinder)

## Gemeinden

### Gemeinde

### Kontakt

#### Aeugst a.A.

Dorfstrasse 22  
8914 Aeugst a.A.

044 763 50 60

[gemeinde@aeugst-albis.ch](mailto:gemeinde@aeugst-albis.ch)  
[www.aeugst-albis.ch](http://www.aeugst-albis.ch)

**Gisèle Stoller Laubi**, Gemeinderätin

Soziales  
[gisele.stoller@aeugst-albis.ch](mailto:gisele.stoller@aeugst-albis.ch)

#### Affoltern a.A.

Marktplatz 1  
8910 Affoltern a.A.

044 762 56 77

[stadtkanzlei@stadtaffoltern.ch](mailto:stadtkanzlei@stadtaffoltern.ch)  
[www.stadtaffoltern.ch](http://www.stadtaffoltern.ch)

**Felix Fürer**, Stadtrat

Soziales und Gesellschaft  
[felix.fuerer@stadtaffoltern.ch](mailto:felix.fuerer@stadtaffoltern.ch)

#### Bonstetten

Am Rainli 2  
8906 Bonstetten

044 701 95 13

[praesidiales@bonstetten.ch](mailto:praesidiales@bonstetten.ch)  
[www.bonstetten.ch](http://www.bonstetten.ch)

**Guido Wild**, Gemeinderat

Gesundheit  
[guido.wild@bonstetten.ch](mailto:guido.wild@bonstetten.ch)

Gemeinde	Kontakt	
<b>Hausen am Albis</b> Zugerstrasse 10 8915 Hausen a.A.	<b>044 764 80 23</b> gemeinde@hausen.ch <a href="http://www.hausen.ch">www.hausen.ch</a>	<b>Maya Langhi</b> , Gemeinderätin Soziales und Gesundheit maya.langhi@hausen.ch
<b>Hedingen</b> Zürcherstrasse 27 8908 Hedingen	<b>044 762 25 25</b> info@hedingen.ch <a href="http://www.hedingen.ch">www.hedingen.ch</a>	<b>Christine Erni</b> , Gemeinderätin Gesundheit, Alter und Gesellschaft christine.erni@hedingen.ch
<b>Kappel am Albis</b> Lindenfeld 2a 8926 Kappel a.A.	<b>044 764 83 60</b> gemeinde@kappel-am-albis.ch <a href="http://www.kappel-am-albis.ch">www.kappel-am-albis.ch</a>	<b>Renzo Küttel</b> , Gemeinderat Gesundheit r.kuettel@kappel-am-albis.ch
<b>Knonau</b> Stampfstrasse 1 8934 Knonau	<b>044 768 50 50</b> gemeinde@knonau.ch <a href="http://www.knonau.ch">www.knonau.ch</a>	<b>Claudia Bickel</b> , Gemeinderätin Soziales, Gesellschaft und Gesundheit claudia.bickel@gemeinde-knonau.ch
<b>Maschwanden</b> Dorfstrasse 54 8933 Maschwanden	<b>044 767 05 55</b> gemeinde@maschwanden.ch <a href="http://www.maschwanden.ch">www.maschwanden.ch</a>	<b>Priska Dosch</b> , Gemeinderätin Sicherheit und Soziales priska.dosch@maschwanden.ch
<b>Mettmenstetten</b> Albisstrasse 2 8932 Mettmenstetten	<b>044 767 90 10</b> gemeinde@mettmenstetten.ch <a href="http://www.mettmenstetten.ch">www.mettmenstetten.ch</a>	<b>Marcel Eicher</b> , Gemeinderat Gesundheit und Umwelt marcel.eicher@mettmenstetten.ch
<b>Obfelden</b> Dorfstrasse 66 8912 Obfelden	<b>044 521 09 09</b> gemeinde@obfelden.ch <a href="http://www.obfelden.ch">www.obfelden.ch</a>	<b>Diana Caruso</b> , Vorsteherin Alter und Tiefbau diana.caruso@obfelden.ch
<b>Ottenbach</b> Affolternstrasse 3 8913 Ottenbach	<b>044 763 40 50</b> info@ottenbach.ch <a href="http://www.ottenbach.ch">www.ottenbach.ch</a>	<b>Ronald Alder</b> , Gemeinderat Gesundheit und Soziales r.alder@ottenbach.ch
<b>Rifferswil</b> Jonenbachstrasse 1 8911 Rifferswil	<b>044 764 11 50</b> kanzlei@rifferswil.ch <a href="http://www.rifferswil.ch">www.rifferswil.ch</a>	<b>Marlies Salzmann</b> , Gemeinderätin Sicherheit, Gesundheit, Entsorgung und Recycling gr.marlies.salzmann@rifferswil.ch
<b>Stallikon</b> Reppischtalstrasse 53 8143 Stallikon	<b>044 701 92 00</b> kanzlei@stallikon.ch <a href="http://www.stallikon.ch">www.stallikon.ch</a>	<b>Mia Zumsteg</b> , Gemeinderätin Gesundheits- und Umweltvorsteherin mia.zumsteg@stallikon.ch
<b>Wettswil</b> Ettenbergstrasse 1 8907 Wettswil a.A.	<b>044 700 06 42</b> gemeindevverwaltung@wettswil.ch <a href="http://www.wettswil.ch">www.wettswil.ch</a>	<b>Fritz Kurt</b> , Gemeinderat Soziales fritz.kurt@wettswil.ch <b>Peter Gretschi</b> , Gemeinderat Gesundheit und Sicherheit peter.gretschi@wettswil.ch

# Anlaufstellen

---

## Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen Bezirk Affoltern

Geführt von Pro Senectute Kanton Zürich

### **Alinka Rüdin**

Werkstrasse 1  
8910 Affoltern am Albis

**058 451 52 70**

[beratungsstelle.affoltern@psz.ch](mailto:beratungsstelle.affoltern@psz.ch)  
[www.psz.ch](http://www.psz.ch)

Offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der 13 Gemeinden im Bezirk Affoltern (ohne Stadt Affoltern am Albis) sowie für deren Angehörige bei Fragen zu Alter und Gesundheit.

---

## Fachstelle für Alter und Gesundheit Affoltern a.A. und Zwillikon

Die Anlaufstelle bietet individuelle, unentgeltliche Beratung und Information zum Themenbereich Alter.

### **Marianne Busslinger**

Marktplatz 1  
8910 Affoltern am Albis

**044 762 56 51**

[marianne.busslinger@stadtaffoltern.ch](mailto:marianne.busslinger@stadtaffoltern.ch)  
[www.stadtaffoltern.ch](http://www.stadtaffoltern.ch)

Offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Affoltern am Albis und Zwillikon sowie für deren Angehörige bei Fragen zu Alter und Gesundheit.

# Ortsvertretungen

Die Ortsvertretung (OV) ist die offiziell gewählte, freiwillige Vertretung von Pro Senectute Kanton Zürich in den Gemeinden. Sie organisiert Veranstaltungen, besucht JubilarInnen und setzt sich für eine bedarfsgerechte Altersarbeit vor Ort ein. Die OV besteht aus einer Leitung und Mitgliedern. Alle sind ehrenamtlich im Einsatz und arbeiten mit anderen Organisationen, Institutionen und Gruppen der Altersarbeit zusammen.

Gemeinde	Kontakt	
<b>Aeugst a.A.</b>	<b>Claudia Tschuor</b> <b>Helene Strassmann</b>	<b>079 543 09 39</b> claudia.tschuor@bluewin.ch <b>079 608 43 36</b> hnl@bluewin.ch
<b>Affoltern a.A.</b>	<b>Brigitte Sandhofer</b>	<b>044 761 48 00</b> brigitte.sandhofer@gmx.ch
<b>Bonstetten</b>	<b>Adrian Reif</b>	<b>076 483 60 97</b> plus60@gmx.ch
<b>Hausen a.A.</b>	<b>Françoise Jucker-Iberg</b>	<b>044 764 2361</b> Ft-jucker@bluewin.ch
<b>Hedingen a.A.</b>	<b>Gaby Vanetta</b>	<b>044 760 37 47</b> gaby.vanetta@vanetta.ch
<b>Kappel a.A.</b>	<b>Annemarie Meier</b>	<b>044 724 35 58</b> meier8926@gmail.com
<b>Knonau</b>	<b>Margrit Richenberger</b>	<b>041 780 13 62</b> margrit.richenberger@bluewin.ch
<b>Maschwanden</b>	<b>Silvia Bachmann</b>	<b>044 725 58 14</b> silvia.bachmann.ch@outlook.com
<b>Mettmenstetten</b>	<b>Rosmarie Küng</b>	<b>043 366 55 24</b> kuengros@bluewin.ch
<b>Obfelden</b>	<b>Werner Schlatter</b>	<b>044 761 72 41</b> w.schlatter@bluewin.ch
<b>Ottenbach</b>	<b>Trudi Streule</b>	<b>044 761 26 50</b> trudistreule@bluewin.ch
<b>Rifferswil</b>	<b>Jliana Wälti-Kislig</b>	<b>044 764 15 58</b> j.waelti@gmx.ch
<b>Stallikon</b>	<b>Ingrid Spiess</b>	<b>044 700 11 67</b> ingrid.spiess@bluewin.ch
<b>Wettswil</b>	<b>Brigitte Wengi</b>	<b>044 700 24 52</b> b.wengi@gmx.ch

# 60 Plus

Aktivitäten in den Gemeinden für Menschen am 60 Jahre.

Gemeinde	Kontakt	
Ottenbach	Esther Baumann	076 603 76 18 <a href="mailto:ottenbach60plus@gmail.com">ottenbach60plus@gmail.com</a> <a href="http://www.ottenbach60plus.ch">www.ottenbach60plus.ch</a>
Bonstetten	Adrian Reif	076 483 60 97 <a href="mailto:bonstetten60plus@gmx.ch">bonstetten60plus@gmx.ch</a>
Hausen am Albis	Françoise Jucker-Iberg	044 764 23 61 079 431 18 44 <a href="mailto:ft-jucker@bluewin.ch">ft-jucker@bluewin.ch</a> <a href="http://www.60+HAUSEN a.A.ch">www.60+HAUSEN a.A.ch</a>

## Beratungen

Angebot	Kontakt	Beschreibung
Alzheimer Zürich	043 499 88 63 <a href="mailto:info@alz-zuerich.ch">info@alz-zuerich.ch</a> <a href="http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich">www.alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich</a>	Beratung und Information, Alzheimer-Ferienwochen, Entlastungsdienst, Gedächtnistraining, Angehörigengruppen
Anonyme Alkoholiker	0848 848 885 <a href="mailto:info@anonyme-alkoholiker.ch">info@anonyme-alkoholiker.ch</a> <a href="http://www.anonyme-alkoholiker.ch">www.anonyme-alkoholiker.ch</a>	Anonyme Unterstützung bei Alkoholproblemen, regionale und lokale Selbsthilfegruppen
Beratung für Schwerhörige und Gehörlose Zürich	043 311 79 79 <a href="mailto:zuerich@bfsug.ch">zuerich@bfsug.ch</a> <a href="http://www.bfsug.ch/beratungsstellen/region-zuerich">www.bfsug.ch/beratungsstellen/region-zuerich</a>	Dienstleistung für Betroffene und deren Angehörige in den Bereichen Ausbildung, Beruf, Freizeit, Familie und Finanzen
Schweizerischer Blindenbund Sehbehinderung, Blindheit	043 317 18 41 <a href="mailto:sichtbar-zuerich@blind.ch">sichtbar-zuerich@blind.ch</a> <a href="http://www.blind.ch">www.blind.ch</a>	Beratung für Betroffene und deren Angehörige in den Bereichen, Freiwillige Dienstleistung, Kurse
CareNet+ Koordinationszentrum Pro Senectute Kanton Zürich	044 760 19 11 <a href="mailto:info@carenetplus.ch">info@carenetplus.ch</a> <a href="http://www.carenetplus.ch">www.carenetplus.ch</a>	Koordinierte Gesundheitsversorgung, Hand in Hand mit Ärzten, Spitex, Spitälern, Heimen, Sozialdiensten und Krankenkassen
diabeteszürich	044 383 00 60 <a href="mailto:info@zdg.ch">info@zdg.ch</a> <a href="http://www.diabeteszuerich.ch">www.diabeteszuerich.ch</a>	Diabetes Beratungen, Erfahrungsaustausch, Prävention
Krebsliga Kanton Zürich	044 388 55 00 <a href="mailto:info@krebsligazuerich.ch">info@krebsligazuerich.ch</a> <a href="http://www.zuerich.krebsliga.ch">www.zuerich.krebsliga.ch</a>	Drehscheibe zu Krebsthemen: Beratungen, psychosoziale Beratung, finanzielle Unterstützung, Haushalthilfe, Kurse

<b>Lunge Zürich</b>	<b>044 268 20 00</b> beratung@lunge-zuerich.ch <a href="http://www.lunge-zuerich.ch">www.lunge-zuerich.ch</a>	Ansprechpartner im Kanton für alle Fragen im Bereich Lunge, Luft und Atmung, COPD-Beratungen und Betreuung
<b>Parkinson Schweiz</b>	<b>043 277 20 77</b> info@parkinson.ch <a href="http://www.parkinson.ch">www.parkinson.ch</a>	Kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen im Alltag mit Parkinson, Begleitung von Selbsthilfegruppen
<b>Multiple Sklerose</b>	<b>043 444 43 43</b> info@multiplesklerose.ch <a href="http://www.multiplesklerose.ch">www.multiplesklerose.ch</a>	Kostenlose Beratung von Betroffenen und Angehörigen im Alltag mit Multiple Sklerose, Begleitung von Selbsthilfegruppen
<b>malreden</b>	<b>0800 890 890</b> info@malreden.ch <a href="http://www.malreden.ch">www.malreden.ch</a>	Ein Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren von 09 – 20 Uhr
<b>Liegenschafts-Coach</b> Michael Muheim	<b>079 534 07 08</b> mmuheim@datazug.ch	Begleitung bei Umbau oder Sanierung von Liegenschaften, Besprechung von Wohnkonzepten für autonomes Wohnen im Alter, Immobilienrente und Hypothekarfinanzierungen für Rentner
<b>Pro Senectute</b> Kanton Zürich	<b>058 451 52 00</b> dc.limmattal@pszh.ch <a href="http://www.pszh.ch/ueber-uns/stiftung/dienstleistungscenter/limmattalknonaueramt">www.pszh.ch/ueber-uns/stiftung/dienstleistungscenter/limmattalknonaueramt</a>	Sozialberatung, Büroassistentz, Treuhanddienst, Steuerklärungsdienst, Docupass, Sport und Bildung, Freiwilliges Engagement
<b>Rheumaliga Zürich</b>	<b>044 405 45 50</b> info.zh@rheumaliga.ch <a href="http://www.rheumaliga.ch/zh">www.rheumaliga.ch/zh</a>	Anlaufstelle für Fragen rund um rheumatische Erkrankungen: Beratungen, Kurse, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Bewegungskurse, Alltagshilfen
<b>Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)</b>	<b>058 450 60 60</b> info@uba.ch <a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a>	Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen
<b>Senioren-Fahrcoach</b> Patrick Rinderli	<b>079 625 70 69</b> coach@safe-on-road.ch	Bei einer Feedbackfahrt werden Gewohnheiten, Schwächen und Fahrfehler aufgezeigt, die häufig durch gezieltes Coaching und Training korrigiert werden können.

# AHV Zweigstellen

Gemeinde	Standort	Kontakt
<b>Aeugst a.A.</b>	Dorfstrasse 22 8914 Aeugst a.A.	044 763 50 60 gemeinde@aeugst-albis.ch <a href="http://www.aeugst-albis.ch">www.aeugst-albis.ch</a>
<b>Affoltern a.A.</b>	Marktplatz 1 8910 Affoltern a.A.	044 762 56 56 einwohneramt@stadtaffoltern.ch <a href="http://www.stadtaffoltern.ch">www.stadtaffoltern.ch</a>
<b>Bonstetten</b>	Am Rainli 2 8906 Bonstetten	044 701 95 14 sibylle.colombo@bonstetten.ch <a href="http://www.bonstetten.ch">www.bonstetten.ch</a>
<b>Hausen a.A.</b>	Zugerstrasse 10 8915 Hausen a.A.	044 764 80 21 gemeinde@hausen.ch <a href="http://www.hausen.ch">www.hausen.ch</a>
<b>Hedingen a.A.</b>	Zürcherstrasse 27 8908 Hedingen	044 762 25 25 info@hedingen.ch <a href="http://www.hedingen.ch">www.hedingen.ch</a>
<b>Kappel a.A.</b>	Lindenfeld 2a 8926 Kappel a.A.	044 764 83 65 n.schneiter@kappel-am-albis.ch <a href="http://www.kappel-am-albis.ch">www.kappel-am-albis.ch</a>
<b>Knonau</b>	Stampfstrasse 1 8934 Knonau	044 768 50 56 einwohnerkontrolle@knonau.ch <a href="http://www.knonau.ch">www.knonau.ch</a>
<b>Maschwanden</b>	Dorfstrasse 54 8933 Maschwanden	044 767 05 55 rosmarie.voser@maschwanden.ch <a href="http://www.maschwanden.ch">www.maschwanden.ch</a>
<b>Mettmenstetten</b>	Albisstrasse 2 8932 Mettmenstetten	044 767 90 15 ueli.vollenweider@mettmenstetten.ch <a href="http://www.mettmenstetten.ch">www.mettmenstetten.ch</a>
<b>Obfelden</b>	Dorfstrasse 66 8912 Obfelden	044 521 09 09 irina.schober@obfelden.ch <a href="http://www.obfelden.ch">www.obfelden.ch</a>
<b>Ottenbach</b>	Affolternstrasse 3 8913 Ottenbach	044 763 40 51 soziales@ottenbach.ch <a href="http://www.ottenbach.ch">www.ottenbach.ch</a>
<b>Rifferswil</b>	Jonenbachstrasse 1 8911 Rifferswil	044 764 11 50 dominique.kern@rifferswil.ch <a href="http://www.rifferswil.ch">www.rifferswil.ch</a>

## Stallikon

Reppischtalstrasse 53  
8143 Stallikon

044 701 92 00  
kanzlei@stallikon.ch  
[www.stallikon.ch](http://www.stallikon.ch)

## Wettswil

Ettenbergstrasse 1  
8907 Wettswil a.A.

044 700 00 60  
remo.buob@wettswil.ch  
[www.wettswil.ch](http://www.wettswil.ch)

# Spitex Leistungen

## Spitex Knonaueramt

### Dienstleistung

#### Spitex Pflege

für alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Aeugst a.A., Bonstetten, Hausen a.A., Hedingen, Kappel a.A., Knonau, Maschwanden, Mettmenstetten, Obfelden, Ottenbach, Rifferswil, Stallikon und Wettswil a.A. Detaillierte Infos unter [www.spitexka.ch](http://www.spitexka.ch)

### Bezahlung

#### Spitex Knonaueramt

Werkstrasse 1  
8910 Affoltern a.A.

**044 762 50 40**  
info@spitexka.ch  
[www.spitexka.ch](http://www.spitexka.ch)

### Voraussetzung

Das Angebot umfasst Beratung, Grund und Behandlungspflege zu Hause – z.B. ambulante, Wundversorgung, Palliativ-Pflege, Pflege von an Demenz erkrankten Menschen und Vielem mehr.

- Ein spezialisiertes Team kümmert sich um psychosoziale Pflege.
- Auch Hauswirtschafts-Unterstützung wird angeboten.

## Spitex Seewadel

### Gemeinde

#### Affoltern am Albis

### Kontakt

**044 761 64 66**  
spitex@seewadel.info  
[www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel](http://www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel)

### Beschreibung

Die Leistungen der öffentlichen Spitex Affoltern am Albis werden im Auftrag der Stadt durch die Spitex Seewadel gewährleistet. Das Angebot umfasst die Grundpflege und Behandlungen zu Hause, Betreuung und Entlastung, die ambulante Pflege in den eigenen vier Wänden bei Krankheit oder Unfall sowie hauswirtschaftliche Dienstleistungen und psychosoziale Pflege.

# Besuchsdienste

Im Besuchsdienst helfen Personen verschiedenen Alters, die einen Teil ihrer Zeit nutzen, um mit anderen Menschen unterwegs zu sein: ein offenes Ohr haben füreinander, Gedanken austauschen, spazieren, spielen, voneinander lernen. Dies kann für beide Seiten eine Bereicherung sein. Die Besuchenden werden für ihre Aufgabe geschult und professionell begleitet.

- Besuch bei Menschen, die behindert, krank, älter oder einsam sind
- Regelmässige Besuche sollen Abwechslung und Freude in den Alltag bringen
- Besuche ungeachtet der Konfession oder politischen Einstellung, im Vordergrund steht das Wohlergehen des Menschen
- Die Häufigkeit der Besuche wird gegenseitig abgesprochen, max. 2 – 4 Stunden pro Woche
- Der Besuchsdienst ist kein Ersatz für spitalexterne Dienste wie z.B. Spitex und Entlastungsdienst
- Das Angebot ist kostenlos

Gemeinde	Kontakt	Beschreibung
<b>Aeugst a.A.</b>	<b>Claudia Tschuor</b> <b>079 543 09 39</b> claudia.tschuor@ref-knonaueramt.ch <a href="http://www.aeugst-albis.ch">www.aeugst-albis.ch</a>	Ref. Kirche und der Pro Senectute Ortsvertretung
<b>Affoltern a.A. Zwillikon</b>	<b>Lucia Sidler</b> <b>044 552 01 88</b> <b>076 831 81 28</b> lucia.sidler@ref-knonaueramt.ch <a href="http://www.ref-knonaueramt.ch">www.ref-knonaueramt.ch</a>	Ref. und Kath. KG Affoltern, Politische Gemeinde Affoltern, Pro Senectute Ortsvertretung Affoltern, Missione Cattolica Affoltern, Pflegeheim Seewadel, Spitex Seewadel
<b>Bonstetten</b>	<b>Eva Sanz</b> <b>076 560 44 24</b> eva.sanz@ref-knonaueramt.ch <a href="http://www.ref-knonaueramt.ch">www.ref-knonaueramt.ch</a>	Ref. Kirche Bonstetten
<b>Hausen a.A. Kappel a.A. Rifferswil</b>	<b>Ruth Steffen</b> <b>043 466 53 31</b> ruth.steffen@kirchekappel.ch <a href="http://www.ref-hausen.ch">www.ref-hausen.ch</a>	Ref. und kath. Kirche Hausen a.A.
<b>Hedingen</b>	<b>Eva Sanz</b> <b>076 560 44 24</b> eva.sanz@ref-knonaueramt.ch <a href="http://www.ref-knonaueramt.ch">www.ref-knonaueramt.ch</a>	Ref. Kirche Hedingen
<b>Mettmenstetten Maschwanden</b>	<b>Aroha Flury, Sozialdiakonin</b> <b>043 466 83 25</b> aroha.flury@ref-knonaueramt.ch <a href="http://www.ref-knonaueramt.ch">www.ref-knonaueramt.ch</a>	Ref. Kirche Knonaueramt
<b>Obfelden</b>	<b>Silvia Egli</b> <b>044 761 51 31</b> silvia.egli@datazug.ch	Politische Gemeinde, ref. und kath. KG, Pro Senectute Ortsvertretung, Spitex-Kommission, gemeinnütziger und kath. Frauenverein

Gemeinde	Kontakt	Beschreibung
<b>Ottenbach</b>	<b>Elke Wacker</b> 076 747 93 35 (WhatsApp) freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch	PSZH und Freiwilligenhilfe Ottenbach
<b>Stallikon</b>	<b>Ingrid Spiess</b> 044 700 11 67 ingrid.spiess@bluewin.ch	Gemeinde
<b>Wettswil</b>	<b>Marlise Schweizer</b> 044 700 36 53 079 346 43 81 marlise.schweizer@bluewin.ch	Gemeinde

## Mahlzeitendienst

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Gourmet Domizil</b>	<b>044 271 55 66</b> mahlzeiten@gourmet-domizil.ch <a href="http://www.gourmet-domizil.ch">www.gourmet-domizil.ch</a>	<p>Beliefert Privatkunden mit gekühlten Menüs. Bestellungen werden bis am Vortag der Lieferung um 12.00 Uhr angenommen.</p> <p>Auf Wunsch werden Mikrowellengeräte vermietet. Auch spezialisierte Diätpläne für Diabetiker und Menschen mit Gluten- und/oder Lactoseintoleranz.</p>
<b>Casa Gusto Pro Senectute</b>	<b>058 451 50 50</b> <a href="http://www.casa-gusto.ch">www.casa-gusto.ch</a>	<p>Auswahl aus über 60 Menüs, auf Teller angerichtet und in Kühltaschen durch Logistikpartner geliefert, wärmen in Mikrowelle, Steamer oder Ofen.</p> <p>Bestellung Montag – Freitag von 08.00 – 12.00 Uhr telefonisch oder über <a href="http://www.casa-gusto.ch">www.casa-gusto.ch</a>. Bestellungen bis 12.00 Uhr werden am nächsten Tag ausgeliefert.</p>

---

# Bildung

## Angebot

## Kontakt

## Beschreibung

**Senioren-Universität  
Zürich**

**044 635 66 66**  
verwaltung@seniorenuni.uzh.ch  
[www.seniorenuni.uzh.ch](http://www.seniorenuni.uzh.ch)

Weiterbildung für Leute ab 60 Jahren, Vorträge aus den verschiedensten Fach- und Forschungsgebieten von Uni und ETH, jeweils während des Semesters am Dienstag- und Donnerstagnachmittag.

---

# PC-Kurse

## Angebot

## Kontakt

## Beschreibung

**Wettswil**

**044 700 24 52 (OVL)**  
ov.wettswil@psz.ch

Individuelle PC-/Tablet- und Smartphone-Hilfe für SeniorInnen 60plus wohnhaft in Wettswil

**Digital Coach  
Pro Senectute**

**058 451 53 40**  
[digitalcoach@psz.ch](mailto:digitalcoach@psz.ch)

Bei Fragen oder Problemen mit ihrem Computer, Handy, Tablet, TV, E-Mail, ... gehen unsere Digital Coaches auf Ihre individuellen Anliegen ein. Die Beratungen und Installationen finden bei Ihnen zu Hause mit Ihren Geräten statt und werden auf Stundenbasis abgerechnet.

# Entlastung und Betreuung

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Entlastungsdienst Knonaueramt (ELD)</b> für alle Einwohnerinnen und Einwohner des Bezirks Affoltern	<b>Spitex Knonaueramt</b> Werkstrasse 1 8910 Affoltern a.A. <b>044 762 50 48</b> eld@spitexka.ch	Unkomplizierte und zuverlässige Entlastung/Unterstützung von pflegenden Angehörigen, betreuungsbedürftigen oder alleinstehenden Menschen sowie Familien mit Kindern.
<b>Entlastungsdienst Kanton Zürich</b>	Schaffhauserstrasse 358 8050 Zürich-Oerlikon  <b>044 741 13 30</b> zh@entlastungsdienst.ch <a href="http://www.entlastungsdienst.ch">www.entlastungsdienst.ch</a>	Entlastung von Seniorinnen und Senioren stunden- oder tageweise auf vielfältige Weise: vorlesen und Gespräche führen, Spaziergänge unternehmen und eine Hand reichen für die Pflege von sozialen Kontakten, Unterstützung im Haushalt, beim Einkauf und Essen zubereiten und vieles mehr. Klienten werden immer von derselben Person betreut.
<b>Pro Senectute Home Zürich</b>	<b>058 451 51 51</b> home@pszh.ch <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>  Zuständig für Bezirk Affoltern: <b>Region Zimmerberg</b> <b>058 451 52 35</b> home.zimmerberg@pszh.ch	Pro Senectute Home bietet: <b>Haushaltshilfe</b> Aufräumen, putzen, einkaufen, kochen, waschen, bügeln. <b>Begleitung und Gesellschaft</b> Begleitung zum Arzt, beim Spaziergang oder Einkaufen. Gesellschaft zu Hause beim Kaffeetrinken, Stricken oder Vorlesen eines Buches. <b>24-Stunden-Betreuung</b> Zuhause leben bedeutet Nähe zum gewohnten sozialen Umfeld, Sicherheit und Geborgenheit. Dank der 24-Stunden-Betreuung mit einem zertifizierten, fürsorgenden Pflegepersonal ist das möglich.
<b>Rotkreuz-Duo</b> Zusammen im Alltag	<b>044 360 28 36</b> duo@srk-zuerich.ch <a href="http://www.srk-zuerich.ch">www.srk-zuerich.ch</a>	Für Menschen, die alleine wohnen, sich aber nicht mehr um alles selbstständig kümmern wollen. Die Duo-Partner*innen (freiwillige Mitarbeitende) stehen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite und erledigen diese zusammen mit den älteren Menschen.
<b>wabeknonaueramt</b>	<b>076 383 70 82</b> Mo – Fr, 9 – 17 Uhr (mit Telefonbeantworter) luzia.zaugg@wabe-knonaueramt.ch <a href="http://www.wabe-knonaueramt.ch">www.wabe-knonaueramt.ch</a>  Kostenlos (Freiwillige)	Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen zu Hause oder in Institutionen. Entlastung und Unterstützung von betreuenden Angehörigen und Ergänzung zu Fachpersonen (Spitex zu Hause, Palliaviva, Spital Affoltern, Palliativstation, Spital und Langzeitpflege). Der Schwerpunkt der Begleitung liegt im zwischenmenschlichen Bereich, im Dasein für den kranken Menschen in seiner letzten Lebensphase.

# Fahrdienste

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Rotkreuzfahrdienst</b> Bezirk Affoltern / Knonaueramt	<b>076 420 27 27</b> Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr <a href="http://www.srk-zuerich.ch/fahrdienst">www.srk-zuerich.ch/fahrdienst</a>	Fahrdienste zu und von Arzt- oder Therapie-terminen, Spital- oder Kuraufenthalten oder sozio-kulturellen Veranstaltungen. Reservation mind. 3 Arbeitstage vor Termin. In Pauschale enthalten sind bis zu 90 Minuten Wartezeit bis zur Rückfahrt. Innerhalb von Ortschaften sind oftmals Pauschalen definiert.
<b>ProMobil</b> Finanzierung von Taxi- Diensten mit Preisen des ZVV	<b>044 278 90 00</b> info@promobil.ch www.promobil.ch	Für alle erwachsenen Personen mit Steuersitz im Kanton Zürich, welche aufgrund ihrer Mobilitätsbeeinträchtigung die öffentlichen Verkehrsmittel nicht erreichen oder nicht in diese einsteigen können und die finanziellen Bedingungen erfüllen. Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zu IV/AHV sind in jedem Fall berechtigt. Die Mobilitätsbehinderung muss durch ein Arztzeugnis bestätigt werden und mindestens 3 Monate betragen.
<b>Tixi Taxi Säuliamt</b>	<b>044 760 14 00</b> <b>079 662 73 19</b> <a href="http://www.tixi-saeuliamt.ch">www.tixi-saeuliamt.ch</a>	In Ergänzung zu den oft schlecht benutzbaren öffentlichen Transportmitteln, wird es mobilitätsbehinderten Menschen ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Reservationen 5 Tage im Voraus.
<b>Bonstetten</b>	<b>Jean-Pierre Mercanton</b> <b>076 483 60 97</b>	Pro Senectute Kanton Zürich und Bonstetten 60+
<b>Maschwanden</b>	<b>Silvia Bachmann</b> <b>044 725 58 14</b> silvia.bachmann@outlook.com	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Mettmenstetten</b>	<b>Heinz Baumann</b> <b>077 469 04 14</b> fahrdienst.mettmi@oulook.com	Fahrdienst Mettmenstetten, unter der Trägerschaft der Pro Senectute und der Ref. Kirche, Reservationen 3 Tage im Voraus.
<b>Obfelden</b>	<b>Silvia Egli &amp; Marianne Wolfisberg</b> <b>079 916 95 82 (Combox)</b>	Pro Senectute Kanton Zürich und Nachbarschaftshilfe Obfelden
<b>Ottenbach</b>	<b>Elke Wacker</b> <b>076 747 93 35 (Mo – Fr)</b> freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch	Der Fahrdienst ist zusammen mit der Nachbarschaftshilfe und dem Besuchsdienst ein Angebot der Freiwilligenhilfe Ottenbach.
<b>Stallikon</b>	<b>Ursula Impusino</b> <b>044 700 25 69</b> ursula.impusino@bluewin.ch	Pro Senectute Kanton Zürich

---

# Hilfsmittel

Bezügerinnen und Bezüger einer AHV-Rente, die voraussichtlich dauernd auf einen Rollstuhl angewiesen sind, haben Anspruch auf einen Kostenbeitrag für die Anschaffung eines Rollstuhls. Der Kostenbeitrag kann alle 5 Jahre neu beantragt werden.

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Pro Senectute Hilfsmittel</b>	Aegeristrasse 52 6300 Zug <b>041 511 15 00</b> hilfsmittel@zg.prosenectute.ch www.zg.prosenectute.ch Online-Shop: <a href="http://www.hilfsmittel-ps.ch">www.hilfsmittel-ps.ch</a>	Fachgeschäft für Hilfsmittel, eine grosse Auswahl an qualitativ hochwertigen, bewährten Artikeln, von Gehhilfen bis Komfortmöbel, für mehr Selbständigkeit im Alltag, Kauf oder Miete für eine oder mehrere Wochen.
<b>SAHB</b> Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung	<b>Hilfsmittelzentrum Brüttisellen</b> <b>044 805 52 70</b> hmz.bruettisellen@sahb.ch <a href="http://www.sahb.ch">www.sahb.ch</a>	Beratung und Unterstützung von betagten Menschen und ihrer Bezugspersonen bei der Beschaffung der richtigen Hilfsmittel.
<b>Sturzprävention</b>	<b>Rheumaliga Schweiz</b> <b>044 487 40 00</b> info@rheumaliga.ch <a href="http://www.rheumaliga.ch">www.rheumaliga.ch</a>	Geschulte Fachpersonen klären bei einem Hausbesuch das mögliche Sturzrisiko ab und führen Massnahmen zur Sturzprävention durch. Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz ist kein Dauerprogramm, sondern eine einmalige Intervention mit Nachkontrolle. Alle sturzgefährdeten SeniorInnen können die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz in Anspruch nehmen.
<b>Spitex Seewadel</b>	<b>044 761 64 66</b> spitex@seewadel.info <a href="http://www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel">www.seewadel.info/angebot/spitex-seewadel</a>	Diverse Hilfsmittel

# Notruf

Bei finanziellen Härtefällen kann ein Unterstützungsgesuch bei der Hatt-Bucher-Stiftung gestellt werden via Sozialberatung der Pro Senectute.

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Rotkreuz-Notruf</b> Keine Uhr, sondern Knopf/ Notrufgerät (Casa) oder separates Notrufgerät mit GPS (Mobil)	<b>058 400 44 90</b> notruf@redcross.ch <a href="http://www.notruf.redcross.ch">www.notruf.redcross.ch</a>	Ein Knopfdruck genügt und in einer Notlage kann rund um die Uhr Hilfe angefordert werden. Die Notrufzentrale des SRK Kanton Zürich meldet sich sofort, organisiert die richtige Hilfe und bleibt im Sprechkontakt, bis die Rettung eintrifft.
<b>Smartwatcher</b> Uhr mit Notruf-Knopf und eingebautem Mikrofon und Lautsprecher	<b>043 508 46 92</b> info@smartwatcher.com <a href="http://www.smartwatcher.com/ch">www.smartwatcher.com/ch</a>	Mit Smartwatcher Notruf-Uhren können sich SeniorInnen zuhause und unterwegs sicher fühlen. Denn im Notfall kann einfach per Knopfdruck Hilfe angefordert werden. Die Uhren sind jederzeit anruf- und lokalisierbar, auch innerhalb von Gebäuden (Mikrofon & Lautsprecher, integrierte SIM Karte).
<b>SmartLife Care</b> Auswahl Notknopf oder Uhr, wobei auch die Uhr nur wie ein Knopf reagiert ohne Mikrofon und Lautsprecher	<b>0848 65 65 65</b> support@smartlifecare.ch <a href="http://www.smartlife-care.ch">www.smartlife-care.ch</a>	Im Notfall: Alarmknopf drücken und sofort verbunden werden – je nach Abo mit einer privaten Kontaktperson oder direkt mit der 24h-Notrufzentrale. Für die mobile Lösung braucht es noch ein separates Notrufgerät mit GPS.
<b>Spitex Notruf</b>	<b>Spitex Knonaueramt 044 762 50 40</b> info@spitexka.ch <a href="http://www.spitexka.ch">www.spitexka.ch</a> Dieses Angebot steht allen Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden im Knonaueramt zur Verfügung.	Qualifizierte Mitarbeiter helfen Ihnen weiter und alarmieren je nach Situation Angehörige, Personen in Ihrem Umfeld oder einen Notfalldienst.  Optional: Handsender (wasserfest) Medaillon Notrufuhr

# Reinigungsdienst/Haushaltshilfe

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Senioren Unterhaltsreinigung</b>	<b>044 830 43 33</b> info@senioren-unterhaltsreinigung.ch	Spezialisiert auf die Unterhaltsreinigung von Seniorenhaushalten
<b>Spitex Hauswirtschaft</b> Spitex Knonaueramt	<b>044 762 50 40</b> info@spitexka.ch	Unterstützung bei der Aufrechterhaltung des Haushaltes
<b>Spitex Seewadel</b> Affoltern a.A.	<b>044 761 64 66</b> spitex@seewadel.info	Hauswirtschaftliche Unterstützung

# Tauschnetze/Nachbarschaftshilfe

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Give &amp; Get Ämtler Tauschnetz Bezirk Affoltern</b>	<b>044 761 70 56</b> aemtler-tauschnetz@giveandget.ch <a href="http://www.giveandget.ch">www.giveandget.ch</a>	Plattform, um Dienstleistungen und Produkte gegen Zeit zu tauschen. Angeschlossen ans Zürcher Tauschnetz «give&get». Gastmitgliedschaft möglich für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Leistungen in das Zeittauschnetz einbringen können.
<b>KISS Knonaueramt</b>	<b>079 703 88 37</b> info@kiss-knonaueramt.ch <a href="http://www.kiss-knonaueramt.ch">www.kiss-knonaueramt.ch</a>	KISS organisiert kostenlose Nachbarschaftshilfe. Die Einsätze der Gebenden werden mit Zeitgutschriften honoriert. Mit den Zeitgutschriften wird eine geldfreie Altersvorsorge aufgebaut.
<b>Nachbarschaftshilfe Obfelden</b>	Vermittlung <b>079 916 95 82</b>	Unterstützung bei alltäglichen Besorgungen, Begleitung auswärts, Fahrdienste, Botengänge, Schreivarbeiten, Wohnung hüten, Blumen giessen, Tiere füttern, im Garten helfen und einfache Handwerksarbeiten.
<b>Freiwilligenhilfe Ottenbach</b>	<b>Elke Wacker</b> <b>076 747 93 35</b> freiwilligenhilfe.ottenbach@gmx.ch <a href="http://www.ottenbach60plus.ch">www.ottenbach60plus.ch</a>	Unter dem Titel Freiwilligenhilfe Ottenbach wird ein Fahrdienst, die Nachbarschaftshilfe und der Besuchsdienst angeboten.

# Angebote für Demenzbetroffene

## Angebote

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Memory Sprechstunde</b>  Standard-Abklärung erfordert mind. 1 Untersuchungstermin und 1 Termin für das Diagnosegespräch.	<b>Memory Clinic Zentrum für Altersmedizin und Palliativ Care Spital Affoltern AG</b> Melchior-Hirzel-Weg 40 8910 Affoltern a.A. Haus Rigi, 1. Etage <b>044 714 34 64</b> memory@spitalaffoltern.ch <a href="http://www.spitalaffoltern.ch">www.spitalaffoltern.ch</a>	Zuweisung durch behandelnde Ärztin/Arzt. Ziel ist die Früherkennung von Erkrankungen, welche die Hirnleistung beeinträchtigen. Damit erhalten sowohl die Betroffenen als auch die Angehörigen die richtige Behandlung und Unterstützung. Ein Netzwerk von Spezialisten unterstützt Betroffene auch nach der Diagnosestellung in belastenden Situationen des Alltags.
<b>Alzheimer Zürich</b>  Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	Terminvereinbarung: <b>043 499 88 63</b> info@alz-zuerich.ch <a href="http://www.alz-zuerich.ch">www.alz-zuerich.ch</a>	Kostenlose Beratung an der Memory Clinic in Affoltern am Albis. Wir beantworten Fragen zur Krankheit und dem Verlauf, zu Veränderungen im Umgang und der Kommunikation u.v.m.

## Begegnungen

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Gipfeltreffen</b> Ref. Kirchengemeindehaus Zürichstrasse 94 8910 Affoltern a.A.  <b>Treffpunkt:</b> 11:30 Uhr am Bahnhof Affoltern am Albis  Mittagessen im Café Casino Obere Bahnhofstrasse 8	<b>078 676 10 22</b> Ursula Jarvis  Donnerstag, 11.30 – 16.30 Uhr Pro Treffen: Fr. 50.-	Aktivierungs- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Unter fachkundiger Leitung sich austauschen, diskutieren, philosophieren, spielen, rätseln, erinnern, sich in der Natur bewegen oder kreativ und künstlerisch sein. Den Auftakt bildet ein gemeinsames Mittagessen.
<b>Treffpunkt Demenz und Kultur</b> Verein für soziale und kulturelle Teilhabe im öffentlichen Raum	<b>079 620 97 65</b> Chileweg 5 8914 Aeugst am Albis treffpunkt@demenz-kultur.ch <a href="http://www.demenz-kultur.ch">www.demenz-kultur.ch</a>	Der Verein fördert die soziale Teilhabe von Menschen mit Demenz am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Angesprochen sind Personen, die zum Genuss von Natur, Kultur und Kreativität Orientierung und Begleitung brauchen.

# Wohnen im Alter

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Seewadel – Zentrum für Alter und Gesundheit</b> Aktuell wegen Umbau in einem Provisorium Giessenstrasse 23a 8910 Affoltern a.A.	Obere Seewadelstrasse 12 8910 Affoltern a.A. <b>043 322 74 74</b> kontakt@seewadel.info <a href="http://www.seewadel.info">www.seewadel.info</a>	Pflege und Betreuung für betagte Menschen mit unterschiedlichen pflegerischen und medizinischen Bedürfnissen, geschlossene Demenzabteilung mit Garten, Spezialisierung Gerontopsychiatrie, Kurzzeit- und Übergangsbetten (Ferien und Entlastung – gemäss Pflegefinanzierung).
<b>Senevita Obstgarten</b>	Obstgartenstrasse 9 8910 Affoltern a.A. <b>043 322 69 69</b> obstgarten@senevita.ch <a href="http://www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern">www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern</a>	Klassische Pflege und Betreuung sowie spezialisierte Demenzpflege (geschützter Wohnbereich mit «Snuzzle-Raum»), Entlastungsangebote für pflegende Angehörige (Kurzzeitpflege).
<b>Pflegezentrum Sonnenberg</b>	Melchior-Hirzel-Weg 42 8910 Affoltern a.A. <b>044 714 27 25</b> info@pflegezentrum-sonnenberg.ch <a href="http://www.pflegezentrum-sonnenberg.ch">www.pflegezentrum-sonnenberg.ch</a>	<b>Pflegezentrum Sonnenberg</b> Am Spital Affoltern angeschlossen, ideal für Patienten, die eine gute medizinische Betreuung benötigen. Drei verschiedene Häuser mit unterschiedlichen Standards. <b>Haus Rigi</b> Kurz- und Langzeitpflege, Überbrückungspflege <b>Haus Pilatus</b> Kurz- und Langzeitpflege, geschützte Demenzwohngruppe mit zugehörigem Garten, Überbrückungspflege, Ferienbett <b>Tages-/Nachtpflege</b> offen von Montag bis Freitag

## Alterswohnungen / Betreutes Wohnen / Wohnen 50+

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Affoltern a.A.</b>	<b>Senevita Obstgarten</b> <b>043 322 69 69</b> obstgarten@senevita.ch <a href="http://www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern">www.senevita.ch/de/standorte/pflegeheim-obstgarten-affoltern</a>	Betreutes Wohnen Zweizimmerwohnungen mit 24-Stunden-Notrufsystem des Wohn- und Pflegeheims, wöchentliche Reinigung, Mittagessen 2x1-Zi, 46x2-Zi
<b>Affoltern a.A.</b>	<b>Baugenossenschaft Alterswohnungen BAWA</b> c/o Suter ImmoPartner AG <b>044 768 25 25</b> bawa.affoltern@bluewin.ch <a href="http://www.bawa-affoltern.ch">www.bawa-affoltern.ch</a>	Alterswohnungen beim Seewadel 23x2.5-Zi, 6x3.5-Zi im Zentrum 20x2.5-Zi, 11x3.5-Zi

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Aeugst am Albis</b>	<b>Genossenschaft Unterdorf, altersgerechte Wohnungen</b> Weitere Auskünfte: <b>Thomas Voegeli</b> , Breitenstr. 41, 8914 Aeugst <b>043 322 85 72</b> voegeli.th(at)bluewin.ch	Zwei altersgerechte Wohnhäuser mit insgesamt 18 Wohnungen. Davon eine 1½ Zi. Wohnung, sieben 2½ Zi. und zehn 3½ Zi. Wohnungen
<b>Bonstetten</b>	<b>bonacasa AG</b> <b>0800 111 811</b> info@bonacasa.ch <a href="http://www.bonacasa.ch">www.bonacasa.ch</a> <b>Eigentum bonainvest AG</b> <b>032 625 95 64</b> andreas.keller@bonainvest.ch <b>Miete stockag Immobilien-Treuhand AG</b> <b>044 388 70 00</b> info@stockag.ch	Wohnen mit Serviceleistungen im Mauritiuspark Living System mit Concierge Miete 22 Wohnungen
<b>Hausen a.A.</b>	<b>Baugenossenschaft SILU</b> <b>044 804 70 70</b> info@bgsilu.ch <a href="http://www.bgsilu.ch">www.bgsilu.ch</a>	Generationendurchmischtes Wohnen Törlenmatt 14x2.5-Zi, 19x3.5-Zi, 12x4.5-Zi, 4x5.5-Zi
<b>Hedingen</b>	<b>Gemeindeverwaltung</b> <b>044 762 25 77</b> liegenschaften@hedingen.ch <a href="http://www.hedingen.ch">www.hedingen.ch</a>	Alterswohnungen Oberdorfstrasse 7+9 durch Gemeinde betrieben 1x1.5-Zi, 4x2.5-Zi
<b>Knonau</b>	<b>Gemeinde</b> <a href="http://www.knonau.ch">www.knonau.ch</a>	(Alters- und) Sozialwohnungen Stampfstrasse 1
<b>Maschwanden</b>	<b>Gemeinde</b> <a href="http://www.maschwanden.ch">www.maschwanden.ch</a>	Alterswohnungen Dorfstrasse 66 4x1.5-Zi, 5x2.5-Zi, 1x3.5-Zi
<b>Mettmenstetten</b>	<b>Suter ImmoPartner AG</b> <b>044 768 25 25</b> info@suterimmo.ch <a href="http://www.suterimmo.ch">www.suterimmo.ch</a>	Alterswohnungen Schulhausstrasse 2 9x2-Zi, 3x2.5-Zi, 3x3.5-Zi
<b>Mettmenstetten</b>	<b>Wohnbaugenossenschaft maettmi50plus</b> praesident@maettmi50plus.ch <a href="http://www.maettmi50plus.ch">www.maettmi50plus.ch</a>	Wohnen 50+ Pfruendmattstrasse 7 5xStudio, 9x3.5-Zi, 9x4.5-Zi
<b>Obfelden</b>	<b>Hochbauamt Gemeinde</b> <b>044 765 53 53</b> <a href="http://www.obfelden.ch">www.obfelden.ch</a>	Alterswohnungen Alte Landstrasse 33 8x1-Zi, 13x2-Zi
<b>Obfelden</b>	<b>Genossenschaft Lindenbach</b> info@lindenbach.ch <a href="http://www.lindenbach.ch">www.lindenbach.ch</a>	Wohnen 50+ / Eigentum Neugutstrasse 7a/7b 5x2.5-Zi, 8x3.5-Zi, 6x4.5 Zi

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Ottenbach</b>	Landwirtschaftliche Genossenschaft LGO 044 761 21 08	15 Alterswohnungen Postgebäude
<b>Rifferswil</b>	Gemeinde <a href="http://www.rifferswil.ch">www.rifferswil.ch</a>	Alterswohnungen Gemeindehaus

## Umzugsdienst

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Umzugsdienst Pro Senectute Kanton Zürich</b>	Pro Senectute Zürich 058 451 50 44 <a href="mailto:umzugshilfe@pszh.ch">umzugshilfe@pszh.ch</a>	Planung und Organisation, Einpacken, Auspacken, administrative Unterstützung (Kündigung, Post, Telefon, ...)

## Tages- und Nachtpflege

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Pflegezentrum Sonnenberg</b>	Melchior-Hirzel-Weg 42 8910 Affoltern a.A. 044 714 27 25 <a href="mailto:info@pflegezentrum-sonnenberg.ch">info@pflegezentrum-sonnenberg.ch</a> <a href="http://www.pflegezentrum-sonnenberg.ch">www.pflegezentrum-sonnenberg.ch</a>	<b>Tagesklinik</b> Montag bis Freitag von 08.00 – 16.30 Uhr. Individuelle Förderung gemäss Bedürfnissen und Fähigkeiten der Tagesgäste. In Gruppen werden angeboten: Gedächtnistraining, Gymnastik, Handwerk, Malen, Kochen oder Backen. Der Tagesheimbus holt die Gäste des Tagesheims gegen einen Unkostenbeitrag zuhause ab und bringt sie am späten Nachmittag wieder zurück. <b>Nachtklinik</b> Montag bis Freitag, 16.30 – 08.00 Uhr
<b>Seewadel – Zentrum für Alter und Gesundheit</b>	Obere Seewadelstrasse 12 8910 Affoltern a.A. 043 322 74 74 <a href="mailto:kontakt@seewadel.info">kontakt@seewadel.info</a> <a href="http://www.seewadel.info">www.seewadel.info</a>	Tagesgäste sind herzlich willkommen (Anmeldung mit Formular auf der Website)

---

# Unterstützungsangebote

Angebot	Kontakt	Beschreibung
<b>Verein GSE Gemeinsam statt Einsam</b>	<b>044 545 86 15</b> info@gse-affoltern.ch <a href="http://www.gse-affoltern.ch">www.gse-affoltern.ch</a>	Einsame, hilfsbedürftige Menschen erfahren Wertschätzung, Ermutigung und Gemeinschaft
<b>Tischlein deck dich</b> Dienstag, gestaffelt ab 10.00 Uhr im Kirchengemeindehaus, Zürichstrasse 94, 8910 Affoltern am Albis	<b>052 224 44 88</b> info@tischlein.ch <a href="http://www.tischlein.ch">www.tischlein.ch</a>	Ausgabe von Lebensmitteln an armutsbetroffene Menschen
<b>Kulturlegi</b>	<a href="mailto:schweiz@kulturlegi.info">schweiz@kulturlegi.info</a>	Mit der Kulturlegi erhalten Sie Rabatte von 30 bis 70 Prozent auf 3800 Angebote in der ganzen Schweiz aus den Bereichen Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit
<b>Caritas Zürich</b>	<b>044 366 68 68</b> <a href="http://www.caritas-regio.ch">www.caritas-regio.ch</a>	Die regionalen Caritas Organisationen setzen sich für armutsbetroffene Menschen in der Schweiz ein, unabhängig von Nationalität und Weltanschauung
<b>Mobiler Coiffeur</b>	<b>Anita Suter</b> <b>079 276 27 57</b>	Bietet professionelle Haarschnitte und Stylings direkt bei Ihnen zu Hause – und das zu einem äusserst fairen Preis.

Alinka Rüdin, Beratungsstelle für Alters-  
und Gesundheitsfragen Bezirk Affoltern

Online-Version erstellt im Rahmen des  
Projekts Gesundheitsregion  
der Standortförderung Knonauer Amt,  
Dezember 2024

Grafische Gestaltung:  
Mauro Lardi, Mettmenstetten