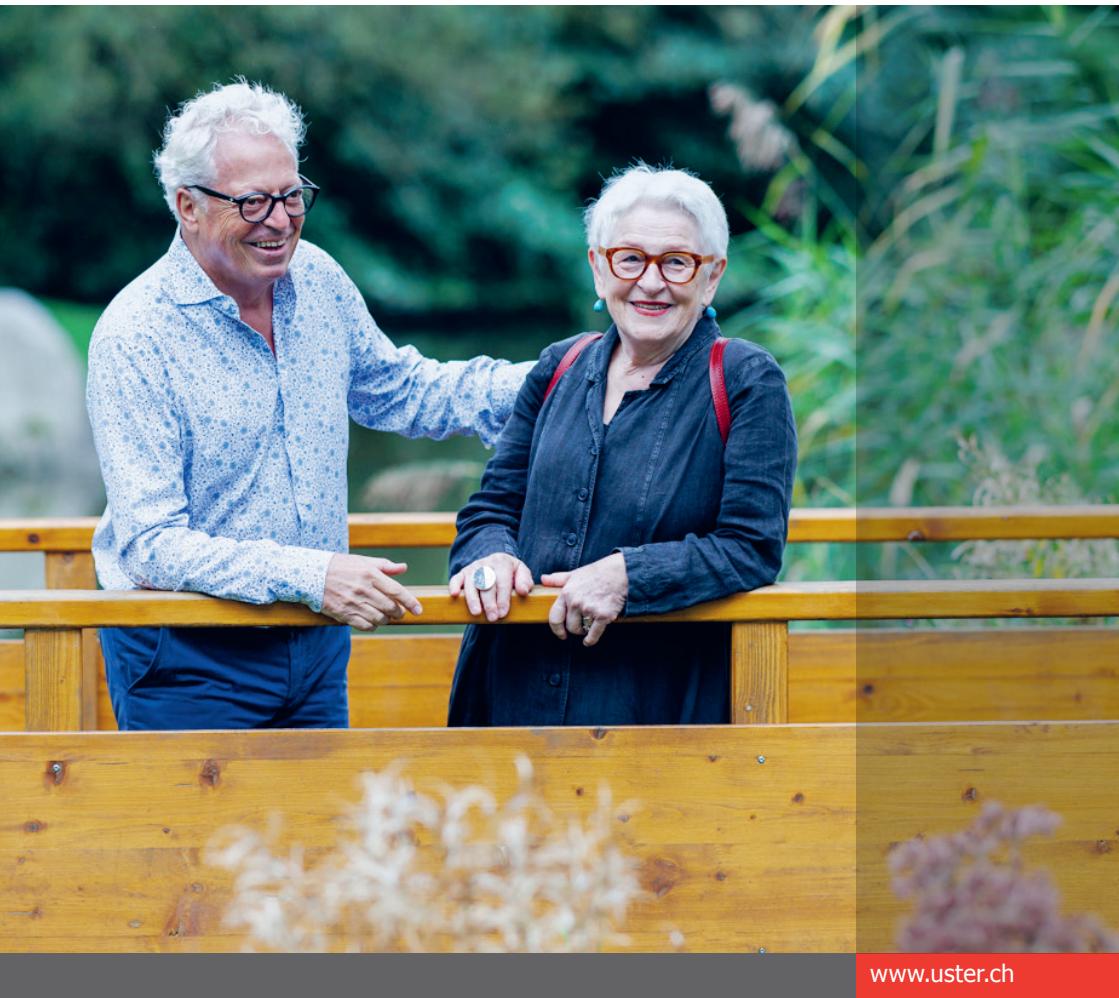


# ÄLTER WERDEN IN USTER

WERTVOLLE INFORMATIONEN FÜR  
ÄLTERE MENSCHEN UND IHRE ANGEHÖRIGEN



# IHNALT

## RATGEBER UND WEGWEISER

FREIZEIT UND BEGEGNUNGEN

**Wie gebe ich meine Erfahrungen im Leben weiter?**

4

INFORMATION UND BERATUNG

**Wo finde ich die richtige Beratungsstelle?**

6

WOHNEN IM ALTER

**Wie finde ich das ideale Zuhause für mich?**

8

ENTLASTUNG UND PFLEGE ZU HAUSE

**Was tun, wenn mein Alltag zu Hause schwierig wird?**

10

ÜBERTRITT INS PFLEGEZENTRUM

**Soll ich in ein Pflegezentrum ziehen – und wann?**

12

KOSTEN UND FINANZIERUNG

**Kann ich mir das Alter überhaupt leisten?**

14

## ADRESSVERZEICHNIS UND INFORMATIONEN

**BERATUNG**

16

**WOHNEN**

21

**HILFE ZU HAUSE**

26

**ENTLASTUNGSANGEBOTE**

36

**FREIZEITANGEBOTE**

37

**FREIWILLIGENARBEIT**

38

**GESUNDHEIT**

41

**VORSORGE UND TODESFALL**

45

**NOTFALLNUMMERN**

47

# VORWORT



## Liebe Leserin, lieber Leser

Die Vielfalt seiner Einwohnerinnen und Einwohner und ihre Teilhabe am öffentlichen Leben zählen zu den Qualitäten von Uster. In Uster soll jede und jeder dazu gehören, Uster ist eine Stadt für alle. So steht es in der «Strategie 2030» des Stadtrats geschrieben. Für eine hohe Lebensqualität von Menschen im Alter sorgen in Uster bereits heute zahlreiche städtische und private Organisationen und damit viele unterschiedliche Berufsangehörige sowie ehrenamtlich tätige Menschen. Ihnen allen danke ich an dieser Stelle herzlich für Ihr grosses Engagement zugunsten der älteren Menschen. Sie alle machen Uster damit schon heute zu einer Stadt für alle. Die Stadt Uster setzt alles daran, dass dies auch in Zukunft so bleiben wird.

Die vorliegende Broschüre verschafft Ihnen einen Überblick über das vielfältige Dienstleistungsangebot in Uster für Menschen im Alter. Sie finden Antworten zu den wichtigsten Fragen im Alter und anschliessend nützliche Adressen der jeweiligen Leistungserbringenden. Die Broschüre können Sie auch unter [www.uster.ch/fachstelle-alter](http://www.uster.ch/fachstelle-alter) herunterladen.

Wenden Sie sich bei Fragen oder Anregungen ungeniert an die Fachstelle Alter der Stadt Uster via Mail [fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch) oder via Telefon 044 944 74 59. Selbstverständlich stehen Ihnen auch die einzelnen Anbieter sehr gerne zu Ihrer Verfügung.

Wir alle sind sehr gerne für Sie da.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "K. Fehr".

**Karin Fehr**

Abteilungsvorsteherin Gesundheit, Stadträtin



## FREIZEIT UND BEGEGNUNGEN

# WIE GEBE ICH MEINE ERFAHRUNGEN IM LEBEN WEITER?

**Ich fühle mich fit und freue mich, wenn ich gebraucht werde – kann ich mich irgendwo einbringen?**

Seniorinnen und Senioren haben so viel Wertvolles weiterzugeben – an ältere ebenso wie an jüngere Menschen. Möchten Sie sich selbst einbringen und anderen Menschen Gutes tun? Viele Organisationen und Vereine schätzen Freiwillige mit Lebenserfahrung, Weitblick und Empathie.

**Wo finde ich eine passende Möglichkeit, mich zu engagieren?**

Die Fachstelle Alter ist die ideale Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit im Altersbereich in Uster. Sie fördert die Vernetzung von älteren Menschen. Die Mitarbeitenden der Anlaufstelle beraten Sie und vermitteln Organisationen im Raum Uster, die sich auf Ihre Mitarbeit freuen.



Auch über [benevol-jobs.ch](#), über unsere Kirchgemeinden oder Freiwilligenorganisationen eröffnen sich Möglichkeiten, Ihre Lebenserfahrung, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einzubringen. Solche Organisationen sind zum Beispiel der Besuchsdienst oder der Frauenverein Uster.

**Mir ist öfter langweilig oder ich fühle mich einsam.  
Was kann ich dagegen tun?**

In Uster gibt es viele Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu treffen – sei es beim Jassen, Brettspielen, Spazieren oder Kaffeetrinken. Die Mitarbeitenden der Fachstelle Alter in Uster beraten Sie engagiert und persönlich zu den vielfältigen Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen.

Mehr Informationen zu Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren finden Sie in der Agenda 60plus. Diese können Sie online unter [www.uster.ch/altergesellschaft/3844](http://www.uster.ch/altergesellschaft/3844) oder physisch bei der Fachstelle Alter beziehen.

## INFORMATION UND BERATUNG

# WO FINDE ICH DIE RICHTIGE BERATUNGSSTELLE?

### **Wer beantwortet mir meine Fragen?**

Mit dem Alter tauchen neue Fragen im Leben auf. In welcher Wohnform fühle ich mich wohl und zu Hause? Wo finde ich Unterstützung im Alltag? Wie gestalte ich meine Freizeit?

In Uster liefern die Fachstelle Alter und die Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster hilfreiche Antworten auf solche Fragen. Sie beraten Sie neutral, vertraulich und kostenlos zu Unterstützungs-, Wohn-, Entlastungs- und Überbrückungsangeboten, zu verschiedenen ambulanten Dienstleistungsangeboten und Finanzierungsthemen.

### **Wer unterstützt mich bei alltäglichen Aufgaben und bei Gesundheitsfragen?**

Spezialisierte Organisationen, die Fachstelle Alter und die Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster vermitteln von passenden Anlaufstellen zu Fragen rundum Gesundheit und körperlichen wie auch psychischen Krankheiten. Benötigen Sie Unterstützung beim Bezahlung von Rechnungen, beim Kontakt mit Behörden oder bei der Steuererklärung? Freiwillige und Fachpersonen helfen Ihnen, solche und ähnliche Aufgaben im Alltag zu meistern. Sie finden sie über die Fachstelle Alter der Stadt Uster.

### **Wer hilft mir bei persönlichen Problemen?**

Die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster berät Sie kompetent bei sozialen und persönlichen Problemen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster begleitet Sie auch beim Verfassen Ihres Vorsorgeauftrags.

### **Wer berät mich als Angehörige oder Angehöriger?**

Stellen Sie fest, dass Ihre Eltern bei bestimmten Aufgaben Unterstützung brauchen? Bleiben Sie ruhig und geduldig. Vielleicht braucht es etwas Zeit,



bis Ihre Eltern Ihre Wahrnehmung teilen, oder sie schätzen die Situation anders ein. Wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster, die Fachstelle Alter der Stadt Uster oder die Spitex. Diese Organisationen zeigen Wege auf, wie Sie Ihre Lieben konstruktiv unterstützen können.

Wichtig: Wer weder sich selbst noch andere gefährdet, kann nicht gezwungen werden, Hilfe anzunehmen. Sprechen Sie mit einer Fachperson oder wenden Sie sich an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, wenn Sie vermuten, dass eine nahestehende Person akut selbstgefährdet ist. Je nach Situation kann eine Beistandschaft alle Beteiligten entlasten.

Die Angaben zu den Anlauf- und Beratungsstellen finden Sie hinten im Adressverzeichnis im Kapitel «Beratung».

## WIE FINDE ICH DAS IDEALE ZUHAUSE FÜR MICH?

### Wie finde ich die Wohnform, die sich für mich am besten eignet?

In der Stadt Uster finden Sie eine Vielzahl von Wohnmöglichkeiten – vom Wohnen mit Service bis zum Wohnen in einer Seniorenresidenz oder einer Wohnung in einer Genossenschaft. Die Fachstelle Alter der Stadt Uster kennt die Angebote und hilft Ihnen bei Ihrer Suche nach der Wohnform, die am besten zu Ihrer Lebenssituation und Ihren Vorstellungen passt.



## **Welche Wohnform passt für mich?**

Es gibt nicht die eine Wohnform, die für eine Seniorin oder einen Senior ideal ist. Was genau zu Ihnen passt und wo Sie sich wohl fühlen, hängt von verschiedenen Faktoren ab – von Ihren persönlichen Vorlieben ebenso wie von der eigenen Mobilität, dem Gesundheitszustand oder dem Betreuungsbedarf. Ein Spitalaufenthalt alleine bedeutet heute nicht mehr, dass man gleich in ein Alters- und Pflegeheim umziehen muss. Manchmal braucht ein älterer Mensch einfach nur eine Übergangspflege, geleistet zum Beispiel von der Spitex, sodass er weiterhin selbstständig in den vertrauten vier Wänden wohnen bleiben kann.

## **Auf was muss ich beim Wohnen im Alter achten?**

Ob Sie nun in einem Haus oder einer Wohnung leben oder einen Umzug ins Auge fassen: Das Wichtigste ist, dass Ihr Zuhause altersgerecht eingerichtet ist. Der Alltag soll sich darin sicher und komfortabel gestalten. Manchmal genügen schon einfache Anpassungen an einer bestehenden Wohnung oder in einem Haus, zum Beispiel ein Treppenlift, um jahrelang weiter darin wohnen zu können.

Den einen Menschen reizt die Vorstellung einer privaten Alters-WG, der andere fühlt sich in einer Alterswohnung wohl. Die dritte Person bevorzugt das Wohnen mit Service – und die Vierte das Wohnen in einem Alterszentrum, wo tägliche Begegnungen mit Menschen ihr Leben bereichern.

## **Kann mich jemand zur idealen Wohnform im Alter beraten?**

Befassen Sie sich so früh wie möglich damit, welche Wohnform Sie glücklich macht. Denn wo mehr Zeit ist, steigen die Chancen, die ideale Wohnform für sich zu finden. Die Fachstelle Alter der Stadt Uster berät Sie umfassend und kostenlos zu Ihren Fragen rund ums Wohnen im Alter.

## ENTLASTUNG UND PFLEGE ZUHAUSE

# WAS TUN, WENN MEIN ALLTAG ZU HAUSE SCHWIERIG WIRD?

### **Wer unterstützt mich im Haushalt?**

Einkaufs- und Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Besuchsdienst, Mittagstisch oder Begleitung: Sowohl die Spitem als auch verschiedene Dienstleister erleichtern Ihren Alltag. Wenden Sie sich an die Fachstelle Alter, an Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster oder direkt an die Spitem, um die ideale Lösung für Sie zu ermitteln.

### **Wer hilft mir, meinen Alltag zu meistern?**

Machen Ihnen Arbeiten wie das Putzen im Haushalt Mühe? Werden die Taschen beim Einkaufen zu schwer? Spriesst das Unkraut im Garten? Muss der Keller endlich entrümpelt werden? Mehr Informationen finden sie unter «Hilfe im Alltag» Dienstleister, die Sie bei solchen Aufgaben unterstützen.

### **Ich wohne alleine – wer hilft bei einem Notfall?**

Was passiert, wenn ich einen Notfall erleide oder am Morgen plötzlich nicht mehr ohne Hilfe aus dem Bett komme? Ein Notrufsystem kann sicherstellen, dass sich bei einem Notfall rasch jemand um Sie kümmert und Hilfe organisiert. Das gibt sowohl Ihnen als auch Ihren Angehörigen Sicherheit.

### **Ich betreue meinen Mann/meine Frau fast rund um die Uhr. Kann mich jemand entlasten?**

Erkundigen Sie sich bei der Spitem, Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, der Fachstelle Alter oder bei Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster, welche Angebote Sie bei Ihrer Betreuungs- und Pflegearbeit entlasten können.

### **Werden mich meine Angehörigen zu Hause pflegen?**

Viele Menschen möchten so lange wie möglich zu Hause leben und dabei von Angehörigen betreut werden. Klären Sie frühzeitig mit ihnen ab, ob und welche Aufgaben sie übernehmen möchten und können. Es ist eine grosse Aufgabe. Verschiedene Beratungsstellen beurteilen die Situation professionell

und unterstützen Angehörige bei ihrer Betreuungs- und Pflegetätigkeit. Sie finden sie unter «Entlastungsangebote».

### **Wie unterstützt mich die Spitex?**

Anziehen, Körperpflege oder die korrekte Einnahme von Medikamenten: Die Spitex betreut pflegebedürftige Menschen in ihrem gewohnten Umfeld. Die Fachpersonen der Spitex helfen bei der Körperpflege, kontrollieren die Medikamente, verabreichen Spritzen, Unterstützung im Haushalt, wechseln Verbände und leisten vieles mehr.

### **Wer unterstützt mich in meiner letzten Lebensphase**

Viele Menschen wünschen sich möglichst bis ans Lebensende zu Hause bleiben zu können. Dabei können Fachpersonen u. a. der Spitex oder pflegende Angehörige Sie unterstützen.

### **Was geschieht, wenn ich unter einer psychischen Erkrankung oder einer Demenz leide?**

Menschen mit einer dementiellen oder einer psychischen Erkrankung können durch die psychiatrische Spitex zu Hause betreut oder unterstützt werden. Die Spitex entlastet und berät Angehörige bei der Pflege und Betreuung.

### **Muss ich nach einem schweren Ereignis für immer in ein Heim?**

Nach einer Operation, einem Sturz, Schlaganfall oder anderen Ereignissen ist es oft nicht möglich, sofort nach Hause zurückzukehren. Vielleicht braucht es eine Übergangspflege in einer Pflegeeinrichtung oder eine geriatrische Rehabilitation in einer spezialisierten Klinik. Auch Spitex-Dienste fördern die Selbstständigkeit nach der Rückkehr nach Hause.

### **Wer hilft, wenn ich vorübergehend auf Betreuung angewiesen bin?**

Benötigen Sie vorübergehend mehr Pflege oder brauchen Ihre Angehörigen eine Auszeit? Ferien- und Entlastungsaufenthalte in einem Pflegezentrum oder die Betreuung in einem Tageszentrum entlasten spürbar. Informieren Sie sich über die Angebote bei der Spitex, der Fachstelle Alter, bei Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster oder beim Pflegezentrum Im Grund.

## ÜBERTRITT INS PFLEGEZENTRUM

# SOLL ICH IN EIN PFLEGEZENTRUM ZIEHEN – UND WANN?

### **Kann ich das Pflegezentrum, in dem ich wohnen möchte, selbst aussuchen?**

Je früher Sie einen konkreten Eintritt in ein Pflegezentrum planen und anmelden, desto grösser sind die Chancen, dass Sie tatsächlich dort einziehen und Ihr Zuhause finden können. Wer sehr kurzfristig oder wegen eines Notfalls einen Platz in einem Pflegezentrum finden muss, kann die gewünschte Institution seltener selbst bestimmen.

### **Wie finde ich das richtige Pflegezentrum für mich?**

Am Anfang stehen Ihre Wünsche und Vorstellungen. Möchten Sie so wohnen, dass Sie schnell zu Fuss mitten in der Stadt Uster sind? Sind Sie lieber nach wenigen Schritten vor der Haustür in der Natur, auf Spazierwegen, im Wald? Auch Ihre Mobilität, Selbstständigkeit und der Grad an Pflegebedarf spielen eine wichtige Rolle bei der Wahl des idealen Pflegezentrums. Die ergänzenden Angebote können diese Wahl ebenfalls beeinflussen. Die Pflegezentren in der Stadt Uster bieten vielseitige Angebote wie Therapien, Freizeitaktivitäten, Cafeteria, Restaurant, Coiffeur, Fusspflege und mehr.

### **Was tun, wenn ich auf Betreuung angewiesen bin?**

Das geliebte Zuhause zu verlassen, um in ein Pflegezentrum zu ziehen, fällt kaum jemandem einfach. Die Sicherheit, dass Ihnen in der Stadt Uster vielfältige Wohnformen offenstehen, wenn Sie auf Pflege und Betreuung angewiesen sind, kann den Entscheid erleichtern. So bietet zum Beispiel eine Pflegewohngruppe den liebevollen Rahmen für einen familiären Alltag. In grösseren Pflegezentren herrscht mehr Betrieb – dort sind Restaurants, Cafés und Gärten wunderbare Orte, um Kinder und Enkelkinder, Freundinnen und Freunde zu treffen. Menschen mit psychischen oder Demenzerkrankungen stehen Wohn- und Betreuungsangebote für einen sicheren Alltag in einer Atmosphäre der Geborgenheit offen.

## **Wo erfahre ich mehr über die Pflegezentren in Uster?**

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster informiert Sie umfassend über die Wohnformen und Angebote. Bei den meisten Pflegezentren können Sie bei einem Besichtigungstermin oder gar bei ein paar Ferientagen eine Vorstellung davon gewinnen, wie es sich anfühlt, dort zu leben.

## **Wie melde ich mich in einem Pflegezentrum an?**

Interessieren Sie sich konkret für das Wohnen in einem der Heime Uster oder in einem privaten Pflegezentrum? Wenden Sie sich direkt an die entsprechende Institution. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 23 oder im Internet – zum Beispiel unter [www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch).





## KOSTEN UND FINANZIERUNG

# KANN ICH MIR DAS ALTER ÜBERHAUPT LEISTEN?

### **Wer bezahlt die Unterstützung, auf die ich im Alltag angewiesen bin?**

Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster ist für Ihre Fragen die richtige Adresse. Sie zeigt Ihnen auf, wie sich ambulante Dienstleistungen finanzieren lassen, was ein Aufenthalt in einem Alters- und Pflegezentrum kostet und wo Sie finanzielle Unterstützung erhalten.

### **Welche Leistungen muss ich selbst bezahlen?**

Viele Alltagsunterstützungen sind selbst zu zahlen. Je nach Zusatzversicherung übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten. Grundsätzlich gibt es zwei Leistungsbereiche: Bei Pflegebedürftigkeit im Pflegezentrum und im häuslichen Umfeld übernehmen Krankenkasse und Stadt Uster den Grossteil der Pflegekosten. Andere Leistungen wie Unterkunft, Verpflegung oder Coiffeur zahlen Sie selbst.

Hauswirtschaftliche Spitex-Leistungen werden nur bei ärztlicher Verordnung und entsprechender Zusatzversicherung erstattet. Klären Sie dies frühzeitig mit Ihrer Krankenkasse und Ärztin oder Ihrem Arzt.

### **Erhalte ich Beiträge bei Hilflosigkeit?**

Wenn Sie im Alltag auf dauernde Hilfe angewiesen sind, zum Beispiel beim Ankleiden oder bei der Körperpflege, haben Sie Anspruch auf Hilflosenentschädigung der AHV. Diese ist unabhängig von Einkommen und Vermögen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hilft Ihnen weiter.

### **Was kann ich tun, wenn mein Geld nicht reicht?**

Falls Ihre Rente und/oder Ihr Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken, helfen die Ergänzungsleistungen der AHV. Erfüllen Sie die Bedingungen dafür, stehen Ihnen diese Unterstützungsleistungen gesetzlich zu. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster. Sie hilft Ihnen auch, allfällige Ansprüche auf Ergänzungsleistungen geltend zu machen.

Auf der Website der Stadt Uster finden Sie unter [www.uster.ch/dienstleistungen/6782](http://www.uster.ch/dienstleistungen/6782) ein Anmeldeformular für Ergänzungsleistungen. Damit sie abschätzen können, ob sie Anspruch auf diese Leistungen haben, gehen sie auf folgende Seite der Pro Senectute: <https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/orientierungshilfen/el-rechner.html>

### **Reichen meine finanziellen Mittel für meine gewünschte Wohnform?**

Ihre Fragen zu Budget und Finanzen beantworten Ihnen kompetent Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster oder die Sozialversicherung der Stadt Uster.

### **Wie wird mein Pflegebedarf im Alters- und Pflegezentrum ermittelt?**

Das Pflegefachpersonal u.a. auch die Spitex ermittelt den Pflegebedarf – und damit auch die Pflegekosten – mit dem BESA- oder RAI-RUG-System in Stufen nach klaren Kriterien. Die Einstufung hängt von der nötigen Unterstützung ab, zum Beispiel beim Verabreichen von Medikamenten, beim Anziehen oder bei der Körperpflege. Die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt einen Teil der Pflegekosten. Ein weiterer Teil muss vom Leistungsbezüger bezahlt werden. Da die effektiven Pflegekosten höher sind; übernimmt die Stadt Uster die Differenz.

## BERATUNG

### Fachstelle Alter

Stadthaus Uster  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster  
044 944 74 59  
[fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch)

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster ist Ansprechpartnerin für ältere Menschen in Uster und Mönchaltorf, Angehörige und Fachpersonen.

Sie gibt

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

Zur Fachstelle Alter gehört auch das Case Management im Altersbereich. Das Case Management umfasst

- Unterstützung bei komplexen Problemstellungen
- Beratung und Unterstützung in neuen Lebensabschnitten.
- Beratung und Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige

Rufen Sie an oder vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch. Die Fachstelle berät Sie gerne und individuell. Dieses Angebot ist kostenlos

### Sozialberatung

#### Sozialberatung

Pro Senectute Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

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

## Seelsorge / Diakonie

### Evangelisch-reformierte

#### Kirche Uster

Zentralstrasse 40

8610 Uster

044 943 15 12

[kirche@refuster.ch](mailto:kirche@refuster.ch)

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

Seelsorge für Seniorinnen und Senioren. An den Wochenenden und Feiertagen unter 079 744 55 66.

### Katholische Pfarrei

#### St. Andreas

Neuwiesenstrasse 17

8610 Uster

044 944 85 44

[kathpfarramt@pfarrei-uster.ch](mailto:kathpfarramt@pfarrei-uster.ch)

[www.pfarrei-uster.ch](http://www.pfarrei-uster.ch)

Seelsorge, Sozialberatung, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren, Mittagstische für alle. Seelsorge für Seniorinnen und Senioren. Erreichbarkeit Wochenenden/Feiertage:  
044 944 85 44 Notfallnummer wird angesagt.

### DU für alle

[kontakt@du-fuer-alle.ch](mailto:kontakt@du-fuer-alle.ch)

[www.du-fuer-alle.ch](http://www.du-fuer-alle.ch)

078 720 09 08

In der «Zuhörerei» nimmt sich der Stadtdiakon Zeit für Sie. Zusammen werden Lösungen gesucht und nächste Schritte geplant. Wir treffen uns nach Absprache im Stadtpark, im Familienzentrum, im Restaurant, bei einem Spaziergang oder bei Ihnen zu Hause.

## Finanzielle Sicherheit

### AHV-IV Zweigstelle/ Zusatzleistungen

Abteilung Soziales

Bahnhofstrasse 17

8610 Uster

044 944 73 51

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

Auskunftsstelle für Fragen zur AHV/IV, Hilflosenentschädigungen, Krankenversicherung, Prämienverbilligung und Zusatzleistungen zur AHV/IV  
Kontakt für ZLV Betreuungsleistungen: [betreuungsleistungen@uster.ch](mailto:betreuungsleistungen@uster.ch), oder 044 944 73 51.

---

**Sozialberatung**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
dc.oberland@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

**Schuldenberatung**

Kanton Zürich  
Schaffhauserstrasse 550  
8059 Zürich  
043 333 36 86  
[www.schulden-zh.ch](http://www.schulden-zh.ch)

---

**Caritas Schuldenberatung**

Beckenhofstrasse 16  
Postfach  
8035 Zürich  
044 366 68 28  
[beratung@caritas-zuerich.ch](mailto:beratung@caritas-zuerich.ch)  
[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

---

**Pflegefinanzierung**

Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster  
044 944 73 26  
[gesundheit@uster.ch](mailto:gesundheit@uster.ch)  
[www.uster.ch](http://www.uster.ch)

---

**Rechtliche Auskunft und Unterstützung****Friedensrichter**

Oberlandstrasse 82  
8610 Uster  
044 944 70 20  
[www.uster.ch](http://www.uster.ch)

---

Beratung und Unterstützung bei Anträgen auf Ergänzungs-/Zusatzleistungen und Hilflosenentschädigung zur AHV

Link Online Rechner Anspruch auf EL:  
[www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/el-rechner.html](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/el-rechner.html)

---

Beratung, Budgetoptimierung, Schuldensanierung, Kurse

Budget und Sozialberatung, Schuldensanierung, Privatkurse, günstiger Einkaufen im Caritas-Markt

kostenlose Schuldenhotline:  
0800 708 708

Für pflegebedürftige Menschen, die in Uster wohnen, übernimmt die Stadt Uster den Gemeindeanteil der Pflegekosten. Auskunftsstelle ist die Abteilung Gesundheit.

Vermittlung bei Konflikten. Zuständig für verschiedene zivilrechtliche Klagen (Finanzen, Arbeit, Streitigkeiten, Erbteilungen, Testamentsanfechtungen, Persönlichkeitsverletzungen, etc.)

---

**Notariat, Grundbuch- und Konkursamt Uster**

Zürichstrasse 1

8610 Uster

044 752 39 90

[uster@notariate-zh.ch](mailto:uster@notariate-zh.ch)

[www.notariate.zh.ch](http://www.notariate.zh.ch)

---

**Unentgeltliche  
Rechtsauskunft**

Bezirksgericht Uster

Gerichtsstrasse 17

8610 Uster

043 366 33 00

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

---

**KESB**

Kindes- und

Erwachsenenschutzbehörde

Zürichstrasse 7

8610 Uster

044 944 75 20

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

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

---

**KESCHA**

Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz

Dörflistrasse 50

8050 Zürich

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

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

---

---

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

Auskünfte zum Miet-, Arbeits- und Familienrecht für Personen, die im Bezirk Uster wohnen  
Mi und Fr 14.00 bis 15.30 Uhr  
Ohne Voranmeldung. Telefonische oder schriftliche Auskünfte werden nicht erteilt.

Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden (KESB) stellen den Schutz von Personen sicher, die nicht in der Lage sind, die für sie notwendige Unterstützung einzuholen.

---

Die Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz (KESCHA) ist ein Informations- und Beratungsangebot für Personen, die von einer Massnahme des Kindes- oder Erwachsenenschutzes betroffen sind.

---

**Fachstelle  
Gewaltprävention  
Zürcher Oberland**  
Gerichtsstrasse 4  
8610 Uster  
043 399 10 98  
[info@gewalt-praevention.ch](mailto:info@gewalt-praevention.ch)  
[www.gewalt-praevention.ch](http://www.gewalt-praevention.ch)

---

**UBA  
Unabhängige  
Beschwerdestelle  
für das Alter**  
Malzstrasse 10  
8045 Zürich  
0848 00 13 13  
[info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)  
[www.alterohnegewalt.ch](http://www.alterohnegewalt.ch)

---

**Rechtsauskunftsstelle  
Zürcher Oberland RZO**  
Bahnhofstrasse 10  
8620 Wetzikon  
044 930 04 27  
[info@rzo-wetzikon.ch](mailto:info@rzo-wetzikon.ch)  
[www.rzo-wetzikon.ch](http://www.rzo-wetzikon.ch)

Kostenlose und unverbindliche Erstberatung und Vermittlung zu passenden spezialisierten Fachstellen rund um das Thema Konflikte und Gewaltprävention, insbesondere zu Prävention von häuslicher Gewalt im Alter und zu Gewaltprävention in der Altenpflege für alle Einwohner und alle Institutionen im Kanton Zürich.

---

Fachpersonen bieten Hilfe zur Selbsthilfe bei Konflikten in verschiedenen Bereichen wie Betreuung, Pflege, Wohnen, Finanzen, Krankenkasse, Familie. Sie leisten Hilfe für ältere Menschen, die von jeglicher Form von Gewalt betroffen sind.

Die RZO erteilt telefonisch und persönlich Rechtsauskunft in allen Rechtsgebieten mit Schwerpunkt Arbeitsrecht, Mietrecht, Eherecht, Familienrecht und Erbrecht. Die Erstauskunft im Rahmen einer halben Stunde ist unentgeltlich für Rechtssuchende. Weitere Rechtshilfe wird kostenpflichtig abgerechnet.

## Pensionierung

**Pensionierungsvorbereitung  
AvantAge**  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 51 57  
[info@avantage.ch](mailto:info@avantage.ch)  
[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

---

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

## WOHNEN

### Genossenschaften

#### Genossenschaft

##### Sonnenbühl

Sonnentalweg 8  
8610 Uster  
[www.sonnenbuehl-uster.ch](http://www.sonnenbuehl-uster.ch)

Verwaltung:  
Gewo Züri Ost  
044 905 80 10

#### Wohnsiedlung Sonnental

Sonnentalweg 8, Uster  
18 1½-Zimmer-Wohnungen  
24 2½-Zimmer-Wohnungen  
1 3½-Zimmer- und 1 Loftwohnung  
2 4½ Zimmer-Wohnungen  
Gemeinschaftsraum, Coiffure- und  
Fusspflege-Angebot im Haus

#### Wohnsiedlung Rehbühl

Rehbühlstrasse 8-10-12, Uster  
24 2½ Zimmer-Wohnungen  
30 3½ Zimmer-Wohnungen  
Gemeinschaftsraum

Vermietung nur an Genossenschaftsmitglieder (minimales Anteilscheinkapital Fr. 1000.–). Anmeldung unter [www.sonnenbuehl-uster.ch](http://www.sonnenbuehl-uster.ch)

---

#### Wohnsiedlung Kreuz

Apothekerstrasse 17  
8610 Uster  
043 305 95 73  
[info@wohnsiedlung-kreuz.ch](mailto:info@wohnsiedlung-kreuz.ch)  
[www.wohnsiedlung-kreuz.ch](http://www.wohnsiedlung-kreuz.ch)

46 Wohnungen (1 bis 4½ Zimmer),  
24-Stunden Notrufsystem, Gemeinschaftsraum mit div. Sozialanlässen,  
Pflegeplätze im Haus  
Bewerbungsformular unter [www.wohnsiedlung-kreuz.ch](http://www.wohnsiedlung-kreuz.ch) erhältlich  
keine Mitgliedschaft nötig.

---

#### Wohnsiedlung Post

Gerichtsstrasse 4  
8610 Uster  
Wohn- und Siedlungs-  
genossenschaft Zürich  
044 317 99 00  
[info@wsgz.ch](mailto:info@wsgz.ch)  
[www.wsgz.ch](http://www.wsgz.ch)

27 Wohnungen (1 bis 4 Zimmer),  
Genossenschaft (Minimum Anteilschein Fr. 1200.–)

## Private Angebote

### Tertianum

### Residenz Brunnehof

Industriestrasse 10  
8610 Uster  
044 905 26 26  
[brunnehof@tertianum.ch](mailto:brunnehof@tertianum.ch)  
[brunnehof.tertianum.ch](http://brunnehof.tertianum.ch)

32 Appartements (1 bis 3½ Zimmer), Verpflegung, Gemeinschaftsraum, Aktivitäten, Veranstaltungen, 24-Stunden-Notrufdienst, hauseigene Spitex und Pflegewohnbereich mit 18 unverbindliche Besichtigung der Räumlichkeiten.

### Residenz Stadtpark

Theaterstrasse 4  
8610 Uster  
058 268 24 00  
[mail@stadtpark.ch](mailto:mail@stadtpark.ch)  
[www.stadtpark.ch](http://www.stadtpark.ch)

81 urban-elegante Wohnungen (2.5, 3.5 und 4.5 Zimmer) mit Dienstleistungen und mit 24/7 Notrufbereitschaft. Hauseigene Spitex und Pflegeabteilung mit 24 grosszügigen und modernen Einzelzimmer. Öffentliches Restaurant Zentrale mit Terrasse.

## Wohnungssuche / Umzug

### Wohnungssuche

[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.immoscout24.ch](http://www.immoscout24.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
usw.

Uster verfügt über ein grosses Angebot an altersgerechten Wohnungen. Diese werden auf Internetportalen ausgeschrieben. Wohnungssuchende können sich ein Suchabonnement einrichten.

### Umzugshilfe für Betagte

Carla Bellot  
076 779 19 65  
[info@umzugshilfe.ch](mailto:info@umzugshilfe.ch)  
[www.umzugshilfe.ch](http://www.umzugshilfe.ch)

Die Umzugshilfe bietet kompetente Beratung sowie einen sorgfältig geplanten, der Situation angepassten, gut organisierten Wohnungswechsel. Ihr Angebot richtet sich sowohl an Seniorinnen und Senioren, als auch an jüngere Leute, die aufgrund einer Beeinträchtigung auf Hilfe angewiesen sind.

---

## **Umzugs-Service für Seniorinnen und Senioren**

Zügellos GmbH  
076 340 58 68  
[info@zuegellos.ch](mailto:info@zuegellos.ch)  
[www.zuegellos.ch](http://www.zuegellos.ch)

---

Planung und Organisation des Umzugs, Offerten einholen, verhandeln, vergleichen vom Transport bis zum Putzinsttitut abklären Brockenhäuser, Hilfswerke und Entsorgung.

---

## **Umzugshilfe**

Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 50 44  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Zügel-Sorglos-Packet: Alles aus einer Hand. Organisation und Koordination des Umzuges in eine andere Wohnung oder ins Altersheim.

---

## **Unterstützung Wohnungssuche**

### **DU für ALLE**

[kontakt@du-fuer-alle.ch](mailto:kontakt@du-fuer-alle.ch)  
[www.du-fuer-alle.ch](http://www.du-fuer-alle.ch)  
078 720 09 08

Der Stadtdiacon teilt mit ihnen seine jahrelange Erfahrung im Vermitteln von Wohnraum und bietet administrative Unterstützung bei der Bewerbung. Je nach Situation gewährt der Verein DU für alle auch ein zinsfreies Darlehen für die Mietkaution.

## **Alters- und Pflegezentren**

### **Heime Uster**

**Beratung und Aufnahme**  
Wagerenstrasse 20  
8610 Uster  
044 905 11 19  
[beratung@heime-uster.ch](mailto:beratung@heime-uster.ch)  
[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

---

Persönliche Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um den Eintritt in die Heime Uster (Wohnheim, Altersheim, Pflegezentren, geschützte Abteilungen, temporäre Abteilung, Ferienaufenthalte); umfassende Informationen zum Angebot; Terminvereinbarung für eine unverbindliche Besichtigung der Räumlichkeiten.

---

---

## **Heime Uster**

Pflegezentrum Im Grund  
Wagerenstrasse 20  
8610 Uster  
044 905 11 11  
[info@heime-uster.ch](mailto:info@heime-uster.ch)  
[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

---

Einer- und Zweier-Zimmer für Menschen mit mittlerem bis hohem Pflegebedarf; geschützte Abteilung für Menschen mit Demenz; Abteilung für temporäre Aufenthalte; Ferienzimmer; Coiffure, Podologie, Aktivierungstherapie, Veranstaltungen, Ausflüge; öffentliches Restaurant.

---

## **Heime Uster**

### **Wohnheim Im Grund**

Wagerenstrasse 18  
8610 Uster  
044 905 11 11  
[info@heime-uster.ch](mailto:info@heime-uster.ch)  
[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

---

Ein- und Zweizimmer-Wohnungen mit Teeküche, Bad/ WC und Balkon für ein selbständiges Wohnen bei leichtem Pflegebedarf; Vollpension, Wäscherei und Reinigung; Veranstaltungen, Ausflüge; Ferienwohnung.

---

## **Heime Uster**

### **Panorama**

Wagerenstrasse 18  
8610 Uster  
044 905 11 19  
[beratung@heime-uster.ch](mailto:beratung@heime-uster.ch)  
[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

---

Tagesaufenthalte und Übernachtungen für Menschen, die Betreuung brauchen. Soziale Kontakte, Aktivitäten; Entlastung für betreuende Angehörige.

---

## **Heime Uster**

### **Pflegezentrum Dietenrain**

Dietenrainweg 15  
8616 Riedikon  
044 905 83 00  
[info@heime-uster.ch](mailto:info@heime-uster.ch)  
[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

---

Für Menschen mit mittlerem bis hohem Pflegebedarf; geschützte Abteilung für Menschen mit Demenz; Ferienzimmer; Coiffure, Podologie, Aktivierungstherapie, Veranstaltungen, Ausflüge; öffentliches Restaurant.

---

## **Pflege im Zentrum**

### **Prix Santé**

Neuwiesenstrasse 1  
8610 Uster  
043 466 94 64  
[kontakt@prixsante.ch](mailto:kontakt@prixsante.ch)  
[www.prixsante.ch](http://www.prixsante.ch)

---

1er- und 2er-Zimmer mit Nasszelle, teilweise mit Balkon oder Sitzplatz, 1er- und 2er- Studios mit Kochnische. Langzeitpflege für alle Pflegestufen, Kurzzeitpflege zur Entlastung pflegender Angehöriger, Akut- und Übergangspflege, Aktivierung, Beschäftigung, gemeinsamer Wohnbereich, zentrale Lage.

---

---

**Pflegewohnbereich  
Tertianum  
Residenz Brunnehof**  
Industriestrasse 10  
8610 Uster  
044 905 26 26  
[brunnehof@tertianum.ch](mailto:brunnehof@tertianum.ch)  
[www.brunnehof.tertianum.ch](http://www.brunnehof.tertianum.ch)

---

**Residenz Stadtpark**  
Theaterstrasse 4  
8610 Uster  
058 268 24 00  
[mail@stadtpark.ch](mailto:mail@stadtpark.ch)  
[www.stadtpark.ch](http://www.stadtpark.ch)

---

**Stiftung Lichthof  
Wohn- und Pflegezentrum**  
Oberlandstrasse 56  
8610 Uster  
044 944 51 00  
[info@stiftung-lichthof.ch](mailto:info@stiftung-lichthof.ch)  
[www.stiftung-lichthof.ch](http://www.stiftung-lichthof.ch)

---

**Pflegewohnung-  
Garten-Lichthof**  
Apothekerstrasse 19  
8610 Uster  
044 944 51 00  
[info@stiftung-lichthof.ch](mailto:info@stiftung-lichthof.ch)  
[www.stiftung-lichthof.ch](http://www.stiftung-lichthof.ch)

---

Einzel-Pflegezimmer mit eigener Nasszelle, teilweise mit Balkon, gemeinsamer Wohnbereich und Restaurant Rialzato.

---

Urban-elegante Wohnungen (2.5, 3.5 und 4.5 Zimmer) mit Dienstleistungen und mit 24/7 Notrufbereitschaft. Hauseigene Spitex und Pflegeabteilung mit grosszügigen und modernen Einzelzimmern.  
Öffentliches Restaurant Zentrale mit Terrasse.

---

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

---

Einzel-Pflegezimmer mit eigener Nasszelle und Balkon, gemeinsamer Wohnbereich Akut- und Übergangspflege, Ferienzimmer. Vielfältiges Veranstaltungsprogramm.

---

## HILFE ZU HAUSE

### Pflege, Betreuung und hauswirtschaftliche Angebote

#### Spitex Uster (Non Profit)

#### Spitex Plus

Wagerenstrasse 45  
8610 Uster  
044 905 70 80  
[www.spitex-uster.ch](http://www.spitex-uster.ch)  
[www.opancare.ch](http://www.opancare.ch)  
[info@spitex-uster.ch](mailto:info@spitex-uster.ch)  
[hin@spitex-uster.ch](mailto:hin@spitex-uster.ch)

Spitex mit Leistungsauftrag der Stadt Uster. Erster Einsatz garantiert innerhalb von 24h

Abklärung, Beratung und Koordination, Behandlungs- und Grundpflege, Akut- und Übergangspflege, Hauswirtschaftliche Leistungen, Spitex Plus, Spitex Shop, Ambulatorium, Fusspflege, Anlauf- und Beratungsstelle, Anstellung von pflegenden Angehörige, Kontenz- und Stomaberatung, Vermittlung von weiteren Angeboten wie Mahlzeiten- und Fahrdienst

Zusätzliche bedürfnisorientierte Leistungen der Spitex Plus Uster im Haushalt sowie in der Betreuung zur Unterstützung der Lebensqualität oder bei speziellen Herausforderungen. Z.B. Begleitung zum Einkaufen, Unterstützung beim Kochen, gesellschaftliche Betreuung, ergänzende Reinigungsleistungen

---

#### Hauspflege24 GmbH

Winterthurerstrasse 44  
8610 Uster  
043 536 62 66  
[info@hauspflege24.ch](mailto:info@hauspflege24.ch)  
[www.hauspflege24.ch](http://www.hauspflege24.ch)

---

Abklärung, Beratung, Hauswirtschaft, 24-Stunden-Betreuung, Anleitung zur Selbsthilfe, Grund- und Behandlungspflege, Nachtdienst, nahtloser Anschluss vom Spital nach Hause, Palliative Care, Gesundheitsberatung

---

---

**Home Instead**

Allmendstrasse 38  
8320 Fehrlitorf  
044 952 16 40  
info@homeinstead.ch  
www.homeinstead.ch

---

Home Instead übernimmt Arbeiten im Haushalt, Grundpflege, Demenzbetreuung ebenso wie palliative Begleitung. Einsätze dauern von wenigen bis zu 24 Stunden.

---

**Spitex MeGaherz**

Loren Allee 22  
8610 Uster  
043 344 40 40  
info@spitexmegaherz.ch  
www.spitexmegaherz.ch

---

Abklärung, Beratung, Unterstützung im Haushalt und bei Alltagsaktivitäten, Begleitung bei Demenz  
Grund- und Behandlungspflege, Akut- und Übergangspflege, Palliative Care, Psychiatrische Betreuung.

---

**Spitex Prix Santé AG**

Pflege im Zentrum  
Neuwiesenstrasse 1  
8610 Uster  
043 466 94 64  
kontakt@prixsante.ch  
www.prixsante.ch

---

Abklärung, Beratung, Unterstützung im Haushalt und bei Alltagsaktivitäten, 24 Stunden-Notruf, Mahlzeitendienst (Frischmahlzeiten). 24 Stunden Pflege und Betreuung.

---

**BajRon AG**

Bahnhofstrasse 6  
8610 Uster  
044 202 33 22  
info@bajron.ch  
www.bajron.ch

---

Anlauf- und Beratungsstelle, Abklärung, Beratung und Koordination, Speedservice, bedürfnisorientierte Unterstützung in Hauswirtschaft und Betreuung, Behandlungs-, Kranken-, Grund- und Körperpflege, psychiatrische Pflege, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung von Angehörigen, Hilfsmittelverkauf- und -vermietung, Akut- und Übergangspflege, Transportdienst, Vermittlung von weiteren Dienstleistungen (z. B. Mahlzeiten-dienst, Fusspflege usw.)

---

---

## **Home**

### **Pro Senectute**

#### **Kanton Zürich**

Dienstleistungscenter Oberland

Bahnhofstrasse 182

8620 Wetzikon

058 451 51 51

home@pszh.ch

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

---

### **Entlastungsdienst**

#### **Alzheimervereinigung**

#### **Kanton Zürich**

Seefeldstrasse 62

8008 Zürich

043 499 88 63

info@alz-zuerich.ch

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

---

### **Rotkreuz-Duo**

#### **SRK Kanton Zürich**

Thurgauerstrasse 38

8050 Zürich

044 360 28 36

info@srk-zuerich.ch

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

---

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

---

Der Entlastungsdienst von Alzheimer Zürich bietet betreuenden Angehörigen und alleinlebenden Personen mit Demenz eine regelmässige stundenweise Entlastung an.

---

Meistern Sie Ihren Alltag grundsätzlich allein, aber bei gewissen Aufgaben fühlen Sie sich nicht mehr sicher? Die Duo-Partnern und -Partner vom Roten Kreuz haben Zeit für Sie! Sie stehen Ihnen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite und erledigen diese zusammen mit Ihnen. Melden Sie sich bei uns – wir beraten Sie individuell und suchen die passende Duo-Partnerin oder den passenden Duo-Partner für Sie.

---

## **Unterstützung im Alltag**

### **Besuchsdienst Uster**

Florastrasse 42

8610 Uster

044 941 72 82

info@besuchsdienst-uster.ch

[www.besuchsdienst-uster.ch](http://www.besuchsdienst-uster.ch)

---

Gesellschaft leisten mit Gesprächen, Spielen, Vorlesen; Begleitung bei Spaziergängen und beim Einkaufen

---

---

**Nachbarschaftshilfe**

Genossenschaft Zeitgut Uster  
Zentralstrasse 32  
8610 Uster  
079 292 73 63  
kontakt@zeitgut-uster.ch  
www.zeitgut-uster.ch

---

Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift: Besuche zu Hause und in Heimen, Gesellschaft leisten, leichte Hausarbeiten, Einkäufe erledigen, gemeinsames Kochen, Begleitung zu Terminen, etc. Mitgliedschaft erforderlich.

---

**Senioren-Netz Uster**

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

---

**Jugendjobs Uster**

Jugendarbeit der Stadt Uster  
jugendjobs@uster.ch  
079 816 86 10  
jugendjobs-uster.ch

---

Jugendjobs Uster vermittelt kleinere Arbeiten von Privatpersonen oder Firmen der Region an Jugendliche, im Alter zwischen 13–17 Jahren, welche wohnhaft in Uster und Nänikon sind. Die Jugendarbeit agiert als Vermittlungs-, Informations-, und Beratungsstelle für Jugendliche sowie Arbeitgebende.

---

**Mahlzeitendienste****Mahlzeitendienst**

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

---

Wöchentliche Lieferung von fertig zubereiteten Mahlzeiten mit wöchentlich wechselndem, vielseitigem Menüplan (Normalkost, Schonkost, fleischlos). Die Mahlzeiten werden in der Mikrowelle oder im Wasserbad aufgewärmt.

---

---

**Mahlzeitendienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 50 50  
kontakt@casa-gusto.ch  
www.casa-gusto.ch

---

Lieferung von frisch zubereiteten, gesunden Mahlzeiten per Post. Alle Gerichte sind auf dem Teller angerichtet. Einfaches Erwärmen in der Mikrowelle oder im Backofen. Bestellung online oder telefonisch anhand einer Menükarte.

---

**Mahlzeitendienst**

Pflege im Zentrum Prix Santé  
Neuwiesenstrasse 1  
8610 Uster  
Telefon 043 466 94 64

Service HomeCare Plus Mahlzeitendienst – Spitex Region Uster ([spitex-region-uster.ch](http://spitex-region-uster.ch))  
kontakt@spitex-region-uster.ch  
www.prixsante.ch

---

Tägliche Lieferung von frisch zubereiteten Mahlzeiten (7 Tage/Woche), inkl. ein alkoholfreies Getränk.

Mittag und Abendessen. Täglich zwei Menüs zur Auswahl. Spezialwünsche können berücksichtigt werden. Verzehrbereite Mahlzeiten, kein Aufwärmen nötig.

**Mahlzeitendienst**

Stiftung Lichthof  
Wohn- und Pflegezentrum  
Oberlandstrasse 56  
8610 Uster  
044 944 51 00  
[info@stiftung-lichthof.ch](mailto:info@stiftung-lichthof.ch)  
[www.stiftung-lichthof.ch](http://www.stiftung-lichthof.ch)

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.

**Fahrdienste****Fahrdienst**

Frauenverein Uster  
Seestrasse 7  
8610 Uster  
044 994 50 10  
[info@frauenverein-uster.ch](mailto:info@frauenverein-uster.ch)  
[www.frauenverein-uster.ch](http://www.frauenverein-uster.ch)

---

Medizinisch bedingte Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie, usw. Mind. 2 Arbeitstage im Voraus anmelden

---

**Fahrdienst**

Senioren-Netz Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
044 940 24 77  
[info@seniorennetz-uster.ch](mailto:info@seniorennetz-uster.ch)  
[www.seniorennetz-uster.ch](http://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  
[info@promobil.ch](mailto:info@promobil.ch)  
[www.promobil.ch](http://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  
[info@tixi.ch](mailto:info@tixi.ch)  
[www.tixi.ch](http://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  
[info@rollstuhlbus.ch](mailto:info@rollstuhlbus.ch)  
[www.rollstuhlbus.ch](http://www.rollstuhlbus.ch)

---

Für Fahrten im Rollstuhl und mit Begleitperson; frühzeitig anmelden

**Rotkreuz-Fahrdienst**

Drahtzugstrasse 18  
8008 Zürich  
044 388 25 00  
[fahrdienst@srk@zuerich.ch](mailto:fahrdienst@srk@zuerich.ch)  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

---

Fahrten von zu Hause in die Arztpraxis, ins Spital oder zur Therapie. Während des Termins wartet Ihr Fahrer oder Ihre Fahrerin vor Ort und bringt Sie anschliessend sicher wieder nach Hause.

## Fahrsschule

### **jp-fahrschule.ch**

Seniordrive  
8600 Dübendorf  
079 288 18 07  
[www.jp-fahrschule.ch](http://www.jp-fahrschule.ch)

Überprüfungsfaerarten / Fahrlektionen, Fahrtraining Refresher 60plus. Bestandteile von Seniordrive sind u. a.: Kontrolle von regelgerechtem Fahren, Systematische Überprüfung der im Alter häufig vorkommenden Fahreinschränkungen, Tipps und Übungen für sicheres Fahren

## Administrative Unterstützung / Treuhanddienst

### **Schreibdienst Uster**

Familienzentrum Uster  
Zentralstrasse 32  
8610 Uster  
[info@schreibdienst-uster.ch](mailto:info@schreibdienst-uster.ch)  
[www.familienzentrum-uster.ch](http://www.familienzentrum-uster.ch)

Unterstützung beim Verstehen und Schreiben von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen und Online-Anmeldungen und bei anderen administrativen Herausforderungen.

Das Angebot ist kostenlos.  
Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.

Es braucht keine Anmeldung.  
Mi 10 bis 12 und 17 bis 20 Uhr

### **Büroassistenz**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Temporäre, kurzfristige und unkomplizierte administrative Unterstützung nach Bedarf. Bearbeiten von Korrespondenz und Erledigung allgemeiner administrativer Aufgaben. Im Vordergrund stehen die individuellen Bedürfnisse und die Hilfe zur Selbsthilfe.

---

**Steuererklärungsdienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

**Treuhanddienst**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungscenter Oberland  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

**Digital Coach**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

---

**Handy Hilfe Uster**

Donato Ravizza  
044 941 10 86  
[www.handyHilfe-Uster.ch](http://www.handyHilfe-Uster.ch)

---

Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Anmeldung von Februar bis April unter 058 451 53 48

Freiwillige unterstützen und beraten in sämtlichen finanziellen und administrativen Angelegenheiten. Sie erledigen den Zahlungsverkehr, schreiben Briefe an Ämter und Institutionen und erledigen die Steuererklärung.

Unterstützung und Beratung bei Problemen mit Smartphone, Computer und anderen Fragestellungen im digitalen Bereich bei Ihnen zu Hause. Im Vordergrund steht die Hilfe zur Selbsthilfe.

Angebot für HANDY Einsteiger, Benutzer oder interessiert an Handy Themen. Hilfe zur Selbsthilfe. Die Dienstleistungen erfolgen gegen einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

## Treuhanddienst privat

**Griesser  
Treuhand – Immobilien –  
Beratungen AG**  
In der Weid 3  
8122 Binz  
055 534 95 95  
[info@griesser-beratungen.ch](mailto:info@griesser-beratungen.ch)  
[www.griesser-immobilien.ch](http://www.griesser-immobilien.ch)

Unterstützung und Beratung mit Schwerpunkt in den Bereichen Treuhand, Immobilien und Beratungen.

## Notrufsysteme

**Rotkreuz-Notruf**  
SRK Kanton Zürich  
Thurgauerstrasse 38  
8050 Zürich  
044 388 25 35  
[notruf@srk-zuerich.ch](mailto:notruf@srk-zuerich.ch)  
[www.srk-zuerich.ch/notruf](http://www.srk-zuerich.ch/notruf)

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.

---

**Notrufzentrale Uster  
Überlandfunk**  
Peterstrasse 21  
8610 Uster  
044 905 35 11  
[info@ueberland-funk.ch](mailto:info@ueberland-funk.ch)  
[www.ueberland-funk.ch](http://www.ueberland-funk.ch)

Notrufsystem mit Notrufsender und Zusatzgerät zum Telefon.

---

**Sawires Notruf AG**  
Deisrütistrasse 11  
8472 Seuzach  
052 304 17 17  
[info@senioren-notruf.ch](mailto:info@senioren-notruf.ch)  
[www.senioren-notruf.ch](http://www.senioren-notruf.ch)

---

Notrufgeräte Telealarm mit Notrufknopf oder Sturzsensor sowie GPS Uhren, 24h Notrufzentrale.

## Hilfsmittel

### Spitex-Shop

Spitex Uster  
Wagerenstrasse 45  
8610 Uster  
044 905 70 80  
[info@spitex-uster.ch](mailto:info@spitex-uster.ch)  
[www.spitex-uster.ch](http://www.spitex-uster.ch)

Kompetente Hilfsmittelberatung,  
Verkauf und Vermietung von  
Hilfsmittel und Alltagshelfer.

Öffnungszeiten:

Mo 14.00 bis 16.00 Uhr  
Di 09.00 bis 11.00 Uhr  
Mi 17.00 bis 19.00 Uhr  
Do 14.00 bis 16.00 Uhr  
Fr 14.00 bis 16.00 Uhr

## Weitere Dienstleistungen und Angebote

### Anna's mobiler Coiffeur

079 386 21 25  
[bucher\\_annemarie@bluewin.ch](mailto:bucher_annemarie@bluewin.ch)  
[www.annas-mobiler-coiffeur.ch](http://www.annas-mobiler-coiffeur.ch)

Coiffeur-Home-Service für Damen  
und Herren. Haare schneiden,  
färbeln, tönen, legen, föhnen

### Recycling-Abholservice

Mr. Green  
044 271 30 30  
[info@mr-green.ch](mailto:info@mr-green.ch)  
[www.mr-green.ch](http://www.mr-green.ch)

In speziellen Recycling-Säcken  
können Wertstoffe wie Papier,  
Karton, Glas, PET etc. gesammelt  
und gegen Anmeldung einmal  
monatlich abgeholt werden; für  
über 75-Jährige ist dieser Service  
kostenlos.

### Dienstleistungen im und ums Haus

8610 Uster  
079 259 97 27  
078 876 27 53  
[www.imundumshaus.ch](http://www.imundumshaus.ch)

Unterstützung beim Räumen,  
beim Umzug in eine andere Woh-  
nung oder ins Altersheim und bei  
Arbeiten im und rund ums Haus.

## ENTLASTUNGSANGEBOTE

### Entlastungsdienst Kanton

#### Zürich

Region Uster Pfäffikon  
Schaffhauserstrasse 358  
8050 Zürich  
044 741 13 30  
[zh@entlastungsdienst.ch](mailto:zh@entlastungsdienst.ch)  
[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

Unterstützung und Betreuung stundenweise für das Pflegen von sozialen Kontakten, Gespräche führen, Spaziergänge unternehmen, Besuche im Pflegeheim machen, Vorlesen, beim Einkauf und Essen zubereiten unterstützen, im Haushalt helfen.

---

### Home

### Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter  
Oberland  
Bahnhofstrasse 182  
8620 Wetzikon  
058 451 51 51  
[home@pszh.ch](mailto:home@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

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

---

### Spitex Uster (Non Profit)

### Spitex Plus

Wagerenstrasse 45  
8610 Uster  
044 905 70 80  
[www.spitex-uster.ch](http://www.spitex-uster.ch)  
[www.opancare.ch](http://www.opancare.ch)  
[info@spitex-uster.ch](mailto:info@spitex-uster.ch)  
[hin@spitex-uster.ch](mailto:hin@spitex-uster.ch)

---

Bedürfnisorientierte Leistungen im Haushalt sowie in der Betreuung zur Unterstützung der Lebensqualität oder bei speziellen Herausforderungen. Z.B. Begleitung, zum Einkaufen, Unterstützung, beim Kochen, gesellschaftliche, Betreuung, ergänzende Reinigungsleistungen

## FREIZEITANGEBOTE

### **Agenda 60plus**

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

In der Stadt Uster gibt es für Senioreninnen und Senioren ein vielfältiges Angebot an Veranstaltungen, Treffpunkten, Kursen und Bewegungs- und Sportangeboten. Diese werden von der Fachstelle Alter in der «Agenda 60plus» übersichtlich publiziert. Die «Agenda 60plus» erscheint jeweils im Januar und Juli. Sie wird im Eingangsbereich des Stadthauses Uster aufgelegt und kann unter [www.uster.ch](http://www.uster.ch) heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter bestellt werden.

---

### **KulturLegi**

Abteilung Soziales Stadt Uster

Personen mit kleinem Budget profitieren dank der KulturLegi von Vergünstigungen bei kulturellen Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangeboten sowie im Gesundheitsbereich. Der Rabatt beträgt 30 bis 70 Prozent. Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis mit Foto. Sie ist im ersten Jahr kostenlos und ab dem Ausstellungsdatum ein Jahr gültig. Die KulturLegi ist ein Angebot der Caritas.

---

### **Verein queerAltern**

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

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

queerAltern ist ein Verein mit über 500 Mitgliedern für Queers und für Menschen, die queerfriendly sind. queerAltern, gegründet 2014, ist stark im Vernetzen und im sich gegenseitig unterstützen, bietet u.a. viele niederschwellige Angebote, auch für Nichtmitglieder. Der Verein setzt sich für Wohnformen ein, an denen queere Menschen in einem queerfreundlichen Umfeld leben können.

## FREIWILLIGES ENGAGEMENT

### Jobbörse Benevol

[www.uster.ch/freiwillig](http://www.uster.ch/freiwillig)

In der Jobbörse von Benevol werden laufend aktuelle Einsatzmöglichkeiten in der Stadt Uster ausgeschrieben.

### Besuchsdienst Uster

Florastrasse 42  
8610 Uster  
044 941 72 82

[info@besuchsdienst-uster.ch](mailto:info@besuchsdienst-uster.ch)  
[www.besuchsdienst-uster.ch](http://www.besuchsdienst-uster.ch)

Gesellschaft leisten mit Gesprächen, Spielen, Vorlesen; Begleitung bei Spaziergängen und beim Einkaufen

### Frauenverein Uster

Seestrasse 7  
8610 Uster  
044 994 50 10  
[info@frauenverein-uster.ch](mailto:info@frauenverein-uster.ch)  
[www.frauenverein-uster.ch](http://www.frauenverein-uster.ch)  
Mo bis Fr von  
8.00 bis 11.00 Uhr

Fahrer-/in beim Patientenfahrdienst, Mithilfe in der Brockenstube, im Brocki-Kafi, beim Uster-Märt-Kafi «plus», Uster Markt, Mitarbeit im Vorstand

### Genossenschaft

**Zeitung Uster**  
Zentralstrasse 32  
8610 Uster  
079 292 73 63  
[kontakt@zeitgut-uster.ch](mailto:kontakt@zeitgut-uster.ch)  
[www.zeitgut-uster.ch](http://www.zeitgut-uster.ch)

Freiwilligenarbeit gegen Zeitgutschrift. Mitglieder der Genossenschaft Zeitgut unterstützen einander im Sinne der Nachbarschaftshilfe. Für die geleisteten Stunden erhalten Sie eine Zeitgutschrift, die Sie bei Bedarf selber in Anspruch nehmen oder weiter verschenken können.

### Senioren-Netz Uster

Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
044 940 24 77  
[info@seniorennetz-uster.ch](mailto:info@seniorennetz-uster.ch)  
[www.seniorennetz-uster.ch](http://www.seniorennetz-uster.ch)

Mitarbeit gegen kleines Entgelt bei «Senioren für Senioren – Hilfe im Haus»; Näh-, Flick- und Bügelarbeit, leichte Gartenarbeit, Begleitdienst, Besorgungen, Botengänge, Hilfe bei Steuererklärungen, Unterstützung am PC, Fahrdienst

---

**Pro Senectute****Kanton Zürich**

Fachstelle Uster

Amtsstrasse 3

8610 Uster

058 451 53 42

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

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

---

**Evangelisch-reformierte  
Kirche Uster**

Zentralstrasse 40

8610 Uster

044 943 15 15

[kirche@refuster.ch](mailto:kirche@refuster.ch)

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

---

**Katholische Pfarrei****St. Andreas**

Neuwiesenstrasse 17

8610 Uster

044 944 85 44

[kathpfarramt@parrei-uster.ch](mailto:kathpfarramt@parrei-uster.ch)

[www.parrei-uster.ch](http://www.parrei-uster.ch)

---

**Zämegolaufe**

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

---

Mitarbeit im Treuhand-, Steuererklärungsdiens, Büroassistenz; Übernahme von privaten Beistandschaften; Organisation und Durchführung von Bewegungs- und Sportangeboten; Ortsvertretung: Gratulationsbesuche, Geburtstagsfeiern, Organisation von Anlässen usw.

---

Begleitung Seniorenferien/-reisen, Gesprächsgruppen; Gastgeber und Mitarbeit Spielnachmittage, Kultur und Kaffee, Sonntag-Treff, Taxidancer Tanzcafé; Begleitdienst Heimgottesdienst; Wegbegleiter, Personen ein zu eins betreuen; Mitarbeit beim Gottesdienst und weiteren kirchlichen Veranstaltungen

---

Gastgeber und Mitarbeit Spielnachmittage, Kultur und Kaffee, Chilekafi u.a.; Fahrdienste für Menschen mit Beeinträchtigung  
Mitarbeit am «Mittagstisch»; Begleitdienst Gottesdienste in den Heimen; Mitarbeit beim Gottesdienst und weiteren kirchlichen Veranstaltungen

---

Beim ZÄMEGOLAUFEN treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in Uster spazieren. Es gibt verschiedene Parcours mit unterschiedlicher Länge zwischen 1 km und 10 km.

---

---

**Tertianum Brunnehof**

044 905 26 26

brunnehof@tertianum.ch

[www.brunnehof.tertianum.ch](http://www.brunnehof.tertianum.ch)

**Wohnsiedlung Kreuz**

043 305 95 73

[info@wohnsiedlung-kreuz.ch](mailto:info@wohnsiedlung-kreuz.ch)

[www.wohnsiedlung-kreuz.ch](http://www.wohnsiedlung-kreuz.ch)

**Heime Uster**

044 905 11 11

[info@heime-uster.ch](mailto:info@heime-uster.ch)

[www.heime-uster.ch](http://www.heime-uster.ch)

**Stiftung Lichthof**

Wohn- und Pflegezentrum

044 944 51 00

[info@stiftung-lichthof.ch](mailto:info@stiftung-lichthof.ch)

[www.stiftung-lichthof.ch](http://www.stiftung-lichthof.ch)

**Spital Uster**

Brunnenstrasse 42

8610 Uster

044 911 22 66

[www.spitaluster.ch/freiwillige](http://www.spitaluster.ch/freiwillige)

Anne Peer

044 911 21 44

[anne.peer@spitaluster.ch](mailto:anne.peer@spitaluster.ch)

**DU für ALLE**

[kontakt@du-fuer-alle.ch](mailto:kontakt@du-fuer-alle.ch)

[www.du-fuer-alle.ch](http://www.du-fuer-alle.ch)

078 720 09 08

---

Besuche bei Bewohnenden in Alterswohnungen und in Alters- und Pflegezentren in Uster:

Gesellschaft leisten, Gespräche führen, zuhören, spielen, vorlesen

Begleitung und Unterstützung bei Aktivitäten und Ausflügen

Besuche bei und Begleitung von Patientinnen und Patienten; Mitarbeit beim Bücherwagendienst; Unterstützung beim Essen; Sitzwachen tags und nachts; Gottesdienstbegleitung

Der offene Diakonie-Verein bietet vielfältige Möglichkeiten für Freiwillige: Schreibdienst, Menschen begleiten im Programm von DU zu DU, Gastgeber im offenen Café, Lebensmittelhilfe Tischleindeckdich, Ferienlagerteam, Koch- und Begegnungsabende, Catering.

---

## **GESUNDHEIT**

### **Spitäler / Ambulatorien**

#### **Spital Uster**

Brunnenstrasse 42  
8610 Uster  
044 911 11 11  
[info@spitaluster.ch](mailto:info@spitaluster.ch)  
[www.spitaluster.ch](http://www.spitaluster.ch)

#### **Notfallpraxis**

im Spital Uster  
044 911 23 23

#### **Clienia Schlössli AG**

Psychiatriegesamt Wetzikon  
Spitalstrasse 60  
8620 Wetzikon  
044 931 39 39  
[info.pzw@clenia.ch](mailto:info.pzw@clenia.ch)  
[www.clenia.ch](http://www.clenia.ch)

#### **Universitäts Spital Zürich**

Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
044 255 11 11  
[www.usz.ch](http://www.usz.ch)

Erreichbar:

Werktagen 9.30 bis 22.30 Uhr  
Wochenende 10.30 bis 22.30 Uhr

Poliklinik 50plus, Spezialsprechstunden  
50plus (u. a. Memory Clinic mit  
Demenzabklärung), Gruppenangebot  
kognitives Training (Gedächtnis-  
training), Angehörigengruppe Demenz

### **Beratungsorganisationen Gesundheit**

#### **Alzheimer Zürich**

Informationsstelle  
Seefeldstrasse 62  
8008 Zürich  
043 499 88 63  
[info@alz-zuerich.ch](mailto:info@alz-zuerich.ch)  
[www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch)

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

---

**diabeteszürich**

Turnerstrasse 24  
8006 Zürich  
044 383 00 60  
info@zdg.ch  
www.diabeteszuerich.ch

---

**Fachstelle Sucht SDBU**

Bezirk Uster  
Industriestrasse 27  
8604 Volketswil  
044 801 99 20  
info@sdbu.ch  
www.sdbu.ch

---

**Krebsliga Schweiz**

www.krebsliga.ch  
Krebstelefon 0800 11 88 11  
helpline@krebsliga.ch

---

**Lunge Zürich**

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

---

**palliative zh+sh**

Arterstrasse 28  
8032 Zürich  
044 240 16 20  
info@pallnetz.ch  
www.pallnetz.ch

---

**pallifon 0844 148 148**

www.pallifon.ch

---

Information und Beratung für Menschen mit Diabetes und deren Angehörige

---

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

---

Information und Beratung für Menschen mit Krebs, deren Angehörige und Fachpersonen

---

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

---

Informationen und Beratung zu Palliative Care, Adressen von Angeboten in der Nähe «Termine nur nach Vereinbarung»

---

Pallifon ist eine telefonische 24h-Notfallberatung für Palliativpatienten und deren Angehörige

---

---

**GZO Spital Wetzikon**

Palliative Care  
Spitalstrasse 66  
8620 Wetzikon  
044 934 23 92  
pall.care@gzo.ch

---

**Parkinson Schweiz**

Gewerbestrasse 12a  
8132 Egg

info@parkinson.ch

**Parkinfon 0800 80 30 20**

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

---

**pro audito zürich**

Organisation für Menschen mit  
Hörproblemen  
Feldeggstrasse 69  
8008 Zürich  
044 363 12 00  
info@pro-audio.ch  
[www.proaudio-zuerich.ch](http://www.proaudio-zuerich.ch)

---

**Rheumaliga Zürich**

Badenerstrasse 585  
8048 Zürich  
044 405 45 50  
info@rheumaliga-zza.ch  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

---

**Schweizerischer  
Blinden- und  
Sehbehindertenverband**

Sektion Zürich Schaffhausen  
Oberlandstrasse 105  
8610 Uster  
044 940 93 10  
[www.sbv-fsa.ch/sektionen/  
zuerich-schaffhausen](http://www.sbv-fsa.ch/sektionen/zuerich-schaffhausen)

---

Das Palliative-Care-Team steht Ihnen  
für Fragen und Beratungen gerne tele-  
fonisch zur Verfügung

Montag bis Freitag: 8.00 bis 17.00 Uhr

---

Information und Beratung für  
Menschen mit Parkinson und deren  
Angehörige.

Parkinfon: Gratishotline Neurologen  
beantworten Fragen Mittwoch 17.00  
bis 19.00 Uhr

---

Information, Kurse und Sozialberatung  
für Menschen mit Hörproblemen

Information, Beratung, Kurse, Selbst-  
hilfegruppe und Hilfsmittel für den All-  
tag für Menschen mit Rheuma

Information und Beratung für blinde  
und sehbehinderte Menschen und  
deren Angehörige

---

**Suchtpräventionsstelle****Zürcher Oberland**

Gerichtsstrasse 4

8610 Uster

043 399 10 80

[www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

**Info-Hotline 043 399 10 99**

---

**Sexuelle Gesundheit Zürich**

Kanzleistrasse 80

8004 Zürich

044 455 59 00

[mail@segz.ch](mailto:mail@segz.ch)

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

---

**Zürcher Sehhilfe**

Lutherstrasse 14

8004 Zürich

043 322 11 70

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

[zuercher-sehhilfe@hin.ch](mailto:zuercher-sehhilfe@hin.ch)

[www.zuercher-sehhilfe.ch](http://www.zuercher-sehhilfe.ch)

---

**Selbsthilfegruppe****Selbsthilfenzentrum****Zürcher Oberland**

Im Werk 1

8610 Uster

Tel. 044 941 71 00

[info@selbsthilfenzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfenzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfenzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfenzentrum-zo.ch)

---

Unentgeltliche Information und Beratung für Menschen jeden Alters und ihrer Angehörigen bei Fragen zu Alkohol, Medikamenten, Tabak etc. sowie zur Prävention von Abhängigkeit

---

Di 14–17 Uhr und Do 9–12 Uhr

---

Das Kompetenzzentrum für sexuelle Gesundheit im Kanton Zürich. Sie informieren, beraten und behandeln Menschen im Kanton Zürich bei Fragen zu sexuell übertragbaren Infektionen und zu Fragen der sexuellen Gesundheit.

---

Beratung, Rehabilitation und Hilfsmittel für Sehbehinderte und blinde Menschen und deren Angehörige

---

Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen

---

## VORSORGE UND TODESFALL

### DOCUPASS

Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Fachstelle Uster  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 42  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Der 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 Vorsorgeauftrag

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster informiert über die verschiedenen erhältlichen Patientenverfügungen und Vorsorgeaufträge.

### Testament und Erbvertrag

Notariat, Grundbuch- und Konkursamt Uster  
Zürichstrasse 1  
8610 Uster  
044 752 39 90  
[uster@notariate-zh.ch](mailto:uster@notariate-zh.ch)  
[www.notariate.zh.ch](http://www.notariate.zh.ch)

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

### Vorsorgemöglichkeiten

Beratungen zu individuellen Vorsorgemöglichkeiten erfolgen durch Banken, Versicherungs- und Vermögensberater.

## Trauer

### Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40  
8610 Uster  
044 943 15 15  
[kirche@refuster.ch](mailto:kirche@refuster.ch)  
[www.refuster.ch](http://www.refuster.ch)

Seelsorge, Sozialberatung, Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren, Trauercafé, Mittagstisch

---

## **Katholische Pfarrei**

### **St. Andreas**

Neuwiesenstrasse 17

8610 Uster

044 944 85 44

kathpfarramt.uster@zh.kat.ch

[www.pfarrei-uster.ch](http://www.pfarrei-uster.ch)

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

## **Todesfall**

### **Broschüre «Todesfall – Wegleitung für Angehörige und Betroffene»**

### **Zivilstandesamt / Bestattungssamt**

Stadt Uster

Bahnhofstrasse 17

8610 Uster

044 944 72 21

[zivilstandesamt@uster.ch](mailto:zivilstandesamt@uster.ch)

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

Bestellung beim Zivilstandesamt / Bestattungssamt 044 944 72 21 oder herunterladen unter [www.uster.ch](http://www.uster.ch)

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

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

## NOTFALLNUMMERN

<b>Sanität/Rettungsdienst</b> Bei Unfällen und Lebensbedrohung	<b>144</b>
<b>Polizei</b>	<b>117</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Ärztlicher Notfalldienst</b> «Ärztefon», 24 Stunden	<b>0800 33 66 55</b>
<b>Apotheken-Notfalldienst</b> Fr. 1.50 pro Min. ausserhalb Ladenöffnungszeiten	<b>0900 55 35 55</b>
<b>Spital Uster</b>	<b>044 911 11 11</b>
<b>Notfallpraxis am Spital</b>	<b>044 911 23 23</b> Nur zu folgenden Zeiten: Freitag 18.00 – 22.00 Uhr Wochenende 9.30 – 22.00 Uhr
<b>Spitex Uster</b>	<b>044 905 70 80</b> Mo – Fr: 8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Psychiatrischer Notfalldienst</b>	<b>044 931 39 39</b> Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr <b>044 929 81 11</b> Wochenende & nachts
<b>Zahnprothesen</b>	<b>044 940 27 11</b> Mo – Fr <b>052 213 12 92:</b> Wochenende: 8.00 – 20.00 Uhr
<b>Rega</b>	<b>1414</b>
<b>Vergiftungen</b>	<b>145</b>
<b>Die Dargebotene Hand</b>	<b>143</b>
<b>Zahnärztlicher Notfalldienst</b>	<b>0800 33 66 55</b>
<b>Tierrettungsdienst</b> (24 Std.)	<b>0800 21 12 22</b>

**Herausgeberin**

Stadt Uster  
Fachstelle Alter  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster  
Telefon 044 944 74 59  
[fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch)

Elektronische Version:

[www.uster.ch/fachstelle-alter](http://www.uster.ch/fachstelle-alter)

**Fotografie**

Nicolas Zonvi, [www.nicolaszonvi.com](http://www.nicolaszonvi.com)

**Druck**

Mattenbach Zürich, Fo-Fotorotar AG

**Auflage**

4. Auflage, März 2025  
7000 Exemplare