

Älter werden in Fluntern

1. Beratung & Alltagshilfe

BERATUNG:

Fachstelle für präventive Beratung im Alter

Gesundheitsberatung im Alter, Städtische Gesundheitsdienste, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich, Tel. 058 404 48 36, www.stadt-zuerich.ch/fpb, fpb@zuerich.ch

Pro Senectute Kanton Zürich, Beratung und Angebote für ältere Menschen, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, Tel. 058 451 50 00, www.pszh.ch, dc.zuerich@pszh.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, Pontesano, Sozialer Kontakt und praktische Unterstützung für psychisch belastete und beeinträchtigte Personen durch Freiwillige, Kronenstrasse 10, 8006 Zürich, Tel. 044 360 28 60, www.srk-zuerich.ch/pontesano, pontesano@srk-zuerich.ch

Gerontologische Beratungsstelle, Beratung zu Demenz und Gedächtnisstörungen, Memory-Klinik Entlisberg, Paradiesstrasse 45, 8038 Zürich, Tel. 044 414 77 77, www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren

Beratungsstelle LiA – Leben im Alter, Psychologische Beratung zum Altern, Pestalozzistrasse 24, 8032 Zürich, Tel. 044 635 34 20/23

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA), Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 058 450 60 60, www.uba.ch, zuerich-schaffhausen@uba.ch

SPITEX:

Spitex Zürich Limmat AG, Zentrum Rigiplatz, Winterthurerstrasse 25, 8006 Zürich, Tel. 058 404 36 36, www.spitex-zuerich.ch, rigiplatz@spitex-zuerich.ch

Perle Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 51, www.pszh.ch/hilfen-zu-hause/begleitung-und-betreuung, perle.zuerich@pszh.ch

PHS AG, Private Spitex der Diakonie Bethanien, Buckhauserstrasse 34, 8048 Zürich, Tel. 058 204 70 70, www.phsag.ch, zuerich@phsag.ch

TAGESBETREUUNG:

Pflegezentren der Stadt Zürich, Angebotsmanagement, Emil-Klöti-Strasse 14, 8037 Zürich, Tel. 044 412 10 20, www.stadt-zuerich.ch/tageszentren

KIRCHE:

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Zürich-Fluntern, Gloriastrasse 98, 8044 Zürich, Tel. 044 251 09 36/37, www.kirche-fluntern.ch

Römisch-katholische Kirchgemeinde St. Martin, Krähbühlstrasse 50, 8044 Zürich, Tel. 044 251 55 33, www.kirche-zh.ch/st-martin, st.martin@zh.kath.ch

FAHRDIENSTE:

Rotkreuz-Fahrdienst, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich, Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 25, www.srk-zuerich.ch/fahrdienst, fahrdienst@srk-zuerich.ch

TIXI Zürich, Mühlezelgstrasse 15, 8047 Zürich, Auskunft: 044 404 13 80, Bestellung: 0848 00 20 60, www.tixi.ch, info@tixi.ch

2. Wohnen & Pflege

BERATUNG:

Beratungsstelle Wohnen im Alter, Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Tel. 044 412 11 22, www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter, wohnenimalter@zuerich.ch

WOHNANGEBOTE / WOHNEN+

Alterssiedlung Gladbachstrasse, Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, Feldstrasse 110, 8026 Zürich, Anmeldung: Beratungsstelle Wohnen im Alter, Tel. 044 412 11 22

Alterswohnungen am Kirchrain, Gellertstrasse 2, 8044 Zürich, Tel. 044 252 91 61, www.kirchrainfluntern.ch, info@kirchrainfluntern.ch

Betreutes Wohnen an der Herzogstrasse 2-6, 8044 Zürich, c/o Prika AG, Gewerbestrasse 6, 6330 Cham, Tel. 041 560 06 50, www.prika.ch, office@prika.ch

Hausgemeinschaft 55+ Toblerstrasse (im Bau), ABZ Allgemeine Baugenossenschaft Zürich, Gertrudstrasse 103, 8003 Zürich, Tel. 044 455 57 57, www.abz.ch

PFLEEGEEINRICHTUNGEN:

Diakonie Bethanien, Pflegeheime Caravita und Convita, Restelbergstrasse 7, 8044 Zürich, Tel. 058 204 80 80, www.bethanien.ch, info@bethanien.ch

Perlavita AG Restelberg, Restelbergstrasse 108, 8044 Zürich, Tel. 044 350 44 11, www.perlavita.ch, restelberg@perlavita.ch

Hugo Mendel Heim, Billeterstrasse 10, 8044 Zürich, Tel. 044 266 26 00, www.hugomendel.ch, info@hugomendel.ch

APWG Alterspflegewohngruppe Salem, Hochstrasse 37, 8044 Zürich, Tel. 044 253 70 50, www.salem-apwg.ch, info@salem-apwg.ch

Alterszentrum Doldertal, für Menschen mit Demenz, Ebelstrasse 29, 8032 Zürich, Tel. 044 265 30 20, www.stadt-zuerich.ch/alterszentren.ch, asz-doldertal@zuerich.ch

Weitere Informationen: www.heiminfo.ch, www.gerinet.ch, www.pflegesearch.ch

PALLIATIVE CARE:

Fachstelle für Palliative Care, Spitex Zürich, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich, Tel. 058 404 47 74, www.spitex-zuerich.ch/angebot/fachabteilungen/palliative-care/, palliative.care@spitex-zuerich.ch

Klinik Susenberg, Schreiberweg 9, 8044 Zürich, Tel. 044 268 38 38, www.susenbergklinik.ch, info@susenbergklinik.ch

UniversitätsSpital Zürich, Kompetenzzentrum Palliative Care, Rämistrasse 100, 8091 Zürich, Tel. 044 255 35 35, www.palliativecare.usz.ch, palliativecare@usz.ch

3. Freizeit & Freiwilligenarbeit

TREFFPUNKTE & AUSTAUSCH:

Quartierverein Fluntern, 8044 Zürich, www.zuerich-fluntern.ch, info@zuerich-fluntern.ch

LOKAL, Quartiertreff Fluntern, Voltastrasse 58, 8044 Zürich, Tel. 043 244 92 74, www.lokal-fluntern.ch, info@lokal-fluntern.ch

Café Tür und Tor, Alte Kirche Fluntern, Gloriamstrasse 98, 8044 Zürich, c/o LOKAL Quartiertreff Fluntern, Tel. 044 251 09 36, info@lokal-fluntern.ch

FREIZEIT & SPORT:

Senioren-Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 635 66 66,
www.seniorenuni.uzh.ch, sekretariat@seniorenuni.uzh.ch

Lesekreis Fluntern, Moserzimmer, Grosse Kirche Fluntern, Gellertstrasse 1, 8044
Zürich, jeden zweiten Montag um 14.00 Uhr, Kontakt via Beatrice Stirnemann, Tel. 044
252 47 22

Turnverein Fluntern, Turnhalle Schulhaus Fluntern, Hochstrasse 119, 8044 Zürich, Tel.
043 477 04 70, www.turnverein-fluntern.ch, info@turnverein-fluntern.ch

Gesundheitssport-Club, Seniorenturnen 50+, Bungertwies-Turnhalle, Hofstrasse 63,
8032 Zürich, Tel. 044 261 91 89, www.gesundheitssport-club-zurich.ch

Sportgruppen Pro Senectute, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31,
www.pszh.ch, sport@pszh.ch

Senioren-sport Uni Zürich, c/o Senioren-Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001
Zürich, www.seniorenuni.uzh.ch, sekretariat@seniorenuni.uzh.ch

Hallenbad Bungertwies, Hofstrasse 56, 8032 Zürich, Tel. 044 251 77 30

Seniorenrundgänge im Zoo Zürich, Zürichbergstrasse 221, 8044 Zürich, Tel. 044 254
25 00, www.zoo.ch, ftz@zoo.ch

FREIWILLIGENARBEIT & MEHR:

Stadt Zürich, Kontaktstelle Freiwilligenarbeit, Tel. 044 412 62 62, www.stadt-zuerich.ch/freiwillige

Nachbarschaftshilfe Fluntern, Voltastrasse 58, 8044 Zürich,
www.nachbarschaftshilfe.ch, fluntern@nachbarschaftshilfe.ch

Stiftung für Betagtenhilfe, Rüdigerstrasse 17, 8045 Zürich, Tel. 044 284 20 40,
www.betagtenhilfe-zuerich.ch, info@betagtenhilfe-zuerich.ch

Freiwilligendienst in der Diakonie Bethanien IDEM, Buckhauserstrasse 36, 8048
Zürich, Tel. 058 204 80 80, www.bethanien.ch, info@bethanien.ch

Besuchsdienst Fluntern, Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Zürich-Fluntern,
Gloriastrasse 98, 8044 Zürich, Tel. 044 251 06 12, www.kirche-fluntern.ch,
tanja.gabathuler@zh.ref.ch

Weitere Informationen unter:

www.seniorenwegweiser.ch

www.seniorweb.ch

www.senioren.ch

www.innovage.ch

www.senexpert.ch

www.rentarentner.ch

www.rentnerpower.ch

WICHTIGE ADRESSEN:

Notfälle / Erste Hilfe

Sanitätsnotruf: 144

Feuer: 118

Polizeinotruf: 117

Dargebotene Hand: 143

Kreisbüro 7, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich, Tel. 044 412 04 60

Quartierwache Kreis 7 (Stadtpolizei), Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich, Tel. 044 411 81 83