

# Wegweiser 55plus



**Das vielseitige Nachschlagewerk für alle Lebenslagen**

**zusammengestellt und herausgegeben von der  
Ortsvertretung der Pro Senectute und der Kommission für Altersfragen  
Mettmenstetten**

## **Inhalt:**

- **Bewegung, Freizeit und Sport**
- **Treffpunkt**
- **Freiwilligenarbeit mit Unterstützung von Fachpersonen**
- **Bildung und Kultur**
- **Beratung, Gesundheit und Pflege**
- **Alterswohnungen, betreutes Wohnen**
- **Spiritualität**
- **Öffentlicher Verkehr, Mobilität**
- **Einkommen und Finanzen**

## **Impressum:**

**Der *Wegweiser 55 plus* wird von der Kommission für Altersfragen Mettmenstetten herausgegeben (Maria-Rosa Agustoni, Barbara Brugger, Daniela Bigler, Aroha Flury, Marcel Eicher, Rosmarie Küng, Vreni Spinner).**

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

**Aktualisierte Ausgabe 11. April 2026**



# Bewegung Freizeit Sport

## **Badi Mettmenstetten**

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.  
[Informationen zur Badi auf der Homepage.](#)

## **Dunschtig-Club**

Die Freizeit-Fussballer kicken im Sommer auf dem Sportplatz und im Winter in der Turnhalle Gramatt Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr,  
Jassen um 18:00Uhr, Lokalität unterschiedlich  
[www.dunschtigclub.ch](http://www.dunschtigclub.ch)

Markus Knecht  
[admin@dunschtigclub.ch](mailto:admin@dunschtigclub.ch)

## **Everdance® in Mettmenstetten**

Tanzen ist die schönste Art fit zu bleiben.  
Dienstags, 09:30-10:20 Uhr & 10:40-11:30  
DancePot, Im Grindel 29  
[Everdance® Mettmenstetten NEU - Pro Senectute Kanton Zürich \(psz.ch\)](#)

Daniela Kuster  
Pro Senectute Kanton ZH  
Tel. 058 451 51 36  
[sport@psz.ch](mailto:sport@psz.ch)

## **Frauenturnverein, Turnen und Wassergymnastik**

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

Helen Ferrari  
Tel. 079 250 56 13  
[helena18ferrari@gmail.com](mailto:helena18ferrari@gmail.com)

### **FIT & MOBIL – Turnen für Senioren**

Bewegung hält jung und gemeinsam macht es noch mehr Spass! Die Bewegungsgruppe ist die perfekte Gelegenheit etwas für Gesundheit, Mobilität und Lebensfreude zu tun.

Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr, Turnhalle Wygarten

Andrea Ruhl

Tel. 079 558 21 35

[anruhl@bluewin.ch](mailto:anruhl@bluewin.ch)

### **Gut Training AG**

Gesundheits- und Therapiezentrum

Aquafit + Aquagym

[www.gut-training.ch](http://www.gut-training.ch)

Maggie Gut

Tel. 044 768 30 15

[info@gut-training.ch](mailto:info@gut-training.ch)

### **Hallenbad**

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

<https://www.sekmaettmi.ch/verwaltunghallenbad>

### **Let`s dance +/- 60**

Ungezwungen 1x im Monat das Tanzbein schwingen zu den Hits aus den 60er-, 70er, 80er und bis heute.

Jeden 2. Freitag im Monat, 17:00 bis 22:00 Uhr, abwechselnd in Hausen a.A. und Mettmenstetten,

[Let's dance +/- 60 - Pro Senectute Kanton Zürich](#)

Rosmarie Küng

Tel. 079 581 70 05

[kuengros@bluewin.ch](mailto:kuengros@bluewin.ch)

### **Männerriege TV Mettmenstetten**

Gymnastik, Spiel und Geselligkeit

Montag, 20.00 - 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

Andreas Heiniger

Tel. 079 249 27 94

[an.heiniger@bluewin.ch](mailto:an.heiniger@bluewin.ch)

### **Seniorenturnen**

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

Heidi Schoch

Tel. 044 767 11 31

[heidi.schoch@gmx.ch](mailto:heidi.schoch@gmx.ch)

### **Velofahren**

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

Christoph Nussbaumer

Tel. 079 781 29 64

[chr.nussbaumer@bluewin.ch](mailto:chr.nussbaumer@bluewin.ch)

## Vereine

Viele weitere Aktivitäten bieten die diversen aktiven Vereine von Mettmenstetten

<https://www.mettmenstetten.ch/themen-a-z/vereinsverzeichnis.html/91>

### VITASUP55+ am Türlensee

Jeden Mittwochmorgen paddelt eine Gruppe um den Türlensee. Gemeinsame Aktivität, spezifische Übungen fürs Gleichgewicht, Ausbau der Selbstwirksamkeit und gemeinsame Erlebnisse in der Natur stehen im Vordergrund.

[www.soulsup.ch](http://www.soulsup.ch)

Patrick Lussi  
Tel. 076 204 29 39  
[soulsup@bluewin.ch](mailto:soulsup@bluewin.ch)

### Vitaswiss

Spass haben am Fitbleiben mit bewusstem Körpertraining.  
Dienstags, 20.05 – 21.05 Uhr, Turnhalle Wygarten

Marita Küng  
Tel. 044 767 16 36  
Mobile 079 629 04 22  
[marita.kueng@bluewin.ch](mailto:marita.kueng@bluewin.ch)

### Wanderung

Ein ganztägiger, geselliger Ausflug mit leichter bis mittelschwerer Wanderung von ca. 3 ½ Std.

Jeden 2. Dienstag im Monat

<https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-mettmenstetten/>

Alice Huber  
Tel. 044 767 08 37  
[huber-tschumper@bluewin.ch](mailto:huber-tschumper@bluewin.ch)  
Elisabeth Gerber  
Tel. 044 767 10 54  
[familia.gerber@bluewin.ch](mailto:familia.gerber@bluewin.ch)

### Wanderwege in Mettmenstetten

In und um Mettmenstetten gibt es schöne Wanderwege, in welchem Mettmenstetten von verschiedenen Perspektiven sieht.

<https://www.mettmenstetten.ch/themen-a-z/freizeitangebote/wanderwege.html/60>

### „Zäme Unterwägs“

Gemütliche, ca. 1-stündige Wanderung auf guten Wegen mit wenigen Steigungen Kontakte pflegen bei Kaffee und Kuchen, hin und wieder etwas Kulturelles

Jeden 4. Dienstag im Monat

Brigitte Staubli  
Tel. 044 767 19 65  
Verena Tobler  
Tel. 044 767 01 15



# Treffpunkt

## **DräSchiibe**

Zur Jahreszeitensuppe und Kaffee und Kuchen sind alle Mettmenstetterinnen und Mettmenstetter herzlich eingeladen.

Gemäss Ausschreibung im «Mir z`Mättmistette»

[www.draeschiibe.ch](http://www.draeschiibe.ch)

[info@draeschiibe.ch](mailto:info@draeschiibe.ch)

## **DräSchiibe-Kafi**

Kaffee trinken im DräSchiibetreff und sich informieren über Angebote, Nachfragen und News. Treffpunkt für alle - gross und klein, jung und alt.

Letzten Donnerstag im Monat, 14:30-16:30Uhr

Bibliothek und Begegnungsort, Albisstrasse 27,  
Mettmenstetten

## **Ferien 55+**

Die Ferien für alle Personen ab 55 Jahre finden einmal im Jahr statt. Die An- und Rückreise erfolgt bequem mit dem Car. Vor Ort nutzen werden die öffentlichen Verkehrsmittel für Ausflüge genutzt. Wir unternehmen Wanderungen, Spaziergänge, spielen Karten und andere Gesellschaftsspiele und geniessen die Gemeinschaft. Gemäss Ausschreibung Anfang Jahr auf der Website der reformierten Kirche Knonauer Amt.

[Seniorenferien](#)

Aroha Flury

Tel. 043 466 83 25

[aroha.flury@ref-knonaueramt.ch](mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch)

## **Frauenverein**

Geselliges Beisammensein steht im Vordergrund. Unsere Aktivitäten richten sich nach unserem Jahresprogramm und beinhalten jeweils einen Spielabend, einen Frühlingsspaziergang, eine Sommerreise und einen Herbstausflug.

Silvana Bartels

Tel. 078 759 39 56

[silvana.bartels@bluewin.ch](mailto:silvana.bartels@bluewin.ch)

<p><b>Oekumenischer Weihnachtsfeier 60+</b>  Gemütliches Beisammensein mit Unterhaltung, feinem Zmittag, Kaffee und Weihnachtsgebäck.  Gemäss Ausschreibung, kath. Pfarrei, Rüteliweg 4</p>	<p>Aroha Flury  Tel. 043 466 83 25  <a href="mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch">aroha.flury@ref-knonaueramt.ch</a></p>
<p><b>Pensionierten-Stamm</b>  Soziale Kontakte pflegen, sich austauschen und neue Leute kennenlernen.  Jeden Mittwoch, 10:00 Uhr in der Bibliothek</p>	<p>Margrit Aschmann  Tel. 044 767 07 61  <a href="mailto:ma.aschmann@gmx.ch">ma.aschmann@gmx.ch</a></p>
<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>	<p>Ausschreibung im  «Mir z`Mättmistette»; Flyer.</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>Seniorenvereinigung Mettmi55plus</b>  Ziele der Seniorenvereinigung sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestehende Akteure vernetzen, um gegenseitige Synergien und Ressourcen zu nutzen</li> <li>- Bestehende und neue Angebote für Hilfesuchende und aktive SeniorInnen erschaffen und bekannt machen</li> <li>- Neue Freiwillige gewinnen</li> <li>- Partnerin für und zur Gemeinde und übrige Institutionen</li> </ul> <p>Interessiert? Möchten Sie sich in einer Form beteiligen?  Dann melden Sie sich für weitere Informationen.</p>	<p>Marcel Eicher  <a href="mailto:marcel.eicher@mettmenstetten.ch">marcel.eicher@mettmenstetten.ch</a></p>
<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>Gruppe organisiert sich im Moment selbst</p>



## Freiwilligenarbeit mit Unterstützung von Fachpersonen

### **Ämtler Tandem**

Im Ämtler Tandem bilden ein:e Freiwillige:r und eine Einzelperson oder eine Familie ein Team – ein sogenanntes Tandem. Als Freiwillige:r begleiten Sie Einzelpersonen oder Familien mit Fluchthintergrund und unterstützen sie in der Gemeinde anzukommen. Die Aufgaben der Zusammenarbeit werden gemeinsam definiert und sind sehr vielfältig.

<https://www.ref-knonaueramt.ch/angebote/migrantinnen>

Aroha Flury

Tel. 043 466 83 25

[aroha.flury@ref-knonaueramt.ch](mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch)

### **Besuchsdienst**

Besuchen Sie gerne Menschen? Durch Ihr freiwilliges Engagement können Sie mithelfen, Abwechslung, Licht, Wärme und vielleicht auch etwas Fröhlichkeit in das Leben anderer Menschen zubringen. Als Besucherinnen und Besucher werden Sie sorgfältig auf Ihre Aufgabe vorbereitet, unterstützt und begleitet.

Aroha Flury

Tel. 043 466 83 25

[aroha.flury@ref-knonaueramt.ch](mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch)

### **Deutsch-Café**

Das Deutsch-Café ist ein gemütlicher Ort zum Deutsch reden und üben (kein Kurs). Die Leiterinnen und die Gäste bestimmen gemeinsam den Inhalt. Es findet am Montagnachmittag und Donnerstagsmorgen statt.

Wir suchen eine weitere Leiterin oder einen Leiter in unser engagiertes Team. Haben Sie Interesse und Offenheit für Menschen anderen Kulturen, dann melden Sie sich unverbindlich.

<https://www.ref-knonaueramt.ch/angebote/migrantinnen>

Lucia Sidler

Tel. 044 552 01 88

[lucia.sidler@ref-knonaueramt.ch](mailto:lucia.sidler@ref-knonaueramt.ch)

### **Generationen im Klassenzimmer**

Schenken Sie Kindern Ihre Zeit und teilen Sie mit ihnen Ihr Wissen. Seniorinnen und Senioren stellen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit Kindern in der Schule oder im Kindergarten an 2 bis 4 Stunden pro Woche zur Verfügung.

Pro Senectute, DC

Limmattal/Knonaueramt,  
Schlieren

Tel. 058 451 52 00

[dc.limmattal@pszh.ch](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)

### **Job-Werkstatt**

Damit Menschen mit Fluchthintergrund ein selbstbestimmtes Leben führen können, unterstützen wir ihre Integration in den Arbeitsmarkt. Machen Sie mit und unterstützen Sie uns mit Ihrer Zeit: In der Bildung (Deutschunterricht, PC-Workshops), als persönlicher Coach, im Lese- und Schreibdienst und in der Job-Vermittlung.

<https://job-werkstatt.ch>

Arbeitsintegration für  
Menschen mit  
Fluchthintergrund  
Tel. 043 538 09 20  
[kontakt@job-werkstatt.ch](mailto:kontakt@job-werkstatt.ch)

### **KISS**

KISS Knonaueramt, Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt. Nachbarschaftshilfe ist ein wichtiger Teil unseres sozialen Lebens und eine sinnstiftende Art, sich für "den Nachbarn" zu engagieren. Bei KISS (**Keep It Small and Simple**) geben und bekommen wir untereinander Unterstützung u.A. beim Einkaufen, Gesellschaft leisten, Gartenarbeit und vielem mehr.

[www.kiss-ka.ch](http://www.kiss-ka.ch)

Birgit Schellmann Straub  
Tel. 079 703 88 37  
[gs@kiss-ka.ch](mailto:gs@kiss-ka.ch)

### **Miteinander: Freiwillige unterstützen Familien**

Wenn Sie Freude am Kontakt mit Kindern und Eltern haben, über etwas freie Zeit verfügen, offen und zuverlässig sind, würde ich Sie gerne kennenlernen. Bitte melden Sie sich bei uns, damit wir Sie zu einem unverbindlichen Gespräch einladen kann.

[https://www.ref-knonaueramt.ch/angebote/unterstuetzung\\_und\\_hilfe/mitena\\_und\\_freiwillige\\_unterstuetzen\\_familien/](https://www.ref-knonaueramt.ch/angebote/unterstuetzung_und_hilfe/mitena_und_freiwillige_unterstuetzen_familien/)

Ariane Dorier  
Tel. 076 281 77 93  
[ariane.dorier@ref-knonaueramt.ch](mailto:ariane.dorier@ref-knonaueramt.ch)

### **Musikverein**

Pflegen der Blasmusik für alle Altersgruppen in kameradschaftlicher Atmosphäre.

Mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr, Probelokal MV Ottenbach

[www.mvmettmenstetten.ch](http://www.mvmettmenstetten.ch)

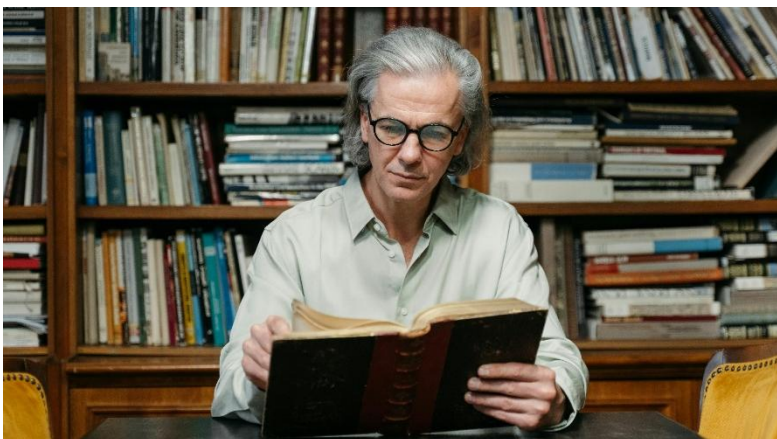
Barbara Kunz  
[praesident@mvmettmenstetten.ch](mailto:praesident@mvmettmenstetten.ch)

### **Naturschutzgruppe NSG Mettmenstetten**

Biotope pflegen und Natur-Wissen vermitteln mit Exkursionen und Vorträgen. Biodiversität pflegen und fördern.

[www.nsgm.ch](http://www.nsgm.ch)

Sven Potter  
Tel. 044 767 18 46  
[praesident@nsgm.ch](mailto:praesident@nsgm.ch)



## Bildung Kultur

### **Bibliothek und Begegnungsort Mettmenstetten**

Bücher, Musik und andere Medien. Bestellungen sind auch aus anderen Bibliotheken möglich. Der Begegnungsort lädt zum Verweilen, Kaffeetrinken und aktuelle Zeitschriften lesen ein.

<https://www.bibliotheken-zh.ch/Mettmenstetten>

Albisstrasse 27

Tel. 044 767 13 80

### **„Bi eus zMättmistette“ Kulturverein**

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.

[www.bieus.ch](http://www.bieus.ch)

Ursula Baumgartner

Tel. 044 776 83 01

[baumu@bluewin.ch](mailto:baumu@bluewin.ch)

### **Erwachsenenbildung EB Zürich**

Bei EB Zürich, der Kantonalen Berufsschule für Weiterbildung, können diverse Kurse verschiedener Richtungen ausgewählt werden. Angeboten werden auch Weiterbildungen im Computerbereich.

[www.eb-zuerich.ch](http://www.eb-zuerich.ch)

EB Zürich, Bildungszentrum für Erwachsene BiZE, 8090 Zürich

Tel. 0842 843 844

[lernen@eb-zuerich.ch](mailto:lernen@eb-zuerich.ch)

### **Informationsanlässe zum Thema Alter**

Jeweils übers Jahr verteilt.

Beachten Sie die Publikationen im «Mir z`Mättmistette» und der Homepage der Gemeinde.

[www.mettmenstetten.ch](http://www.mettmenstetten.ch)

KofAM

Marcel Eicher

[marcel.eicher@mettmenstetten.ch](mailto:marcel.eicher@mettmenstetten.ch)

### **GGA Gemeinnützige Gesellschaft des Bezirkes Affoltern**

Diverse Vorträge der **Volkshochschule** 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.-

[www.ggaffoltern.ch](http://www.ggaffoltern.ch) / [www.orientiert.ch](http://www.orientiert.ch)

[info@ggaffoltern.ch](mailto:info@ggaffoltern.ch)

### **Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule**

Die vielfältigen Kurse finden im Schulhaus Ennetgraben in Affoltern statt.

[www.osa.ch](http://www.osa.ch)

Susanne Schoop

Tel. 044 700 53 79

[schoop4@datazug.ch](mailto:schoop4@datazug.ch)

### **Männerkochen 55+**

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.

vakant

Tel.

### **Migros Klubschulen**

Relativ preisgünstig bieten die Migros Klubschulen in Zug und Zürich zu fast allen Themen und Hobbys Kurse an.

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

Klubschule Zürich,

Limmatstr. 152,

8005 Zürich

Tel. 044 278 62 62

### **Pro Senectute Limmattal / Knonaueramt**

Diverse Kurse zu verschiedenen Bildungs-Themen und Hobbys für Seniorinnen und Senioren.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Tel. 058 451 52 00

[dc.limmattal@pszh.ch](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)

### **Senioren Universität Zürich**

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.

[www.seniorenuni.uzh.ch](http://www.seniorenuni.uzh.ch)

Senioren Universität,

Winterthurerstrasse 190

8057 Zürich

Tel. 044 635 66 66



# Beratung Gesundheit Pflege

## **Alzheimervereinigung Kanton Zürich**

Beratung und Information, Alzheimer- Ferienwochen, Entlastungsdienst Demcura, Gedächtnistraining, Angehörigengruppen, Angehörigen-Forum.

[www.Alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich](http://www.Alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich)

Tel. 043 499 88 63

[info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)

## **ALZ-Café**

Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mittwochs, 16:30-19:00

Detail unter: [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

Café Casino

Obere Bahnhofstrasse 8  
8910 Affoltern am Albis

## **Auforum**

Verkauf und Miete von Krankenmobilen.  
Hertizentrum, Zug

Tel. 041 712 1414

[zug@auforum.ch](mailto:zug@auforum.ch)

## **Besuchsdienst**

Hätten Sie gerne Besuch? Der freiwillige Besuchsdienst wendet sich an Menschen jeden Alters, jeder Konfession und ist kostenlos.

Aroha Flury

Tel. 043 466 23 25

[aroha.flury@ref-knonaueramt.ch](mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch)

## **Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen**

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.

[Link zur Homepage](#)

Alinka Rüdin

Tel. 058 451 52 70

[beratungsstelle.affoltern@pszh.ch](mailto:beratungsstelle.affoltern@pszh.ch)

## **Demenzberatung der Alzheimer Zürich in Affoltern a.A.**

1x/ Monat im Spital Affoltern am Albis

Unabhängige, kostenlose und persönliche Beratung rund ums Thema Demenz.

Tel. 043 499 88 63

[info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)

## **Entlastungsdienst ELD**

Entlastung für pflegende Angehörige.

Eine Dienstleistung der Spitex Knonaueramt.

Daniela Baumgartner

Tel. 044 762 50 48

[eld@spitexka.ch](mailto:eld@spitexka.ch)

**Fusspflege, medizinische**  
Podologie, Fusspflege, Pediküre.

Podologie am Albis  
Obstgartenstrasse 1  
8910 Affoltern am Albis  
044 770 00 44

**Fusspflege**  
Fusspflege, Pediküre.

Aurelia Ruggiero  
Bolletstrasse 5  
Tel. 078 603 59 99  
[www.aurelia-fusspflege.ch](http://www.aurelia-fusspflege.ch)

**Gesprächsgruppe**  
Für pflegende und begleitende Angehörige.  
Daten: siehe <https://www.ref-knonaueramt.ch/>

Ursula Jarvis  
Tel. 078 67610 22  
[u.jarvis@icloud.com](mailto:u.jarvis@icloud.com)

**Gipfeltreffen**  
Betreutes Treffen für Menschen mit Demenz.

Ursula Jarvis  
Tel. 078 67610 22  
[u.jarvis@icloud.com](mailto:u.jarvis@icloud.com)

**Krebsliga Kanton Zürich**  
Drehscheibe zu Krebsthemen: Beratungen, Psychosoziale Beratung, Finanzielle Unterstützung, Haushalthilfe und Kinderbetreuung, Familienunterstützung, Selbsthilfegruppen, Kurse.

Tel. 044 388 55 00  
[info@krebsligazuerich.ch](mailto:info@krebsligazuerich.ch)

**Langzeitpflege / Tagespflege**  
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  
[kontakt@spitalaffoltern.ch](mailto:kontakt@spitalaffoltern.ch)

**Mahlzeitendienst der Pro Senectute**  
Casa Gusto, ein Hauslieferdienst der ProSenectute Zürich. «Essen wie im Restaurant-einfach zu Hause»  
<https://pszh.ch/betreuung/casagusto/> oder [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

Tel: 058 451 50 50

**Mahlzeitendienst**  
Hauslieferung von Mittag- und Nachtessen.  
<https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/hilfen/hilfen-zu-hause.html>

Tel. 044 271 55 66  
[mahlzeiten@gourmet-domizil.ch](mailto:mahlzeiten@gourmet-domizil.ch)

**pallifon**  
Telefonische Notfallberatung für Palliativpatienten  
7 x 24 Stunden.  
[www.pallifon.ch](http://www.pallifon.ch)

pallifon  
Tel. 0848 148 148

**Parkinson Schweiz**  
[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

Tel. 043 277 20 77  
[info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)

**Pro Senectute Limmattal / Knonaueramt**  
Sozialberatung, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst,  
Fusspflege.  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Tel. 058 451 52 00  
[dc.limmattal@pszh.ch](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)

**Gym – Bewegungsangebot zu Hause**

**Pro Senectute Zürich**

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. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Lucia Ballerini  
058 451 51 30  
Mo – Fr 13.30 – 17.00 Uhr  
[lucia.ballerini@pszh.ch](mailto:lucia.ballerini@pszh.ch)

**Pro Infirmis**

Sozialberatung, Begleitetes Wohnen, Treuhanddienst  
Eurokey – Universal-Schliesssystem.  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Hohlstr. 560, Postfach  
8046 Zürich  
Tel. 044 299 44 11  
[zuerich@proinfirmis.ch](mailto:zuerich@proinfirmis.ch)

**Rheumaliga Zürich**

Anlaufstelle für Fragen rund um rheumatische  
Erkrankungen. Beratungen, Kurse, Selbsthilfegruppen,  
Veranstaltungen, Bewegungskurse, Alltagshilfen.

Tel. 044 405 45 50  
[info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

**Schweizerisches Rotes Kreuz SRK Kanton Zürich**

Beratungen, Patientenverfügung, Fahrdienst, Rotkreuz-  
Notruf.

Tel. 044 388 25 25  
[info@srk-zuerich.ch](mailto:info@srk-zuerich.ch)

**Schweizerische MS Gesellschaft**

Multiple Sklerose Beratung.

MS Infoline  
Tel. 0844 674 636  
[info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch)

**Spitex Knonaueramt**

Unterstützung und Pflege von kranken, behinderten und  
rekonvaleszenten Menschen zu Hause.  
[www.spitexka.ch](http://www.spitexka.ch)

Werkstrasse 1  
8910 Affoltern am Albis  
Tel. 044 762 50 40  
[info@spitexka.ch](mailto:info@spitexka.ch)

**Spital Affoltern**

Tel. 044 714 21 11  
[kontakt@spitalaffoltern.ch](mailto:kontakt@spitalaffoltern.ch)

### **Trauergruppe Liechtblick**

Die ökumenische Trauergruppe trifft sich monatlich an einem Samstag von 10-12 Uhr im Wöschhüsli der reformierten Kirche in Affoltern am Albis an der Zürichstrasse 94. Angesprochen sind alle, die um einen Menschen trauern, der ihnen nahestand. Dabei spielt es keine Rolle wie lange der Verlust zurückliegt. Bitte beachten Sie auch jeweils die Kirchlichen Anzeigen im Affolterner Anzeiger.

Christine Sommer  
Tel. 079 300 66 46  
[christine.sommer@ref-knonaueramt.ch](mailto:christine.sommer@ref-knonaueramt.ch)

### **Verein Lunge Zürich**

Ansprechpartner im Kanton für alle Fragen im Bereich Lungen, Luft und Atmung.  
COPD Beratungen, Betreuung.

Tel. 044 268 20 00  
[beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)

### **wabe knonaueramt**

Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen.

[www.wabe-knonaueramt.ch](http://www.wabe-knonaueramt.ch)

Luzia Zaugg  
Tel: 076 383 70 82  
09:00- 17:00 mit  
Telefonbeantworter

### **Zürcher Diabetes Gesellschaft**

Diabetes Beratungen.

Tel. 044 383 00 60  
[info@zdg.ch](mailto:info@zdg.ch)



## **Alterswohnungen betreutes Wohnen**

### **Alterssiedlung / Alterswohnungen**

Alters- und behindertengerechte Wohnungen der Gemeinde.

Schulhausstrasse 2

Suter ImmoPartner AG  
Tel. 044 533 35 35  
[info@suterimmo.ch](mailto:info@suterimmo.ch)

### **Alters- und Pflegeheim Seewadel**

Haus zum Seewadel – Wohnen und Pflegen  
Obere Seewadelstr. 12, Affoltern a.A.

Tel. 043 322 74 74,  
[seewadel@affoltern-am-albis.ch](mailto:seewadel@affoltern-am-albis.ch)

**Alterswohnungen der wsgz im Erspach Gebiet**  
Wohnen im Alter in der neuen Überbauung im Erspach  
<https://wsgz.ch/de/>

Tel. 044 317 99 00  
[info@wsgz.ch](mailto:info@wsgz.ch)

**Pflegezentrum Sonnenberg**  
Betreutes Wohnen / Pflegeplätze und  
/Tagespflege/  
[www.pflegezentrum-sonnenberg.ch](http://www.pflegezentrum-sonnenberg.ch)

Tel. 044 714 27 25  
[info@pflegezentrum-sonnenberg.ch](mailto:info@pflegezentrum-sonnenberg.ch)

**Senevita, Obstgarten**  
Betreutes Wohnen und Pflege.  
Pflegezentrum, Obstgarten, Affoltern a.A.

Tel. 044 760 31 21  
[obstgarten@senevita.ch](mailto:obstgarten@senevita.ch)

**Wohngemeinschaften**  
Kontaktstelle für Alterswohngemeinschaften  
Pro Senectute, 8032 Zürich  
[www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)

Tel. 058 451 51 00



## Spiritualität

**Evangelische Täufergemeinde Mettmenstetten**  
Hauskreis für Männer und Frauen  
Gottesdienste und Anlässe siehe Affoltemer Anzeiger.  
[www.etg-mettmenstetten.ch](http://www.etg-mettmenstetten.ch)

Weidstrasse 20  
[kontakt@etg-mettmenstetten.ch](mailto:kontakt@etg-mettmenstetten.ch)

**Reformierte Kirchgemeinde**  
Seelsorgerliche Gespräche,  
Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen.  
Gottesdienste und weitere Angebote  
Bitte Publikationen im „Reformiert“ und „Affoltemer  
Anzeiger“ beachten.  
[www.ref-knonaueramt.ch](http://www.ref-knonaueramt.ch)

Pfarrer Andreas Fritz  
Tel. 044 767 01 59  
[andreas.fritz@ref-knonaueramt.ch](mailto:andreas.fritz@ref-knonaueramt.ch)

Aroha Flury, Sozialdiakonin  
Tel. 043 466 83 25  
[aroha.flury@ref-knonaueramt.ch](mailto:aroha.flury@ref-knonaueramt.ch)

Sekretariat  
Tel. 044 552 73 50  
[kirche@ref-knonaueramt.ch](mailto:kirche@ref-knonaueramt.ch)

### **Katholische Pfarrei**

Seelsorgerliche Gespräche,  
Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen.  
Gottesdienste und weitere Angebote  
Bitte Publikationen im „forum“ und „Affoltemer  
Anzeiger“ beachten.  
[www.kath-hausen-mettmenstetten.ch](http://www.kath-hausen-mettmenstetten.ch)

Pfarrer Ignace Bisewo Pesa  
[Ignace.bisewo@kath-  
mettmenstetten.ch](mailto:Ignace.bisewo@kath-mettmenstetten.ch)

Maria Rosa Agustoni  
[Mariorosa.agustoni@kath-  
mettmenstetten.ch](mailto:Mariorosa.agustoni@kath-mettmenstetten.ch)

Sekretariat  
Tel. 044 767 01 21  
[sekretariat@kath-  
mettmenstetten.ch](mailto:sekretariat@kath-mettmenstetten.ch)

### **Kloster Kappel**

Seelsorgerliche Gespräche, Kurse zu religiösen Themen,  
Meditation, Lebensfragen und weiteres.  
Es erscheint vierteljährlich eine Broschüre.  
[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)

Pfarrer Volker Bleil  
Tel. 044 764 88 09  
[volker.bleil@klosterkappel.ch](mailto:volker.bleil@klosterkappel.ch)

Pfarrerinnen Regula Eschle  
Wylers  
Tel. 044 764 88 48  
[regula.eschle@klosterkappel.ch](mailto:regula.eschle@klosterkappel.ch)

Dr. Ilona Monz  
Tel. 044 764 12 59  
[ilona.monz@klosterkappel.ch](mailto:ilona.monz@klosterkappel.ch)

### **Trauergruppe Liechtblick**

Die ökumenische Trauergruppe trifft sich monatlich an  
einem Samstag von 10-12 Uhr im Wöschhüsli der  
reformierten Kirche in Affoltern am Albis an der  
Zürichstrasse 94. Angesprochen sind alle, die um einen  
Menschen trauern, der ihnen nahestand. Dabei spielt es  
keine Rolle wie lange der Verlust zurückliegt.  
Bitte beachten Sie auch jeweils die Kirchlichen Anzeigen  
im Affoltemer Anzeiger.

Christine Sommer  
Tel. 079 300 66 46  
[christine.sommer@ref-  
knonaueramt.ch](mailto:christine.sommer@ref-knonaueramt.ch)

### **Neuapostolische Kirchgemeinde Mettmenstetten**

Regelmässig stattfindende Anlässe/Gottesdienste:  
Sonntag 9.30 Uhr zur gleichen Zeit Sonntagschule  
Donnerstag 20.00 Uhr  
[www.nak.ch](http://www.nak.ch)

Peter Frischknecht  
Grundrebenstrasse 80  
Tel. 044 776 86 66  
[pfri@gmx.ch](mailto:pfri@gmx.ch)

### **Sekteninfostelle**

Infosekta Konsumentenschutz-Organisation  
Streulistr. 28, 8032 Zürich  
[www.infosekta.ch](http://www.infosekta.ch)

Tel. 044 454 80 80  
[info@infosekta.ch](mailto:info@infosekta.ch)



# Öffentlicher Verkehr Mobilität

## **Entlastungsdienst**

der Spitex Knonaueramt. Einkaufen, Arztbesuch, Spaziergänge. Reservationen einige Tage im Voraus.  
[www.spitexka.ch](http://www.spitexka.ch)

Daniela Baumgartner  
Tel. 044 762 50 48  
[eld@spitexka.ch](mailto:eld@spitexka.ch)

## **Fahrdienst Mettmenstetten**

Unter der Trägerschaft der Pro Senectute, der Katholische und Reformierten Kirche.  
Reservationen 3 Tage im Voraus.

Heinz Baumann  
Tel. 077 469 04 14

## **Rotkreuzfahrdienst Bez. Affoltern u. Umgebung**

Reservationen 3 Tage im Voraus.  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

Tel. 076 420 27 27  
[fahrdienst@srk-zuerich.ch](mailto:fahrdienst@srk-zuerich.ch)

## **Mobility, Car sharing**

Standorte: am Bahnhof und beim Gemeindehaus  
[www.mobility.ch](http://www.mobility.ch)

Tel. 0848 824 812

## **ÖV, Postauto**

Postautoverkehr, Mettmenstetten Umgebung.

[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) > Fahrplan

## **ÖV, SBB**

Aktuelle Bahnverkehrsinformationen.  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) > Fahrplan

Tel. 0900 300 300

## **Talent-Tauschnetz give&get**

Vernetzt Menschen aller Bevölkerungsschichten und Generationen und ermöglicht seinen Mitgliedern, ihre Talente und Fähigkeiten in der gegenseitigen Alltagshilfe einzusetzen. [www.giveandget.ch](http://www.giveandget.ch)

Verein give&get  
Tellstr.2, 8004 Zürich  
[info@giveandget.ch](mailto:info@giveandget.ch)

## **Taxi**

Taxihalter 24 Std. Service, Fahrzeuge für Rollstuhl.  
Taxi Carlo, Oberheischstr. 3, 8915 Hausen  
[www.carlotaxi.ch](http://www.carlotaxi.ch)

Tel. 079 350 18 06

## **Tixi Taxi Säuliamt**

Reservationen 5 Tage im Voraus.

[www.tixi-saeuliamt.ch](http://www.tixi-saeuliamt.ch)

Tel. 044 760 14 00



# **Einkommen Finanzen**

## **AHV, Alters- und Hinterlassenenversicherung Zweigstelle Mettmenstetten**

Auskünfte zu Fragen der staatlichen Altersvorsorge.

[www.mettmenstetten.ch](http://www.mettmenstetten.ch)

Ueli Vollenweider  
Gemeindeverwaltung  
Albisstrasse 2

Tel. 044 767 90 15

[ueli.vollenweider@mettmenstetten.ch](mailto:ueli.vollenweider@mettmenstetten.ch)

## **Schuldenberatung**

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.

[www.schulden-zh.ch](http://www.schulden-zh.ch)

Schuldenberatung Kanton  
Zürich

Schaffhauserstrasse 550  
8052 Zürich

Tel. 043 333 36 86

[info@schulden-zh.ch](mailto:info@schulden-zh.ch)

## **SVA, Sozialversicherungsanstalt Kanton Zürich**

Auskünfte zu AHV, IV, Zusatzleistungen,  
Prämienverbilligungen (IPV).

[www.svazurich.ch](http://www.svazurich.ch)

SVA Zürich

Röntgenstrasse 17  
8087 Zürich

Tel. 044 448 50 00

[info@svazurich.ch](mailto:info@svazurich.ch)

## **Pro Senectute**

### **Finanzhilfen, Hilfe in materiellen Notlagen**

Wenn die gesetzlichen Ansprüche ausgeschöpft sind und trotzdem noch Geld für den Lebensunterhalt fehlt, bietet die Pro Senectute individuelle Finanzhilfen.

### **Treuhanddienst**

Umfassende Unterstützung bei administrativen Aufgaben aller Art.

### **Steuererklärungsdienst**

Professionelle Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### **Budgetberatung**

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.

Pro Senectute  
Dienstleistungszentrum  
Limmattal/Knonaueramt  
Badenerstrasse 1  
8952 Schlieren  
Tel. 058 451 52 00  
[dc.limmattal@pszh.ch](mailto:dc.limmattal@pszh.ch)