

Zentrum
Sunnegarte
Bubikon

WAS?

WIE?

WANN?

WO?

Angebote und Informationen
rund ums Thema Alter und
Gesundheit

Beratung

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Stationäre Angebote fürs Alter	4
Beratungen	4
Alter allgemein	4
Erkrankungen	5
Psychologische Beratung	6
Finanzen	7
Bildung	7
Ernährung	7
Mahlzeitendienst	7
Ernährungsfragen	8
Freiwilligenarbeit	8
Fahrdienste	9
Freizeit	9
Gesundheit	10
Bewegung	11
Gedächtnis	11
Osteopathie	11
Pedicure	11
Physiotherapie	12
Ergotherapie	12
Private Spitexdienste	12
Zahnmedizin	13
Recht	13
Seniorenplattformen	13
Wohnen/Haushalt	14

Vorwort

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

Mit Freude präsentieren wir Ihnen und Ihren Angehörigen eine Broschüre mit einer Auswahl an Adressen für Beratung, Begegnung, Entlastung und Betreuung sowie auch Pflege und Wohnen. Sie ist im Rahmen des Praktikumeinsatzes von Esther Sanderink entstanden.

Es ist uns ein Anliegen, dass die ältere Generation wie auch ihre Angehörigen aus unserer Gemeinde sich schnell und einfach informieren können. In diesem Sinne ist mein Appell an Sie:

- Bleiben Sie neugierig
- Fragen Sie nach
- Erkundigen Sie sich
- Setzen Sie um

Es gibt viele Angebote für das Alter, Sie brauchen nur das Richtige zu finden und es zu nutzen.

Für eine persönliche Beratung, oder wenn Sie mehr wissen möchten, wenden Sie sich jederzeit an uns.

Katharina Büchi
Beratungsstelle Alter und Gesundheit
Juli 2022

Beratung

Stationäre Angebote fürs Alter

Zentrum Sunnegarte AG Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon 055 253 01 11	Wohn- und Pflegezentrum, Alterswohnungen, Tages- und Nachtstrukturen
Pflegewohnung Erspel Dorfstrasse 14, 8608 Bubikon 055 243 3 70	Pflegewohnung in familiärem Rahmen, Kurzaufenthalte, Pflege und Betreuung unter Einbezug von Kineasthetics und Palliative Care

Beratungen

Alter allgemein

Beratungsstelle Alter und Gesundheit Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon 055 253 01 00 www.zentrum-sunnegarte.ch/beratung	<p>Informations- und Beratungsstelle der Gemeinde Bubikon zu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alter und Gesundheit • Unterstützungshilfen und Lebensgestaltung • Entlastungsangebote für Angehörige • Finanzen • Koordinationsstelle für Freiwilligeneinsätze
Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon 058 451 53 40 www.zh.pro-senectute.ch	<p>Anlaufstelle fürs Alter mit folgenden Angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozialberatung Alter und Gesundheit • Beratungen zu Finanzen und Recht • Treuhanddienst • Besuchsdienst • Kursangebote Bildung und Sport

Spitex Bubikon-Wolfhausen Zentrum Sunnegarte AG Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon 055 253 01 11 www.zentrum-sunnegarte.ch/spitex	Informationen rund um Hilfe, Pflege und Beratung zu Hause
--	---

Erkrankungen

Alzheimervereinigung Kanton Zürich Informationsstelle 043 499 88 63 www.alz-zuerich.ch	Information und Beratung zu Demenzerkrankungen
Krebsliga Zürich 044 388 55 00 www.krebsligazuerich.ch	Drehscheibe für Krebsthemen
Schweizerische Multiple Sklerose (MS) Gesellschaft 043 444 43 43 www.multiplesklerose.ch	Informationen und Beratung für Betroffene und Angehörige
Verein Lunge Zürich 044 268 20 00 www.lunge-zuerich.ch	Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft und Atmung
Osteoswiss 0848 80 50 88 www.osteoswiss.ch	Informationen zu Osteoporose und Knochengesundheit
Pro Audito Zürich 044 363 12 00 www.proaudito-zuerich.ch	Information und Beratung bei Hörproblemen
Rheumaliga Zürich 044 405 45 50 www.rheumaliga.ch/zh	Information und Beratung
Parkinson Schweiz 043 277 20 77 www.parkinson.ch	Information und Beratung

Beratung

Schweizerische Herzstiftung 031 388 80 80 www.swissheart.ch	Informationen zu Herz- und Gefässkrankheiten
Zürcher Seehilfe Beratungsstelle Zürich 043 322 11 70 www.zuercher-seehilfe.ch	Information und Beratung bei Sehbehinderungen
Palliative Care GZO Wetzikon 8620 Wetzikon 044 934 23 92 www.gzo.ch/kliniken-zentren/departement-medizin/palliativmedizin/	Ganzheitliche Unterstützung für unheilbar kranke Menschen und Sicherstellung der bestmöglichen Lebensqualität
Psychologische Beratung	
LiA Leben im Alter Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie 044 635 34 20 www.zfg.uzh.ch/de/berat.html	Psychologische Beratungsstelle für ältere Menschen
UBA Zürich und Schaffhausen Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter 0848 00 13 13 www.uba.ch	Schlichtungsstelle bei Konflikten mit Angehörigen und Institutionen
Sucht im Alter Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil fsbh 044 933 30 40 www.fsbh-zo.ch	Unentgeltliche Dienstleistung für Betroffene und Angehörige im Bezirk Hinwil
Reformierte Kirche Bubikon-Wolfhausen 055 263 13 84 www.refkirche-bubikon.ch	Seelsorgegespräche
Katholische Kirche Wolfhausen 055 254 25 04 www.pfarreistniklaus.ch/seelsorge	Seelsorgegespräche

Katholische Kirche Bubikon 055 251 20 30 www.kirche-tann.ch	Seelsorgegespräche
Finanzen	
Alters- und Hinterlassenen Versicherung AHV Invalidenversicherung IV www.ahv-iv.info	Informationsportal
AHV-Zweigstelle Gemeindeverwaltung Bubikon 055 253 33 44 www.bubikon.ch	Anlaufstelle für Zusatzleistungen zur AHV/IV
Budgetberatung Schweiz www.budgetberatung.ch	Informationen zu Budgeterstellung, Vorlagen etc.
Bildung	
Senioren-Universität Zürich Winterthurer Strasse 190, 8057 Zürich 044 635 66 66 www.seniorenuni.uzh.ch	Weiterbildung an der Universität Zürich für Menschen ab 60 Jahren
Verband der Schweizerischen Volkshochschulen VSV-AUPS 044 211 97 71 www.up-vhs.ch	Informationen zur Weiterbildung an den Volkshochschulen
Ernährung	
Mahlzeitendienst	
Mahlzeitendienst Zentrum Sunnegarte AG 055 253 01 11	Mahlzeiten werden von Freiwilligen zu Ihnen nach Hause geliefert

Beratung

Ernährungsfragen

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch	Informationen zu einer gesunden und genussvollen Ernährung
Fit und gesund ernährt Rosengartenstrasse 15a, 8608 Bubikon www.fitundgesundernaehrt.ch	Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Regeneration, Entschleunigung
Wohl & Vital Rosengartenstrasse 15b, 8608 Bubikon 055 210 11 26 www.wohlundvital.ch	Ernährungsberatung

Freiwilligenarbeit

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Beratungsstelle Alter und Gesundheit 055 253 01 00 www.zentrum-sunnegarte.ch/beratung	Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit der Gemeinde Bubikon
Benevol Schweiz 052 620 37 51 www.benevol.ch	Dachorganisation der Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligeneinsätze
Schweizerisches Rotes Kreuz 058 400 41 11 www.redcross.ch	Freiwilligeneinsätze im Sozial- und Gesundheitsbereich
Verein Zeitgut Bachtel 078 202 16 15 www.zeitgut-bachtel.ch	Vermittlung von Freiwilligeneinsätzen
innovage.ch Geschäftsstelle www.innovage.ch	Netzwerk von Pensionierten mit Führungs-, Verwaltungs- und Beratungserfahrung; Erfahrungswissen für gemeinnützige Organisationen

Fahrdienste

Fahrdienst plus Zentrum Sunnegarte AG 055 253 01 11	Fahrdienst für Gäste der Tages- und Nachtstruktur im Zentrum Sunnegarte
Rotkreuz Fahrdienst 044 388 25 00 www.srk-zuerich.ch/fahrdienst-online	Medizinische Fahrten wie Arzt, Therapie oder Kur
Bubiker-Taxi Familie Massaro 079 422 23 32	Taxi-Fahrten, Behindertentransport

Freizeit

Ev.-Reformierte Kirche Ökumenisches Zentrum Sonnenberg Sunnenbergstrasse 1, 8633 Wolfhausen 055 263 13 84 www.refkirche-bubikon.ch	Witwentreffs, Pilger Wanderungen, Jass Nachmittage, offene Weihnachten etc.
Spielabende für Erwachsene Bibliotheken Bubikon-Wolfhausen 079 323 52 65 spieleabend@gmx.ch	Jeden 1. Dienstag in der Bibliothek Wolfhausen und jeden 3. Montag in der Bibliothek Bubikon; jeweils von 19.30-22.00 Uhr
Akzentanova Projektwerkstatt für Menschen mit Erfahrung 077 425 04 45 www.akzentanova.ch	Verein zur Förderung der Kreativität und gesellschaftlichen Mitwirkung nach der Pensionierung
Seniorimpuls 044 781 33 74 www.seniorimpuls.ch	Gesprächsrunden, Informations- und Erfahrungsaustausch für Menschen vor oder nach der Pensionierung
Mittagstisch Pro Senectute Matthias und Hildegard Willener 055 243 10 94	Einmal im Monat an einem Donnerstag, 11.30-13.00 Uhr in lokalem Restaurant der Gemeinde Bubikon

Beratung

Hope Sozialwerk Zäme underwägs 055 243 11 40 www.hope-sozialwerk.ch	Gemeinsam für Jedermann; gemeinsame Spaziergänge rund um Bubikon-Wolfhausen
Zäme Läse Margrith Wohlgemuth Giessenstrasse 4, Bubikon 078 889 37 70	Angebot der Ortsvertretung Pro Senectute Bubikon-Wolfhausen 1. und 3. Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr
Freizeitclub Bachtelsurfer www.bachtelsurfer.ch bachtelsurfer@bluewin.ch	Gemeinsame Aktivitäten für Menschen 55+; Treffen im Garten Center Meier oder Ausflüge
Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 54 78 www.senioren-forum-zo.ch	Veranstaltungen und Kurse wie Lesungen, Psychologie-Referate, Exkursionen, Hirntraining, Atemkurse
Frauenverein Bubikon-Wolfhausen 055 243 31 45 www.fvbuwo.ch	Seniorenachmittage, Ausflüge, verschiedene Kurse, Strickgruppe etc.
Computeria Wetzikon Regionalbibliothek Wetzikon Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 53 78	Unterstützung für ältere Men- schen im Umgang mit Computer, Tablets und Handys; jeweils am 1. Donnerstag des Monats, 14.00-16.00 Uhr

Gesundheit

Bewegung

Gymnastik für Frauen und Männer 60+ Erwachsenensportleiterin Schweiz, Marlies Rupf Geissbergsaal Wolfhausen 055 244 23 88	Basistraining Jeden 2. Montag im Monat 13.30-14.30 Uhr
Naturfreunde Schweiz Sektion Rütli- Tann-Bubikon www.nf-rtb.ch	Seniorenwanderungen

Sporttreffs www.sporttreffs.ch	Plattform, die Anbieter von Sport- treffs und Sportler auf der Suche nach einem passenden Sportan- gebot zusammenbringt
-----------------------------------	--

Gedächtnis

ALZ – Gipfeltreffen Bubikon 043 499 88 63 www.alz-zuerich.ch	Aktivierungs- und Gesprächs- gruppe für Menschen mit Ge- dächtnisschwierigkeiten in Bubi- kon und anderen Gemeinden
Schweizerischer Verband für Gedächt- nistraining www.gedaechtnistraining.ch	Adressen von Gedächtnistraine- rInnen
Gesprächsgruppe für Angehörige von Demenz betroffenen 055 253 01 00 www.zentrum-sunnegarte.ch/beratung	Ein Dienstag pro Monat 10.00- 11.45 Uhr im Zentrum Sunnegarte
Demenz Kompetenzzentrum Sonnweid 8620 Wetzikon 044 931 59 31 www.sonnweid.ch	Pflegeheim, Tagesaufenthalte, Ferienaufenthalte für Menschen mit Demenz

Osteopathie

Osteopathie, Jacqueline Labèr 076 223 38 31 www.bewegt-sein.ch	Praxis für Osteopathie
--	------------------------

Pedicure

A piedi, Nadia Ledesma-Zamai Geissbergstrasse 24, 8633 Wolfhausen 055 260 25 71	Fussreflexzonen-therapie
Marilla Uhr Landstrasse 26, 8633 Wolfhausen 079 843 38 46	Praxis für Podologie, Naturheil- kunde und Massagen

Beratung

Physiotherapie

Physiotherapie J. Band
Kapfweg 6, 8608 Bubikon
055 243 19 29
www.jband.ch

Physiotherapie Luba Carobbio
Kapfstrasse 12, 8608 Bubikon
055 243 25 77

Physiotherapie Bubikon
Dorfstrasse 18, 8608 Bubikon
kontakt@physiotherapie-bubikon.ch
www.physiotherapie-bubikon.ch

Physiotherapie Züri Oberland AG
Rosengartenstrasse 11, 8608 Bubikon
044 578 17 17
www.physiotherapie-zo.ch

Zentrum Animo Erik-Jan de Roos
Huebstrasse 1, 8633 Wolfhausen
055 243 48 48
www.zentrum-animo.ch

Ergotherapie

Jolanda Wyss
Sennweidstrasse 1a, 8608 Bubikon
079 937 53 0 08
www.in-bewegung-sein.ch

Private Spitexdienste

Home Instead Seniorenbetreuung ZH
Oberland
061 855 60 50
www.homeinstead.ch

Zahnmedizin

Zahnmedizin für SeniorInnen und
Beeinträchtigte im Kanton Zürich
044 634 33 11
www.zzm.uzh.ch

Spezialisierung auf Betagte,
Hochbetagte, Demenzbetroffene
und Beeinträchtigte

Recht

Beistandschaften Bubikon-Wolfhausen
KESB Bezirk Rüti
055 536 15 00
kesb-zh.ch/standorte/kesb-kreis-hinwil

Rechtliche Vertretungen

KESCHA
044 273 86 86
www.kescha.ch

Anlaufstelle bei Fragen und Unklarheiten
zu Beistandschaft

Rechtsauskunftsstelle Zürcher Oberland
Wetzikon
044 930 04 27
www.rzo-wetzikon.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle

SPO Stiftung Patientenschutz
044 252 54 22
www.spo.ch

Information über
Patientenrechte

Seniorenplattformen

Links für Senioren
www.suchenfinden.ch

Informationen zu
verschiedensten Themen

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit
www.avantage.ch

Seminare zur Vorbereitung
auf die Pensionierung

Mailingliste SeniorInnen
www.seniorinnen.ch

Austausch von Computerwissen

Rent a Rentner
www.rentarentner.ch

Online-Plattform, auf der Rentner
ihre Dienste für verschiedenste
Arbeiten anbieten und gebucht
werden können

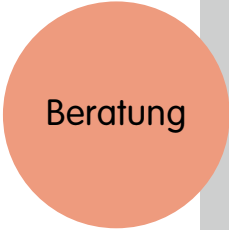
Beratung

Schweizerischer Verband für Seniorenfragen www.seniorenfragen.ch	Dachorganisation von Senioren- und Pensionierten-Vereinigungen
Seniorweb www.seniorweb.ch	Portal für Menschen ab 50+ zu Themen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit etc. sowie verschiedene Kursangebote für SeniorInnen
Mal reden 0800 890 890 www.malreden.ch	Gratisnummer, um miteinander verbunden zu sein fürs Plaudern, Erzählen und Zuhören
Vasos/Fares www.vasos.ch	Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz
Zürcher Senioren- und Rentnerverband www.zrv.ch	Vertretung von Anliegen der älteren Bevölkerung gegenüber der Öffentlichkeit und den Behörden

Wohnen/Haushalt

Wäsche-/Mahlzeitendienst Zentrum Sunnegarte AG Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon 055 253 01 11	Wäscheservice mit Bring- und Holdienst (falls erwünscht); Lieferung von frisch zubereiteten Mahlzeiten
Spitex Bubikon Zentrum Sunnegarte AG Bürgstrasse 5, 8608 Bubikon 055 253 01 11	Unterstützung bei Haushaltsarbeiten, um ein möglichst langes Wohnen in der gewohnten Umgebung zu ermöglichen
Heim Info www.heiminfo.ch	Informationsportal über Alters- und Pflegezentren sowie andere soziale Institutionen
Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen www.hindernisfrei-bauen.ch	Informationen, Checklisten, Adressen
Wohnen im Alter www.wohnenimalter.ch	Informationen, Checklisten für altersgerechte Wohnungen

Notizen



Unsere Freiwilligenarbeit

Möchten Sie sich engagieren und Zeit schenken? Suchen Sie jemanden für Besuche oder Begleitungen?

Die Beratungsstelle Alter und Gesundheit der Gemeinde Bubikon koordiniert auch Freiwilligeneinsätze und unterstützt Aktivitäten von Freiwilligen.

So verschieden wie die Helfer sind auch die Möglichkeiten, wie und wo man sich engagieren oder um Hilfe anfragen kann. Hier einige Beispiele:

- Besuchsdienst
- Begleitung bei Botengängen
- Sitzwache
- Begleitung Schwerkranker
- Spiele
- Flick-/Näharbeiten
- Elektronische Medien
- u.v.m.



Interessiert? Melden Sie sich bei der Beratungsstelle Alter und Gesundheit

Katharina Büchi, Tel. 055 253 01 00
beratung@zentrum-sunnegarte.ch

Zentrum Sunnegarte AG

Bürgstrasse 5 | 8608 Bubikon | Tel. 055 253 01 11 | www.zentrum-sunnegarte.ch