

NOTFALL-NUMMERN

Sanität/Rettungsdienst

144

Bei Unfällen und Lebensbedrohung

Notfallarzt

0900 117 114

(Fr. 0.50/Min., 24 Std.)

Apotheke

0900 553 555

(Fr. 1.50/Min., ausserhalb
Ladenöffnungszeiten)

Spital Uster

044 911 11 11

Notfallpraxis am Spital

044 911 23 23

Nur zu den folgenden Zeiten:
Werktage 19.30–22.30 Uhr
Wochenende 10.30–22.30 Uhr

Spitex Uster

044 905 70 80

Psychiatrischer Notfalldienst

044 931 39 39

Mo–Fr 08.00–18.00 Uhr

044 929 81 11

Wochenende und nachts

Rega

1414

Polizei

117

Feuerwehr

118

Vergiftungen

145

Die Dargebotene Hand

143

Zahnärztlicher Notfalldienst

079 358 53 66

Zahnprothesen Notfalldienst

044 940 27 11

Gesundheit

ÄLTER WERDEN IN USTER NÜTZLICHE ADRESSEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



IMPRESSUM

Herausgeberin und Bezugsadresse

Stadt Uster
Abteilung Gesundheit
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
Telefon 044 944 73 26
gesundheit@uster.ch

Elektronische Version: www.uster.ch/fachstelle-alter

Titelbild

Kellenberger Kaminski Photographie GmbH, Uster

Druck

FO-Fotorotar, Egg

1. Auflage, September 2015
9000 Exemplare

VORWORT

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser



Vielleicht sind Sie kürzlich pensioniert worden und auf der Suche nach Aktivitäten oder einem interessanten Einsatz als freiwillige Mitarbeitende. Vielleicht möchten Sie wissen, welche Wohnformen in Uster für ältere Menschen zur Verfügung stehen. Oder die Verrichtung bestimmter Arbeiten im Alltag bereitet Ihnen Mühe, und Sie fragen sich, welche Unterstützungsmöglichkeiten dafür zur Verfügung stehen.

Für Seniorinnen und Senioren steht in der Stadt Uster eine grosse und vielfältige Auswahl an Aktivitäten und Dienstleistungen bereit. Neben den städtischen Angeboten, wie der Spitex Uster und der Heime Uster, sorgen viele weitere Angebote von privaten und institutionellen Anbietern für eine gute Lebensqualität im Alter.

Damit Sie sich einen Überblick über diese Angebote verschaffen oder im Bedarfsfall selbstbestimmt die nötige Unterstützung organisieren können, finden Sie in der vorliegenden Broschüre die Adressen mit einer kurzen Beschreibung der Leistungen.

Wenn Sie Fragen haben oder zusätzliche Informationen benötigen, dann zögern Sie nicht, melden Sie sich bei der Fachstelle Alter der Stadt Uster, Telefon 044 944 74 59.

Ich danke allen Beteiligten, speziell den Mitgliedern der Trägerkonferenz Alter, für die Mithilfe bei der Erstellung dieser Broschüre. Ein besonderer Dank geht an alle, die sich mit freiwilligem Engagement für die Bevölkerung von Uster einsetzen.

Nun freue ich mich, wenn Ihnen diese Broschüre bei der Suche nach passenden Angeboten nützlich ist.



Esther Rickenbacher

Abteilungsvorsteherin Gesundheit, Stadträtin

INHALTSVERZEICHNIS

BERATUNG	Altersangebote Heimeintritt • Gesundheit Sozialberatung • Seelsorge Sozialversicherung • Finanzen Recht • Schutz Vorsorgeauftrag • Patientenverfügung Pensionierungsvorbereitung
WOHNEN	Alterswohnungen Alters- und Pflegezentren
HILFE ZU HAUSE	Hauswirtschaftliche Dienste • Betreuung Unterstützung im Alltag Tageswohnen Mahlzeitendienste Fahrdienste Notrufsysteme Hilfsmittel Umzug • Entsorgung
PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE	Spitex Entlastung Krankenmobilien
GESUNDHEIT	Spitäler • Ambulatorien Fachgesellschaften • Patienten- organisationen Selbsthilfegruppen
FREIZEIT UND BILDUNG	Aktivitäten • Begegnung • Kultur Bildung Bewegung • Sport
FREIWILLIGES ENGAGEMENT	Einsätze im Altersbereich
STERBEN UND TOD	Vorsorge Trauer Todesfall Was tun bei einem Todesfall
STICHWORTVERZEICHNIS	Alphabetisches Stichwortverzeichnis
NOTFALL-NUMMERN	Verzeichnis auf der Rückseite

BERATUNG

Altersangebote

Fachstelle Alter

Stadthaus Uster
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
044 944 74 59
www.uster.ch/fachstelle-alter

Bei der Fachstelle Alter erhalten ältere Menschen, ihre Angehörigen und Fachpersonen

- Auskunft und Vermittlung zu den vorhandenen Angeboten im Altersbereich,
- Beratung und Unterstützung bei der Suche nach passenden Lösungen,
- Informationen zu Themen, die im Alter beschäftigen.

Rufen Sie an oder vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch. Silvia Angst, die Leiterin der Fachstelle Alter, berät Sie gerne und individuell. Dieses Angebot ist kostenlos.

Die Fachstelle Alter ist telefonisch erreichbar:
Mo, Di, Do 8.00–11.30 / 13.30–16.30
Mi 8.00–11.30 / 13.30–18.30
Fr 8.00–15.30 durchgehend

Heimeintritt • Gesundheit

Beratung und Aufnahme Heime Uster

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 19
www.heime-uster.ch

Beratungs- und Aufnahmestelle bei Fragen rund um Anmeldung und Eintritt in Wohnheim, Altersheim, Pflegezentrum, geschützte Abteilung oder für einen Ferienplatz;
Besichtigung der städtischen stationären Wohnangebote möglich;
Informationen in Bezug auf Pflege, Betreuung, Kosten, Aufenthaltsdauer usw.

Spitex Uster

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch

Kontinenz- und Stomaberatung, Beratung ambulante Hilfe und Pflege, Hilfsmittelberatung, Krisenintervention, Familienkonferenz, Sprechstunde Gemeindekrankenschwester, Sturzprävention

Sozialberatung • Seelsorge

Pro Senectute Kanton Zürich

Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 43
www.pszh.ch

Beratung von Menschen ab 60 und ihrem Umfeld zu Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Recht, Lebensgestaltung;
Individuelle Finanzhilfe an Einzelne;
Beratung, Abklärung und Vermittlung zu administrativen Hilfen wie Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst und Massnahmen des Erwachsenenschutzes

Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 15
www.refuster.ch

Seelsorge, Sozialberatung, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren

Katholische Pfarrei St. Andreas

Neuwiesenstrasse 17
8610 Uster
044 944 85 44
www.pfarrei-uster.ch

Seelsorge, Sozialberatung, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren, Mittagstische für alle

Sozialversicherung • Finanzen

AHV-IV Zweigstelle/ Zusatzleistungen

Abteilung Soziales
Stadthaus Uster
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
044 944 71 11
www.uster.ch

Auskunftsstelle für Fragen zur AHV/IV, Hilflosenentschädigungen, Krankenversicherung, Prämienverbilligung und Zusatzleistungen zur AHV/IV

Pro Senectute Kanton Zürich

Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 43
www.pszh.ch

Beratung und Unterstützung bei Anträgen auf Zusatzleistungen und Hilflosenentschädigungen AHV

Recht • Schutz

Friedensrichter

Winterthurerstrasse 18A
8610 Uster
044 944 70 20
www.uster.ch

Auskünfte in Rechts- und Inkassofragen, Vorgehen bei Zivilklagen und über das Schlichtungsverfahren, Vermittlung bei Konflikten

Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB)

Zürichstrasse 7
8610 Uster
044 944 75 20
www.uster.ch
www.kesb-zh.ch

Notariat, Grundbuch- und Konkursamt Uster

Zürichstrasse 1
8610 Uster
044 905 90 20
www.notariate.zh.ch

**UBA
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

Malzstrasse 10
8045 Zürich
058 450 60 60
www.uba.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunft

Bezirksgericht Uster
Gerichtsstrasse 1
8610 Uster
043 366 33 00
www.gerichte-zh.ch

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB) haben die Aufgabe, den Schutz von Personen sicherzustellen, die nicht selbstständig in der Lage sind, die für sie notwendige Unterstützung einzuholen. Sie sind für alle erstinstanzlichen Entscheide im Kindes- und Erwachsenenschutz zuständig.

Beurkundung von Rechtsgeschäften (Ehe-/Erbverträge, Grundstückskaufverträge), erbrechtliche Beratung, Testament

Vermittlung, Schlichtung und Beratung bei Krisen, Konflikten und bei Verletzung der Würde und Selbstbestimmung betagter Menschen

Montag–Freitag 14–17 Uhr

Auskünfte zum Miet-, Arbeits- und Familienrecht für Personen, die im Bezirk Uster wohnen

Mo, Mi, Fr 14.00–15.30 Uhr
Telefonische oder schriftliche Auskünfte werden nicht erteilt.

Vorsorgeauftrag • Patientenverfügung**Pro Senectute
Kanton Zürich
Fachstelle Uster
DOCUPASS**

Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 43
www.pszh.ch

DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier (Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall, Vorsorgeauftrag und Testament), das persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält.

Patientenverfügung

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster gibt Auskunft über weitere Patientenverfügungen.

Pensionierungsvorbereitung**AvantAge – Fachstelle
Alter und Arbeit**

Forchstrasse 145
8032 Zürich
058 451 51 57
www.avantage.ch

AvantAge ist Teil von Pro Senectute Kanton Zürich und führt im Zürcher Oberland regelmässig Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung durch.

Während zwei Tagen setzen sich die Teilnehmenden mit den anstehenden Veränderungen bei den Themen Arbeit und Betätigung, Gesundheit, Beziehungsnetz und Partnerschaft, Finanzen und Recht sowie Werte und Sinn auseinander.

WOHNEN

Alterswohnungen

Genossenschaften

Genossenschaft Rehbühl

Sonnentalweg 8
8610 Uster
044 905 90 63
www.rehbuehl.ch

Wohnsiedlung Rehbühl
Rehbühlstrasse 10, Uster
Neubau der Wohnsiedlung geplant.
Ab ca. 2020 44 Wohnungen (2½ und 3½ Zimmer), Bistro, Gemeinschaftsraum, Genossenschaft (Minimum Anteilschein Fr. 1000 für Anmeldung; Warteliste)

Genossenschaft Sonntental

Sonnentalweg 8
8610 Uster
044 905 90 62
www.sonntental-uster.ch

Wohnsiedlung Sonntental
Sonnentalweg 8, Uster
42 Wohnungen (1½ und 2½ Zimmer), Gemeinschaftsraum, Bistro, Gästezimmer, Genossenschaft (Minimum Anteilschein Fr. 1000 für Anmeldung; Warteliste)

Wohnsiedlung Kreuz

Apothekerstrasse 17
8610 Uster
043 305 95 73
www.wohnsiedlung-kreuz.ch

46 Wohnungen (1 bis 4½ Zimmer), Verpflegungsmöglichkeit, 24-Stunden-Notrufsystem, Spitex und Pflegeplätze im Hause, Gemeinschaftsraum mit div. Anlässen, Genossenschaft (Minimum Anteilschein Fr. 500 für Anmeldung; Warteliste)

Wohnsiedlung Post

Gerichtsstrasse 4
8610 Uster
Wohn- und Siedlungsgenossenschaft Zürich
044 317 99 00
www.wsgz.ch

27 Wohnungen (1 bis 4 Zimmer), Genossenschaft (Minimum Anteil-schein Fr. 1200)

Private Angebote

Tertianum Residenz Brunnehof

Industriestrasse 10
8610 Uster
044 905 26 26
www.brunnehof.tertianum.ch

32 Appartements (1 bis 3½ Zimmer), Verpflegung, Gemeinschaftsraum, Aktivitäten, Veranstaltungen, 24-Stunden-Notrufdienst, hauseigene Spitex und Pflegebereich mit 18 Einzelzimmern im Hause

Überbauung Lichthof

www.lichthof-uster.ch

Ab Frühjahr 2016:
54 Wohnungen (1½ bis 4½ Zimmer) auch Servicewohnen mit Leistungen durch das Alters- und Pflegezentrum Neuwies im Lichthof nach Bedarf

Alters- und Pflegezentren

Städtische Angebote

Beratung und Aufnahme Heime Uster

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 19
www.heime-uster.ch

Beratungs- und Aufnahmestelle bei Fragen rund um Anmeldung und Eintritt in Wohnheim, Altersheim, Pflegezentrum, geschützte Abteilung oder für einen Ferienplatz;
Besichtigung der städtischen stationären Wohnangebote möglich;
Informationen in Bezug auf Pflege, Betreuung, Kosten, Aufenthaltsdauer usw.

Wohnheim Im Grund

Wagerenstrasse 18
8610 Uster
044 905 14 22
www.heime-uster.ch

22 Einzimmerwohnungen und 3 Zweizimmerwohnungen mit Teeküche, Bad/WC und Balkon für eine selbständige Lebensform bei leichtem Pflegebedarf; Vollpension mit Verpflegung, Wäscheversorgung und Reinigung

Altersheim Im Grund

Asylstrasse 15
8610 Uster
044 905 12 12
www.heime-uster.ch

Pflegezentrum Im Grund

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 11
www.heime-uster.ch

Pflegezentrum Dietenrain

Dietenrainweg 15
8616 Riedikon
044 905 83 00
www.heime-uster.ch

28 Einbettzimmer im klassischen Altersheim mit Dusche/WC für eine betreute Wohnform bei leichtem bis leicht erhöhtem Pflegebedarf; Vollpension mit Verpflegung, Wäscherversorgung und Reinigung; Ferienbett

80 Pflegeplätze (1er- und 2er-Zimmer) bei mittlerem bis schwerem Pflegebedarf; Übergangspflege, Ferienbett, Physiotherapie, Coiffeuse, Podologie, Aktivierungstherapie, Veranstaltungen, Ausflüge, öffentliches Restaurant; 20 Pflegeplätze in geschützter Abteilung für Menschen mit Demenz

80 Pflegeplätze (1er- und 2er-Zimmer) bei mittlerem bis schwerem Pflegebedarf; Ferienbett, Physiotherapie, Coiffeuse, Podologie, Aktivierungstherapie, Veranstaltungen, Ausflüge, öffentliches Restaurant; 18 Pflegeplätze in geschützter Abteilung für Menschen mit Demenz

Alters- und Pflegezentrum Neuwies

Im «Lichthof Uster»
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00
www.neuwies.ch

Pflegewohngruppe Tertianum Residenz Brunnehof

Industriestrasse 10
8610 Uster
044 905 26 26
www.brunnehof.tertianum.ch

Verein Kreuz Plus Pflegewohnung

Apothekerstrasse 19
8610 Uster
044 905 21 55
www.kreuzplus.ch

52 Pflegeplätze, Einzel- und Ehepaar-Doppelzimmer mit Nasszelle und Balkon, Demenzabteilung, Akut- und Übergangspflege, Ferienzimmer, Tagesaufenthalt, Gemeinschaftsräume, Aktivierungstherapie, vielfältiges Veranstaltungsprogramm

18 Einzel-Pflegezimmer mit eigener Nasszelle, teilweise mit Balkon, gemeinsamer Wohnbereich und Restaurant Rialzator

11 Einzel-Pflegezimmer mit eigener Nasszelle und Balkon, gemeinsamer Wohnbereich
Für Genossenschafter: 24-Stunden-Notruf, Spitexleistungen, Mahlzeiten und Wäscheservice

Private Angebote**Alterszentrum Rosengarten**

Aathalstrasse 21
8610 Uster
044 414 01 01
www.stadt-zuerich.ch

47 Appartements (1er-Zimmer) mit Nasszelle, 12 Appartements (1er-Zimmer) mit Nasszelle und Kochnische, Dienstleistungen des Alterszentrums, 15 Appartements in Pflegewohngruppe, 15 Appartements in Wohngruppe für Menschen mit Demenz, Spezialität: Aufnahme von Menschen mit unterschiedlichem Pflegebedarf, Gemeinschaftsraum, Restaurant, Aktivierungstherapie, Ausflüge, Veranstaltungen

HILFE ZU HAUSE

Hauswirtschaftliche Dienste • Betreuung

Städtische Spitex (Non Profit)

Spitex Uster

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch

Abklärung, Beratung und Koordination, Behandlungspflege, Krankenpflege, Grundpflege, Körperpflege, psychiatrische Krankenpflege, hauswirtschaftliche Unterstützung und Entlastung von Angehörigen, Vermittlung von zusätzlicher Hilfe, Akut- und Übergangspflege, Ambulatorium und Anlauf- und Beratungsstelle, Kontinenz- und Stomaberatungsstelle, Sturzprävention, Spitex-Shop;
Vermittlung von weiteren Dienstleistungen (z. B. Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Fusspflege)

Private Spitex

Neuwies Spitexdienste

Alters- und Pflegezentrum
Neuwies
Im «Lichthof Uster»
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00
www.neuwies.ch

Grund- und Behandlungspflege, 24-Stunden-Betreuung, Haushaltsunterstützung, Fahrdienste, insbesondere für die Mieter im Lichthof; Teilnahmemöglichkeiten an Veranstaltungen des Alters- und Pflegezentrums Neuwies

Perle Pro Senectute Kanton Zürich

Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
058 451 53 85
www.pszh.ch/perle

Beratung und Abklärung, Grundpflege, Unterstützung im Haushalt, Begleitung und Gesellschaft, Betreuung bei Menschen mit Demenz, 24-Stunden-Betreuung

qusano care

Aathalstrasse 40
8610 Uster
043 366 56 60
www.qusanocare.ch

Spitex Polysan GmbH

Schöneggstrasse 5
8610 Uster
044 940 21 28
www.spitexpolysan.ch

Spitex zur Mühle AG

Turbinenweg 1
8610 Uster
043 497 10 90
www.spitex-zur-muehle.ch
www.shop-zur-muehle.ch

Spitexorganisation für Sozial- und Gerontopsychiatrie, Palliative Care, Pflege und Betreuung, Begleitung im Alltag, bis 24-Stunden-Betreuung, Entlastung von Angehörigen

Behandlungs- und Grundpflege, 24-Stunden-Pflege und -Betreuung, Beratung, Unterstützung im Haushalt, Begleitungen im Alltag

Abklärung, Beratung, Grund- und Behandlungspflege, 2- bis 24-Stunden-Pflege und -Betreuung, Begleitung in Krisensituationen sowie Palliative Care, Unterstützung im Haushalt, Begleitung im Alltag, Entlastung von Angehörigen, 24-Stunden-Notfallpikett, Ferienbegleitungen;
Online-Shop für Hilfsmittel und Krankenmobiliar zur Miete und zum Kauf;
Services@home wie Coiffeur etc.
Spitex-Geschenkkarte

Weitere Organisationen

Alzheimervereinigung Kanton Zürich Entlastungsdienst

Forchstrasse 362
8008 Zürich
044 380 01 02
www.alz-zuerich.ch

Entlastung in der alltäglichen Betreuung eines Menschen mit Demenz durch Demenz-Fachpersonen (keine pflegerischen Dienstleistungen)

Unterstützung im Alltag

Besuchsdienst Uster

Florastrasse 42
8610 Uster
044 941 72 82
www.besuchsdienst-uster.ch

Freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten kostenlos regelmässige Besuche zu Hause oder in Heimen an. Sie leisten Gesellschaft und begleiten bei Spaziergängen.

Pro Senectute Kanton Zürich Treuhanddienst

Dienstleistungscenter
Oberland
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
www.pszh.ch

Freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen bei der Regelung von finanziellen und administrativen Angelegenheiten.

Pro Senectute Kanton Zürich Steuerklärungsdienst

Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
www.pszh.ch

Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Anmeldung von Februar bis April
unter 058 451 53 48

Senioren-Netz Uster Senioren für Senioren

Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Senioren helfen Senioren:
Einkaufen, Botengänge, leichte Haus- und Gartenarbeiten, Hund ausführen, Betreuung von Haustieren und Pflanzen, PC-Tipps, Schreibarbeiten, Begleitdienste etc., Mitgliedschaft erforderlich

Tageswohnen

attrAktiv Tageswohnen

Rehbühlstrasse 10
8610 Uster
043 542 05 07
www.attraktiv-tageswohnen.ch

Betreute Tagesaufenthalte von Montag bis Freitag. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die eine Tagesstruktur wünschen und betreuende Angehörige, die Entlastung suchen.

Mahlzeitendienste

Alters- und Pflegezentrum Neuwies

Mahlzeitendienst
Im «Lichthof Uster»
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00

Tägliche Lieferung von frisch zubereiteten Mittag- und Abendessen (Fleisch-, Vegi- und Spezialvarianten)

Die Mahlzeiten werden zwischen 11 und 13 Uhr warm geliefert und zu Hause serviert.

Frauenverein Uster Mahlzeitendienst

Seestrasse 7
8610 Uster
044 994 50 10
www.frauenverein-uster.ch

Wöchentliche Lieferung von fertig zubereiteten Mahlzeiten mit wöchentlich wechselndem, vielseitigem Menüplan (Fleisch, Vegi, Diabetes, Schonkost); die Mahlzeiten werden in der Mikrowelle oder im Wasserbad aufgewärmt.

Fahrdienste

Frauenverein Uster Patientenfahrdienst

Seestrasse 7
8610 Uster
044 994 50 10
www.frauenverein-uster.ch

Medizinisch bedingte Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie, usw.

Senioren-Netz Uster Fahrdienst

Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Fahrdienste zum Einkaufen, Coiffeur, etc., keine Arztbesuche, Mitgliedschaft erforderlich

Pro Mobil

Zürcher Stiftung
für Behindertentransporte
Gasometerstrasse 9
8031 Zürich
044 278 90 00
www.promobil.ch

Bei Pro Mobil können Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung Mitglied werden und von vergünstigten Fahrten mit den Partner-Taxiunternehmen profitieren.

Tixi Taxi

Mühlezelgstrasse 15
8047 Zürich
Auskunft: 044 404 13 80
Bestellung: 0848 00 20 60
www.tixi.ch

Nur Fahrten für TIXI-Fahrgast-Vereinsmitglieder; Mitglied kann werden, wer dauerhaft mobilitätsbehindert ist und jährlich einen Mitgliederbeitrag von 100 Franken bezahlt.

Verein Rollstuhlbus Zürcher Oberland

Zürcherstrasse 29
8620 Wetzikon
044 932 64 64
www.rollstuhlbus.ch

Für Fahrten im Rollstuhl und mit Begleitperson; frühzeitig anmelden

Welte

Personen Transporte

Postfach 44
8614 Bertschikon
044 932 39 59
www.personen-transporte.ch

Spezialtransporte mit Liegebetten/
Sauerstoff; frühzeitig anmelden

Notrufsysteme

SRK Kanton Zürich Rotkreuz-Notruf

Drahtzugstrasse 18
8008 Zürich

044 388 25 25 – Zentrale
044 388 25 35 – Notruf
Kundendienst

Verschiedene Notrufgeräte zur Erhöhung der Sicherheit für zu Hause und unterwegs mit Anbindung an die 24-Stunden-Rotkreuz-Notrufzentrale; der Interventions- und Schlüsseldepot-Service stellt sicher, dass der Zugang zu Ihrer Wohnung auch dann gewährleistet ist, wenn die Kontaktpersonen einmal nicht erreichbar sein sollten.

Überlandfunk Notrufzentrale Uster

Peterstrasse 21
8610 Uster
044 905 38 88
www.notrufzentrale.ch

Notrufsystem mit Notrufsender und Zusatzgerät zum Telefon

Hilfsmittel

Hilfsmittel und Krankenmobilien erfüllen einen wichtigen Zweck. Sie erleichtern den Alltag und bieten Sicherheit in verschiedenen Lebensbereichen. Nicht nur pflegebedürftige Menschen werden in der Tagesbewältigung unterstützt, sondern auch betreuende Mitmenschen.

**Spitex Uster
Spitex-Shop**
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 70 86
www.spitex-uster.ch

Kompetente Beratung, auch über Vermietung und Verkauf von Krankenmobilien

Öffnungszeiten:
Mo 14.00–16.00 Uhr
Di 09.00–11.00 Uhr
Mi 17.00–19.00 Uhr
Fr 14.00–16.00 Uhr

**Spitex zur Mühle AG
Online-Shop für Hilfsmittel
und Krankenmobiliar**
Turbinenweg 1
8610 Uster
043 497 10 90
www.shop-zur-muehle.ch

Auswahl aus rund 3500 Artikeln bequem von zu Hause aus; viele Hilfsmittel und Krankenmobilien auch zur Miete

Umzug • Entsorgung

**Pro Senectute
Kanton Zürich
Umzugshilfe**
Forchstrasse 145
8032 Zürich
058 451 51 00
www.pszh.ch

Organisation und Koordination des Umzuges in eine andere Wohnung oder ins Altersheim

Dienstleistungen im und ums Haus

Im Seehof 18
8610 Uster
044 940 07 62
078 876 27 53
www.imundumshaus.ch

Unterstützung beim Umzug in eine andere Wohnung oder ins Altersheim und bei Arbeiten im und rund ums Haus

**Verein «also!»
Recycling-Abholdienst**
Florastrasse 42
8610 Uster
043 366 30 93

In speziellen 60-Liter-Recycling-säcken können Wertstoffe wie Papier, Karton, Glas, PET etc. bereitgestellt und gegen Anmeldung einmal monatlich abgeholt werden; für über 75-Jährige kostenlos.

Auskunft:
Mo 09.00–11.00 Uhr
Do 14.00–16.00 Uhr

PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE

Spitex

Städtische Spitex (Non Profit)

Spitex Uster

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch

Abklärung, Beratung und Koordination, Behandlungspflege, Krankenpflege, Grundpflege, Körperpflege, psychiatrische Krankenpflege, hauswirtschaftliche Unterstützung und Entlastung von Angehörigen, Vermittlung von zusätzlicher Hilfe, Akut- und Übergangspflege, Ambulatorium und Anlauf- und Beratungsstelle, Kontinenz- und Stomaberatungsstelle, Sturzprävention, Spitex-Shop;
Vermittlung von weiteren Dienstleistungen (z. B. Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Fusspflege)

Private Spitex

Neuwies Spitexdienste

Alters- und Pflegezentrum
Neuwies
Im «Lichthof Uster»
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00
www.neuwies.ch

Grund- und Behandlungspflege, 24-Stunden-Betreuung, Haushaltsunterstützung, Fahrdienste, insbesondere für die Mieter im Lichthof; Teilnahmemöglichkeiten an Veranstaltungen des Alters- und Pflegezentrums Neuwies

Perle

Pro Senectute Kanton Zürich

Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
058 451 53 85
www.pszh.ch/perle

Beratung und Abklärung, Grundpflege, Unterstützung im Haushalt, Begleitung und Gesellschaft, Betreuung bei Menschen mit Demenz, 24-Stunden-Betreuung

qusano care

Aathalstrasse 40
8610 Uster
043 366 56 60
www.qusanocare.ch

Spitex Polysan GmbH

Schöneggstrasse 5
8610 Uster
044 940 21 28
www.spitexpolysan.ch

Spitex zur Mühle AG

Turbinenweg 1
8610 Uster
043 497 10 90
www.spitex-zur-muehle.ch
www.shop-zur-muehle.ch

Spitexorganisation für Sozial- und Gerontopsychiatrie, Palliative Care, Pflege und Betreuung, Begleitung im Alltag, bis 24-Stunden-Betreuung, Entlastung von Angehörigen

Behandlungs- und Grundpflege, 24-Stunden-Pflege und -Betreuung, Beratung, Unterstützung im Haushalt, Begleitungen im Alltag

Abklärung, Beratung, Grund- und Behandlungspflege, 2- bis 24-Stunden-Pflege und -Betreuung, Begleitung in Krisensituationen sowie Palliative Care, Unterstützung im Haushalt, Begleitung im Alltag, Entlastung von Angehörigen, 24-Stunden-Notfallpikett, Ferienbegleitungen;
Online-Shop für Hilfsmittel und Krankenmobiliar zur Miete und zum Kauf; Services@home wie Coiffeur etc.
Spitex-Geschenkkarte

Entlastung

Alzheimervereinigung Kanton Zürich Entlastungsdienst

Forchstrasse 362
8008 Zürich
044 380 01 02
www.alz-zuerich.ch

Entlastung in der alltäglichen Betreuung eines Menschen mit Demenz durch Demenz-Fachpersonen (keine pflegerischen Dienstleistungen)

Krankenmobilien

Hilfsmittel und Krankenmobilien erfüllen einen wichtigen Zweck. Sie erleichtern den Alltag und bieten Sicherheit in verschiedenen Lebensbereichen. Nicht nur pflegebedürftige Menschen werden in der Tagesbewältigung unterstützt, sondern auch betreuende Mitmenschen.

Spitex Uster Spitex-Shop

Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch

Kompetente Beratung, auch über Vermietung und Verkauf von Krankenmobilien

Öffnungszeiten:

Mo 14.00–16.00 Uhr
Di 09.00–11.00 Uhr
Mi 17.00–19.00 Uhr
Fr 14.00–16.00 Uhr

Spitex zur Mühle AG Online-Shop für Hilfsmittel und Krankenmobiliar

Turbinenweg 1
8610 Uster
043 497 10 90
www.shop-zur-muehle.ch

Auswahl aus rund 3500 Artikeln bequem von zu Hause aus; viele Hilfsmittel und Krankenmobilien auch zur Miete

GESUNDHEIT

Spitäler • Ambulatorien

Spital Uster

Brunnenstrasse 42
8610 Uster
044 911 11 11
www.spitaluster.ch

Notfallpraxis im Spital Uster

044 911 23 23

Erreichbar:

Werktage 19.30–22.30 Uhr
Wochenende 10.30–22.30 Uhr

Clienia Schlössli AG

Psychiatriezentrum Wetzikon
Spitalstrasse 60
8620 Wetzikon
044 931 39 39
www.clenia.ch

Ambulante Alterspsychiatrie, Memory Clinic mit Demenzabklärung, kognitives Training (Gruppenangebot), Angehörigengruppe Demenz

UniversitätsSpital Zürich

Rämistrasse 100
8091 Zürich
044 255 11 11
www.usz.ch

Fachgesellschaften • Patientenorganisationen

Alzheimervereinigung Kanton Zürich

Informationsstelle
Forchstrasse 362
8008 Zürich
043 499 88 63
www.alz-zuerich.ch

Information und Beratung zum Thema Demenz/Alzheimer für Menschen mit Demenz und deren Angehörige sowie für alle Interessierte

Blindenbund

Schweizerischer Blindenbund
Friedackerstrasse 9
8050 Zürich
044 317 90 00
www.blind.ch

**Diabetes
Zürcher Diabetes Gesell-
schaft**

Hegarstrasse 18
8032 Zürich
044 383 00 60
www.diabetesgesellschaft.ch

Fachstelle Sucht (SDBU)

Industriestrasse 27
8604 Volketswil
044 801 99 20
www.sdbu.ch

Krebsliga Schweiz

Krebstelefon 0800 11 88 11
www.krebsliga.ch

Palliative ch

Bubenbergplatz 11
3011 Bern
044 240 16 21
www.palliative.ch

Pallifon 0844 148 148

www.pallifon.ch

Parkinson Schweiz

Gewerbestrasse 12a
8132 Egg
043 277 20 77

Parkinfon 0800 80 30 20

www.parkinson.ch

Information und Beratung für blinde
und sehbehinderte Menschen und
deren Angehörige

Information und Beratung für Men-
schen mit Diabetes und deren An-
gehörige

Information und Beratung/Therapie
für Menschen mit Suchtproblemen
(Alkohol, Medikamente etc.) und
deren Angehörige

Information und Beratung für Men-
schen mit Krebs, deren Angehörige
und Fachpersonen

Informationen und Beratung zu
Palliative Care, Adressen von
Angeboten in der Nähe

Pallifon ist eine telefonische Notfall-
beratung für Palliativepatienten und
deren Angehörige.

Information und Beratung für
Menschen mit Parkinson und deren
Angehörige.

Parkinfon: Grathotline
Neurologen beantworten Fragen
Mittwoch 17–19 Uhr

Pro Audito Zürich

Organisation für Menschen
mit Hörproblemen
Seestrasse 45
8002 Zürich
044 202 08 26
www.proaudito-zuerich.ch

**Procap Züri-Oberland/
Winterthur**

Freiestrasse 29a
8610 Uster
044 940 97 09
www.procap-zow.ch

Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585
8048 Zürich
044 405 45 50
www.rheumaliga.ch

Verein Lunge Zürich

Beratungsstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
0800 07 08 09
www.lunge-zuerich.ch

Zürcher Sehhilfe

Lutherstrasse 14
8004 Zürich
043 322 11 70
www.zuercher-sehhilfe.ch

Information, Kurse und Sozial-
beratung für Menschen mit
Hörproblemen

Information, Aktivitäten, Veranstal-
tungen, Beratung für Menschen mit
Handicap

Information, Beratung, Kurse,
Selbsthilfegruppe und Hilfsmittel
für den Alltag für Menschen mit
Rheuma

Information, Beratung und Kurse
für atembehinderte, lungen- sowie
tuberkulosekranke Menschen

Beratung, Rehabilitation und Hilfs-
mittel für Sehbehinderte und blinde
Menschen und deren Angehörige

Selbsthilfegruppen**Selbsthilfezentrum Uster
Zürcher Oberland**

Im Werk 1
8610 Uster
Tel. 044 941 71 00
www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfegruppen zu verschiedenen
Themen

FREIZEIT UND BILDUNG

Aktivitäten • Begegnung • Kultur

Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 15
www.refuster.ch

Ausflüge, Seniorenferien, Seniorennachmittage Kultur und Kaffee, Jass- und Spielnachmittage, Sunntigsträff, Gesprächsgruppen, Trauergruppe, offener Singkreis, Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Frauenverein Uster

Seestrasse 7
8610 Uster
044 994 50 10
www.frauenverein-uster.ch

Ausflüge gemäss Vereinsprogramm, Seniorenausflug im Juli, individuelle Ausfahrten für 1 bis 3 Personen mit Ausflugsziel nach Wunsch

Jahrgängervereine Uster

1956-65, www.jgv5665.ch
1946-55, www.jgv4655.ch
1936-45, www.jv36-45.ch
1926-35

Verschiedene Aktivitäten und Veranstaltungen für Männer

Katholische Pfarrei St. Andreas

Neuwiesenstrasse 17
8610 Uster
044 944 85 44
www.pfarrei-uster.ch

Seniorennachmittage Kaffee und Kultur, Spielnachmittage, Mittagstisch

Ortsvertretung Pro Senectute

Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42

Ausflüge, Seniorennachmittag, Referate, Weiterbildung

qtopia – kino und bar

Brauereistrasse 2
8610 Uster
044 994 53 31
www.qtopia.ch

Cinedolcevità – das Kinoprogramm am Nachmittag für Menschen mit Lebenserfahrung

Senioren-Netz Uster

Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Bridge, Jassen, Seniorenchor, Wandern, Veranstaltungen gemäss Jahresprogramm

Bildung

Computeria Uster

044 940 80 64
044 940 06 37
www.computeria-uster.ch

Computerkurse: Einführung und Aufbau Microsoft Office und digitale Fotografie.

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Oberland, Wetzikon, angeboten.

Senioren-Netz Uster

Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Englisch-, Französisch-, Italienischkurse sowie verschiedene Kurse gemäss Jahresprogramm

Seniothek Stadt- und Regionalbibliothek Uster

Bankstrasse 17
8610 Uster
044 940 18 33
www.stadtbibliothek-uster.ch

Sitzecke mit Büchern, Zeitschriften und DVD zu Sachthemen rund ums Älterwerden

IG-alternativ Uster

www.refuster.ch

Jährlich stattfindender dreiteiliger Zyklus zu positivem Altersbild

Organisation:
Besuchsdienst Uster, Evangelisch-reformierte Kirche, Frauenverein Uster, Katholische Pfarrei St. Andreas, OV Pro Senectute, qtopia, Senioren-Netz Uster

Bewegung • Sport

Aktuelle Informationen zu den einzelnen Bewegungs- und Sportangeboten mit Ort und Zeitangaben finden Sie unter www.seniorenrat.ch oder können bei der Fachstelle Alter nachgefragt werden.

Frauenturnverein Uster
www.ftv-uster.ch

Turnen für Frauen

Frauenverein Uster
Seestrasse 7
8610 Uster
044 994 50 10
www.frauenverein-uster.ch

Walking/Nordic Walking, Fitnessgarten bei der Püntwiese (frei zugänglich)

Männerriege TV Uster
www.tvuster.ch

Turnen 1 Altersturnen, Turnen 2 Vital

Männerturnverein Uster
www.mtvu.ch

Turnen für Männer,
Turnen für Männer 70+

**Pro Senectute
Kanton Zürich**
Dienstleistungscenter
Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
058 451 53 40
www.pszh.ch

Aqua-Fitness, Everdance®, internationale Tänze, Fit/Gym leicht Frauen, Fit/Gym vital Frauen, Fit/Gym vital Männer, Schneeschuhlaufen, Velofahren, Wandern

**Rheumaliga Zürich
Bewusstes Bewegen**
www.rheumaliga.ch/zh
www.bewusstesbewegen.ch

Easy Dance, Osteoporose-Training, Gleichgewichtstraining und Haltungsschulung

Senioren-Netz Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Wandern

Vitaswiss
Verbandssekretariat
Hofstrasse 1
6584 Luzern
041 417 01 60
www.vitaswiss.ch/Uster/

Atemgymnastik, Gymnastik, Gym/Fit

**Yoga Pilates
bambus GmbH**
Winterthurerstrasse 18a
8610 Uster
www.yogapilates.ch

Senioren Yoga 60+, Pilates

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Einsätze im Altersbereich

Besuchsdienst Uster

Florastrasse 42
8610 Uster
044 941 72 82
www.besuchsdienst-uster.ch

Gesellschaft leisten mit Gesprächen, Spielen, Vorlesen; Begleitung bei Spaziergängen

Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 15
www.refuster.ch

Seniorenferien/-reisen, Gesprächsgruppen, Trauergruppen, Spielnachmittage, Seniorennachmittage, Sonntags-Treff

Frauenverein Uster

Seestrasse 7
8610 Uster
044 994 50 10
www.frauenverein-uster.ch

Patientenfahrdienst (Arzt, Spital und Therapie), betreute Ausfahrten, Brockenstube, Wochenmärkt-Kafi, Uster-Märt Kafi «plus», Vorstandsarbeit

Katholische Pfarrei St. Andreas

Neuwiesenstrasse 17
8610 Uster
044 944 85 44
www.pfarrei-uster.ch

Seniorennachmittage, Spielnachmittage, Altersferien/-reisen, Mittagstisch am Mittwoch

Primarschule Uster

Primarschulverwaltung
Patricia Hofstetter
Poststrasse 13
8610 Uster
044 944 73 53
www.primarschule-uster.ch

Freiwillige im Klassenzimmer – Generationen begegnen sich: Kinder, Lehrpersonen, Seniorinnen und Senioren lernen voneinander. Im Klassenzimmer gibt es verschiedene Einsatzmöglichkeiten.

Pro Senectute Kanton Zürich

Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
www.pszh.ch

Bewegung und Sport, Treuhanddienst, private Beistandschaften
Ortsvertretung: Gratulationsbesuche, Geburtstagsfeiern, Organisation von Anlässen usw.

Senioren-Netz Uster

Amtsstrasse 3
8610 Uster
044 940 24 77
www.seniorennetz-uster.ch

Senioren für Senioren – Hilfe im Haus: Näh-, Flick- und Bügelarbeit, leichte Gartenarbeit, Begleitedienst Besorgungen, Botengänge, Hilfe bei Steuererklärungen, Computer, Fahrdienst (keine Arztbesuche)

www.uster.ch/de/vereine/freiwillige/

Weitere Einsatzmöglichkeiten für freiwillige Mitarbeitende in anderen Bereichen

www.benevol.ch
www.insiemezo.ch
www.rollstuhlbus.ch
www.spital.uster.ch

STERBEN UND TOD

Vorsorge

DOCUPASS erhältlich bei
Pro Senectute Kanton Zürich
Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 43
www.pszh.ch

DOCUPASS ist ein Vorsorgedossier (Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall, Vorsorgeauftrag und Testament), das persönliche Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhält.

Patientenverfügung

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster gibt Auskunft über weitere Patientenverfügungen.

Trauer

Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 15
www.refuster.ch

Seelsorge, Sozialberatung, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren, Trauergruppe

Katholische Pfarrei St. Andreas

Neuwiesenstrasse 17
8610 Uster
044 944 85 44
www.pfarrei-uster.ch

Seelsorge, Sozialberatung

Schweizerischer Verband freischaffender Theologen

www.svft.ch

Konfessionell freie Zeremonien zur Bestattung und zum Abschied

Todesfall

Bestattungsamt Stadt Uster

Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
044 944 72 21
www.uster.ch

Meldestelle für Todesfälle
Unterstützung der Hinterbliebenen bei der Koordination mit den Kirchenbehörden und bei den Vorbereitungen für die Erdbestattung oder die Kremation
Wir nehmen uns gerne Zeit für das Bestattungsgespräch. Vereinbaren Sie deshalb mit uns einen Termin.

Anzeiger von Uster Todesanzeigen, Trauerzirkulare

Oberlandstrasse 100
8610 Uster
044 933 32 04
www.zol.ch

Lokalzeitung von Uster
Unterstützung bei der Gestaltung, Druck der Todesanzeige/Trauerzirkulare, Aufgabestelle für Todesanzeigen

Grabunterhalt/-verträge Friedhof Stadt Uster

Friedhofsallee 2
8610 Uster
044 940 16 77

Die Anpflanzung der Gräber erfolgt durch das Friedhofpersonal. Bepflanzungsaufträge bzw. Verträge können direkt beim Friedhofgärtner in Auftrag gegeben werden.

Was tun bei einem Todesfall?

Bei Eintritt des Todes zu Hause

Informieren Sie Ihren Arzt. Dieser bestätigt den Tod und stellt die ärztliche Todesbescheinigung zuhanden des zuständigen Zivilstandsamtes aus.

Bei Eintritt des Todes im Spital oder Heim

Die ärztliche Todesbescheinigung wird direkt dem zuständigen Zivilstandsamt zugestellt.

Todesfall melden

Todesfälle sind innert 2 Tagen dem Bestattungsamt des Wohnortes der verstorbenen Person zu melden. An Wochenenden und allgemeinen Feiertagen kann bis zum nächsten Arbeitstag gewartet werden. Nach Möglichkeit sind folgende Dokumente mitzubringen:

- Ärztliche Todesbescheinigung, sofern der Tod zu Hause eingetreten ist,
- Familienbüchlein oder Familienausweis,
- bei Ausländerinnen und Ausländern Ausländerausweis und Pass sowie weitere Zivilstandsdokumente (detaillierte Auskunft erteilt das Zivilstandsamt).

Transport

Das Leichenauto kann von Montag bis Freitag während den üblichen Arbeitszeiten über Telefon 079 571 22 33 (Bestattungsdienst der Stadt Uster) oder 044 944 72 21 (Bestattungsamt Uster) angefordert werden. An Wochenenden und Feiertagen ist die Firma Gerber in Lindau zuständig, Telefon 052 355 00 11.

Bestattung

Das Bestattungsamt veranlasst in Absprache mit den Hinterbliebenen das Einsargen, die Kremation und/oder die Aufbahrung im Friedhofgebäude sowie den Urnentransport, bespricht die Art der Bestattung und setzt den Bestattungstermin fest. Es ist dabei wertvoll, wenn Sie bereits wissen, wie sich die/der Verstorbene Bestattungsart und Abdankung gewünscht hat.

Schriftliche Bestattungswünsche können beim Bestattungsamt kostenlos hinterlegt werden. Ein entsprechendes Formular kann beim Bestattungsamt bestellt werden.

Nebst der Erdbestattung oder Kremation verfügt der Friedhof Uster ausser den üblichen Erd- oder Urnengräbern auch über eine schöne Gemeinschaftsgrabanlage, Einzel- und Doppelnischen sowie Familiengräber.

Beisetzung

Die Beisetzung am Grab, oft im engeren Familienkreis, findet eine Viertelstunde vor der Abdankungsfeier statt.

Die Abdankung

Für die Abdankung steht die Friedhofkapelle zur Verfügung (ca. 250 Sitzplätze).

Grabmale

Über die Grabdenkmale bestehen Vorschriften in Bezug auf Grösse, Material und Bearbeitung. Vor Ausführung eines Grabmales ist die Bewilligung des Friedhofvorstehers einzuholen.

Testament

Hat eine verstorbene Person ein Testament hinterlassen, so sind die Hinterbliebenen verpflichtet, dieses unverzüglich der Nachlassbehörde (Bezirksgericht des letzten Wohnortes des Verstorbenen) zur Eröffnung einzureichen.

STICHWORTVERZEICHNIS

24-h-Pflege, -Betreuung, -Notfallpikett	14–15, 22–23
A	
AHV/IV Beratung	7
Aktivitäten für Senioren	28–31
Alterspsychiatrie, Clienia	25
Altersturnen	30–31
Alterswohnungen	10–11
Alterszentren	11–13
Alzheimer, Information	25
Angebotsberatung, Fachstelle Alter	5
Ausflüge für Senioren	28–29
B	
Begegnungsmöglichkeiten	28–31
Behinderung im Alter	27
Beistandschaften	8
Beratung zu verschiedenen Bereichen	6–9
Beschwerdestelle für das Alter (UBA)	8
Bestattung	36
Besuchsdienst	16
Betreuung im Alltag, 24-h-Betreuung	14–15
Bewegungsangebote	30–31
Bildungsangebote	29
C	
Computerkurse	29

D	
Demenz, Abklärung / Angehörigengruppe / Gedächtnistraining	25
Demenz, Entlastung und Information	14–15, 25
Demenz, Pflege und Betreuung	11–13, 22–24
Diabetes	26
Dienstleistungen zu Hause	14–21
E	
Entlastung, Angehörige	14–21
Entsorgung	21
Erbvertrag	8
Ergänzungsleistungen, Zusatzleistungen	7
Erwachsenenschutz (KESB)	8
F	
Fahrdienste	18–19
Ferienplatz in Alters- und Pflegezentren	11–13
Ferienbegleitung	15
Ferien für Senioren	28
Freiwilliges Engagement	32–33
Freizeit und Bildung	28–31
Friedensrichter	7
G	
Gesundheit	24–27
Gesundheitsberatung Spitex Uster	6
Grabunterhalt	35
Gymnastikangebote	30–31

H	
Hauswirtschaftliche Dienste	14–15
Heimeintritt, Auskunft und Beratung Heime Uster	11
Hilfe zu Hause	14–21
Hilflosenentschädigung	7
Hilfsmittel, Rollatoren, Alltagshilfen, etc.	20
Hörprobleme, Information	27
K	
Kontinenzberatung Spitex Uster	6
Krankenmobilien	24
Krebsliga	26
Kultur	28–29
Kurse für Senioren	28–31
L	
Lungenprobleme, Information	27
M	
Mahlzeitendienste	17
N	
Nachtdienst, -betreuung	22–23
Notariat	8
Notfallpikett, 24h	22–23
Notrufsysteme	19
P	
Palliative Care	22–23, 26
Parkinson, Information	26
Patientenfahrdienste	18

Patientenorganisationen	25–27
Patientenverfügung	9
Pensionierungsvorbereitung	9
Pflege und Betreuung zu Hause	22–24
Pflegezentren	11–13
Psychiatrie Spitex	22–23
Psychiatriezentrum, Clienia	25
R	
Rechtsauskunft	8
Recycling-Abholdienst	21
Rheumaliga	27
Rollstuhlbus	18
Rotkreuz Notruf	19
S	
Seelsorge	6–7, 34
Sehprobleme, Information	26, 27
Selbsthilfegruppen	27
Senioren für Senioren, Unterstützung im Alltag	16
Seniorenachmittage	28–29
Sozialberatung Pro Senectute	6, 7
Sozialversicherung	7
Spielnachmittage, Jassen, Bridge	28–29
Spitäler	25
Spitex-Geschenkkarte	15
Spitex	14–15, 22–23
Spitex Shop, Hilfsmittel / Krankenmobilien	20, 24

