



Zentrum  
Sunnegarte  
Bubikon

# Älter werden in Bubikon / Wolfhausen

**Angebote und Informationen rund ums Thema Alter und  
Gesundheit**

**Weitere Informationen erhältlich bei der:**

**Beratungsstelle Alter und Gesundheit**

**Bubikon/Wolfhausen**

**Zentrum Sunnegarte AG**

**Tel: 055 253 01 00**

**[beratung@zentrum-sunnegarte.ch](mailto:beratung@zentrum-sunnegarte.ch)**

## **Inhaltsverzeichnis**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Beratung allgemein .....     | 2  |
| Beratung spezialisiert ..... | 2  |
| Bildung .....                | 3  |
| Ernährung .....              | 3  |
| Finanzen .....               | 4  |
| Engagement.....              | 4  |
| Freizeit .....               | 5  |
| Gesundheit.....              | 6  |
| Migration .....              | 8  |
| Recht.....                   | 8  |
| Seniorenplattformen .....    | 9  |
| Wohnen.....                  | 10 |

## Beratung allgemein

|   |   |
|---|---|
| Anlauf- und Beratungsstelle Alter & Gesundheit<br>Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon<br>055 253 01 00<br><br><a href="http://www.zentrum-sunnegarte.ch">www.zentrum-sunnegarte.ch</a>                                | Informations- und Beratungsstelle der Gemeinde Bubikon zu den vielfältigen Themen des Alters und Gesundheit   |
| Pro Senectute Kanton Zürich<br>Dienstleistungszentrum Oberland<br>Bahnhofstrasse 182<br>8620 Wetzikon<br>058 451 53 40<br><a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>                | Sozialberatung rund um Gesundheit, Wohnen, Finanzen, Recht  |
| <b>Beratung spezialisiert</b>   |   |
| Alzheimervereinigung Kanton Zürich<br>Informationsstelle<br>Seefeldstrasse 62<br>8008 Zürich<br>043 499 88 63<br><a href="http://www.alz-zuerich.ch">www.alz-zuerich.ch</a>                                   | Information und Beratung zu Demenzerkrankungen  |
| Beratungsstelle Alter und Gesundheit<br>Zentrum Sunnegarte AG<br>Bürgstrasse 5<br>8608 Bubikon<br>055 253 01 00<br><a href="http://www.zentrum-sunnegarte.ch/beratung">www.zentrum-sunnegarte.ch/beratung</a> | Lokale und niederschwellige Anlauf-, Informations-, Koordinations und Beratungsstelle für alle Anliegen und Fragen, die sich im Zusammenhang mit dem Alter ergeben. |
| Krebsliga Zürich<br><a href="http://www.krebsligazuerich.ch">www.krebsligazuerich.ch</a>  | Drehscheibe für Krebsthemen   |
| LiA Leben im Alter<br>Universität Zürich<br>Zentrum für Gerontologie<br>Sumatrastrasse 30<br>8006 Zürich<br>044 635 34 20<br><a href="http://www.zfg.uzh.ch">www.zfg.uzh.ch</a>                               | Psychologische Beratungsstelle für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen   |
| Multiple Sklerose, Schweizerische MS Gesellschaft<br><a href="http://www.multiplesklerose.ch">www.multiplesklerose.ch</a>   | Informationen und Beratung über MS Erkrankungen für Betroffene und Angehörige   |
| Verein Lunge Zürich<br>Amtsstrasse 3<br>8610 Uster<br>044 268 20 00<br><a href="http://www.lunge-zuerich.ch">www.lunge-zuerich.ch</a>   | Erkrankungen der Atemwege   |
| Osteoswiss<br>Webereistrasse 68<br>8134 Adliswil<br>044 308 80 06<br><a href="http://www.osteoswiss.ch">www.osteoswiss.ch</a>   | Informationen zu Osteoporose und Knochengesundheit  |
| Palliative Care<br>GZO Spital Wetzikon<br>8620 Wetzikon   | Die Palliative Care (auch «Palliativmedizin») setzt dort ein, wo Heilung nicht mehr möglich ist.  |

|   |   |
|---|---|
| Tel. 044 934 23 92<br><a href="http://www.gzo.ch/kliniken-zentren/medizin/palliativmedizin">www.gzo.ch/kliniken-zentren/medizin/palliativmedizin</a>                      |   |
| Pro Audito Zürich<br>Feldeggerstrasse 69<br>8008 Zürich<br>044 363 12 00<br><a href="http://www.proaudito-zuerich.ch">www.proaudito-zuerich.ch</a>                        | Information und Beratung bei Hörproblemen                           |
| Rheumaliga Zürich<br>Badenerstrasse 585<br>8048 Zürich<br>044 405 45 50<br><a href="http://www.rheumaliga.ch/zh">www.rheumaliga.ch/zh</a>                                 | Information und Beratung bei Rheumaerkrankungen                     |
| Parkinson Schweiz<br>Gewerbestrasse 12a<br>8132 Egg<br>043 277 20 77<br><a href="http://www.parkinson.ch">www.parkinson.ch</a>  | Information und Beratung rund um Parkinson                          |
| Schweizerische Herzstiftung<br>Schwarztorstrasse 18<br>3000 Bern 14<br>031 388 80 80<br><a href="http://www.swissheart.ch">www.swissheart.ch</a>                          | Informationen zu Herz- und Gefässkrankheiten                        |
| UBA Zürich und Schaffhausen<br>Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter<br>Malzstrasse 10<br>8045 Zürich<br>058 450 60 60<br><a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a> | Schlichtungsstelle bei Konflikten mit Angehörigen und Institutionen |
| Zürcher Sehhilfe<br>Beratungsstelle Zürich<br>Lutherstrasse 14<br>043 322 11 70<br><a href="http://www.zuercher-sehhilfe.ch">www.zuercher-sehhilfe.ch</a>                 | Information und Beratung bei Sehbehinderungen                       |
| <b>Bildung</b>  |   |
| Senioren-Universität Zürich<br>Hirschengraben 84<br>8001 Zürich<br>044 635 66 66<br><a href="http://www.seniorenuni.uzh.ch">www.seniorenuni.uzh.ch</a>                    | Weiterbildung an der Universität Zürich für Menschen ab 60 Jahren   |
| Verband der Schweizerischen Volkshochschulen<br>VSV-AUPS<br>Bäregasse 22<br>8001 Zürich<br>044 211 97 71<br><a href="http://www.up-vhs.ch">www.up-vhs.ch</a>              | Informationen zur Weiterbildung an den Volkshochschulen             |
| <b>Ernährung</b>  |   |
| Mahlzeitendienst Bubikon/Wolfhausen<br>Zentrum Sunnegarte AG<br>055 253 01 24, Sekretariat 055 253 01 11  | Mahlzeiten werden von Freiwilligen zu Ihnen nach Hause geliefert    |

|   |  |
|---|--|
| Schweizerische Gesellschaft für Ernährung<br>Eigerplatz 5<br>3007 Bern<br>031 385 00 00<br><a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>   | Informationen zu einer gesunden und genussvollen Ernährung   |
| <b>Finanzen</b>   |  |
| Alters- und Hinterlassenen Versicherung AHV<br>Invalidenversicherung IV<br><a href="http://www.ahv-iv.info">www.ahv-iv.info</a>   | Informationsportal zu AHV und IV   |
| AHV-Zweigstelle<br>Gemeindeverwaltung Bubikon<br>055 353 33 49<br><a href="http://www.bubikon.ch">www.bubikon.ch</a>  | Anlaufstelle für Zusatzleistungen zur AHV/IV   |
| Budgetberatung Schweiz<br><a href="http://www.budgetberatung.ch">www.budgetberatung.ch</a>  | Informationen zu Budgeterstellung, Vorlagen etc.   |
| Treuhanddienst Pro Senectute Zürcher Oberland<br>Wetzikon<br>058 451 53 40<br><a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>  | Monatlicher Besuch zuhause zur Unterstützung im Ausfüllen von Formularen und bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen. |
| <b>Engagement</b>   |  |
| Adlatus Schweiz<br>c/o Congress Hotel<br>Bahnhofstrasse 5<br>4601 Olten<br>0848 48 48 88<br><a href="http://www.adlatus.ch">www.adlatus.ch</a>  | Netzwerk erfahrener Führungskräfte und Fachspezialisten  |
| Koordination Freiwilligenarbeit<br>Bubikon/Wolfhausen<br>Beratungsstelle Alter und Gesundheit<br>055 253 01 00<br><a href="http://www.zentrum-sunnegarte.ch">www.zentrum-sunnegarte.ch</a>          | Freiwilligeneinsätze zu Hause oder im Heim, für einmalige, kurzfristige, spontane oder regelmässige Einsätze               |
| Besuchsdienst Pro Senectute<br>Wetzikon, 055 451 53 40<br><a href="https://pszh.ch/soziales-und-beratung/begegnung/besuchsdienst">https://pszh.ch/soziales-und-beratung/begegnung/besuchsdienst</a> |  |
| Benevol Schweiz<br>Krummgasse 13<br>8200 Schaffhausen<br>052 620 37 51<br><a href="http://www.benevol.ch">www.benevol.ch</a>  | Dachorganisation der Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligeneinsätze  |
| Caritas Schweiz<br>Adligenswilerstrasse 15<br>6002 Luzern<br>041 419 22 22<br><a href="http://www.caritas.ch">www.caritas.ch</a>  | Verschiedene Möglichkeiten für Freiwilligeneinsätze  |
| innovage.ch<br>Geschäftsstelle<br>Bahnhofplatz 2<br>3011 Bern<br>079 457 49 91<br><a href="http://www.innovage.ch">www.innovage.ch</a>  | Netzwerk von erfahrenen Pensionierten mit Führungs- Verwaltungs- und Beratungserfahrung                                    |

|   |  |
|---|--|
| Schweizerisches Rotes Kreuz<br>Rainmattstrasse 10<br>3001 Bern<br>031 387 71 11<br><a href="http://www.redcross.ch">www.redcross.ch</a>   | Freiwilligeneinsätze im Sozial- und Gesundheitsbereich   |
| Verein Zeitgut Bachtel<br>Koordinationsperson Bubikon Grit Kundert<br>078 202 16 15<br><a href="mailto:bubikon@zeitgut-bachtel.ch">bubikon@zeitgut-bachtel.ch</a><br><a href="http://www.zeitgut-bachtel.ch">www.zeitgut-bachtel.ch</a>   | Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften in Bubikon/Wolfhausen<br><br>auch in Rüti und Wald  |
| <b>Freizeit</b>   |  |
| Akzentanova<br>Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung im Heugarten 18<br>8617 Mönchaltorf<br>077 425 04 45<br><a href="http://www.akzentanova.ch">www.akzentanova.ch</a>   | Verein zur Förderung der Kreativität und gesellschaftlichen Mitwirkung nach der Pensionierung  |
| Bibliothek Bubikon/Wolfhausen<br><a href="https://www.schule-bubikon.ch/p22007293.html">https://www.schule-bubikon.ch/p22007293.html</a><br><a href="https://www.schule-bubikon.ch/p22001869.html">https://www.schule-bubikon.ch/p22001869.html</a>   | Schul- und Gemeindebibliothek, steht jedermann zur Benutzung offen   |
| Computerias Schweiz<br><a href="http://www.computerias.ch">www.computerias.ch</a>   | Informationen zu Computerias in verschiedenen Städten  |
| Migros Klubschulen<br><a href="http://www.klubschule.ch">www.klubschule.ch</a>  | Vielfältiges Programm in den verschiedensten Bereichen   |
| Pro Senectute Kanton Zürich<br>Dienstleistungscenter Oberland<br>Bahnhofstrasse 182<br>8620 Wetzikon<br>058 451 53 40<br><a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>   | Breites Kursangebot in den Bereichen Bildung und Sport   |
| Seniorimpuls<br>044 781 33 74<br><a href="http://www.seniorimpuls.ch">www.seniorimpuls.ch</a>   | Gesprächsrunden, Informations- und Erfahrungsaustausch für Menschen vor oder nach der Pensionierung  |
| Sporttreffs<br><a href="http://www.sporttreffs.ch">www.sporttreffs.ch</a>   | Plattform, die Anbieter von Sporttreffs und Sportler auf der Suche nach einem passenden Sportangebot zusammenbringt  |
| Fahrdienste<br>Rotkreuz Fahrdienst Bubikon/Wolfhausen<br>044 388 25 00<br><br>Bubiker Taxi<br>055 263 18 18 / 079 422 23 32<br><a href="http://www.bubikon-taxi.ch">www.bubikon-taxi.ch</a><br><br>Tixi-Taxi<br>044 404 13 80<br><a href="http://www.tixi.ch">www.tixi.ch</a><br><br>SBB Begleitkarten<br><b>0800 007 102</b><br><a href="http://www.sbb.ch/handicap">www.sbb.ch/handicap</a><br>Promobil | Fahrten zum Arzt, zur Therapie oder zur Kur, Grundgebühr Fr. 5.95 Rappen / Km<br><br><br>Fahrdienst für Menschen mit Beeinträchtigung, Jahresmitgliedschaft<br><br>Begleitperson reist gratis mit! |

|  |  |
|--|--|
| 044 278 90 00<br><a href="http://www.promobil.ch">www.promobil.ch</a>  | Arztzeugnis und Anmeldung beim Stadthalteramt für begünstigtes Fahren  |
| Mittagstisch der Pro Senectute<br>Matthias und Hildegard Willener<br>Tel.: 055 243 10 94   | Einmal im Monat an einem Donnerstag, 11.30-13.00 in lokalem Restaurant   |
| Stiftung kreatives Alter<br>Tödistrasse 17<br>8002 Zürich<br>058 283 50 06<br><a href="http://www.stiftung-kreatives-alter.ch">www.stiftung-kreatives-alter.ch</a>                     | Alle zwei Jahre Preisausschreiben für kreative Arbeiten von Menschen über 70 Jahren  |
| Stiftung Schweizer Museumspass<br>Heinrichstrasse 117<br>8005 Zürich<br>044 271 41 41<br><a href="http://www.museumspass.ch">www.museumspass.ch</a>                                    | Museumspass zu günstigen Konditionen für den Eintritt in über 480 Museen in der Schweiz  |
| Zäme underwägs<br>Hope Sozialwerk<br>Falkenstrasse 10<br>8630 Rüti<br>055 243 11 40<br><a href="http://www.hope-sozialwerk.ch">www.hope-sozialwerk.ch</a>                              | Gemeinsam für Jedermann<br><br>Gemeinsame Spaziergänge rund um Bubikon/Wolfhausen  |
| Zäme Läse<br>Margrith Wohlgemuth<br>Wolfhausen<br>078 889 37 70  | Angebot der Ortsvertretung Pro Senectute Bubikon und Wolfhausen<br>Erster und dritter Mittwoch, 14-16 Uhr, Giessenstrasse 4, Bubikon |
| Witwentreff Bubikon / Wolfhausen<br>Tel.: 055 243 31 16  | Ökumenisches Zentrum<br>Wolfhausen<br>Donnerstags, 14.15 – 16 Uhr  |
| Tavolata<br>Migros-Genossenschafts-Bund<br>Direktion Kultur und Soziales<br>Josefstrasse 214<br>8031 Zürich<br>044 277 22 19<br><a href="http://www.tavolata.net">www.tavolata.net</a> | Informationen zu selbstorganisierten lokalen Tischrunden   |

## Gesundheit

|  |   |
|--|---|
| Gymnastik für Frauen und Männer 60+<br>Erwachsenensportleiterin Schweiz<br>Beatrice Frischknecht<br>055 243 23 07  | Basistraining, das Freude macht!<br><br>Jeweils Montags 13.30 – 14.30<br>Geissbergsaal Wolfhausen |
| ALZ – Gipfeltreffen Bubikon/Wolfhausen<br>Beratungsstelle Alter und Gesundheit,<br>Bubikon<br>055 253 01 00  | Aktivierungs- und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten                      |
| Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenzbetroffenen<br>Katharina Büchi<br>055 253 01 00<br><a href="http://Zentrum-sunnegarte.ch/beratung">Zentrum-sunnegarte.ch/beratung</a> | Ein Dienstag pro Monat 10-11.45<br>Zentrum Sunnegarte Bubikon                                     |
| Fusspflege / Pedicure<br>Nelli Näf, Bubikon 055 243 24 25<br>A piedi, Wolfhausen 055 260 25 71   |   |

|   |  |
|---|--|
| Migros Klubschule<br><a href="http://www.klubschule.ch/wohlbefinden">www.klubschule.ch/wohlbefinden</a>   | Tagesseminare zu Wohlbefinden und Gesundheit                                   |
| Osteopathie, Jacqueline Labèr<br>Bubikon, 076 223 38 31<br><a href="http://www.bewegt-sein.ch">www.bewegt-sein.ch</a>   |  |
| Physiotherapie Band Joop, Bubikon<br>055 243 19 29<br><a href="http://www.jband.ch">www.jband.ch</a><br><br>Zentrum Animo, Wolfhausen<br>Erik-Jan de Roos<br>055 243 48 48<br><a href="http://www.zentrum-animo.ch">www.zentrum-animo.ch</a><br><br>Physiotherapie Bubikon<br>Kirchacherstrasse 9<br>Claudia Rehauer 079 658 79 31<br>Luzia Nänny, 076 432 06 08<br>Hans van den Hurk 079 502 82 65<br><a href="http://www.physiotherapie-bubikon.ch">www.physiotherapie-bubikon.ch</a> |  |
| Psychiatrische Spitex<br>Zentrum Sunnegarte AG<br>Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon<br>Nadja Meier, 055 253 01 22<br><a href="http://www.zentrum-sunnegarte.ch/spitex">www.zentrum-sunnegarte.ch/spitex</a>   |  |
| Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining<br>Geschäftsstelle<br>Buchzelgstrasse 25<br>8025 Zürich<br>043 499 96 53<br><a href="http://www.gedaechtnistraining.ch">www.gedaechtnistraining.ch</a>   | Übungen für Gedächtnistraining und Adressen von Gedächtnistrainer/innen        |
| Seelsorgegespräche<br>Ref. Kirchgemeinde Bubikon<br>8633 Wolfhausen<br>055 243 32 70<br><a href="http://www.refkirche-bubikon.ch">www.refkirche-bubikon.ch</a>  | Pfarrteam Bubikon  |
| Spitex Bubikon / Wolfhausen<br>Zentrum Sunnegarte AG<br>Bürgstrasse 5<br>8608 Bubikon<br>055 253 01 22<br><a href="http://www.zentrum-sunnegarte.ch/spitex">www.zentrum-sunnegarte.ch/spitex</a>  | Informationen rund um Hilfe, Pflege und Beratung zu Hause                      |
| Sucht im Alter<br>Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil fsbh<br>8620 Wetzikon<br>044 933 30 40   | Unentgeltliche Dienstleistung für Betroffene und Angehörige im Bezirk Hinwil   |
| Zahnmedizin für Senioren und Beeinträchtigte im Kanton Zürich<br>044 634 33 11<br><a href="http://www.zzm.uzh.ch">www.zzm.uzh.ch</a>  | Spezialisierung auf Betagte, Hochbetagte, Demenzbetroffene und Beeinträchtigte |

## Migration

|  |  |
|--|--|
| ASO Auslandschweizer-Organisation ,<br>Alpenstrasse<br>3006 Bern<br>031 356 61 00<br><a href="http://www.aso.ch">w.aso.ch</a>  | Auswanderungsberatung<br>Dienstleistungen für<br>Auslandschweizer  |
| Bundesamt für Migration<br>Bundesgasse 32<br>3003 Bern<br>Helpline 0800 247 365<br><a href="http://www.swissemigration.ch">www.swissemigration.ch</a>                      | Informationen zur Auswanderung   |
| Colonie Libere Italianie<br>Badenerstrasse 144<br>8004 Zürich<br>044 241 87 77<br><a href="http://www.fcli.ch">www.fcli.ch</a>   | Italienische Migrantenorganisation   |
| FemmesTische<br>Geschäftsstelle Schweiz<br>Steinwiesstrasse 2<br>8032 Zürich<br>044 253 60 64<br><a href="http://www.femmestische.ch">www.femmestische.ch</a>              | Gesprächsrunden für Frauen aus<br>anderen Kulturkreisen zu den<br>Themen Erziehung, Gesundheit und<br>Lebensalltag |
| Migesplus<br>Schweizerisches Rotes Kreuz<br>Werkstrasse 18<br>3084 Wabern<br>058 400 45 24<br><a href="http://www.migesplus.ch">www.migesplus.ch</a>                       | Informationen und Borschüren für<br>Migrant/innen zu den<br>verschiedensten Themen                                 |
| Migrantentreff Rüti<br>Hope Sozialwerk<br>Falkenstrasse 10<br>8630 Rüti<br>055 243 11 40<br><a href="http://www.hope-sozialwerk.ch">www.hope-sozialwerk.ch</a>             | Kaffee und Tee<br>Deutschkenntnisse vertiefen<br>Kulturaustausch und gemeinsam<br>etwas unternehmen                |
| Missione Catolica Italiana<br>Feldstrasse 109<br>8004 Zürich<br>044 246 76 47<br><a href="http://zurigo.donboscoalsud.it/">http://zurigo.donboscoalsud.it/</a>             | Italienische<br>Migrant*innenorganisation, vor allem<br>auf lokaler Ebene organisiert                              |
| Nationales Forum für Alter und Migration<br>c/o Schweizerisches Rotes Kreuz<br>Werkstrasse 18<br>3084 Wabern<br>031 960 75 43  | Förderung der Rechte der älteren<br>Migrant/innen in der Schweiz   |
| Pro Migrante<br>Verein für MigrantInnen im Alter<br>Rütimeyerstrasse 16<br>4054 Basel<br>061 226 91 00<br><a href="http://www.promigrante.ch.vu">www.promigrante.ch.vu</a> | Pensionierungsvorbereitung für<br>Migrant/innen  |

## Recht

|   |   |
|---|---|
| Beistandschaften Bubikon/Wolfhausen<br>KESB Bezirk Rüti<br>055 536 15 00<br><a href="http://www.kesb-zh.ch/hinwil">www.kesb-zh.ch/hinwil</a>                              | Schutz für Menschen für die eine rechtliche Vertretung notwendig wird         |
| KESCHA<br>044 273 86 86<br><a href="http://www.kescha.ch">www.kescha.ch</a>   | Anlaufstelle bei Fragen und Unklarheiten zu Beistandschaften                  |
| Rechtsauskunftsstelle Zürcher Oberland<br>Wetzikon<br>044 930 04 27<br><a href="http://www.rzo-wetzikon.ch">www.rzo-wetzikon.ch</a>                                       | Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle offen von Montag bis Samstag.            |
| Patientenstelle Zürich<br>Hofwiesenstrasse<br>8042 Zürich<br>044 361 92 56<br><a href="http://www.patientenstelle.ch">www.patientenstelle.ch</a>                          | Information über Patientenrechte und Adressen der regionalen Beratungsstellen |
| SPO Stiftung Patientenschutz<br>Häringstrasse 20<br>8001 Zürich<br>044 252 54 22<br><a href="http://www.spo.ch">www.spo.ch</a>  | Information über Patientenrechte  |
| UBA Zürich und Schaffhausen<br>Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter<br>Malzstrasse 10<br>8045 Zürich<br>058 450 60 60<br><a href="http://www.uba.ch">www.uba.ch</a> | Schlichtungsstelle bei Konflikten mit Angehörigen und Institutionen           |

## Seniorenplattformen

|  |  |
|--|--|
| Bachtelsurfer Zürcher Oberland<br><a href="http://www.bachtelsurfer.ch">www.bachtelsurfer.ch</a>                     | Die Gruppe Bachtelsurfer heisst alle aktiven Menschen der Generation 55+ ganz herzlich willkommen.   |
| Internet für 50plus<br><a href="http://www.seniorengruppe.ch">www.seniorengruppe.ch</a>                              | Interaktive Plattform, gestaltet von Freiwilligen, Erfahrungen austauschen und Förderung persönlicher Begegnungen.                             |
| Links für Senioren: <a href="http://www.suchenfinden.ch">www.suchenfinden.ch</a>                                     | Informationen zu verschiedensten Themen  |
| Mailingliste SeniorInnen, <a href="http://www.seniorinnen.ch">www.seniorinnen.ch</a>                                 | Austausch von Computerwissen   |
| Rent a Rentner, <a href="http://www.rentarentner.ch">www.rentarentner.ch</a>   | Online-Plattform, auf der Rentner ihre Dienste für verschiedenste Arbeiten anbieten und gebucht werden können. Über 4600 registrierte Benutzer |
| Schweizerischer Verband für Seniorenfragen<br><a href="http://www.seniorenfragen.ch">www.seniorenfragen.ch</a>       | Dachorganisation von Senioren- und Rentnerverbänden sowie Pensionierten Vereinigungen  |
| Seniorweb<br>Werdstrasse 8<br>8004 Zürich<br>044 380 34 77<br><a href="http://www.seniorweb.ch">www.seniorweb.ch</a> | Portal für Menschen ab 50 plus   |

|   |  |
|---|--|
| Terzstiftung<br>Seestrasse 112<br>8267 Berlingen<br>Gratisnummer 0800 123 333<br><a href="http://www.terzstiftung.ch">www.terzstiftung.ch</a> | Engagement für ein generationengerechtes Altern  |
| Vasos / Fares<br>3000 Bern<br>076 583 60 90<br><a href="http://www.vasos.ch">www.vasos.ch</a>   | Vereinigung nationaler, regionaler und lokaler Senioren- und Selbsthilfeorganisationen                           |
| ZRV Zürcher Senioren- und Rentnerverband<br>Forchstrasse 145<br>8032 Zürich<br>058 451 51 00<br><a href="http://www.zrv.ch">www.zrv.ch</a>    | Vertretung von Anliegen der älteren Bevölkerung gegenüber der Öffentlichkeit und den Behörden                    |
| 50plus<br><a href="http://www.50plus.ch/">www.50plus.ch/</a><br><a href="https://zeitlupe.ch/">https://zeitlupe.ch/</a>                       | Im besten Alter, Senioren haben mehr vom Leben...<br>Für Menschen mit Lebenserfahrung, Magazin der Pro Senectute |
| Seniorenportal der Schweiz<br><a href="https://seniorenportal-schweiz.ch">https://seniorenportal-schweiz.ch</a>                               | Mit zahlreichen Informationen und Tipps rund um das Leben im Alter   |

## Wohnen

|   |  |
|---|--|
| Haus Info, <a href="http://www.hausinfo.ch">www.hausinfo.ch</a>   | Informationsportal für Wohneigentümer  |
| Heim Info, <a href="http://www.heiminfo.ch">www.heiminfo.ch</a>   | Informationsportal über Alters- und Pflegeheime sowie andere soziale Institutionen |
| Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen<br>Zollstrasse 115<br>8005 Zürich<br>044 299 97 97<br><a href="http://www.hindernisfrei-bauen.ch">www.hindernisfrei-bauen.ch</a> | Informationen, Checklisten, Adressen   |
| Wohnen im Alter<br><a href="http://www.wohnenimalter.ch">www.wohnenimalter.ch</a>   | Informationen, Checklisten für altersgerechte Wohnungen                            |