

---

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	4
Freizeit	5
Bewegung	8
Freiwilligenarbeit	9
Ausflüge	10
Wohnen	12
Verpflegung	14
Gesundheit und Pflege	17
Demenz	23
Fahrdienste	26
Beratungsstellen	28
Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten	32
Apotheke - Drogerie	36
Seelsorge und Bestattung	37

---

---

# Vorwort



Andreas Herren, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser

Die einzige Methode, gesund zu bleiben, so brachte es Mark Twain es einst ironisch auf den Punkt, bestehe darin, „zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte.“

Würde er heute einen Blick auf die Angebote und Aktivitäten werfen, die den Einwohnerinnen und Einwohnern 60plus in Urdorf zur Verfügung stehen, fiel sein Urteil vielleicht etwas anders aus. Ob Bewegung oder Bücherlektüre, Ausflüge oder andere Aktivitäten – in und um Urdorf hat es für alle etwas, um die Lebensfreude zu erhalten und die dritte oder gar vierte Lebensphase zu geniessen.

Umgekehrt dürfen wir unsere Augen nicht davor verschliessen, dass es uns oder unseren Angehörigen einmal weniger gut gehen könnte. Auch in dieser Hinsicht steht ein umfassendes Angebot an Dienstleistungen für Gesundheit, Pflege, Betreuung und Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen bereit.

Die vorliegende Broschüre gibt einen ersten Überblick, wohin Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich bei Bedarf wenden können. Dreh- und Angelpunkt ist unsere gemeindeeigene Fachstelle Alter und Gesundheit, die Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite steht.

Ihr  
Andreas Herren

---

## Freizeit

Diverse Kurse und Veranstaltungen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

[www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles](http://www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles)

---

### Senioren-Universität Zürich Irchel

Die Senioren-Universität Zürich ist eine selbsttragende Weiterbildungsinstitution für Personen 60plus. Es werden ergänzende Sonderveranstaltungen (z.B. Seminare, Exkursionen, Besichtigungen etc.) angeboten und ein Seniorenturnen vom Akademischen Sportverein Zürich durchgeführt.

#### Auskunft:

Senioren-Universität Zürich Irchel  
Winterthurerstrasse 190  
8057 Zürich  
Telefon 044 635 66 66  
[www.seniorenuni.uzh.ch](http://www.seniorenuni.uzh.ch)

---

### Volkshochschule Zürich

In der Tradition der öffentlichen, allgemeinen Weiterbildung bietet die VHS ZH ein vielfältiges, modernes und erschwingliches Programm mit Kursen, Vorträgen und Reisen für alle an.

#### Auskunft:

Volkshochschule Zürich AG  
Bärengasse 22  
8001 Zürich  
Telefon 044 205 84 84  
[www.vhszh.ch](http://www.vhszh.ch)

---

### Alterszentrum Weihermatt

Einmal pro Monat bietet das Alterszentrum für alle Bewohner 60plus von Urdorf eine kulturelle Veranstaltung an.

#### Auskunft

Alterszentrum Weihermatt  
Telefon 044 735 56 56  
[www.az-weihermatt.ch/](http://www.az-weihermatt.ch/)

---

---

## Freizeit

### **Bibliothek Bachschulhaus**

Die Bibliothek verfügt über ein vielfältiges Angebot und organisiert diverse Anlässe.

#### **Öffnungszeiten**

Während den Schulferien gelten die normalen Öffnungszeiten.

Montag: 14.00 - 19.00 Uhr  
Dienstag: 14.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch: 14.00 - 19.00 Uhr  
Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr  
Freitag: 14.00 - 19.00 Uhr  
Samstag: 09.00 - 13.00 Uhr

#### **Auskunft:**

Bibliothek  
Friedhofstrasse 4  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 22 53  
E-Mail [bibliothek@urdorf.ch](mailto:bibliothek@urdorf.ch)  
[www.bibliotheken-zh.ch/urdorf](http://www.bibliotheken-zh.ch/urdorf)  
[www.urdorf.ch/bibliothek](http://www.urdorf.ch/bibliothek)

---

### **Handarbeitsnachmittage**

Jeweils am Dienstagnachmittag trifft sich die Handarbeitsgruppe unter der Leitung des Gemeinnützigen Frauenvereins, im Unterrichtszimmer der reformierten Kirche. Es wird für den Basar und auch auf Bestellung gearbeitet.

**Wann** jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

#### **Auskunft:**

Heidi Spreng  
Bachstrasse 19E  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 07 78  
E-Mail [adi.spreng@bluewin.ch](mailto:adi.spreng@bluewin.ch)  
[www.frauenvereinurdorf.ch](http://www.frauenvereinurdorf.ch)

---

## Freizeit

### Computeria

Gemeinsam statt einsam am Computer üben, surfen oder einfach einmal ins Internet schauen. In der Computeria treffen sich computer-interessierte Personen 60plus und pflegen einen Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

**Wann** jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr  
**Wo** Zimmer Tubenmoos der Evang.-reformierten Kirche Urdorf

Die genauen Daten entnehmen Sie bitte der Webseite, dem Veranstaltungskalender im «Urdorf aktuell» oder dem Kirchenboten/Pfarrblatt Forum.

#### **Auskunft:**

Nicolas Tinguely  
Kirchgasse 3  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 50 28  
E-Mail [np.tinguely@bluewin.ch](mailto:np.tinguely@bluewin.ch)  
[www.computeria-urdorf.ch](http://www.computeria-urdorf.ch)

---

### Diverse Kurse

Der Gemeinnützige Frauenverein bietet während des ganzen Jahres diverse Kurse an:

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

---

### Pro Senectute

Pro Senectute bietet ein vielfältiges Angebot an.

#### **Auskunft:**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail [info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

## Bewegung

Diverse Sport- und Gymnastikangebote finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

[www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles](http://www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles)

---

### Nordic Walking

Verbessern Sie Ihre Fitness mit Nordic Walking, der sportlichen Variante des Walkings mit Stöcken.

#### Auskunft:

Sandra Sommer

Schützenweg 4

3472 Wynigen/BE

Telefon 034 415 10 01

---

### Gymnastik

Gute Beweglichkeit ist für jedes Alter Teil der Lebensqualität.

#### Wann

Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr

#### Wo

kath. Pfarrei-Saal  
Turnhalle Embri

---

### Gymnastik im Wasser

Für Schwimmbegeisterte im aufgeheizten Wasser des Hallenbades Urdorf unter der Leitung des Gemeinnützigen Frauenvereins.

#### Wann

Donnerstag

#### Wo

Hallenbad Urdorf

#### Auskunft für Gymnastik und Gymnastik im Wasser:

Heidi Spreng

Bachstrasse 19E

8902 Urdorf

Telefon 044 734 07 78

E-Mail: [adi.spreng@bluewin.ch](mailto:adi.spreng@bluewin.ch)

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

---

---

## Freiwilligenarbeit

Freiwillige in der ganzen Schweiz leisten Beiträge und Einsätze, beteiligen sich an Projekten und unterstützen Menschen, die Hilfe benötigen.

---

### **Freiwilligennetz Kanton Zürich**

Schweizerisches Rotes Kreuz - Kanton Zürich  
c/o Hubert Kausch  
Drahtzugstrasse 18 - 8008 Zürich  
Telefon 044 388 25 25  
E-Mail [info@freiwillig-zh.ch](mailto:info@freiwillig-zh.ch)  
[www.freiwillig-zh.ch](http://www.freiwillig-zh.ch)

---

### **Benevol Stadt Zürich**

Sozialzentrum Selnau  
Selnaustrasse 17 - 8036 Zürich  
Telefon 044 412 62 62  
E-Mail [freiwillige@zuerich.ch](mailto:freiwillige@zuerich.ch)  
[www.benevol.ch/de/stadt-zuerich](http://www.benevol.ch/de/stadt-zuerich)

---

### **Pro Senectute Kanton Zürich**

Geschäftsstelle  
Forchstrasse 145 - 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail [info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

### **Besucherdienst in der Gemeinde (Pro Senectute)**

Freiwillige Helferinnen und Helfer besuchen einmal wöchentlich alleinstehende Bewohnerinnen und Bewohner im Alters- und Pflegezentrum Weihermatt.

#### **Auskunft:**

Rosmarie Blaser  
Leiterin Pro Senectute Ortsvertretung Urdorf  
Im Moos 18  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 27 13  
E-Mail [roto.blaser@gmail.com](mailto:roto.blaser@gmail.com)  
[www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf](http://www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf)

---

## Ausflüge

Diverse Daten zu Ausflügen, Reisen und Veranstaltungen finden Sie auf der Webseite der Gemeinde Urdorf:

**[www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles](http://www.urdorf.ch/anlaesseaktuelles)**

---

## Wanderungen

Das Wanderleiterteam organisiert und leitet einfachere und auch anspruchsvollere Wanderungen. Alle Wanderungen sind sehr abwechslungsreich und führen durch die verschiedensten Gegenden der schönen Schweiz. Das Jahresprogramm ist auf der Webseite der Pro Senectute ersichtlich.

**[www.pszh.ch/verzeichnisse/chummundmachmit/programme](http://www.pszh.ch/verzeichnisse/chummundmachmit/programme)**.

### Auskunft:

Karl Thoma

Tannmattstrasse 9

8902 Urdorf

Telefon 044 734 42 66

E-Mail [karl.thoma@hispeed.ch](mailto:karl.thoma@hispeed.ch)

---

## Ausflüge

Pro Senectute bietet interessante Ausflüge an.

### Auskunft:

Geschäftsstelle

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

E-Mail [info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)

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

---

## Ausflüge

### Reisen

Die Kath. Kirche organisiert Reisen in der Schweiz und ins Ausland sowie verschiedene Ausflüge (auch ökumenisch), welche kulturell sehr interessant sind. Einmal pro Jahr gibt es einen ökumenischen Pfarreiausflug und weitere spontane Ausflüge, mit stets interessanten Inhalten und Orten.

### Auskunft:

Schwester Elisabeth Müggler

Telefon 079 270 96 07

E-Mail [elisabeth.mueggler@bluewin.ch](mailto:elisabeth.mueggler@bluewin.ch)

---

### Aktivitäten

Die Pro Senectute *Urdorf* bietet für Personen 60plus zahlreiche Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten.

### Ansprechstelle:

Rosmarie Blaser

Im Moos 18

8902 Urdorf

Telefon 044 734 27 13

E-Mail [roto.blaser@gmail.com](mailto:roto.blaser@gmail.com)

[www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf](http://www.pszh.ch/ortsvertretung/urdorf)

---

### Altersreise

Der Gemeinnützige Frauenverein Urdorf lädt im Mai oder Juni alle Urdorfer Einwohner 60plus zur traditionellen Altersreise ein.

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

---

## Alterszentrum Weihermatt, Urdorf

### Leben und Wohnen

Das Alterszentrum Weihermatt bietet Seniorinnen und Senioren ein angenehmes Zuhause an. Alle Zimmer im Altersheim verfügen über einen eigenen Balkon, Telefon-, Radio- und TV-Anschluss sowie Schwesternruf.

### Pflege und Betreuung

Die Pflege und Betreuung wird rund um die Uhr durch qualifiziertes Personal sichergestellt. Eine ganzheitliche, individuelle Pflege und Betreuung stehen im Vordergrund. Die freie Arztwahl ist gewährleistet.

### Gastronomie

Die Küche des Alterszentrums Weihermatt bietet eine gesunde, ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung. Gäste sind sowohl zu den Mahlzeiten wie auch in der Cafeteria jederzeit herzlich willkommen.

### Freizeit und Aktivitäten

Das vielfältige Angebot an verschiedensten Veranstaltungen und Gemeinschaftsaktionen sorgt für einen anregenden Alltag.

### Auskunft:

Alterszentrum Weihermatt  
Weihermattstrasse 44  
8902 Urdorf  
Telefon 044 735 56 56  
E-Mail [alterszentrum@az-weihermatt.ch](mailto:alterszentrum@az-weihermatt.ch)  
[www.az-weihermatt.ch](http://www.az-weihermatt.ch)

---

## Wohnen

### Alterswohnungen am Bach

Die Alterswohnungen „Am Bach“ bieten einen grossen Comfort an pflegerischer Unterstützung, Teilnahme am Unterhaltungsprogramm und Einnahme des Mittagessens im Alterszentrum Weihermatt.

#### Auskunft:

Wincasa Immobilien Dienstleistungen

Badstrasse 4

5400 Baden

Telefon 056 404 83 06

E-Mail [baden@wincasa.ch](mailto:baden@wincasa.ch)

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

---

### Pflegezentrum Spital Limmattal

Das Pflegezentrum bietet Ihnen eine pflegerische Unterstützung in allen Belangen sowie ein zu Hause für das Alter.

#### Auskunft:

Pflegezentrum Spital Limmattal

Urdorferstrasse 100

8952 Schlieren

Telefon 044 733 11 11 044 733 24 17

E-Mail [info@spital-limmattal.ch](mailto:info@spital-limmattal.ch)

[www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)

---

### Umzug

Das Broki Limmattal holt den Hausrat direkt bei Ihnen zu Hause ab.

#### Auskunft:

Broki Limmattal

Riedstrasse 8

8953 Dietikon

Telefon 044 740 78 08

E-Mail [verkauf@broki-limmattal.ch](mailto:verkauf@broki-limmattal.ch)

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

---

---

# Verpflegung

## Mahlzeitendienst

Der Mahlzeitendienst des Gemeinnützigen Frauenvereins verfügt über ein reichhaltiges Angebot zu attraktiven Preisen.

- Normalkost
- Leichtkost
- Vegetarisch
- Spezialkost
- Suppen, Salat und Dessert

## Lieferung

jeweils am Dienstagvormittag

## Auskunft:

Sonja Fuchs

Telefon 044 734 27 94

E-Mail [mahlzeiten@frauenvereinurdorf.ch](mailto:mahlzeiten@frauenvereinurdorf.ch)

[www.frauenvereinurdorf.ch/mahlzeitendienst](http://www.frauenvereinurdorf.ch/mahlzeitendienst)

---

## Mittagstisch

Der gemeinnützige Frauenverein bietet einen Mittagstisch in der neuen reformierten Kirche an - eine Gelegenheit für den gegenseitigen Gedankenaustausch oder zum geselligen Beisammensein.

## Wann

Mittwoch, 1x pro Monat, ab 12 Uhr, nur mit Voranmeldung

## Auskunft und Anmeldung:

Rosmarie Bucher

Tel. 079 238 56 48

[www.frauenvereinurdorf.ch/mittagstisch](http://www.frauenvereinurdorf.ch/mittagstisch)

---

## Verpflegung

### **Cafeteria Alterszentrum Weihermatt**

Die Küche des Alterszentrums Weihermatt bietet eine gesunde, ausgewogene und dem Alter angepasste Ernährung. Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

*Es besteht die Möglichkeit für alle NICHT-Bewohner 60plus des Altersheims, sich regelmässig für das Mittagessen anzumelden. Auf persönliche Gepflogenheiten (Diäten etc.) wird weitestgehend eingegangen.*

#### **Anmeldung:**

Zivka Gjorgjieva

Alterszentrum Weihermatt

Weihermattstrasse 44

8902 Urdorf

Telefon 044 735 56 56

E-Mail [alterszentrum@az-weihermatt.ch](mailto:alterszentrum@az-weihermatt.ch)

[www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan](http://www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan)

---

### **Café Weihermatt, Alterszentrum Weihermatt Urdorf**

Das öffentliche Café Weihermatt Urdorf bietet die Möglichkeit für gesellige Kontakte.

Menüplan: [www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan](http://www.az-weihermatt.ch/nuetzliches/menuplan)

#### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Sonntag 10:00 bis 17:00 Uhr

Warme Küche 11:30 bis 13:30 Uhr

---

## Verpflegung

### **Casa Gusto** (Pro Senectute)

---

Es steht eine vielfältige Auswahl an feinen Menüs und Snacks zur Verfügung. Die Produkte werden bequem an die Wohnungstür geliefert.

#### **Auskunft:**

Pro Senectute

Casa Gusto

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Tel. 058 451 50 50

E-Mail [casa-gusto@prosenectute.ch](mailto:casa-gusto@prosenectute.ch)

[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

---

### **Seniorenkafi** (Reformierte Kirche)

Jeden Freitag das Beisammensein geniessen, Jassen oder bei einem Kaffee mit Kuchen, einem Glas Wein oder Wasser über das Wetter, Gott und die Welt plaudern.

#### **Wo**

Jugendraum UG 14, Evang.-reformierte Kirche Urdorf

#### **Auskunft:**

Evang.-reformierte Kirchgemeinde

8902 Urdorf

Tel. 044 734 12 06

[www.ref-urdorf.ch](http://www.ref-urdorf.ch)

## RegioSpitex Limmattal

Die Spitex-Dienstleistungen stehen Menschen jeglichen Alters in unserer Gemeinde offen, welche durch Krankheit, Behinderung oder schwierige Lebensumstände in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Die RegioSpitex Limmattal beschäftigt Fachleute aus den Bereichen Haus-, Kranken- und Gesundheitspflege sowie der Haushaltshilfe.

### Angebot:

#### ■ **Grundpflege**

Unterstützung bei der Körperpflege, dem Aufstehen und Ankleiden sowie bei der Mahlzeiteinnahme.

#### ■ **Medizinische Pflege / Behandlungspflege**

Verbandswechsel, Verabreichung von Medikamenten, Injektionen und Infusionen, Puls-, Blutdruck- und Blutzuckermessung nach ärztlicher Verordnung.

#### ■ **Nachtspitex**

Das Angebot ist ergänzend für eine 24 Stunden-Pflege von 22:00 bis 7:00 Uhr und umfasst das gesamte Angebot der RegioSpitex.

#### ■ **Hauswirtschaft**

Einkaufen, kochen, Unterstützung im Haushalt. Es werden keine Grundreinigungen und „Frühlingsputzete“ gemacht. Das Angebot ist auch für Wochenbett- oder Unfallsituationen in Familien möglich.

#### ■ **Krankenmobilen**

Die Spitex vermietet Hilfsmittel wie Rollstühle, Stöcke, Gehhilfen, Nachtstühle etc. Für das detaillierte Angebot nehmen Sie bitte Kontakt auf.

#### ■ **Vermittlung**

Die Spitex vermittelt weitere Dienst- und Hilfeleistungen wie z.B. Fahr- oder Mahlzeitendienst.

#### ■ **Abklärung**

Eine Fachperson klärt vor jedem Einsatz ab, wie viel Hilfe und Pflege die zu betreuende Person benötigt und wie ihr Umfeld einbezogen werden kann. Ziel ist eine bedarfsgerechte Betreuung, d.h. keine Über- oder Unterversorgung sowie die Koordination der Zusammenarbeit mit Angehörigen und/oder anderen Diensten

---

# Gesundheit und Pflege

## **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 08.00 bis 12.00 Uhr  
14.00 bis 17.00 Uhr

Nachtspitex: 22:00 bis 7:00 Uhr

## **Auskunft:**

RegioSpitex Limmattal  
Zürcherstrasse 48  
8953 Dietikon  
Telefon 043 322 30 30  
E-Mail [info@regiospitex.ch](mailto:info@regiospitex.ch)  
[www.regiospitex.ch](http://www.regiospitex.ch)

---

## **Tageszentrum im Spital Limmattal**

Im Tageszentrum des Spitals Limmattal werden körperlich behinderte oder psychisch erkrankte Langzeitpatientinnen und -patienten betreut. Der Aufenthalt im Tageszentrum kann pflegende Angehörige entlasten, den betreuten Personen ein längeres Verbleiben im eigenen Haushalt ermöglichen und den Eintritt in ein Pflegeheim hinauszögern oder verhindern.

## **Auskunft:**

Spital Limmattal  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Telefon 044 733 11 11  
E-Mail [info@spital-limmattal.ch](mailto:info@spital-limmattal.ch)  
[www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)

## Spitex Goldene Hände

Das Leistungsangebot reicht von der Bedarfsabklärung und Behandlungspflege über spezialisierte Pflegeleistungen bis zu Leistungen im Bereich Hauswirtschaft oder Transport. Die Spitex Goldene Hände bietet Pflege und Betreuung auch an Wochenenden und Feiertagen.

### ■ **Behandlungspflege**

Pflege gemäss ärztlicher Verordnung, Wundversorgung, Medikamente bereitstellen, Verabreichen von Infusionen und Injektionen.

### ■ **Grundpflege**

Unterstützung und Anleitung bei der Körperpflege, dem An- und Auskleiden, bei Aktivierungs- und Mobilisationsmassnahmen, Mahlzeiteinnahme etc.

### ■ **Betreuung und Begleitung**

Pflege und Betreuung

Nachtwache

Begleitung zum Arzt, Spaziergang und Einkaufen

### ■ **Haushalt**

Unterstützung bei regelmässig anfallenden Reinigungs- und Hausarbeiten wie waschen, bügeln, flicken, einkaufen und bei der Zubereitung der Mahlzeiten.

### ■ **Bedarfsabklärung und Beratung**

Der Pflegeplan wird individuell entsprechend den vorhandenen Fähigkeiten und Defiziten erstellt.

## **Auskunft:**

Spitex Goldene Hände

Steinackerstrasse 42

8902 Urdorf

Telefon 044 741 89 46

E-Mail [info@spitex-goldenehaende.ch](mailto:info@spitex-goldenehaende.ch)

[www.spitex-goldenehaende.ch](http://www.spitex-goldenehaende.ch)

---

# Gesundheit und Pflege

## **Palliaviva**

Palliaviva kommt als gezielte Ergänzung zum Einsatz, wo onkologisches und palliatives Wissen sowie fachspezifische Erfahrung von den Grundversorgern gefragt sind.

### **Auskunft:**

Palliaviva  
Dörflistrasse 50  
8050 Zürich  
Telefon 043 305 88 70  
E-Mail [palliaviva@hin.ch](mailto:palliaviva@hin.ch)  
[www.palliaviva.ch](http://www.palliaviva.ch)

---

## **Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich**

Der Entlastungsdienst Schweiz betreut Kinder, Erwachsene und Senioren mit einer Behinderung, psychischer und körperlicher Einschränkung, bei einer Demenzerkrankung sowie nach einem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt.

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr (Geschäftsstelle)  
Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr (Vermittlung)

### **Auskunft:**

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich  
Schaffhauserstrasse 358  
8050 Zürich-Oerlikon  
Telefon 044 741 13 30 (Geschäftsstelle)  
Telefon 044 741 13 23 (Vermittlung)  
E-Mail [zh@entlastungsdienst.ch](mailto:zh@entlastungsdienst.ch)  
[www.entlastungsdienst.ch/zuerich](http://www.entlastungsdienst.ch/zuerich)

### **Wabe Limmattal Nachtdienst**

wachen und begleiten

Wabe ist zusätzlich zur Tagespräsenz auch während der Nacht von **22.00 – 07.00 Uhr** erreichbar.

Wabe Limmattal  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Mobile 079 270 96 07  
E-Mail [info@wabe-limmattal.ch](mailto:info@wabe-limmattal.ch)  
[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

---

# Gesundheit und Pflege

## **Pro Senectute**

Pro Senectute bietet ein vielfältiges Angebot für Hilfe zu Hause und in sozialen Bereichen an.

### **Auskunft:**

Pro Senectute Kanton Zürich

Geschäftsstelle

Forchstrasse 145

8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

E-Mail [info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)

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

---

## **Lunge Zürich** (ehemals Lungenliga)

Lunge Zürich ist **der** Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Themen Lunge und Luft im Kanton Zürich. Sie setzen sich ein für die Verbesserung der Lebensqualität von lungenkranken Menschen und die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten.

### **Auskunft:**

Hauptsitz und Beratungsstelle

Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

Telefon 0800 07 08 09

E-Mail [beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)

[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

---

# Demenz

## **Pflegezentrum im Spital Limmattal**

Nicht jede Gedächtnisschwäche ist irreversibel! – Eine Untersuchung durch spezialisierte Personen hilft, die Ursachen der Störungen zu finden und mögliche heilbare Krankheiten zu behandeln.

Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis gehen meist mit einem Verlust von Alltagskompetenzen einher. Für die Betroffenen und ihre Familien kann die Situation sehr belastend werden. Fachliche Klärung hilft, Ursache und Wirkung frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln.

### **Ziele der gerontologischen Beratung**

- Klarheit für alle Betroffenen und Verständnis für die vorliegenden Beschwerden.
- Stärkung vorhandener Bewältigungsstrategien und Vermittlung spezifischer Entlastungsangebote für die Betreuenden.
- Beitrag zur Lösungsfindung bei schwierigen Verhaltensweisen im täglichen Leben oder bei unterschiedlichen Auffassungen mehrerer Personen zum Problem.
- Gezielte Zusammenarbeit mit Hausärztin oder Hausarzt, spitalexternen Pflegediensten und Angehörigen.

### **Auskunft:**

Spital Limmattal  
Memory-Sprechstunde  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Telefon 044 733 25 51  
E-Mail [neurologie@spital-limmattal.ch](mailto:neurologie@spital-limmattal.ch)  
[www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)

---

# Demenz

## **Alz-Café**

Das Alz-Café ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz mit den Angehörigen in geselliger Atmosphäre treffen. Umrahmt wird der Nachmittag mit Live-Musik sowie Kaffee und Kuchen. Nach einem kurzen Referat bietet sich die Möglichkeit zum Austausch. Die eigene Situation und die persönliche Erfahrung stehen im Mittelpunkt. Das Thema des Referats wird jeweils auf der Website der Alzheimervereinigung Kanton Zürich angekündigt.

### **Auskunft:**

Alzheimervereinigung Kanton Zürich  
Seefeldstrasse 62  
8008 Zürich  
Telefon 043 499 88 63  
E-Mail [info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)  
[www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

### **Wann**

1x pro Monat / dienstags 14.00 – 16.30 Uhr

### **Kosten**

Anmeldung ist nicht nötig. Konsumation auf eigene Rechnung

### **Wo**

Restaurant Mühleacker  
Mühleackerstrasse 15  
8952 Schlieren

---

---

## Demenz

### **Wabe plus**

Wabe plus ist ein Angebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz aus dem Limmattal, die zuhause betreut werden. Die Gruppe trifft sich regelmässig mit dem Ziel, Selbstvertrauen und Wohlbefinden zu fördern und die Angehörigen tageweise zu entlasten.

Auskunft:

Wabe Limmattal

Urdorferstrasse 100

8952 Schlieren

Mobile 079 270 96 07

E-Mail [info@wabe-limmattal.ch](mailto:info@wabe-limmattal.ch)

[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

---

## Fahrdienste

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen die öffentlichen Verkehrsmittel nicht mehr nützen können, steht Ihnen das Angebot des Rotkreuzfahrdienstes zur Verfügung.

### **Fahrpreise**

Die Fahrpreise richten sich nach dem Aufwand (Strecke, Wartezeiten der Fahrerinnen und Fahrer).

### **Anmeldung und Reservationen**

Annamarie Zürcher

In der Fadmatt 34

8902 Urdorf

Telefon 044 734 56 26

E-Mail [annazuerch@gmail.com](mailto:annazuerch@gmail.com)

---

### **Tixi Taxi**

Für rollstuhlabhängige, blinde oder geistig behinderte Personen organisiert das Tixi Taxi den Transport zu Preisen des Zürcher Verkehrs-Verbundes ZVV.

### **Auskunft und Bestellung:**

TIXI Zürich

Mühlezelgstrasse 15

8047 Zürich

Bestellungen:

0848 00 20 60

Telefon 044 404 13 80

E-Mail [info@tixi.ch](mailto:info@tixi.ch)

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

---

## Fahrdienste

### **Smiley Reisen GmbH**

Der Anbieter für Carreisen und Handicap - Transporte.

#### **Auskunft:**

Smiley Reisen GmbH  
Allmendstrasse 19  
5612 Villmergen  
Telefon 056 610 47 47  
E-Mail [info@smiley-reisen.ch](mailto:info@smiley-reisen.ch)  
[www.smiley-reisen.ch](http://www.smiley-reisen.ch)

---

### **Rollstuhltaxi Zürich – Rund um die Uhr erreichbar**

#### **Auskunft:**

Ben Mehrez Messaoud  
Felsenrainstrasse 29  
8052 Zürich  
Mobile 079 269 99 26  
Mobile 076 712 60 10  
E-Mail [info@rollstuhltaxi-zuerich.ch](mailto:info@rollstuhltaxi-zuerich.ch)  
[www.rollstuhltaxi-zuerich.ch](http://www.rollstuhltaxi-zuerich.ch)

---

### **Tageskarten der SBB**

Tageskarten sind zu einem reduzierten Preis bei der Einwohnerkontrolle der Gemeinde Urdorf erhältlich.

*Es ist zu beachten, dass nur zwei Karten pro Tag zur Verfügung stehen.*

#### **Auskunft:**

Gemeinde Urdorf  
Einwohnerkontrolle  
Bahnhofstrasse 46  
8902 Urdorf  
Telefon 044 736 51 11

---

## Beratungsstellen

### **Fachstelle Gesundheit und Alter**

Die Fachstelle ist die Anlaufstelle für Fragen rund um das Thema Alter und Gesundheit. Sie steht allen Einwohnern von Urdorf sowie deren Angehörigen kostenlos für Fragen und Informationen zur Verfügung.

#### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Mittwoch 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr  
Donnerstag 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 18.30 Uhr  
Freitag 07.30 bis 14.00 Uhr

#### **Auskunft und Beratung:**

Heidi Leupin  
Leiterin Fachstelle Gesundheit und Alter  
Gemeinde Urdorf  
Bahnhofstrasse 46  
8902 Urdorf  
Telefon 044 736 52 16  
E-Mail [gesundheit@urdorf.ch](mailto:gesundheit@urdorf.ch)  
[www.urdorf.ch](http://www.urdorf.ch)

---

### **Leistungen der SVA**

Die SVA-Zweigstelle Urdorf gibt gerne allen Bewohnerinnen und Bewohnern der Gemeinde Urdorf Auskunft über Zusatzleistungen, Anmeldung der AHV-Rente etc.

#### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Mittwoch 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr  
Donnerstag 08.30 bis 12.00 und 13.30 bis 18.30 Uhr  
Freitag 07.30 bis 14.00 Uhr

#### **Auskunft:**

Gemeinde Urdorf  
SVA-Zweigstelle  
Bahnhofstrasse 46  
8902 Urdorf  
Telefon 044 736 51 25  
E-Mail [sva-zweigstelle@urdorf.ch](mailto:sva-zweigstelle@urdorf.ch)  
[www.urdorf.ch](http://www.urdorf.ch)

oder

---

## Beratungsstellen

### **Auskunft SVA Zürich:**

SVA Zürich  
Röntgenstrasse 17  
8005 Zürich  
Telefon 044 448 50 00  
E-Mail [info@svazurich.ch](mailto:info@svazurich.ch)  
[www.svazurich.ch](http://www.svazurich.ch)

Montag bis Freitag 08.00 bis 17.00 Uhr (durchgehend)

---

### **Pro Senectute**

Die Pro Senectute bietet diverse Beratungen und Unterstützungen an.

#### **Auskunft:**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail [info@psz.ch](mailto:info@psz.ch)  
[www.psz.ch](http://www.psz.ch)

---

### **Suchtberatung Bezirk Dietikon**

Die Suchtberatung ist eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal in Schlieren und berät Menschen aus dem Bezirk Dietikon diskret und kostenlos.

#### **Auskunft:**

Suchtberatung Bezirk Dietikon  
Poststrasse 14  
8953 Dietikon  
Telefon 044 741 56 56  
[suchtberatung@sd-l.ch](mailto:suchtberatung@sd-l.ch)  
[www.sozialdienst-limmattal.ch](http://www.sozialdienst-limmattal.ch)

---

## Beratungsstellen

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag rechtzeitig vor.

#### ■ **Patientenverfügung**

In einer Patientenverfügung wird festgehalten, wie Sie Ihre medizinische Behandlung oder Pflege wünschen. Sie bestimmen eine Vertretungsperson, welche Sie in medizinischen Fragen vertritt.

#### ■ **Vorsorgeauftrag**

Mit einem Vorsorgeauftrag wird festgehalten, wer im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit für Sie im Alltag sorgt, Ihre Finanzen regelt und Sie in rechtlichen Angelegenheiten vertritt.

#### **Bestellung:**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail [info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

*Damit die Patientenverfügung oder der Vorsorgeauftrag rechtlich gültig ist, empfehlen wir diese zu hinterlegen, einzutragen oder beglaubigen zu lassen (dies ist kostenpflichtig).*

#### **Hinterlegung der Verfügung:**

KESB Bezirk Dietikon  
Neumattstrasse 7  
8953 Dietikon  
Telefon 044 744 14 00  
E-Mail [kesb@dietikon.ch](mailto:kesb@dietikon.ch)  
[www.dietikon.ch](http://www.dietikon.ch)

---

## Beratungsstellen

### **Eintragung:**

Beim Zivilstandsamt Dietikon kann eingetragen werden, wo genau der Vertrag oder die Verfügung sich befinden.

Zivilstandsamt  
Bremgartnerstrasse 22  
8953 Dietikon  
Telefon 044 744 35 88  
E-Mail [zivilstandsamt@dietikon.ch](mailto:zivilstandsamt@dietikon.ch)

### **Beglaubigung:**

Die Patientenverfügung oder der Vorsorgeauftrag können bei einem Notariat beglaubigt werden.

[www.notariate.zh.ch](http://www.notariate.zh.ch)

---

# Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten

## Allgemeinmedizin

Medvadis AG  
Ärztzentrum Urdorf  
Birmensdorferstrasse 87  
8902 Urdorf  
Ärzteteam Allgemeinmedizin  
Dr. med. Christopher Meerwein  
Dr. med. Florian Schmitt

Telefon 044 735 66 88

Dr. med. Barbara Bonsaver  
Meier  
Dr. med. Zoltan Kisgyörgy  
Physikalische und Rehabilitative  
Medizin  
In der Fadmatt 112  
8902 Urdorf

Telefon 044 734 42 90

---

## Innere Medizin

B. Braun Medical Care AG  
Dr. Ulrike Raff  
Bahnhofstrasse 104  
8902 Urdorf  
E-Mail [info-urdorf@bbraun.com](mailto:info-urdorf@bbraun.com)  
[www.dialyse-zuerich-west.ch](http://www.dialyse-zuerich-west.ch)

Telefon 044 734 11 77

---

# Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten

## Ärztefon – 24 Stunden-Service kostenlos

Die Ärztefon AG ist bei einem medizinischen Notfall seit mehr als 50 Jahren die Erstanlaufstelle in der Stadt Zürich und den angeschlossenen Gemeinden. Sie berät und vermittelt (falls nötig) die Dienstärztin resp. den Dienstarzt der Region.

### Auskunft:

Binzmühlestrasse 95

8050 Zürich

Telefon 0800 33 66 55

E-Mail sekretariat@aerztefon.ch

www.aerztefon.ch

---

## Zahnärzte

Dr. med. dent. Eveline Weber

Feldstrasse 40

8902 Urdorf

www.zahnarzt-weber.ch

Telefon 044 734 46 46

swiss smile Schweiz AG

Dr. med. dent. Ch. Bertschinger

Birmensdorferstrasse 122

8902 Urdorf

E-Mail urdorf@swiss-smile.com

www.zahnheilkunde-urdorf.ch

Telefon 044 512 53 29

## Zahnärzte

Dr. med. dent. Eveline Weber  
Feldstrasse 40  
8902 Urdorf  
[www.zahnarzt-weber.ch](http://www.zahnarzt-weber.ch)

Telefon 044 734 46 46

swiss smile Schweiz AG  
Dr. med. dent. Ch. Bertschinger  
Birmensdorferstrasse 122  
8902 Urdorf  
E-Mail [urdorf@swiss-smile.com](mailto:urdorf@swiss-smile.com)  
[www.zahnheilkunde-urdorf.ch](http://www.zahnheilkunde-urdorf.ch)

Telefon 044 512 53 29

## Physiotherapien

### **Spezialgebiet Geriatrie**

Jeannette Blömeke  
Dorfstrasse 36a  
8902 Urdorf

Telefon 044 741 33 66

E-Mail [bloemeke@physioathome.ch](mailto:bloemeke@physioathome.ch)

Christina Kagerbauer  
Steinackerstrasse 63  
8902 Urdorf

Telefon 044 734 21 28

Nicole Stüben  
Bahnhofstrasse 14  
8902 Urdorf

Telefon 044 734 54 45

Ursula Kaspar  
Sonnhaldenstrasse 23  
8902 Urdorf

Telefon 044 734 39 92

---

---

## Apotheke, Drogerie

### **Dropa Drogerie Apotheke**

Birmensdorferstrasse 79  
8902 Urdorf  
[www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)

Telefon 044 735 10 30

---

### **Apotheke Lilie Zentrum**

Uitikonerstrasse 9  
8952 Schlieren  
[apolilie-zentrum.ch](http://apolilie-zentrum.ch)

Telefon 044 730 59 89

---

## Seelsorge und Bestattung

### **Wabe Limmattal**

Wabe Limmattal ist eine Vereinigung, welche wachen, begleiten, entlasten, beraten und auf Ihren Wunsch während den letzten oder schweren Stunden des Lebens präsent sind.

#### **Auskunft:**

Wabe Limmattal  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Mobile 079 270 96 07  
E-Mail [info@wabe-limmattal.ch](mailto:info@wabe-limmattal.ch)  
[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

---

### **Trauerbegleitung**

Wabe Limmattal bietet einen monatlichen Trauertreff an, offen für alle Menschen, die einen Trauerprozess durchleben.

#### **Auskunft:**

Wabe Limmattal  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Mobile 079 270 96 07  
E-Mail [info@wabe-limmattal.ch](mailto:info@wabe-limmattal.ch)  
[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

---

### **Bestattungsamt**

Das Bestattungsamt ist zuständig für das Organisieren von Bestattungen, der Entgegennahme von letztwilligen Verfügungen, zur Regelung von Bestattungsformalitäten und für die Friedhofsverwaltung.

#### **Auskunft:**

Bestattungsamt  
Bahnhofstrasse 46  
8902 Urdorf  
Telefon 044 736 51 14  
E-Mail [bestattungsamt@urdorf.ch](mailto:bestattungsamt@urdorf.ch)  
[www.urdorf.ch](http://www.urdorf.ch)

---

## Seelsorge und Bestattung

### **Evang.-reformierte Kirche**

Sekretariat  
Weihermattstrasse 40  
8902 Urdorf  
Telefon 044 585 74 50  
E-Mail [info@kirche-urdorf.ch](mailto:info@kirche-urdorf.ch)  
[www.ref-urdorf.ch](http://www.ref-urdorf.ch)

---

### **Evang. Gemeinde Niederurdorf**

Nicole Spahn  
Birmensdorferstrasse 43  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 65 60  
E-Mail [info@egnu.ch](mailto:info@egnu.ch)  
[www.egnu.ch](http://www.egnu.ch)

---

### **Röm.-kath. Pfarramt**

Sekretariat  
Im Baurenacker 28  
8902 Urdorf  
Telefon 044 734 56 00  
E-Mail [sekretariat@kath-urdorf.ch](mailto:sekretariat@kath-urdorf.ch)  
[www.kath-urdorf.ch](http://www.kath-urdorf.ch)