



# Wegweiser 55 plus

**Das vielseitige Nachschlagewerk für alle Lebenslagen**

zusammengestellt und herausgegeben von der  
Kommission für Altersfragen Mettmennstetten

## **Inhalt:**

**Freizeit, Bewegung und Sport**

**Treffpunkt**

**Freiwilligenarbeit**

**Bildung und Kultur**

**Gesundheit, Pflege, Beratung**

**Spiritualität**

**Alterswohnungen, betreutes Wohnen**

**Öffentlicher Verkehr, Mobilität**

**Einkommen und Finanzen**

## **Impressum:**

Der *Wegweiser 55 plus* wird von der Kommission für Altersfragen Mettmenstetten herausgegeben (Agustoni Mariarosa, Daniela Bigler, Petra Dunkel, Marcel Eicher, Rosmarie Küng, Ursula Jarvis, Marylise Schiesser, Jana Weiss).

Die neueste Ausgabe kann von der Homepage der Gemeinde heruntergeladen oder als Broschüre auf der Gemeindkanzlei bezogen werden.

Ausgabe August 2022



## Freizeit, Bewegung und Sport

<p><b>Seniorenturnen</b> Gymnastik, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnistraining und Spiel gehören in jede Turnstunde wie auch die gesellige, freundschaftliche Atmosphäre. Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr, Turnhalle Wygarten</p>	<p>Heidi Schoch Tel. 044 767 11 31 <a href="mailto:heidi.schoch@gmx.ch">heidi.schoch@gmx.ch</a></p>
<p><b>Frauenturnverein, Turnen und Wassergymnastik</b> Ein selbständiger Verein mit Frauen verschiedenen Alters. Das gesellige Zusammensein pflegen wir nach dem Turnen sowie bei Anlässen ausserhalb der Turnhalle. Donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr Turnen/ 21.00-21.45 Uhr Schwimmen im Hallenbad Wygarten 1x monatlich geleitete Wassergymnastik</p>	<p>Helen Ferrari Tel. 079 250 56 13 <a href="mailto:helen.ferrari@hispeed.ch">helen.ferrari@hispeed.ch</a></p>
<p><b>Männerriege TV Mettmenstetten</b> Gymnastik, Spiel und Geselligkeit Montag, 20.15 – 21.45 Uhr für "Jüngere" bis ca. 65 Jahren Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr für "Ältere" ab ca. 65 Jahren jeweils in der Turnhalle Gramatt</p>	<p>Andreas Heiniger Tel. 079 24927 94 <a href="mailto:an.heiniger@bluewin.ch">an.heiniger@bluewin.ch</a></p>
<p><b>Vitaswiss</b> Spass haben am Fitbleiben mit bewusstem Körpertraining. Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr, Turnhalle Wygarten</p>	<p>Marita Küng Tel. 044 767 16 36 <a href="mailto:marita.kueng@hispeed.ch">marita.kueng@hispeed.ch</a></p>
<p><b>Dunschtig-Club</b> Die Freizeit-Fussballer kicken im Sommer auf dem Sportplatz und im Winter in der Halle. Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr, Turnhalle Wygarten <a href="http://www.dunschtigclub.ch">www.dunschtigclub.ch</a></p>	<p>Markus Knecht <a href="mailto:admin@dunschtigclub.ch">admin@dunschtigclub.ch</a></p>

<p><b>Qi Gong</b> Verbessert Gesundheit und Wohlbefinden. Ist erlernbar in jedem Alter. Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr Kath. Kirchgemeindehaus, Rüteliweg 4</p>	<p>Andres Müller Tel. 044 767 10 22, <a href="mailto:and.mueller@sunrise.ch">and.mueller@sunrise.ch</a></p>
<p><b>Everdance</b> Tanzen ist die schönste Art fit zu bleiben. Dienstags, 16.00, 17.00 oder 18.00 Uhr Donnerstags, 16.30 Uhr Mehrzweckraum Brunnmatt, Bächlerstrasse 11, Obfelden <a href="http://www.everdance-obfelden.ch">www.everdance-obfelden.ch</a></p>	<p>Helen Spörri Tel. 044 761 89 80 <a href="mailto:helen.spoerri@sunrise.ch">helen.spoerri@sunrise.ch</a></p>
<p><b>Wanderung</b> Ein ganztägiger, geselliger Ausflug mit leichter bis mittelschwerer Wanderung von ca. 3 ½ Std. Jeden 2. Dienstag im Monat <a href="https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-mettmenstetten/">https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-mettmenstetten/</a></p>	<p>Alice Huber Tel. 044 767 08 37 <a href="mailto:huber-tschumper@bluewin.ch">huber-tschumper@bluewin.ch</a> Elisabeth Gerber Tel. 044 767 10 54 <a href="mailto:familia.gerber@bluewin.ch">familia.gerber@bluewin.ch</a></p>
<p><b>„Zäme Unterwägs“</b> Gemütliche, ca. 1-stündige Wanderung auf guten Wegen mit wenigen Steigungen. Jeden 4. Dienstag im Monat</p>	<p>Brigitte Staubli Tel. 044 767 19 65 Verena Tobler 044 767 01 15</p>
<p><b>Velofahren</b> E-bike- und Bike-Fahrerinnen und -Fahrer treffen sich von April bis Oktober zu schönen Velotouren. Auch die gut organisierten Veloferien sind sehr beliebt. Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat</p>	<p>Werner Meier Tel. 044 767 12 52 <a href="mailto:wernimeier@bluewin.ch">wernimeier@bluewin.ch</a></p>
<p><b>Badi Mettmenstetten</b> Während der Sommerzeit ist die Badi bei schönem Wetter geöffnet. Infos über Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Saison Abos sind bei der Gemeindeverwaltung oder beim Kiosk erhältlich. Der Spielplatz ist auch ausserhalb der Saison geöffnet</p>	<p><a href="https://www.mettmenstetten.ch/tourismusbadeanstalt">https://www.mettmenstetten.ch/tourismusbadeanstalt</a></p>
<p><b>Hallenbad</b> Das Lehrschwimmbecken im Schulhaus Wygarten ist während der Wintersaison für alle geöffnet. Öffnungszeiten: Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr, Sonntag, 08.00 – 13.00 Uhr</p>	
<p><b>Gut Training AG</b> Gesundheits- und Therapiezentrum Aquafit + Aquagym <a href="http://www.gut-training.ch">www.gut-training.ch</a></p>	<p>Christian Gut Tel. 044 768 30 15 <a href="mailto:info@gut-training.ch">info@gut-training.ch</a></p>

<p><b>Vereine</b> Viele weitere Aktivitäten bieten die diversen aktiven Vereine von Mettmenstetten</p>	<p><a href="https://www.mettmenstetten.ch/vereinsliste">https://www.mettmenstetten.ch/vereinsliste</a></p>
--	--



## Treffpunkt

<p><b>Spieltreff</b> Jassen, Rommé und Seven up sind die Favoriten. Nach Wunsch können auch andere Spiele ausprobiert werden. Jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr, Gemeinschaftsraum Alterssiedlung, Schulhausstr. 2</p>	<p>Oda Banz Tel. 043 466 81 01</p>
<p><b>Senioren-Mittagstisch</b> Gemeinsam essen, sich verwöhnen lassen und Kontakte knüpfen. Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 11.45 Uhr, Pfarrhauskeller der ref. Kirche</p>	<p>Heidi Schoch Tel. 044 767 11 31 <a href="mailto:heidi.schoch@gmx.ch">heidi.schoch@gmx.ch</a></p>
<p><b>DräSchiibe</b> Zur Jahreszeitensuppe und Kaffee und Kuchen sind alle Mettmenstetterinnen und Mettmenstetter herzlich eingeladen. Gemäss Ausschreibung im ‚Mir Mättmistetter‘</p>	<p>Tel. 079 533 16 62 <a href="mailto:info@draeschiibe.ch">info@draeschiibe.ch</a></p>
<p><b>DräSchiibe-Kafi</b> Kaffee trinken im DräSchiibetreff und sich informieren über Angebote, Nachfragen und News. Treffpunkt für alle - gross und klein, jung und alt. Jeden Donnerstag, 9.00 – 11.00 Uhr Bibliothek und Begegnungsort, Albisstrasse 27, Mettmenstetten</p>	
<p><b>Pensionierten-Stamm</b> Soziale Kontakte pflegen, sich austauschen und neue Leute kennenlernen. Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat, 9.00 – 11.00 Uhr, Restaurant Rössli</p>	<p>Margrit Aschmann Tel. 044 767 07 61 <a href="mailto:ma.aschmann@gmx.ch">ma.aschmann@gmx.ch</a></p>

<p><b>Frauenverein</b>          Geselliges Beisammensein steht im Vordergrund.          Unsere Aktivitäten richten sich nach unserem Jahresprogramm und beinhalten jeweils einen Spielabend, einen Frühlingsspaziergang, eine Sommerreise und einen Herbstausflug.</p>	Silvana Bartels Tel. 044 709 08 00 <a href="mailto:silvana.bartels@bluewin.ch">silvana.bartels@bluewin.ch</a>
<p><b>Oekumenischer Weihnachtsfeier 60+</b>          Gemütliches Beisammensein mit Unterhaltung, feinem Zvieri, Kaffee und Weihnachtsgebäck.          Gemäss Ausschreibung, kath. Pfarrei, Rüteliweg 4</p>	Jana Weiss Tel. 043 466 83 25 <a href="mailto:jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a>
<p><b>Seniorenflug</b>          Eine schöne Fahrt ins Blaue.          Immer am Donnerstag in der letzten Sommerferienwoche.          Organisiert von Pro Senectute, Frauenverein, Gewerbeverein, Ref. + Kath. Kirchen, Evang. Täufergemeinde, Politischen Gemeinde.</p>	Ausschreibung im ‚Mir Mättmistetter‘; Flyer.
<p><b>Seniorenferien</b>          Ferien für alle Mettmestetter Seniorinnen und Senioren 55plus zum Wandern, Spazieren, Spielen und Gemeinschaft erleben.          Gemäss Ausschreibung im Mir Mättmistetter</p>	Jana Weiss Tel. 043 466 83 25 <a href="mailto:jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a>



## Freiwilligenarbeit mit Unterstützung von Fachpersonen

<p><b>Besuchsdienst</b>          Der freiwillige Besuchsdienst ist kostenlos. Das Angebot wendet sich an Menschen jeden Alters und jeder Konfession. Die Besucherinnen und Besucher werden gründlich auf die Aufgabe vorbereitet, unterstützt und begleitet.</p>	Jana Weiss Tel. 043 466 83 25 <a href="mailto:jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a>
--	--

<p><b>Naturschutzgruppe NSG Mettmenstetten</b>          Biotope pflegen und Natur-Wissen vermitteln mit Exkursionen und Vorträgen. Biodiversität pflegen und fördern.  <a href="http://www.nsgm.ch">www.nsgm.ch</a></p>	<p>Christine Gerber          Tel. 078 618 43 01</p>
<p><b>Generationen im Klassenzimmer</b>          Schenken Sie Kindern Ihre Zeit und teilen Sie mit ihnen Ihr Wissen.          Seniorinnen und Senioren stellen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit den Kindern in der Schule oder im Kindergarten an 2 bis 4 Stunden pro Woche zur Verfügung.</p>	<p>Pro Senectute, DC          Limmattal/Knonaueramt,          Schlieren          Tel. 058 451 52 00,  <a href="mailto:dc.limmattal@psz.ch">dc.limmattal@psz.ch</a></p>
<p><b>Musikverein</b>          Pflegen der Blasmusik für alle Altersgruppen in kameradschaftlicher Atmosphäre.          mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr, altes Sekundarschulhaus  <a href="http://www.mvmettmenstetten.ch">www.mvmettmenstetten.ch</a></p>	<p>Barbara Kunz  <a href="mailto:praesident@mvmettmenstetten.ch">praesident@mvmettmenstetten.ch</a></p>



## Bildung und Kultur

<p><b>Kulturverein „Bi eus zMättmistette“</b>          Gegründet 1975 von 43 MettmenstetterInnen mit dem Ziel der Förderung kultureller Veranstaltungen, ohne Erwerbsabsicht, politisch und konfessionell neutral. Heute zählt der Verein an die 140 Mitglieder.  <a href="http://www.bieus.ch">www.bieus.ch</a></p>	<p>Ursula Baumgartner          Tel. 044 776 83 01  <a href="mailto:baumu@bluewin.ch">baumu@bluewin.ch</a></p>
<p><b>Kulturgruppe Mettmenstetten</b>          Durchführung von kulturellen Ausflügen am letzten Freitag des Monats. Während den Sommerferien finden keine Anlässe statt.</p>	<p>Leitung Vakant          Kontakt 044 767 11 31</p>

<p><b>Bibliothek und Begegnungsort Mettmenstetten</b>          Bücher, Musik und andere Medien. Bestellungen sind auch aus anderen Bibliotheken möglich. Der Begegnungsort lädt zum Verweilen, Kaffeetrinken und aktuelle Zeitschriften lesen ein.  <a href="http://www.bibliothek-mettmenstetten.ch">www.bibliothek-mettmenstetten.ch</a></p>	<p>Albisstrasse 27          Tel. 044 767 13 80</p>
<p><b>Weiterbildungsanlässe zum Thema Alter</b>          Jeweils im Januar, Februar und März          Beachten Sie die Publikationen im „Mir Mättmistetter“ und der homepage der Gemeinde.  <a href="http://www.mettmenstetten.ch">www.mettmenstetten.ch</a></p>	<p>KofAM          Marcel Eicher  <a href="mailto:marcel.eicher@mettmenstetten.ch">marcel.eicher@mettmenstetten.ch</a></p>
<p><b>Die Volkshochschule Gemeinnützige Gesellschaft des Bezirkes Affoltern (GGA)</b>          diverse Vorträge mit kompetenten Referentinnen und Referenten. Ort: Mehrzweckraum Spital Affoltern, Mittwoch oder Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr, Fr. 25.– pro Vortrag, übertragbares Abonnement für fünf Vortragsabende: CHF 100.–  <a href="http://www.ggaffoltern.ch">www.ggaffoltern.ch</a> / <a href="http://www.orientiert.ch">www.orientiert.ch</a></p>	<p><a href="mailto:info@ggaffoltern.ch">info@ggaffoltern.ch</a></p>
<p><b>Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule</b>          Die vielfältigen Kurse finden im Schulhaus Ennetgraben in Affoltern statt.  <a href="http://www.osa.ch">www.osa.ch</a></p>	<p>Susanne Schoop          Tel. 044 700 53 79  <a href="mailto:schoop4@datazug.ch">schoop4@datazug.ch</a></p>
<p><b>Pro Senectute Limmattal / Knonaueramt</b>          Diverse Kurse zu verschiedenen Bildungs-Themen und Hobbys für Seniorinnen und Senioren.  <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a></p>	<p>Tel. 058 451 52 00  <a href="mailto:dc.limmattal@pszh.ch">dc.limmattal@pszh.ch</a></p>
<p><b>Männerkochen 55+</b>          Männliche Personen ab 55+ lernen nach Rezeptvorgabe das Kochen von verschiedenen in- und ausländischen Speisen. In gemütlicher Runde werden die gekochten Gerichte beim Mittagessen genossen. Die Kurse finden im Pfarrhauskeller, ref. Kirche Mettmenstetten, 1x im Monat statt. Während den Ferien finden keine Kurse statt.</p>	<p>Christian Kupferschmied          Tel. 044 767 07 61  <a href="mailto:christian.kupferschmied@bluwin.ch">christian.kupferschmied@bluwin.ch</a></p>
<p><b>Senioren Universität Zürich</b>          Die Senioren Universität Zürich bietet für Personen von 60+ ein vielseitiges Programm für diverse Aktivitäten und Weiterbildungsmöglichkeiten an. Als Mitglied können Sie alle Angebote besuchen. Sommersemester Fr. 100.–, Einzelkarten zu Fr. 10.– möglich für freie Plätze.  <a href="http://www.seniorenuni.uzh.ch">www.seniorenuni.uzh.ch</a></p>	<p>Senioren Universität,          Winterthurerstrasse 190          8057 Zürich          Tel. 044 635 66 66</p>

<p><b>Computeria</b> Einzel- und Gruppenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene, getragen von der Pro Senectute Hedingen und aemtlerpc /forumS9</p>	<p>Jacqueline Roos Tel. 044 760 22 41 Hedingen</p>
<p><b>Erwachsenenbildung EB Zürich</b> Bei EB Zürich, der Kantonalen Berufsschule für Weiterbildung, können diverse Kurse verschiedener Richtungen ausgewählt werden. Angeboten werden auch Weiterbildungen im Computerbereich. <a href="http://www.eb-zuerich.ch">www.eb-zuerich.ch</a></p>	<p>EB Zürich, Bildungszentrum für Erwachsene BiZE, 8090 Zürich Tel. 0842 843 844 <a href="mailto:lernen@eb-zuerich.ch">lernen@eb-zuerich.ch</a></p>
<p><b>Migros Klubschulen</b> Relativ preisgünstig bieten die Migros Klubschulen in Zug und Zürich zu fast allen Themen und Hobbys Kurse an. <a href="http://www.klubschule.ch">www.klubschule.ch</a></p>	<p>Klubschule Zürich, Limmatstr. 152, 8005 Zürich Tel. 044 278 62 62</p>



## Gesundheit, Pflege, Beratung

<p><b>Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen</b> Die Beratungsstelle ist die offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der 13 Gemeinden im Bezirk Affoltern sowie ihre Angehörigen zu Fragen rund um die ambulante Pflege und Betreuung zu Hause und die stationäre Pflege in einer Institution im Knonaueramt.</p>	<p>Alinka Rüdin Tel. 058 451 52 70 <a href="mailto:beratungsstelle.affoltern@pszh.ch">beratungsstelle.affoltern@pszh.ch</a></p>
<p><b>Spitex Knonaueramt</b> Unterstützung und Pflege von kranken, behinderten und rekonvaleszenten Menschen zu Hause. <a href="http://www.spitexka.ch">www.spitexka.ch</a></p>	<p>Werkstrasse 1 8910 Affoltern am Albis Tel. 044 762 50 40 <a href="mailto:info@spitexka.ch">info@spitexka.ch</a></p>
<p><b>Entlastungsdienst ELD</b> Entlastung für pflegende Angehörige. Eine Dienstleistung der Spitex Knonaueramt.</p>	<p>Daniela Baumgartner Tel. 044 762 50 48 <a href="mailto:eld@spitexka.ch">eld@spitexka.ch</a></p>
<p><b>Gesprächsgruppe</b> Für pflegende und begleitende Angehörige. Daten: siehe <a href="https://www.ref-knonaueramt.ch/">https://www.ref-knonaueramt.ch/</a></p>	<p>Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 <a href="mailto:u.jarvis@icloud.com">u.jarvis@icloud.com</a></p>

<b>Mahlzeitendienst</b> Hauslieferung von Mittag- und Nachtessen.	Tel. 044 271 55 66 <a href="mailto:mahlzeiten@gourmet-domizil.ch">mahlzeiten@gourmet-domizil.ch</a>
<b>Auforum</b> Verkauf und Miete von Krankenmobilen. Hertizentrum, Zug	Tel. 041 712 1414 <a href="mailto:zug@auforum.ch">zug@auforum.ch</a>
<b>Spital Affoltern</b>	Tel. 044 714 21 11 <a href="mailto:kontakt@spitalaffoltern.ch">kontakt@spitalaffoltern.ch</a>
<b>Langzeitpflege / Tagespflege</b> Abklärung, Begleitung und Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen. Gedächtnistraining, Gesprächskreis für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen	Tel. 044 714 21 11 <a href="mailto:kontakt@spitalaffoltern.ch">kontakt@spitalaffoltern.ch</a>
<b>wabeknonaueramt</b> Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen. <a href="http://www.wabe-knonaueramt.ch">www.wabe-knonaueramt.ch</a>	Luzia Zaugg Tel: 076 383 70 82 09:00- 17:00 mit Telefonbeantworter
<b>ALZ-Café</b> Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mittwochs, 16:30-19:00 Detail unter: <a href="http://www.alz-zuerich.ch">www.alz-zuerich.ch</a>	Café Casino Obere Bahnhofstrasse 8 8910 Affoltern am Albis
<b>Pro Senectute Limmattal / Knonaueramt</b> Sozialberatung, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst, Fusspflege. <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>	Tel. 058 451 52 00 <a href="mailto:dc.limmattal@pszh.ch">dc.limmattal@pszh.ch</a>
<b>Pro Infirmis</b> Sozialberatung, Begleitetes Wohnen, Treuhanddienst Eurokey – Universal-Schliesssystem. <a href="http://www.proinfirmis.ch">www.proinfirmis.ch</a>	Hohlstr. 560, Postfach 8046 Zürich Tel. 044 299 44 11 <a href="mailto:zuerich@proinfirmis.ch">zuerich@proinfirmis.ch</a>
<b>Alzheimervereinigung Kanton Zürich</b> Beratung und Information, Alzheimer- Ferienwochen, Entlastungsdienst Demcura, Gedächtnistraining, Angehörigengruppen, Angehörigen-Forum.	Tel. 043 499 88 63 <a href="mailto:info@alz-zuerich.ch">info@alz-zuerich.ch</a>
<b>Demenzsprechstunde mit Fachfrauen in Mettmenstetten</b> niederschwellige Beratung für Betroffene und Angehörige. Termin nach Vereinbarung.	Demenztelefon 077 213 56 26
<b>Gipfeltreffen</b> Betreutes Treffen für Menschen mit Demenz.	Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 <a href="mailto:u.jarvis@icloud.com">u.jarvis@icloud.com</a>

<p><b>pallifon</b> Telefonische Notfallberatung für Palliativpatienten 7 x 24 Stunden. <a href="http://www.pallifon.ch">www.pallifon.ch</a></p>	<p>pallifon Tel. 0848 148 148</p>
<p><b>Schweizerisches Rotes Kreuz SRK Kanton Zürich</b> Beratungen, Patientenverfügung, Fahrdienst, Rotkreuz- Notruf.</p>	<p>Tel. 044 388 25 25 <a href="mailto:info@srk-zuerich.ch">info@srk-zuerich.ch</a></p>
<p><b>Besuchsdienst</b> Besuchsdienst durch Freiwillige.</p>	<p>Jana Weiss Tel. 043 466 23 25 <a href="mailto:jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a></p>
<p><b>Krebsliga Kanton Zürich</b> Drehscheibe zu Krebsthemen: Beratungen, Psychosoziale Beratung, Finanzielle Unterstützung, Haushalthilfe und Kinderbetreuung, Familienunterstützung, Selbsthilfegruppen, Kurse.</p>	<p>Tel. 044 388 55 00 <a href="mailto:info@krebsligazuerich.ch">info@krebsligazuerich.ch</a></p>
<p><b>Rheumaliga Zürich</b> Anlaufstelle für Fragen rund um rheumatische Erkrankungen. Beratungen, Kurse, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Bewegungskurse, Alltagshilfen.</p>	<p>Tel. 044 405 45 50 <a href="mailto:info.zh@rheumaliga.ch">info.zh@rheumaliga.ch</a></p>
<p><b>Verein Lunge Zürich</b> Ansprechpartner im Kanton für alle Fragen im Bereich Lungen, Luft und Atmung. COPD Beratungen, Betreuung.</p>	<p>Tel. 044 268 20 00 <a href="mailto:beratung@lunge-zuerich.ch">beratung@lunge-zuerich.ch</a></p>
<p><b>Schweizerische MS Gesellschaft</b> Multiple Sklerose Beratung.</p>	<p>MS Infoline Tel. 0844 674 636 <a href="mailto:info@multiplesklerose.ch">info@multiplesklerose.ch</a></p>
<p><b>Parkinson Schweiz</b> <a href="http://www.parkinson.ch">www.parkinson.ch</a></p>	<p>Tel. 043 277 20 77 <a href="mailto:info@parkinson.ch">info@parkinson.ch</a></p>
<p><b>Zürcher Diabetes Gesellschaft</b> Diabetes Beratungen.</p>	<p>Tel. 044 383 00 60 <a href="mailto:info@zdg.ch">info@zdg.ch</a></p>
<p><b>Fusspflege, medizinische</b> Podologie, Fusspflege, Pediküre.</p>	<p>Podologie am Albis Obstgartenstrasse 1 8910 Affoltern am Albis 044 770 00 44</p>
<p><b>Fusspflege</b> Fusspflege, Pediküre.</p>	<p>Aurelia Ruggiero Bolletstrasse 5 Tel. 078 603 59 99 <a href="http://www.aurelia-fusspflege.ch">www.aurelia-fusspflege.ch</a></p>

<p><b>Gym – Bewegungsangebot zu Hause Pro Senectute Zürich</b></p> <p>Fühlen Sie sich nach einem Unfall körperlich unsicher? Fehlt es Ihnen an Kraft und Ihre Mobilität ist eingeschränkt? Trauen Sie sich kaum mehr aus der Wohnung und soziale Kontakte kommen zu kurz? Um mit diesen Situationen besser umgehen zu können gibt es das neuartige, sturzpräventive und individuelle Training, welches Ihre Beweglichkeit, die Kraft und das Gleichgewicht unterstützt und Ihre Lebensqualität verbessert.</p>	<p>Lucia Ballerini 058 451 51 30 Mo – Fr 13.30 – 17.00 Uhr <a href="mailto:lucia.ballerini@pszh.ch">lucia.ballerini@pszh.ch</a> <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a></p>
--	--



## Spiritualität

<p><b>Reformierte Kirchgemeinde</b></p> <p>Seelsorgerliche Gespräche, Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen. Gottesdienste und weitere Angebote Bitte Publikationen im „Reformiert“ und „Affoltemer Anzeiger“ beachten. <a href="http://www.ref-knonaueramt.ch">www.ref-knonaueramt.ch</a></p>	<p>Pfarrer Andreas Fritz Tel. 044 767 01 59 <a href="mailto:andreas.fritz@ref-knonaueramt.ch">andreas.fritz@ref-knonaueramt.ch</a> Jana Weiss, Sozialdiakonin Tel. 043 466 83 25 <a href="mailto:jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a> Sekretariat Tel. 044 552 73 50 <a href="mailto:kirche@ref-knonaueramt.ch">kirche@ref-knonaueramt.ch</a></p>
<p><b>Katholische Pfarrei</b></p> <p>Seelsorgerliche Gespräche, Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen. Gottesdienste und weitere Angebote Bitte Publikationen im „forum“ und „Affoltemer Anzeiger“ beachten. <a href="http://www.kath-hausen-mettmenstetten.ch">www.kath-hausen-mettmenstetten.ch</a></p>	<p>Sekretariat Tel. 044 767 01 21 <a href="mailto:sekretariat@kath-mettmenstetten.ch">sekretariat@kath-mettmenstetten.ch</a></p>

<p><b>Kloster Kappel</b>          Seelsorgerliche Gespräche, Kurse zu religiösen Themen, Meditation, Lebensfragen und weiteres. Es erscheint vierteljährlich eine Broschüre.  <a href="http://www.klosterkappel.ch">www.klosterkappel.ch</a></p>	<p>Pfarrer Volker Bleil          Tel. 044 764 88 09  <a href="mailto:volker.bleil@klosterkappel.ch">volker.bleil@klosterkappel.ch</a>          Pfarrerin Regula Eschle Wyler          Tel. 044 764 88 48  <a href="mailto:regula.eschle@klosterkappel.ch">regula.eschle@klosterkappel.ch</a>          Dr. Ilona Monz          Tel. 044 764 12 59  <a href="mailto:ilona.monz@klosterkappel.ch">ilona.monz@klosterkappel.ch</a></p>
<p><b>Evangelische Täufergemeinde Mettmenstetten</b>          Hauskreis für Männer und Frauen          Gottesdienste und Anlässe siehe Affoltemer Anzeiger.  <a href="http://www.etg-mettmenstetten.ch">www.etg-mettmenstetten.ch</a></p>	<p>Weidstrasse 20  <a href="mailto:kontakt@etg-mettmenstetten.ch">kontakt@etg-mettmenstetten.ch</a></p>
<p><b>Neuapostolische Kirchengemeinde Mettmenstetten</b>          Regelmässig stattfindende Anlässe/Gottesdienste:          Sonntag 9.30 Uhr zur gleichen Zeit Sonntagschule          Donnerstag 20.00 Uhr  <a href="http://www.nak.ch">www.nak.ch</a></p>	<p>Peter Frischknecht          Grundrebenstrasse 80          Tel. 044 776 86 66  <a href="mailto:pfri@gmx.ch">pfri@gmx.ch</a></p>
<p><b>Sekteninfostelle</b>          Infosekta Konsumentenschutz-Organisation          Streulistr. 28, 8032 Zürich  <a href="http://www.infosekta.ch">www.infosekta.ch</a></p>	<p>Tel. 044 454 80 80  <a href="mailto:info@infosekta.ch">info@infosekta.ch</a></p>
<p><b>Liechtblick</b>          Die ökumenische Trauergruppe trifft sich vierzehntäglich zum Erfahrungsaustausch. Angesprochen sind alle, die einen lieben Menschen verloren haben.</p>	<p>Ursula Jarvis          Tel. 078 67610 22  <a href="mailto:u.jarvis@icloud.com">u.jarvis@icloud.com</a>          Linda Cantero          Tel. 043 322 61 17  <a href="mailto:linda.cantero@kath-affoltern.ch">linda.cantero@kath-affoltern.ch</a></p>



## Alterswohnungen, betreutes Wohnen

<p><b>Alterssiedlung / Alterswohnungen</b>          Alters- und behindertengerechte Wohnungen der Gemeinde.          Schulhausstrasse 2</p>	<p>Suter ImmoPartner AG          Tel. 044 533 35 35  <a href="mailto:info@suterimmo.ch">info@suterimmo.ch</a></p>
<p><b>Betreutes Wohnen / Pflegeplätze</b>          Langzeitpflege/Tagespflege/ Kompetenzzentrum Palliative Care, Haus Rigi &amp; Pilatus, Villa Sonnenberg, Spital Affoltern, Sonnenberg, Affoltern a.A.</p>	<p>Tel. 044 714 21 11  <a href="mailto:kontakt@spitalaffoltern.ch">kontakt@spitalaffoltern.ch</a></p>
<p><b>Alters- und Pflegeheim</b>          Haus zum Seewadel – Wohnen und Pflegen          Obere Seewadelstr. 12, Affoltern a.A.</p>	<p>Tel. 043 322 74 74,  <a href="mailto:seewadel@affoltern-am-albis.ch">seewadel@affoltern-am-albis.ch</a></p>
<p><b>Senevita, Obstgarten</b>          Betreutes Wohnen und Pflege.          Pflegezentrum, Obstgarten, Affoltern a.A.</p>	<p>Tel. 044 760 31 21  <a href="mailto:obstgarten@senevita.ch">obstgarten@senevita.ch</a></p>
<p><b>Wohngemeinschaften</b>          Kontaktstelle für Alterswohngemeinschaften          Pro Senectute, 8032 Zürich  <a href="http://www.wohnform50plus.ch">www.wohnform50plus.ch</a></p>	<p>Tel. 058 451 51 00</p>



## Öffentlicher Verkehr, Mobilität

<p><b>Fahrdienst Mettmenstetten</b>          Unter der Trägerschaft der Pro Senectute und der Reformierten Kirche.          Reservationen 3 Tage im Voraus.</p>	<p>Regula Hassler          Tel. 077 469 04 14</p>
<p><b>Entlastungsdienst</b>          der Spitex Knonaueramt. Einkaufen, Arztbesuch, Spaziergänge. Reservationen einige Tage im Voraus.  <a href="http://www.spitexka.ch">www.spitexka.ch</a></p>	<p>Daniela Baumgartner          Tel. 044 762 50 48  <a href="mailto:eld@spitexka.ch">eld@spitexka.ch</a></p>
<p><b>Rotkreuzfahrdienst Bez. Affoltern u. Umgebung</b>          Reservationen 3 Tage im Voraus.  <a href="http://www.srk-zuerich.ch">www.srk-zuerich.ch</a></p>	<p>Tel. 076 420 27 27  <a href="mailto:fahrdienst@srk-zuerich.ch">fahrdienst@srk-zuerich.ch</a></p>
<p><b>Tixi Taxi Säuliamt</b>          Reservationen 5 Tage im Voraus.  <a href="http://www.tixi-saeuliamt.ch">www.tixi-saeuliamt.ch</a></p>	<p>Tel. 044 760 14 00</p>

<p><b>Taxi</b> Taxihalter 24 Std. Service, Fahrzeuge für Rollstuhl. Taxi Carlo, Oberheischstr. 3, 8915 Hausen <a href="http://www.carlotaxi.ch">www.carlotaxi.ch</a></p>	Tel. 079 350 18 06
<p><b>Mobility, Car sharing</b> Standorte: am Bahnhof und beim Gemeindehaus <a href="http://www.mobility.ch">www.mobility.ch</a></p>	Tel. 0848 824 812
<p><b>SBB Tageskarten</b> Auf der Gemeinde können Mettmenstetterinnen und Mettmenstetter Tageskarten zu Vorzugskonditionen beziehen. Rechtzeitige Reservation notwendig!</p>	Tel. 044 767 90 10, <a href="http://www.mettmenstetten.ch">www.mettmenstetten.ch</a> > GA
<p><b>ÖV, Postauto</b> Postautoverkehr, Mettmenstetten Umgebung.</p>	<a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> > Fahrplan
<p><b>ÖV, SBB</b> Aktuelle Bahnverkehrsinformationen.</p>	Tel. 0900 300 300 <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> > Fahrplan
<p><b>Nachbarschaftshilfe</b> Die schnellste Hilfe kommt vom Nachbar.</p>	Jana Weiss 043 466 83 25 <a href="mailto:Jana.weiss@ref-knonaueramt.ch">Jana.weiss@ref-knonaueramt.ch</a>
<p><b>Solidaritätsgruppe MÄTTMI</b> niederschwellige Nachbarschaftshilfe „Caring Community“ für kleine Handreichungen wie Einkaufen, Hundespaziergang, Glühbirne wechseln</p>	Jana Weiss 043 466 83 25 <a href="mailto:Jana.weiss@ref-knonaueamt.ch">Jana.weiss@ref-knonaueamt.ch</a> Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 <a href="mailto:u.jarvis@icloud.com">u.jarvis@icloud.com</a>
<p><b>Nachbarschaftshilfe</b> <a href="http://www.kiss-zeit.ch">www.kiss-zeit.ch</a></p>	Carmen Cronauer 079 703 88 37 <a href="mailto:info@kiss-knonaueramt.ch">info@kiss-knonaueramt.ch</a>
<p><b>Talent-Tauschnetz give&amp;get</b> Vernetzt Menschen aller Bevölkerungsschichten und Generationen und ermöglicht seinen Mitgliedern, ihre Talente und Fähigkeiten in der gegenseitigen Alltagshilfe einzusetzen. <a href="http://www.giveandget.ch">www.giveandget.ch</a></p>	Verein give&get Tellstr.2, 8004 Zürich <a href="mailto:info@giveandget.ch">info@giveandget.ch</a>



## Einkommen und Finanzen

<p><b>AHV, Alters- und Hinterlassenenversicherung Zweigstelle Mettmenstetten</b> Auskünfte zu Fragen der staatlichen Altersvorsorge. <a href="http://www.mettmenstetten.ch">www.mettmenstetten.ch</a></p>	<p>Ueli Vollenweider Gemeindeverwaltung Albisstrasse 2 Tel. 044 767 90 15 <a href="mailto:ueli.vollenweider@mettmens-tetten.ch">ueli.vollenweider@mettmens-tetten.ch</a></p>
<p><b>SVA, Sozialversicherungsanstalt Kanton Zürich</b> Auskünfte zu AHV, IV, Zusatzleistungen, Prämienverbilligungen (IPV). <a href="http://www.svazurich.ch">www.svazurich.ch</a></p>	<p>SVA Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich Tel. 044 448 50 00 <a href="mailto:info@svazurich.ch">info@svazurich.ch</a></p>
<p><b>Schuldenberatung</b> Sind die Finanzen bereits aus dem Lot, lohnt es sich auf jeden Fall professionelle Hilfe zu suchen. Die Schuldenberatung Kanton Zürich bietet bei Schuldenfragen Unterstützung. <a href="http://www.schulden-zh.ch">www.schulden-zh.ch</a></p>	<p>Schuldenberatung Kanton Zürich Schaffhauserstrasse 550 8052 Zürich Tel. 043 333 36 86 <a href="mailto:info@schulden-zh.ch">info@schulden-zh.ch</a></p>
<p><b>Finanzhilfen, Hilfe in materiellen Notlagen</b> Wenn die gesetzlichen Ansprüche ausgeschöpft sind und trotzdem noch Geld für den Lebensunterhalt fehlt, bietet die Pro Senectute individuelle Finanzhilfen.</p> <p><b>Treuhanddienst</b> Umfassende Unterstützung bei administrativen Aufgaben aller Art.</p> <p><b>Steuererklärungsdienst</b> Professionelle Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung. <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a></p> <p><b>Budgetberatung</b> Sind die Mittel im Alter knapp, ist ein gutes Budget die Grundlage für den haushälterischen Umgang mit den vorhandenen Mitteln. Eine professionelle Unterstützung kann dabei durchaus hilfreich sein.</p>	<p>Pro Senectute Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt Badenerstrasse 1 8952 Schlieren Tel. 058 451 52 00 <a href="mailto:dc.limmattal@pszh.ch">dc.limmattal@pszh.ch</a></p>