

Angebote für Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren

Sport/Gymnastik/Ausflüge Seite 2

Treffmöglichkeiten Seite 3

Beratung/Unterstützung Seite 4

Wohnungen für Senior*Innen Seite 6

Wichtige Pflichten für Senior*Innen Seite 7

Zusammenstellung über Angebote
und Dienstleistungen für die
Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren
vom März 2022



Sport/Gymnastik/Ausflüge

Turnen Frauen Fit/Gym sportlich	Turnhalle Frübli (Mehrzweckhalle) jeden Montag 16.45 bis 17.45 Uhr	Sport für Senior*Innen Mengina Füglistner Tel. 044 853 39 87
Turnen Frauen Fit/Gym leicht	Saal, Breitestrasse 6 jeden Dienstag 14 bis 15 Uhr	Sport für Senior*Innen Nicole Buchs Tel. 079 609 10 82
Turnen Männer Fit/Gym sportlich	Oberstufen-Turnhalle jeden Montag 18.15 bis 20.00 Uhr	Sport für Senior*Innen Mengina Füglistner Tel. 044 853 39 87
Wassergymnastik weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Früeblistrassen, Hallenbad jeden Dienstag 19.15 bis 19.45 Uhr	Pro Senectute vakant
Velofahren Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Jeden Dienstag, Halbtagestour ab Bahnhof Dielsdorf Jeden 2. Dienstag des Monats Tagestour (Mai bis Oktober)	Sport für Senior*Innen Wolfgang Belz Tel. 044 853 22 33
E-Biken Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	2. und 4. Mittwoch des Monats ab Bahnhof Dielsdorf Abfahrt zwischen 9.00. 10.30 Uhr (Winterpause Nov. bis März)	Sport für Senior*Innen Walter Buob, Ruedi Keller Tel. 044 853 38 08 walterbuob@bluewin.ch
Wandergruppe Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Letzter Donnerstag im Monat 1-Mal pro Monat	Sport für Senior*Innen Hansruedi Nacht Tel. 079 404 01 00 hansruedi.nacht@hispeed.ch
Spazierwandergruppe Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	1. Mittwoch des Monats 1-Mal pro Monat	Sport für Senior*Innen Monika Zweifel Tel. 076 383 09 67 3c@bluewin.ch
Senioren Wanderwoche Erlebniswoche Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Ca Ende August / Anfang September 7 bis 8 Tage	Sport für Senior*Innen Peter Feller Tel. 079 351 75 28 feller.peter@swissonline.ch


Treffmöglichkeiten

<p>Ökumenische Seniorennachmittage der Landeskirchen Vorträge und Diskussionen Sing-Nachmittag Seniorenbühne Themen-Nachmittage Lesungen Adventsfeier Besuche auf Anfrage</p>	<p>Termine können über die Kontakte angefragt werden</p>	<p>Reformierte Kirche Dielsdorf www.kirchedielsdorf.ch Pfarrer F. Mordasini Tel. 079 872 34 10</p> <p>Katholische Pfarrei St. Paulus Dielsdorf www.pfarrei-dielsdorf.ch Pater Salu Tel. 078 837 27 37</p>
<p>Mahlzeitendienst Hauslieferung</p>	<p>Montag bis Samstag Bestellungen von 09.00 bis 10.00 Uhr</p>	<p>Pro Senectute Tel. 077 426 05 50</p>
<p>Mittagstisch/Spielen Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>Breitestrasse 6 1. Mittwoch im Monat Restaurant Giardino <i>(Gesundheitszentrum)</i> 3. Mittwoch im Monat</p>	<p>Pro Senectute Ruth Marthaler Tel. 043 422 01 14</p>
<p>Sonntags-Brunch Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>Breitestrasse 6 am 1. Sonntag im Monat ab 09.30 Uhr</p>	<p>Pro Senectute Albina Reichmuth Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20</p>
<p>Tavolata www.tavolata.ch Gemeinsames Mittagessen <i>(bei jemandem zu Hause)</i></p>	<p>Termine in Dielsdorf können über den Kontakt angefragt werden</p>	<p>Ursula Flück Tel. 043 422 97 83 Tel. 079 382 92 01 alusru.f@bluewin.ch</p>

Beratung/Unterstützung

<p>HORA-Besuchsdienst Mit regelmässigen Besuchen bringen unsere Freiwilligen Abwechslung und Freude in Ihren Alltag.</p>	<p>Telefonische Beratung</p>	<p>Pro Senectute Hannelore Haas Tel.044 853 09 45 Tel.078 840 44 35</p>
<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf <ul style="list-style-type: none"> ↳ Aufnahmestation/ Palliativbetten ↳ Langzeitpflege ↳ Pflegewohngruppe ↳ Betreuung von Menschen mit Demenz ↳ Pflegewohngruppen für Menschen mit Demenz ↳ Geriatrische Tages-und Nachtambulanz ↳ Ferienbetten </p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p>Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</p>	<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 61 11 info@gzdielsdorf.ch</p>
<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf AIDA-Care Aufsuchende Beratung und Abklärung bei Menschen mit fraglicher Demenzerkrankung</p>	<p>Telefonische Beratung</p> <p>Gesundheitszentrum Dielsdorf (gzdielsdorf.ch)</p>	<p>Gesundheitszentrum Dielsdorf Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 66 66 aida-care@gzdielsdorf.ch</p>
<p>Gerihelp Angebot bei Fragen zum Thema Alter, Gesundheit und/oder Demenz</p>	<p>Telefonische Beratung, 08.00 bis 17.00 Uhr</p>	<p>Gerontologisches Beratungsangebot für das Zürcher Unterland Tel. 044 838 51 48 beratung@gerihelp.ch</p>
<p>Pro Senectute Beraten/Hilfestellungen <ul style="list-style-type: none"> ↳ Sozialberatung ↳ Finanzhilfe ↳ Treuhanddienst ↳ Steuererklärungsdienst ↳ Angehörigengruppe ↳ Generationen im Klassenzimmer ↳ Lern + Begegnungszentrum </p>	<p>Telefonische Anfrage über den Kontakt</p> <p>www.pszh.ch/ortsvvertretung/buelach/</p>	<p>Pro Senectute Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal 8180 Bülach Tel. 058 451 53 00</p> <p>Ortsvertretung Dielsdorf: Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20 hilgahartmann@bluewin.ch</p>

Angebot**Ort / Zeit****Kontakt**

<p>Seniorenrat www.sr-dielsdorf.ch</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Zuständig für Seniorenfragen ↳ Bindeglied zum Gemeinderat ↳ Koordiniert Aufgaben zwischen Institutionen und Vereinen ↳ Informiert die Bevölkerung ↳ Organisiert Besichtigungen/Führungen, Informations-Nachmittage und gesellschaftliche Anlässe 	<p>Monatliche Aktivitäten siehe www.sr-dielsdorf.ch und Mitteilungsblatt der Gemeinde</p> <p>Anmelden über</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ www.sr-dielsdorf.ch ↳ „Aktivitäten“ ↳ „Veranstaltung“ wählen ↳ „Anmeldung“ zum..... ↳ ausfüllen und «Absenden» <p>oder mit dem Anmelde-Talon im Mitteilungsblatt</p>	<p>Otto Siegenthaler, Leiter Tel. 079 407 12 17 osiegenthaler@datacomm.ch</p> <p>Roland Zürcher, Aktivitäten Tel. 079 629 96 45 roland.zuercher@bluewin.ch</p> <p>Nelly Marazzi, Kultur Tel. 044 853 34 05 nelly.marazzi@infinity.ch</p> <p>Hedy Müller, Finanzen Tel. 079 832 47 88 hemudi@bluewin.ch</p> <p>Hilga Hartmann, Pro Senectute Tel. 079 305 01 16 hilgahartmann@bluewin.ch</p>
<p>Spitex Regional Dielsdorf</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Bedarfsabklärung ↳ Behandlungspflege ↳ Unterstützung im Haushalt ↳ Vermietung div. Kranken-Mobilien 	<p>Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr 13.00 bis 16.00 Uhr</p> <p>www.SPITEX Regional Dielsdorf.ch</p>	<p>Spitex Stützpunkt Dielsdorf Niederhasli Spitzstrasse 17 8155 Niederhasli</p> <p>Tel. 044 854 00 10 spitexregional@gzdielsdorf.ch</p>
<p>AERZTEFON Kanton Zürich Bei einem Notfall</p> <p>Bei akuter Lebensgefahr</p> <p> 144)</p>	<p>24h an 365 Tagen www.aerztefon.ch</p> <p>Helpline für nicht lebensbedrohliche medizinische und zahnmedizinische Notfälle</p>	<p>Tel. 0800 33 66 55 Das wird gefragt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Name ↳ Art der Beschwerden ↳ Geburtsdatum + Adresse ↳ Name des Hausarztes ↳ Krankenkassenkarte
<p>Fahrdienst Rotes Kreuz</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Für Kranke, Rekonvaleszente und Behinderte ↳ Fahrten zum Arzt, Spital ↳ Fahrten zur Therapie und Kuraufenthalt 	<p>Fahrten sind 3 Tage im Voraus anzumelden. Termine werden von 08.00 bis 11.00 Uhr entgegengenommen.</p>	<p>Rotes Kreuz Doris Senn Tel. 079 572 86 04</p>

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
Entlastungsdienst Schweiz Betreuung/Unterstützung bei Demenzerkrankung	Weitere Informationen können über den Kontakt angefragt werden. www.Entlastungsdienst.Kanton.Zürich	Kanton Zürich Tel. 044 741 13 30 zh@entlastungsdienst.ch
Psychiatrie für Menschen ab 65 ↻ Beratung ↻ Akutstationen ↻ Psychotherapie ↻ Memory Klinik	Angebote in Dielsdorf auf Anfrage. www.ipw.ch	Integrierte Psychiatrie Winterthur/Zürcher Unterland Wieshofstrasse 102 8408 Winterthur Tel. 052 264 33 33 info@ipw.zh.ch
Suchtprävention Bezirk Dielsdorf Suchtprobleme gibt es auch im Alter. Prävention lohnt sich.	Telefonische Erreichbarkeit: Mo-Do 08.30 bis 11.30 13.30 bis 17.00 Fr 08.30 bis 11.30 www.sdbd.ch/suchtpraevention	Fachstelle Bezirk Dielsdorf Brunnwiesenstrasse 8a 8157 Dielsdorf 043 422 20 40 beratung@sdbd.ch
UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter ist für Sie da zur Klärung, Vermittlung und Schlichtung in Konfliktsituationen und für von Misshandlung betroffene ältere Menschen.	Telefonische Erreichbarkeit: Mo-Fr 14.00 bis 17.00 www.uba.ch	Anlaufstelle 0848 00 13 13 info@uba.ch

Wohnungen für Senior*Innen

Baugenossenschaft Seniorenwohnraum Dielsdorf	Seniorenwohnungen Im Leuenpungert 1 und 3 Postfach 229 8157 Dielsdorf	Baugenossenschaft (BSD) Anfragen für Mitgliedschaft und Wohnungsvermittlung: Myrtha Mäder Tel. 044 853 18 47 myrtha.maeder@bluewin.ch
Mehrfamilienhaus Breitestrasse	Breitestrasse 6 8157 Dielsdorf	Gemeinde Dielsdorf Daniel Rubli Finanzverwalter Tel. 044 854 71 50 gemeinde@dielsdorf.ch

Wichtige Pflichten für Seniorinnen und Senioren

Aus Solidarität mit den Angehörigen gehört es zu den Aufgaben von Seniorinnen und Senioren die «7 Dinge» zu regeln und zu beschreiben.

→ Hinweise zu Auskunft und Unterstützung

Senioren-Checkliste	
7-Dinge: ·Solidarität mit Angehörigen	
¶	
1 → Vorsorgeauftrag & Vollmachten	
→ Hausbank, ·Notar, ·Pro-Senectute, ·Rotes Kreuz	
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
2 → Absicherung des Ehepartners	
→ Ehe- und Erbvertrag, ·Notar	
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
3 → Listen und Verzeichnisse	
→ Bankkonten, ·Versicherungen, ·Verträge usw.	
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
4 → Patientenverfügung & Notfallausweis	
→ Hausarzt, ·Pro-Senectute, ·Rotes Kreuz	¶
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
5 → Testament mit Willensvollstreckung	
→ Internet, ·Notar, ·Rotes Kreuz	¶
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
6 → Betreuungsverfügung	
→ Hausarzt, ·Internet	¶
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶
¶	
7 → Anordnung im Todesfall	
→ Formular ·Gemeinde	¶
<input type="checkbox"/> erledigt am: _____	¶

***Ein grosses Dankeschön unseren
«Freiwilligen» im Dienste der
Seniorinnen und Senioren von Dielsdorf***

Der Gemeinderat