

## **Angebote für Dielsdorfer Seniorinnen und Senioren**

<b>Fitness / Gymnastik / Sport</b>	<b>Seite 2</b>
<b>Treffmöglichkeiten</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Unterstützung / Beratung</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Wohnungen für Senior/-Innen</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Wichtige Pflichten für Senior/-Innen</b>	<b>Seite 8</b>

Zusammenstellung über Angebote und  
Dienstleistungen für die Dielsdorfer  
Seniorinnen und Senioren vom Februar 2025



## Fitness / Gymnastik / Sport

<p><b>Turnen Frauen Fit/Gym sportlich</b></p> <p><b>Turnen Frauen Fit/Gym leicht</b></p>	<p>Turnhalle Früebli (Mehrzweckhalle) jeden Montag 16.45 bis 17.45 Uhr</p> <p>Saal, Breitestrasse 6 jeden Dienstag 14 bis 15 Uhr</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Mengina Füglistner Tel. 044 853 39 87</p> <p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Nicole Buchs Tel. 079 609 10 82</p>
<p><b>Turnen Männer Fit/Gym sportlich</b></p>	<p>Oberstufen-Turnhalle jeden Montag 18.15 bis 19.15 Uhr</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Mengina Füglistner Tel. 044 853 39 87</p>
<p><b>Velofahren</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>Jeden Dienstag, <b>Halbtagestour</b> ab Bahnhof Dielsdorf Jeden 2. Dienstag des Monats <b>Tagestour</b> (Mai bis Oktober)</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Wolfgang Belz Tel. 044 853 22 33</p>
<p><b>E-Biken</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>2. und 4. Mittwoch des Monats ab Bahnhof Dielsdorf Abfahrt zwischen 9.00. 10.30 Uhr (Winterpause Nov. bis März)</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Walter Buob / Tel. 044 853 38 08 / <a href="mailto:walterbuob@bluewin.ch">walterbuob@bluewin.ch</a></p> <p>Ruedi Keller 079 438 94 28 <a href="mailto:rkd@switzerland.net">rkd@switzerland.net</a></p>
<p><b>Wandergruppe</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>Letzter Donnerstag im Monat 1x pro Monat</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Hansruedi Nacht Tel. 079 404 01 00 <a href="mailto:hansruedi.nacht@hispeed.ch">hansruedi.nacht@hispeed.ch</a></p>
<p><b>Spazierwandergruppe</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>1. Mittwoch des Monats 1x pro Monat</p>	<p><b>Sport für Senior/-Innen</b> Monika Zweifel Tel. 076 383 09 67 <a href="mailto:monika.zweifel@bluewin.ch">monika.zweifel@bluewin.ch</a></p>

## Angebot

## Ort / Zeit

## Kontakt

<b>Senioren Wanderwoche Erlebniswoche</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Ca. Ende August / Anfang September 7 bis 8 Tage	<b>Sport für Senior/-Innen</b> Agnes und Roland Zürcher Tel. 079 629 96 45 <a href="mailto:roland.zuercher@bluewin.ch">roland.zuercher@bluewin.ch</a>
<b>Frauen Riege Dielsdorf</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Diverses Mittwoch, 20.00-21.45 Uhr Donnerstag, 20.00-21.45 Uhr Aqua-Fit Mittwochabend	<b>Sport für Seniorinnen</b> Rosmarie Oberholzer Tel. 076 377 08 55 Sarah Bachmann Tel. 079 468 81 36
<b>Männer Riege Dielsdorf</b> Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt	Montag, 19.30 bis 21.45 Uhr Turnhalle Schulhaus OS	<b>Sport für Senioren</b> Rolf Zogg Tel. 079 959 87 92 <a href="mailto:rolf.zogg@rmdielsdorf.ch">rolf.zogg@rmdielsdorf.ch</a>

## Treffmöglichkeiten

<b>Seniorenrat</b> <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a>  ↳ Zuständig für Seniorenfragen ↳ Bindeglied zum Gemeinderat ↳ Koordiniert Aufgaben zwischen Institutionen und Vereinen ↳ Informiert die Bevölkerung ↳ Organisiert Besichtigungen/Führungen/ Informations-Nachmittage	Monatliche Aktivitäten siehe <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a> und Mitteilungsblatt der Gemeinde  Anmelden über ↳ <a href="http://www.sr-dielsdorf.ch">www.sr-dielsdorf.ch</a> ↳ „Aktivitäten“ ↳ „Veranstaltung“ wählen ↳ „Anmeldung“ zum..... ↳ ausfüllen und «Absenden»  oder mit dem Anmelde-Talon im Mitteilungsblatt	<b>Otto Siegenthaler, Leiter</b> Tel. 079 407 12 17 <a href="mailto:osiegenthaler@datacomm.ch">osiegenthaler@datacomm.ch</a>  <b>Roland Zürcher, Aktivitäten</b> Tel. 079 629 96 45 <a href="mailto:roland.zuercher@bluewin.ch">roland.zuercher@bluewin.ch</a>  <b>Nelly Marazzi, Kultur</b> Tel. 044 853 34 05 <a href="mailto:nelly.marazzi@infinity.ch">nelly.marazzi@infinity.ch</a>  <b>Hedy Müller, Finanzen</b> Tel. 044 853 07 48 <a href="mailto:hemudi@bluewin.ch">hemudi@bluewin.ch</a>  <b>Hilga Hartmann, Pro Senectute</b> Tel. 044 853 04 20 <a href="mailto:hilgahartmann@bluewin.ch">hilgahartmann@bluewin.ch</a>
--	---	--

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
<p><b>Ökumenische Seniorennachmittage der Landeskirchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Vorträge und Diskussionen</li> <li>↳ Sing-Nachmittag</li> <li>↳ Seniorenbühne</li> <li>↳ Themen-Nachmittage</li> <li>↳ Lesungen</li> <li>↳ Besuche auf Anfrage</li> </ul>	<p>Termine können über die Kontakte angefragt werden</p>	<p><b>Reformierte Kirche Dielsdorf</b>  <a href="http://www.kirche-dielsdorf.ch/">www.kirche-dielsdorf.ch/</a>            Pfarrer F. Mordasini            Tel. 079 872 34 10</p> <p><b>Katholische Pfarrei</b>            St. Paulus Dielsdorf  <a href="http://www.pfarrei-dielsdorf.ch">www.pfarrei-dielsdorf.ch</a>            Pater Salu            Tel. 078 837 27 37</p>
<p><b>Mittagstisch / Spielen</b>            Details und weitere Informationen siehe Mitteilungsblatt</p>	<p>1. Mittwoch im Monat            Breitestrasse 6</p> <p>3. Mittwoch im Monat            Restaurant Giardino  <i>(Gesundheitszentrum)</i></p>	<p><b>Pro Senectute</b>            Ruth Marthaler            Tel. 043 422 01 14            Tel. 079 810 57 59</p>
<p><b>Tavolata / Spielen</b>  <a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a></p>	<p>Termine in Dielsdorf können über den Kontakt angefragt werden</p>	<p><b>Ursula Flück</b>            Tel. 043 422 97 83            Tel. 079 382 92 01  <a href="mailto:alusru.f@bluewin.ch">alusru.f@bluewin.ch</a></p>
<p><b>Café mit Herz</b>            Mit wohlwollender Atmosphäre</p> <p><b>Bedien dich</b>            Für Menschen in Notlage</p> <p><b>Fashion mit Herz</b>            Schmucker Second Hand Laden</p>	<p>Hinterdorfstrasse 23 in Dielsdorf</p> <p>Öffnungszeiten siehe <a href="#">Café mit Herz   Dielsdorf</a></p>	<p><b>Ein Herz für Mitmenschen</b>            Lidia Witkovsky            Tel. 076 732 94 94  <a href="mailto:info@einherzfuermenschen.com">info@einherzfuermenschen.com</a></p>

## Unterstützung / Beratung

<p><b>HORA-Besuchsdienst</b>            Mit regelmässigen Besuchen bringen unsere Freiwilligen Abwechslung und Freude in Ihren Alltag.</p>	<p>Telefonische Beratung</p>	<p><b>Pro Senectute</b>            Hannelore Haas            Tel. 044 853 09 45            Tel. 078 840 44 35</p>
--	------------------------------	---

<b>Angebot</b>	<b>Ort / Zeit</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Mahlzeitendienst</b> Hauslieferung	Montag bis Samstag Bestellungen von 09.00 bis 10.00 Uhr	<b>Pro Senectute</b> Rolf Frey Tel. 077 426 05 50
<b>Fahrdienst Dielsdorf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Für Kranke, Rekonvaleszente und Behinderte</li> <li>↪ Fahrten zum Arzt, Spital</li> <li>↪ Fahrten zur Therapie und Kuraufenthalt</li> </ul>	Fahrten sind 3 Tage im Voraus anzumelden. Termine werden von 08.00 bis 11.00 Uhr entgegengenommen.	<b>Fahrdienst Dielsdorf</b> Doris Senn Tel. 076 296 74 09
<b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Aufnahmestation/ Palliativbetten</li> <li>↪ Langzeitpflege</li> <li>↪ Pflegewohngruppe</li> <li>↪ Betreuung von Menschen mit Demenz</li> <li>↪ Pflegewohngruppen für Menschen mit Demenz</li> <li>↪ Geriatrische Tages- und Nachtambulanz</li> <li>↪ Ferienbetten</li> </ul>	Telefonische Beratung  Gesundheitszentrums <a href="http://www.gzdielsdorf.ch/">www.gzdielsdorf.ch/</a>	<b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b> Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 61 11 <a href="mailto:info@gzdielsdorf.ch">info@gzdielsdorf.ch</a>
<b>Gesundheitszentrum Dielsdorf AIDA-Care</b> Aufsuchende Beratung und Abklärung bei Menschen mit fraglicher Demenzerkrankung	Telefonische Beratung  Gesundheitszentrum <a href="https://www.gzdielsdorf.ch/eben-im-gzd/aida-care">https://www.gzdielsdorf.ch/eben-im-gzd/aida-care</a>	<b>Gesundheitszentrum Dielsdorf</b> Breitestrasse 11 8157 Dielsdorf Tel. 044 854 66 66 <a href="mailto:aida-care@gzdielsdorf.ch">aida-care@gzdielsdorf.ch</a>
<b>Pro Senectute Beratungen/Hilfestellungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Sozialberatung</li> <li>↪ Finanzhilfe</li> <li>↪ Treuhanddienst</li> <li>↪ Steuerklärungsdienst</li> <li>↪ Angehörigengruppe</li> <li>↪ Generationen im Klassenzimmer</li> <li>↪ Lern + Begegnungszentrum</li> </ul>	Telefonische Anfrage über den Kontakt  Pro Senectute <a href="http://www.pszh.ch/ortsvertretung/buelach/">www.pszh.ch/ortsvertretung/buelach/</a>	<b>Pro Senectute</b> Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal 8180 Bülach Tel. 058 451 53 00  Ortsvertretung Dielsdorf: Hilga Hartmann Tel. 044 853 04 20 <a href="mailto:hilgahartmann@bluewin.ch">hilgahartmann@bluewin.ch</a>

<b>Angebot</b>	<b>Ort / Zeit</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Spitex Regional Dielsdorf</b> ↳ Bedarfsabklärung ↳ Behandlungspflege ↳ Unterstützung im Haushalt ↳ Vermietung div. Kranken-Mobilen	Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr 13.00 bis 16.00 Uhr  <a href="http://www.spitex-regional-dielsdorf.ch/">www.spitex-regional-dielsdorf.ch/</a>	<b>Spitex Stützpunkt</b> Dielsdorf Niederhasli Spitzstrasse 17 8155 Niederhasli  Tel. 044 854 00 10 <a href="mailto:spitexregional@gzdielsdorf.ch">spitexregional@gzdielsdorf.ch</a>
<b>AERZTEFON Kanton Zürich</b> Bei einem Notfall  <b>Bei akuter Lebensgefahr</b>  <b>144)</b>	24h an 365 Tagen <a href="http://www.AERZTEFON">www.AERZTEFON</a>  Helpline für nicht lebensbedrohliche medizinische und zahnmedizinische Notfälle	<b>Tel. 0800 33 66 55</b> Das wird gefragt: ↳ Name ↳ Art der Beschwerden ↳ Geburtsdatum + Adresse ↳ Name des Hausarztes ↳ Krankenkassenkarte
<b>Entlastungsdienst Schweiz</b> Betreuung/Unterstützung bei Demenzerkrankung	Weitere Informationen können über den Kontakt angefragt werden. <a href="http://www.Entlastungsdienst.Kanton.Zürich">www.Entlastungsdienst.Kanton.Zürich</a>	<b>Kanton Zürich</b> Tel. 044 741 13 30 <a href="mailto:zh@entlastungsdienst.ch">zh@entlastungsdienst.ch</a>
<b>Gerihelp</b> Angebot bei Fragen zum Thema Alter, Gesundheit und / oder Demenz	Telefonische Beratung 08.00 bis 17.00 Uhr	<b>Gerontologisches Beratungsangebot</b> für das Zürcher Unterland Tel. 044 838 51 48
<b>Psychiatrie für Menschen ab 65</b> ↳ Beratung ↳ Akutstationen ↳ Psychotherapie ↳ Memory Klinik	Angebote in Dielsdorf auf Anfrage.  <a href="https://ipw.ch/">https://ipw.ch/</a>	<b>Integrierte Psychiatrie</b> Winterthur/Zürcher Unterland Wieshofstrasse 102 8408 Winterthur Tel. 052 264 33 33 <a href="mailto:info@ipw.zh.ch">info@ipw.zh.ch</a>
<b>Suchtprävention Bezirk Dielsdorf</b> 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  <a href="http://SDBD.Sozialdienste.Bezirk.Dielsdorf">SDBD Sozialdienste Bezirk Dielsdorf –</a>	Fachstelle Bezirk Dielsdorf Brunnenwiesenstrasse 8a 8157 Dielsdorf 043 422 20 40 <a href="mailto:beratung@sdbd.ch">beratung@sdbd.ch</a>

Angebot	Ort / Zeit	Kontakt
<p><b>UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter</b>            ist für Sie da zur Klärung, Vermittlung und Schlichtung in Konfliktsituationen und für von Misshandlung betroffene ältere Menschen.</p>	<p>Telefonische Erreichbarkeit:            Mo-Fr 14.00 bis 17.00</p> <p><a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a></p>	<p><b>Anlaufstelle</b>            0848 00 13 13  <a href="mailto:info@uba.ch">info@uba.ch</a></p>

**Wohnungen für Senior\*Innen**

<p><b>Baugenossenschaft Seniorenwohnraum Dielsdorf</b></p>	<p>Seniorenwohnungen            Im Leuenpungert 1 und 3            c/o Walter Hohl            Im Bahnhofgarten 8            8157 Dielsdorf</p>	<p><b>Baugenossenschaft (BSD)</b>            Anfragen für Mitgliedschaft und            Wohnungsvermittlung:            Susanna Huber            Tel. 044 853 42 22  <a href="mailto:info@seniorenwohnraum.ch">info@seniorenwohnraum.ch</a></p>
<p><b>Mehrfamilienhaus Breitestrasse</b></p>	<p>Breitestrasse 6            8157 Dielsdorf</p>	<p><b>Gemeinde Dielsdorf</b>            Daniel Rubli            Finanzverwalter            Tel. 044 854 71 50  <a href="mailto:gemeinde@dielsdorf.ch">gemeinde@dielsdorf.ch</a></p>

Mit Unterstützung:  **seniorenrat**  
dielsdorf

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

Der Gemeinderat

## Wichtige Pflichten für Seniorinnen und Senioren

Aus Solidarität mit den Angehörigen gehört es zu den Aufgaben von Seniorinnen und Senioren die «**6 Dinge**» zu regeln und zu beschreiben.

→ Hinweise, Auskunft und Unterstützung

### **Senioren-Checkliste**

6 Dinge: Solidarität mit Angehörigen

#### **1. Vorsorgeauftrag & (General-)Vollmachten**

→ Hausbank, Notar, Pro Senectute, Rotes Kreuz

erledigt am \_\_\_\_\_

#### **2. Absicherung des Ehepartners**

→ Ehe- und Erbvertrag, Notar

erledigt am \_\_\_\_\_

#### **3. Listen, Verzeichnisse & Digitaler Nachlass**

→ Geräte, Passwörter, Bankonti, Verträge, usw.

erledigt am \_\_\_\_\_

#### **4. Patientenverfügung & Notfallausweis**

→ FMH, Hausarzt, Pro Senectute, Rotes Kreuz

erledigt am \_\_\_\_\_

#### **5. Testament mit Willensvollstreckung**

→ Internet, Notar,

erledigt am \_\_\_\_\_

#### **6. Anordnung im Todesfall**

→ Formular der Gemeinde

erledigt am \_\_\_\_\_