

## Gemeinschaftszentrum Hirzenbach

Breites Angebot für Jung und Alt.

Helen-Keller-Strasse 55, 8051 Zürich, 044 325 60 11/16 oder  
077 426 99 70, gz-hirzenbach@gz-zh.ch, www.gz-zh.ch.

### Coffee&Deeds

Es ist nicht nur ein Café, sondern auch eine Anlaufstelle für deine Fragen, Nöte und Sorgen.

Dienstag bis Freitag 8.30–17 Uhr (Donnerstag bis 22 Uhr)

Samstag und Sonntag 10–17 Uhr

Altwiesenstrasse 181, 8051 Zürich, 043 539 57 11, www.coffee-deeds.ch

**Im Quartier bestehen verschiedene Mittagstische und Tanzangebote. Die entsprechenden Flyer können bei der Nachbarschaftshilfe Schwamendingen bezogen werden.**

**078 422 00 23, [www.nachbarschaftshilfe.ch/hilfe-finden/schwamendingen](http://www.nachbarschaftshilfe.ch/hilfe-finden/schwamendingen).**

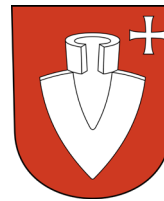
## Freiwillig engagieren

Das können Sie bei folgenden Institutionen:

- Besuchsdienst «va bene»
- Ev.-reformierten und katholischen Kirchgemeinden
- Nachbarschaftshilfe Schwamendingen
- Quartierverein Schwamendingen, [info@qvs.ch](mailto:info@qvs.ch), [www.qvs.ch](http://www.qvs.ch)
- Pro Senectute, 058 451 50 00
- GZ Hirzenbach

### Wenn Sie im Notfall Ihre Hausärztin/den Hausarzt nicht erreichen

Ärztliche Notfall-Zentrale ÄRZTEFON	0800 33 66 55
Notfalldienst Stadtpital Waid	044 417 11 11
Sanität Zürich Notruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118



## Wissenswertes für Menschen ab 60 aus Schwamendingen

### Beratungs- und Entlastungsangebote

#### Pro Senectute Kanton Zürich

Beratung und Information für Menschen im AHV-Alter und Angehörige, zu den Themen Recht, Finanzen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Wohnen.

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, 058 451 50 00, [dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch),  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

#### Spitex Zürich, Schwamendingen

Erbringt im Leistungsauftrag der Stadt Zürich Pflege-, Hauswirtschafts- und Betreuungsdienstleistungen für die Bevölkerung, damit diese länger zu Hause bleiben, das Spital früher verlassen oder eine Notsituation besser bewältigen kann.

Winterthurerstrasse 659, 8051 Zürich, 058 404 47 00,  
[info@spitex-zuerich.ch](mailto:info@spitex-zuerich.ch), [www.spitex-zuerich.ch](http://www.spitex-zuerich.ch)

Krankensmobiliemagazin: Thurgauerstr. 40, 8050 Zürich, 058 404 48 72

Montag-Freitag 9–12 Uhr / 14–17 Uhr

**Kirchgemeinden** Sozial- und Einzelberatungen, Seelsorgegespräche.

#### Reformierte Kirche Hirzenbach

Fredy Flückiger, Altwiesenstrasse 170, 8051 Zürich, 044 322 45 04,  
[f.flueckiger@stefanskirche.ch](mailto:f.flueckiger@stefanskirche.ch), [www.ref-hirzenbach.ch](http://www.ref-hirzenbach.ch)

#### Reformierte Kirche Zürich, Kirchenkreis zwölf

Saatlen: Gerald Muhl, Dreispitz 13, 8050 Zürich, 044 321 16 00,  
[gerald.muhl@reformiert-zuerich.ch](mailto:gerald.muhl@reformiert-zuerich.ch)

Schwamendingen: Tanja Gabathuler, Stettbachstrasse 58, 8051 Zürich,  
044 321 16 97, [tanja.gabathuler@reformiert-zuerich.ch](mailto:tanja.gabathuler@reformiert-zuerich.ch)  
[www.reformiert-zuerich.ch/zwoelf](http://www.reformiert-zuerich.ch/zwoelf)

#### Katholische Pfarrei St. Gallus

Joanna Sobiecka, Dübendorfstrasse 60, 8051 Zürich, 044 325 30 76,  
[joanna.sobiecka@zh.kath.ch](mailto:joanna.sobiecka@zh.kath.ch), [www.sanktgallus.ch](http://www.sanktgallus.ch)

Kostenlose Rechtsberatung, in der Regel 1. Montag im Monat, 19.30 Uhr  
Karin Bingesser Stebler, lic. iur., Rechtsanwältin, 044 325 30 70

### **Nachbarschaftshilfe Schwamendingen**

Vermittlung von Freiwilligen für verschiedene Hilfestellungen.  
Montag 14–16 Uhr, Mittwoch 17–19 Uhr, Freitag 9–11 Uhr  
c/o Vitaträff, Winterthurerstrasse 659, 8051 Zürich, 078 422 00 23  
schwamendingen@nachbarschaftshilfe.ch  
www.nachbarschaftshilfe.ch

### **Rheumaliga Zürich**

Für Anliegen im Zusammenhang mit muskulo-skelettalen Erkrankungen.  
Montag bis Freitag 8.30–11.45 Uhr / 13.30–16.30 Uhr  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich, 044 405 45 50, www.rheumaliga.ch/zh

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich**

Kommt Ihnen Ihr Alltag manchmal wie ein Hindernislauf vor? Fällt es Ihnen schwer, das tägliche Leben alleine zu meistern? Das Zürcher Rote Kreuz hilft Ihnen, ein selbständiges Leben zu führen. Rotkreuz-Notruf / Rotkreuz-Fahrdienst / ÖV-Begleitdienst in der Stadt Zürich / Rotkreuz-Duo / Rotkreuz-Pontesano  
Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, 044 388 25 25, info@srk-zuerich.ch  
www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag

## **Wohnen**

### **Fachstelle Zürich im Alter**

Auskünfte zu Fragen rund ums Alter – persönlich, telefonisch und über das Online-Angebotsverzeichnis. Postfach 16, 8032 Zürich  
044 412 11 22, zuerich-im-alter@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

### **Stiftung Alterswohnungen Probstei**

Stettbachstrasse 158 und 160, 8051 Zürich, 044 321 34 50,  
mail@alterswohnungen-probstei.ch, www.alterswohnungen-probstei.ch

### **Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich**

Selbstbestimmt und sicher zu Hause.  
Geschäftsstelle: Feldstrasse 110, 8004 Zürich, 044 415 73 33, wohnenab60.ch

### **Gesundheitszentrum für das Alter Herzogenmühle**

Ein Haus mit besonderer Atmosphäre.  
Glattsteg-Weg 7, 8051 Zürich, 044 414 33 00  
Beratung und Anmeldung: Fachstelle Zürich im Alter

### **Gesundheitszentrum für das Alter Mattenhof**

Städtisches Gesundheitszentrum für BewohnerInnen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind. Helen-Keller-Strasse 12, 8051 Zürich  
044 414 50 00, gesundheitszentrum.mattenhof@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/mattenhof

### **WOHNSCH, Verein Wohnpflegeheime Schwamendingen**

Wohnheim Kull: Betreutes Wohnen für Menschen 50+ mit psychischen Beeinträchtigungen.  
Wohnpflegeheim Häuptli: gemütliches und familiäres Haus.  
Wohnhaus Schörli: kleines geschütztes Haus für Menschen mit Demenz  
Infos: Winterthurerstrasse 522, 8051 Zürich, 044 325 38 88, www.wohnsch.ch

### **Mehrere Baugenossenschaften bieten altersgerechte Wohnungen in Schwamendingen an.**

## **Weitere Angebote**

### **Besuchsdienst «va bene»**

Kontakt und Unterstützung für betagte Menschen. Weitere Informationen bei allen aufgeführten Kontakten der katholischen und reformierten Kirchgemeinden.

### **Digi Kafi-Treff**

Beratung und Hilfe beim Umgang mit dem Handy oder anderen technischen Themen.  
2./4. Montag im Monat, 18 Uhr (Nov. bis März 17 Uhr),  
Restaurant SchwamEdinge, Schwamendingerplatz 2, 8051 Zürich  
1. + 3. Dienstag im Monat, 9–11 Uhr, GZ Hirzenbach, Helen-Keller-Str. 55  
1. Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr, Kirchenzentrum Saatlen, Saatlenstr. 240  
Letzter Mittwoch im Monat, 14.30–16 Uhr, Gesundheitszentrum für das Alter Herzogenmühle, Glattstegweg 7, 8051 Zürich

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

Malzstrasse 10, 8045 Zürich, 058 450 60 60, info@uba.ch, www.uba.ch

### **Glattwägs**

Entlastungsangebote für verschiedene Arbeiten, durchgeführt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.  
Dübendorfstrasse 53, 8051 Zürich, 044 322 05 05, info@glattwaegs.ch,  
www.glattwaegs.ch