

Alters- und Pflegeheim, Grünhalde
Grünhaldenstrasse 19, 8052 Zürich
Telefon 044 336 00 20
www.gruenhalde.ch
info@gruenhalde.ch

Pflegeheim Gorwiden,
Gorwiden 2, 8057 Zürich
Telefon 044 315 11 11/Fax 044 315 11 21
pzg@gorwiden.ch

Freizeit und weitere Angebote

Alzheimer Zürich
Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich
Telefon 043 499 88 63
Montag-Donnerstag: 9.00-12.00 Uhr 13.30 – 16.00 Uhr
Freitag: 9.00-12.00 Uhr
info@alz-zuerich.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/zuerich/home

Gemeinschaftszentrum Oerlikon
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
Telefon 044 315 52 42
gz-oerlikon@gz-zh.ch
www.gz-zh.ch

Im GZ Oerlikon finden Sie Bewegungskurse ab 60+, ein öffentliches Café mit Treffpunktmöglichkeit für alle Quartierbewohner*innen. Sprach-Cafés, Treff 60+ etc. Von Dienstag bis Freitag wird ein frisch zubereitetes Mittagessen angeboten. Es besteht auch die Möglichkeit, Projekte oder Angebote für das Quartier umzusetzen und sich freiwillig zu engagieren.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter
Malzstrasse 10, 8045 Zürich
Telefon 0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch

Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen.

Glattwägs
Dübendorfstr. 53, 8051 Zürich
Telefon 044 322 05 05,
info@glattwaegs.ch
www.glattwaegs.ch

Suchen Sie jemanden, der Ihnen zur Hand geht? „glattwägs“ erledigt alle Arbeiten. Durchgeführt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit kurzen und langen Arbeitseinsätzen.

PBZ Bibliothek Oerlikon
Hofwiesenstrasse 379, 8050 Zürich
Telefon 044 204 98 00
Montag – Freitag, 11-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr
Open Library: Mo-Fr 8-11Uhr
info@pbz.ch
www.pbz.ch



Wissenswertes für Menschen ab 60 aus Oerlikon

Beratungs- und Entlastungsangebote

Pro Senectute Kanton Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Telefon 058 451 50 00
dc.zuerich@psz.ch
www.psz.ch

**Evangelisch – reformierte Kirche Zürich
Kirche Oerlikon Kirchgemeindehaus Oerlikon**
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich
Telefon 044 311 45 00 (Sozialdiakonie)
Telefon 044 321 60 70 (Sekretariat)
ruth.tobler@reformiert-zuerich.ch
www.reformiert-zuerich.ch/zwoelf

Sozialberatung: Einzelberatung, Seelsorge, Veranstaltungen, Aktivitäten und Mittagstisch gemäss Publikation im reformiert.lokal Kirchenkreis zwölf, der Homepage oder den Zeitungen.

Röm. Kath. Kirchgemeinde Herz Jesu Oerlikon
Schwamendingenstrasse 55, 8050 Zürich
Telefon 044 315 65 65
info@herz-jesu.ch
www.herz-jesu.ch

Sozialberatung, Einzelberatungen, Seelsorgegespräche, Aktivitäten für SeniorInnen gemäss Pfarreiprogramm, dem Pfarreiblatt „Forum“ und der Homepage.

Nachbarschaftshilfe Oerlikon
Telefon 044 313 16 60
Bürozeiten Montag 14.00-15.30 Uhr
Donnerstag 09.00-11.00 Uhr
oerlikon@nachbarschaftshilfe.ch
www.nachbarschaftshilfe.ch

Wir vermitteln freiwillige Nachbarn für Hilfestellungen und Kontakt im Quartier.

Wichtige Ansprechpartner

Wenn Sie im Notfall Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht erreichen

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

Spitex Zürich, Standort Oerlikon

Thurgauerstrasse 40, 8050 Zürich

Telefon 058 404 36 36

www.spitex-zuerich.ch

Hilfe und Pflege zu Hause bei Menschen aller Altersgruppen. Damit diese länger in der vertrauten Umgebung bleiben, das Spital früher verlassen oder eine Notsituation besser bewältigen können.

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaft & Betreuung und Begleitung
- Spezialpflege bei Demenz, psychosozialen Problemen, Palliative Begleitung, Stoma- und Kontinenz

Krankensmobilen-Magazin

Thurgauerstrasse 40, 8050 Zürich

Telefon 058 404 48 72

Öffnungszeiten: Montag – Freitag

09.00-12.00, 14.00-17.00 Uhr

kmm.oerlikon@spitex-zuerich.ch

Zürcher Sehhilfe

Lutherstrasse 14, 8004 Zürich

Telefon 043 322 11 70

Chat-Beratung: Mo – Fr von 14.30 bis 16.30 Uhr

info@zsh.ch

www.zuercher-sehhilfe.ch

Wir stehen allen sehbehinderten und blinden Personen mit Wohnsitz im Kanton Zürich gerne zur Verfügung.

- Sozialberatung und Beratung zur Ausnützung des Sehvermögens
- Hilfe zur Verbesserung von Alltagsfertigkeiten und Unterstützung beim Erhalten der Mobilität
- Beratung in die computergestützte Kommunikation
- Begegnungszentrum für Kontakte und Freizeit
- Hilfsmittelsausstellung und -verkauf

Pro Audito Zürich

Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Telefon 044 202 08 26

info@proaudito-zuerich.ch

www.proaudito-zuerich.ch

Organisation für Menschen mit Hörproblemen. Bei uns sind Sie in guten Händen.

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585, 8048 Zürich

Telefon 044 405 45 50

Mo – Fr 08.30 – 11.45 Uhr, 13.30 – 16.30 Uhr und nach Vereinbarung

www.rheumaliga.ch/zza

Wir beraten Sie kompetent und kostenlos bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit. Bewegungskurse/Beratung bei Fragen zu Gesundheit, Ernährung, Arbeit, Sozialversicherungen/praktische Hilfsmittel zur Gelenkentlastung im Alltag/Informationen und Fachveranstaltungen.

Drehscheibe Oerlikon / Seebach

Schwamendingenstrasse 39

8050 Zürich (bei der Dorflinde)

Telefon 044 412 83 28

drehscheibe-oerlikon@zuerich.ch

meinquartier.zuerich/drehscheibe11

Di – Fr 09.00 – 13.00 Uhr und Do 15 – 19 Uhr

Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihre Anliegen und Ideen mit. Wir informieren auch über Angebote im Quartier.

Wohnen

Fachstelle Zürich im Alter

Postfach 16, 8032 Zürich

Telefon 044 412 11 22

zuerich-im-alter@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

Auskünfte zu Fragen rund ums Alter – persönlich, telefonisch und über das Online-Angebotsverzeichnis. Information und Beratung zum Thema Wohnen, präventive Beratung mit Hausbesuch, Anmeldung für städtische Wohnangebote im Alter, Unterstützung bei der Wohnungssuche. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Gesundheitszentrum für das Alter Dorflinde

Wohnen und Leben im alten Dorfkern von Oerlikon

Dorf Lindenstrasse 4, 8050 Zürich

Telefon 044 414 22 00

gfa-dorflinde@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/gesundheitszentren

Beratung und Anmeldung siehe Fachstelle Zürich im Alter (www.stadt-zuerich.ch/zuerichimalter)

Stiftung Alterssiedlung Albert Näf-Hallauer

Venusstrasse 28, 8050 Zürich

Hardegger Liegenschaften GmbH

Telefon 043 211 06 73

info@ha-lie.ch

22 2- und 3-Zimmer-Wohnungen

Senevita Residenz Nordlicht

Birchstrasse 180, 8050 Zürich

Telefon 043 205 00 00

www.nordlicht.senevita.ch

nordlicht@senevita.ch

Senevita Regensberg

Telefon 044 466 88 50

www.regensberg.senevita.ch

regensberg@senevita.ch

Stiftung Alterswohnfürsorge der Pfarrei Herz-Jesu Oerlikon

Informationen und Anmeldung: Telefon 079 266 01 42

Wir vermieten teils subventionierte 1- 2.5 Zimmerwohnungen an folgenden Standorten:

Salvatorstrasse 5 / Schaffhauserstrasse 289 /

Tulpenstrasse 9.

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) Zürich im Alter

www.alterswohnungen.stzh.ch

Sie vermietet in den Siedlungen Helen-Keller und Waldgarten preisgünstige (meist subventionierte) altersgerechte 1 bis 2 ½ - Zimmer-Wohnungen an EinwohnerInnen der Stadt Zürich. Verschiedene Dienstleistungen z.B. eigene Spitex, unterstützen die MieterInnen möglichst lange selbständig zu wohnen.

Gesundheitszentrum für das Alter Mattenhof

Helen-Keller-Strasse 12, 8051 Zürich Tel. 044 414 50 00

gfa-mattenhof@zuerich.ch

Die städtische Institution ist auf BewohnerInnen ausgerichtet, die Pflege, Betreuung und ärztliche Behandlung benötigen. Sie befindet sich in Zürich Schwamendingen (Nähe Bahnhof Stettbach) und liegt inmitten einer grosszügigen Grünanlage.