



# Infoblatt für Seniorinnen und Senioren

Ausgabe Januar 2023

Liebe Seniorinnen und Senioren

In Uitikon sind viele Vereine, Institutionen und kirchliche Vertretungen aktiv. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen Überblick über die Angebote für Seniorinnen und Senioren. Die Beratungsstellen und Spitex Dienstleistungen unterstützen Sie im Alltag. Die verschiedenen Freizeitangebote ermöglichen die Pflege verschiedenster Hobbies und bieten Gelegenheit, andere Menschen zu treffen und kennenzulernen. Diese Broschüre hilft mit Kontaktadressen, Telefonnummern und Internet-Links. Nutzen Sie die vielseitigen Angebote!

Chris Linder  
Gemeindepräsident

Walter A. Schelling  
Gesundheits- und Sicherheitsvorstand



**Gemeinde Uitikon**  
Die Gemeinde mit Weitsicht

## Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen	Seite 2
Dienstleistungen Spitex	Seite 3
Dienstleistungen allgemein	Seite 4
Freizeit	Seite 6
Weitere Adressen	Seite 7
Notfallnummern	Seite 8

## Beratungsstellen

<b>AHV/IV-Zweigstelle</b> Gemeindeverwaltung Uitikon Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon Telefon 044 200 15 20	Bei Fragen zu – AHV, IV und EO – Ergänzungsleistungen – Hilflosenentschädigung
<b>Anlaufstelle für Gesundheit und Alter</b> Spitex, Genossenschaft Im Spilhöfler Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon Telefon 044 200 17 55 <a href="http://www.spitex-uitikon.ch">www.spitex-uitikon.ch</a>	Beratung der Bevölkerung von Uitikon in Fragen der pflegerischen und betreuerischen Versorgung sowie des Wohnens im Alter. Durchführung präventive Hausbesuche.
<b>Bestattungsamt / Friedhofvorstand</b> Gemeindeverwaltung Uitikon Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon Telefon 044 200 15 25	<b>Pikett-Dienst</b> während Wochenend- und Feiertagen Telefon 044 200 15 25
<b>Soziales</b> Gemeindeverwaltung Uitikon Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon Telefon 044 200 15 30	zuständig für: – Kurzberatung – Hilfe in Notsituationen und Sozialhilfe – Fragen zum Erwachsenenschutz (KESB) – Beistandschaften
<b>Sozialberatung Pro Senectute</b> Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonauer Amt Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00	Beratung bei wichtigen Themen wie Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Lebensgestaltung und Recht Öffnungszeiten Mo–Fr            8.30–12.00 Uhr 13.30–17.00 Uhr  kostenlos
<b>Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung</b> Docupass Pro Senectute Beratungsstelle Bezirk Affoltern Werkstrasse 1, 8910 Affoltern am Albis Telefon 058 451 52 70 <a href="http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/docupass">www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/docupass</a>	Beratung zum Docupass: – Patientenverfügung – Vorsorgeauftrag – Anordnungen für den Todesfall – Anleitung zur Errichtung eines Testamentes

## Beratungsstellen (Fortsetzung)

### Steuererklärungsdienst

Pro Senectute, Dienstleistungscenter  
Limmattal/Knonauer Amt  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

Unterstützung beim Ausfüllen der  
Steuererklärung

Steuertelefon

Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr

Kosten nach Aufwand

### Treuhanddienst Pro Senectute

Dienstleistungscenter  
Limmattal/Knonauer Amt  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

Unterstützung bei administrativen und  
finanziellen Fragen

Öffnungszeiten

Mo–Fr 8.30–12.00 Uhr

13.30–17.00 Uhr

Kosten nach Aufwand

### UBA

Unabhängige Beschwerdestelle  
für das Alter  
Telefon 058 450 60 60, [www.uba.ch](http://www.uba.ch)

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet  
Konfliktsituationen mit vertraulicher und  
unabhängiger Beratung.  
Dabei bietet sie Hilfe zur Selbsthilfe.

## Dienstleistungen Spitex

### Spitex Uitikon

Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon  
Telefon 044 200 17 55  
[spitex-uitikon@spilhoefler.ch](mailto:spitex-uitikon@spilhoefler.ch)

Pflegeleistungen 24 Stunden  
Hauswirtschaftliche Leistungen  
und Betreuung

Bürozeiten

Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr

14.00–17.00 Uhr

### Betreuungsdienst

Organisation «Mitenand»  
c/o Spitex Uitikon  
Telefon 044 200 17 55  
[mitenand.spitex@spilhoefler.ch](mailto:mitenand.spitex@spilhoefler.ch)

Vermittlung von freiwillig Mitarbeitenden  
für kostenlose Einsätze

### Krankensmobilien

Info via Spitex Uitikon  
Telefon 044 200 17 55

Information Krankensmobilien

### Mahlzeitendienst

Info via Spitex  
Telefon 044 200 17 55

### Genossenschaft Im Spilhöfler

[www.spilhoefler.ch](http://www.spilhoefler.ch)  
Telefon 044 200 17 50

Alterswohnungen

### Pflegezentrum Im Spilhöfler

[www.spilhoefler.ch](http://www.spilhoefler.ch), Telefon 044 200 17 67

Tageszentrum

Telefon 044 200 17 62

## Dienstleistungen Spitex (Fortsetzung)

### Gottesdienst Im Spilhöfler

Andachtsraum  
Im Spilhöfler 2a

Alle 2 Wochen am Donnerstag, 11.00 Uhr  
Abwechselnd katholischer Seelsorger und  
reformierter Pfarrer

### Smart Life Care, Spitex Notruf

Spitex Uitikon Waldegg  
www.spitex-uitikon@spilhoefler.ch  
Telefon 044 200 17 55

Hilfe auf Knopfdruck  
Wir bieten Ihnen 24 Std. Sicherheit,  
auch wenn Sie nicht Spitex Kunde sind.

## Dienstleistungen allgemein

### Ortsvertretung, Pro Senectute

Ursula Aebi  
Telefon 044 491 32 25, u.aebi@uitikon.ch

### Bereichsleitung Gesundheit

Stefanie Bauer, Gemeindeverwaltung  
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon  
Telefon 044 200 15 20  
stefanie.bauer@uitikon.org

Bestattungsamt  
Friedhofvorsteherin  
AHV-Zweigstelle

### Ev.-ref. Kirchgemeinde Uitikon

Vincent Chaignat, Pfarrer  
Telefon 044 491 99 91  
pfr.v.chaignat@uitikon.ch  
Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie  
Telefon 044 200 17 03  
m.oetiker@uitikon.ch

Sekretariat  
Telefon 044 200 17 00  
refkircheuitikon@uitikon.ch  
Öffnungszeiten  
Di–Fr 8.30–11.00 Uhr

### Kath. Pfarramt

#### Aesch-Birmensdorf-Uitikon

Andreas Zgraja, Pfarrer  
Am Wasser 11, 8903 Birmensdorf  
Telefon 044 737 13 81  
Kurt Steiner, Pastoralassistent  
Telefon 044 737 13 60  
Seelsorgliche Notfälle (24h)  
Telefon 044 400 16 44

Gottesdienste St. Michael, Uitikon  
Mittwochs, 19.00 Uhr  
(18.30 Uhr Rosenkranzbeten)  
Sonntags, 11.00 Uhr

### Fahrdienst TAXI

Auskunft  
Telefon 044 404 13 80

Transporte für Menschen, welche die  
öffentlichen Verkehrsmittel nicht ohne Hilfe  
benützen können.

Bestellungen (Mo–So)  
Telefon 0848 00 20 60

**Kosten:** Jahresbeitrag: CHF 100  
(dank Unterstützung durch Gemeinde  
Uitikon) plus zusätzlich Tarif des Zürcher  
Verkehrs-Verbundes

## Dienstleistungen allgemein (Fortsetzung)

### **Rotkreuzfahrdienst**

Telefon 044 388 25 00

in Notfällen: Telefon 044 388 25 25

Der Rotkreuzfahrdienst steht behinderten, betagten oder rekonvaleszenten Personen für Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie oder zur Kur zur Verfügung.

Gewünschte Fahrten bitte 3 Arbeitstage im Voraus anmelden.

Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr und  
14.00–17.00 Uhr

### **Frauenverein Uitikon**

Katharina Oggenfuss, Präsidentin

Telefon 044 491 12 90

[www.frauenverein-uitikon.ch](http://www.frauenverein-uitikon.ch)

### **Gipfeltreffen**

#### **für Menschen mit beginnenden Gedächtnisschwierigkeiten**

Anmeldung und Informationen bei  
Esther Baumann, Telefon 079 461 70 14  
[esther.baumann@uitikon.ch](mailto:esther.baumann@uitikon.ch)

Ort:

Im Spilhöfler, Mehrzweckraum  
Im Spilhöfler 8, 8142 Uitikon

jeden Montag, 11.30–16.30 Uhr  
mit gemeinsamem Mittagessen  
im Restaurant Bistro (Im Spilhöfler)

### **Podologie und Fusspflege**

Podologie-Praxis Limmattal  
Frau Gunz und Frau Schenkel  
Dipl. Podologinnen EFZ  
Im Spilhöfler 2a, 8142 Uitikon  
Telefon 044 533 48 88  
[www.podologie.limmattal.ch](http://www.podologie.limmattal.ch)

Von Montag bis Freitag wird Ihre  
Anmeldung gerne entgegengenommen.

### **Wabe Limmattal**

Verein **wachen** und **begleiten**  
Sägestrasse 21  
8952 Schlieren  
Telefon 079 270 96 07  
[info@wabe-limmattal.ch](mailto:info@wabe-limmattal.ch)  
[www.wabe-limmattal.ch](http://www.wabe-limmattal.ch)

Begleitung Schwerkranker und  
Sterbender in einer belastenden und sor-  
genvollen Zeit. Der Begleitdienst  
soll betroffene und nahestehende  
Personen entlasten.

Der Dienst ist kostenlos.

**Bewegung und mehr in Kleingruppen**

Susi Furter, dipl. Physiotherapeutin  
 Telefon 043 311 66 19  
 Mobile 077 432 76 55  
 sfurter@sunrise.ch

Montag 14–15 Uhr und 15.05–16.05 Uhr  
 im Markus-Lukas-Zimmer im Üdiker-Huus

Dienstag 9–9.30 Uhr und 10–10.30 Uhr  
 im Mehrzweckraum im Spilhöfler 8, Uitikon  
 (Lift)

Mittwoch 19.30–20.30 Uhr  
 in der Turnhalle im Schulinternat Ringlikon  
 (Treppe)

Donnerstag auf Anfrage im  
 Mehrzweckraum im Spilhöfler 8

mit Sandra Busin live am Piano:  
 Donnerstag 9.00– 9.50 Uhr  
 Donnerstag 10.00–10.50 Uhr

Sandra Busin, dipl. Klavierpädagogin

**Bistro Dunschtig**

Gemeindeverwaltung  
 (siehe unter Dienstleistungen allgemein)

jeweils 2. Donnerstagnachmittag  
 im Monat  
 von 15–17 Uhr, Bistro Im Spilhöfler

**Fritigs-Träff**

Ev.-ref. Kirchgemeinde  
 Martina Oetiker, Mitarbeiterin Diakonie  
 Telefon 044 200 17 03

9 mal pro Jahr  
 (s. Homepage [www.refkirche.ch](http://www.refkirche.ch))  
 Jeweils zu einem bestimmten Thema  
 Ref. Kirchgemeindezentrum

**Gemeinde- und Schulbibliothek**

Leuengasse 3  
 Telefon 044 200 15 36  
 bibliothek@uitikon.org  
 Die Informationen zu Veranstaltungen  
 und Medien finden Sie im  
 «Gemeindekurier» und im Internet  
 auf [www.bibliothek-uitikon.ch](http://www.bibliothek-uitikon.ch)  
 Begegnungsort mit Kaffee-Ecke und  
 Zeitschriften

Mo–Fr 10.00–19.00 Uhr  
 Samstag 10.00–15.00 Uhr

Barrierefreier Zugang

Fahrdienstangebot bei Veranstaltungen,  
 bitte telefonisch anmelden

Medienlieferdienst

Hilfe bei E-Reader und iPad zur Installation  
 von digitalen Medien (Schriftgrösse  
 einstellbar)

**Jass- und Spielnachmittag**

Pro Senectute, Ortsvertretung  
 Ursula Aebi  
 Telefon 044 491 32 25, [u.aebi@uitikon.ch](mailto:u.aebi@uitikon.ch)

Jeden letzten Mittwoch im Monat  
 um 14.00 Uhr

Bistro Im Spilhöfler

**Morgensessen im Üdiker-Huus**

Frauenverein Uitikon

Jeweils erster Montag im Monat um 9 Uhr  
 Mehrzweckraum

## Freizeit (Fortsetzung)

### Wandergruppe

Hans Ulrich Kunz  
wandergruppe@uitikon.ch  
www.wandergruppe-uitikon.ch

Eine begleitete Wanderung pro Monat  
Ausschreibung im Gemeindekurier:  
Gesundheit und Wohlbefinden dank  
Bewegung und Kontakten  
Natur, Kultur und Kulinarisches gemeinsam  
erleben

### Everdance-Kurse

Pro Senectute Ortsvertretung  
Ursula Aebi  
Telefon 044 491 32 25, u.aebi@uitikon.ch

Üdiker-Huus, kleiner Saal

jeden Montag  
10.30–11.15 Uhr  
11.35–12.15 Uhr

### «Zmittag am 15.»

Kathy Walti  
079 457 99 70 (evtl. Anrufbeantworter)  
kathy.walti@uitikon.ch

Jeweils am 15. jeden Monats  
in verschiedenen Restaurants

### «Zmittag für alli»

Ursula Aebi, Telefon 044 491 32 25  
zmittag@uitikon.ch

1. Dienstag im Monat, 12.00 Uhr  
von September bis Juni  
im Üdiker-Huus, grosser Saal

## Weitere Adressen

### Notruf Rotkreuz

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich  
Telefon 044 388 25 35

Alarmgerät

Freisprecheinrichtung mit Lautsprecher  
und Mikrofon, Armbandsender.

### SPITEX NOTRUF

Spitex Uitikon Waldegg  
www.spilhoefler.ch  
Telefon 044 200 17 55

Hilfe auf Knopfdruck

Wir bieten Ihnen 24 Stunden Sicherheit,  
auch wenn Sie nicht Spitex-Kunde sind.

### Notruf Tele Alarm SA

Tele Alarm SA  
Hinterbühlstrasse 3  
8307 Effretikon  
Telefon 052 355 13 00  
info-ch@telealarm.com  
www.telealarm.com

Alarmgerät

Dieses System ist **nicht** mit einer  
Notrufzentrale verbunden. Es können von  
acht Kontaktpersonen Telefonnummern  
gespeichert werden. Bei Alarm  
und Knopfdruck wird die erste Nummer  
gewählt. Erfolgt keine Antwort, wird die  
zweite Nummer gewählt usw.

## Notfallnummern

Polizei-Notruf	117
Feuerwehr	118
Sanität	144
Vergiftungs-Notfälle	145
Polizei Uitikon	044 200 15 17
Kantonspolizei Birmensdorf	044 739 16 60
Gemeindeverwaltung	044 200 15 00
Wasserschäden	044 200 15 65
mediX Praxis Uitikon	044 492 60 88
Arzt Dr. M. Peter	044 491 45 55
Mein Arzt	
Waldegg Apotheke, Zentrum Waldegg Uitikon	044 211 77 22
Mein Pfarrer / Seelsorger	
Telefon-Seelsorge Dargebotene Hand	143
REGA	1414
Spital Limmattal	044 733 11 11
Spital Triemli	044 416 11 11
Universitätsspital	044 255 11 11
Notfall-Apotheke Kt. Zürich (24-Std.-Service)	0900 55 35 55
Aerztelefon (24 Stunden – 365 Tage)	0800 33 66 55
EKZ-Störungsdienst	0800 359 359

## Persönliche Notizen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



**Gemeinde Uitikon**  
Gesundheit



FRAUENVEREIN  
UITIKON



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

reformierte  
kirche uitikon 



wabe  
limmattal Wachen und Begleiten  
Kranker und Sterbender

