



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 herunterladen.

Wenden Sie sich bei Fragen oder Anregungen ungeniert an die Fachstelle Alter der Stadt Uster via Mail 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.

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 oder physisch bei der Fachstelle Alter beziehen.

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 Bezahlen 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.

WAS TUN, WENN MEIN ALLTAG ZU HAUSE SCHWIERIG WIRD?

Wer unterstützt mich im Haushalt?

Einkaufs- und Haushaltshilfe, Mahlzeitendienst, Besuchsdienst, Mittagstisch oder Begleitung: Sowohl die Spitex 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 Spitex, 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 Spitex, 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.

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.





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 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

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
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, Büroassistent, Steuererklärungsdienst und Massnahmen des Erwachsenenschutzes.

Seelsorge / Diakonie

Evangelisch-reformierte Kirche Uster

Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 12
kirche@refuster.ch
www.refuster.ch

Katholische Pfarrei St. Andreas

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

DU für alle

kontakt@du-fuer-alle.ch
www.du-fuer-alle.ch
078 720 09 82

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

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.

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

Auskunftsstelle für Fragen zur AHV/IV, Hilflosenentschädigungen, Krankenversicherung, Prämienverbilligung und Zusatzleistungen zur AHV/IV
Kontakt für ZLV Betreuungsleistungen: 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

Schuldenberatung

Kanton Zürich
Schaffhauserstrasse 550
8059 Zürich
043 333 36 86
www.schulden-zh.ch

Caritas Schuldenberatung

Beckenhofstrasse 16
Postfach
8035 Zürich
044 366 68 28
beratung@caritas-zuerich.ch
www.caritas-schuldenberatung.ch

Pflegefinanzierung

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

Rechtliche Auskunft und Unterstützung

Friedensrichter

Oberlandstrasse 82
8610 Uster
044 944 70 20
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

Beratung, Budgetoptimierung, Schuldensanierung, Kurse

Budget und Sozialberatung, Schuldensanierung, Privatkonkurse, 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
www.notariate.zh.ch

Unentgeltliche Rechtsauskunft

Bezirksgericht Uster
Gerichtsstrasse 17
8610 Uster
043 366 33 00
www.gerichte-zh.ch

KESB

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

KESCHA

Anlaufstelle Kindes- und
Erwachsenenschutz
Dörflistrasse 50
8050 Zürich
info@kescha.ch
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
www.gewalt-praevention.ch

**UBA
Unabhängige
Beschwerdestelle
für das Alter**

Malzstrasse 10
8045 Zürich
0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch
www.alterohnegehalt.ch

**Rechtsauskunftsstelle
Zürcher Oberland RZO**

Bahnhofstrasse 10
8620 Wetzikon
044 930 04 27
info@rzo-wetzikon.ch
www.rzo-wetzikon.ch

Pensionierung**Pensionierungsvorbereitung
AvantAge**

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

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

WOHNEN**Genossenschaften****Gewo Züri Ost**

Gerichtsstrasse 4
8610 Uster
044 905 80 10
info@gewo.ch
www.gewo.ch

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

Wohnsiedlung Kreuz

Apothekerstrasse 17
8610 Uster
043 305 95 73
info@wohnsiedlung-kreuz.ch
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 erhältlich
keine Mitgliedschaft nötig.

Wohnsiedlung Post

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

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

Private Angebote

Tertianum Residenz Brunnehof

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

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

Wohnungssuche / Umzug

Wohnungssuche

www.homegate.ch
www.immoscout24.ch
www.comparis.ch
usw.

Uster verfügt über ein grosses Ange-
bot an altersgerechten Wohnungen.
Diese werden auf Internetportalen
ausgeschrieben. Wohnungssuchende
können sich ein Suchabonnement ein-
richten.

Umzugshilfe für Betagte

Carla Bellot
076 779 19 65
info@umzugshilfe.ch
www.umzugshilfe.ch

Die Umzugshilfe bietet kompetente
Beratung sowie einen sorgfältig ge-
planten, 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
www.zuegellos.ch

Planung und Organisation des Um-
zugs, Offerten einholen, verhandeln,
vergleichen vom Transport bis zum
Putzinstitut abklären Brockenhäuser,
Hilfswerke und Entsorgung.

Umzugshilfe

Pro Senectute
Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
058 451 50 44
www.pszh.ch

Zügel-Sorglos-Paket: 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
www.du-fuer-alle.ch
078 720 09 82

Der Stadtdiakon teilt mit ihnen seine
jahrelange Erfahrung im Vermitteln
von Wohnraum und bietet administra-
tive 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
www.heime-uster.ch

Persönliche Beratung und Unterstüt-
zung bei Fragen rund um den Ein-
tritt in die Heime Uster (Wohnheim,
Altersheim, Pflegezentren, geschützte
Abteilungen, temporäre Abteilung,
Ferienaufenthalte); umfassende Infor-
mationen zum Angebot; Termin-
vereinbarung für eine unverbindliche
Besichtigung der Räumlichkeiten.

Heime Uster
Pflegezentrum Im Grund
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
044 905 11 11
info@heime-uster.ch
www.heime-uster.ch

**Heime Uster
Wohnheim Im Grund**
Wagerenstrasse 18
8610 Uster
044 905 11 11
info@heime-uster.ch
www.heime-uster.ch

**Heime Uster
Panorama**
Wagerenstrasse 18
8610 Uster
044 905 11 19
beratung@heime-uster.ch
www.heime-uster.ch

**Heime Uster
Pflegezentrum Dietenrain**
Dietenrainweg 15
8616 Riedikon
044 905 83 00
info@heime-uster.ch
www.heime-uster.ch

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

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

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

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

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
www.brunnehof.tertianum.ch

Residenz Stadtpark
Theaterstrasse 4
8610 Uster
058 268 24 00
mail@stadtpark.ch
www.stadtpark.ch

**Stiftung Lichthof
Wohn- und Pflegezentrum**
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00
info@stiftung-lichthof.ch
www.stiftung-lichthof.ch

**Pflegewohnung-
Garten-Lichthof**
Apothekerstrasse 19
8610 Uster
044 944 51 00
info@stiftung-lichthof.ch
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 Einzelzimmer. 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)

Wagerenstrasse 45
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch
www.opancare.ch
info@spitex-uster.ch
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 Shop, Ambulatorium, Fusspflege, Anlauf- und Beratungsstelle, Anstellung von pflegenden Angehörige, Kontinenz- 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
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 Fehraltorf
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. Mahlzeitendienst, Fusspflege usw.)

**Home
Pro Senectute
Kanton Zürich**

Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
058 451 51 51
home@pszh.ch
www.pszh.ch

**Entlastungsdienst
Alzheimervereinigung
Kanton Zürich**

Seefeldstrasse 62
8008 Zürich
043 499 88 63
info@alz-zuerich.ch
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

Unterstützung im Alltag

Besuchsdienst Uster

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

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-Partnerinnen 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.

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

Senioren-Netz Uster

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

Jugendjobs Uster

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

Mahlzeitendienste

Mahlzeitendienst

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

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

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 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.

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

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)
kontakt@spitex-region-uster.ch
www.prixsante.ch

Mahlzeitendienst

Stiftung Lichthof
Wohn- und Pflegezentrum
Oberlandstrasse 56
8610 Uster
044 944 51 00
info@stiftung-lichthof.ch
www.stiftung-lichthof.ch

Fahrdienste**Fahrdienst**

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

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. Verzehrereife Mahlzeiten, kein Aufwärmen nötig.

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.

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
www.seniorennetz-uster.ch

Pro Mobil

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

Tixi Taxi

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

**Verein Rollstuhlbus
Zürcher Oberland**

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

Rotkreuz-Fahrdienst

Thurgauerstrasse 38
8050 Zürich
044 388 25 00
fahrdienst@srk@-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch

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

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

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

Für Fahrten im Rollstuhl und mit Begleitperson; frühzeitig anmelden

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.

Fahrschule

jp-fahrschule.ch

Seniordrive
8600 Dübendorf
079 288 18 07
www.jp-fahrschule.ch

Überprüfungsfahrten / 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
www.familienzentrum-uster.ch

Ein Team von Freiwilligen hilft beim Ausfüllen von Formularen, Schreiben von Briefen, Unterstützen bei Anmeldungen und Kündigungen. Das Angebot ist kostenlos. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt. Es braucht keine Anmeldung. Mi 10 bis 12 und 17 bis 20 Uhr

Büroassistentz

Pro Senectute Kanton Zürich
Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
dc.oberland@pszh.ch
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
www.pszh.ch

Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Anmeldung von Februar bis April unter 058 451 53 48

Treuhanddienst

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Oberland
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
dc.oberland@pszh.ch
www.pszh.ch

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

Digital Coach

Pro Senectute Kanton Zürich
Fachstelle Uster
Amtsstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 42
dc.oberland@pszh.ch
www.pszh.ch

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.

Handy Hilfe Uster

Donato Ravizza
044 941 10 86
www.handyHilfe-Uster.ch

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
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
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 Schlüssel-depot-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
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
www.senioren-notruf.ch

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

Hilfsmittel

Spitex-Shop

Spitex Uster
Wagerenstrasse 45
8610 Uster
044 905 70 80
info@spitex-uster.ch
www.spitex-uster.ch

Kompetente Hilfsmittelberatung, Verkauf und Vermietung von Hilfsmitteln und Alltagshelfern.
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

Recycling-Abholservice

Mr. Green
044 271 30 30
info@mr-green.ch
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

Unterstützung beim Räumen, beim Umzug in eine andere Wohnung 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
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
www.pszh.ch

Spitex Uster (Non Profit)

Wagerenstrasse 45
8610 Uster
044 905 70 80
www.spitex-uster.ch
www.opancare.ch
info@spitex-uster.ch
hin@spitex-uster.ch

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

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

FREIZEITANGEBOTE

Agenda 60plus

www.uster.ch

In der Stadt Uster gibt es für Senio-
rinnen und Senioren ein vielfältiges
Angebot an Veranstaltungen, Treff-
punkten, Kursen und Bewegungs-
und Sportangeboten. Diese wer-
den von der Fachstelle Alter in der
«Agenda 60plus» übersichtlich publi-
ziert. Die «Agenda 60plus» erscheint
jeweils im Januar und Juli. Sie wird
im Eingangsbereich des Stadthau-
ses Uster aufgelegt und kann unter
www.uster.ch heruntergeladen
oder bei der Fachstelle Alter bestellt
werden.

KulturLegi

Abteilung Soziales Stadt Uster

Personen mit kleinem Budget pro-
fitieren dank der KulturLegi von
Vergünstigungen bei kulturellen Ver-
anstaltungen, Sport- und Bildungs-
angeboten sowie im Gesundheits-
bereich. 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
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 nieder-
schwellige Angebote, auch für Nicht-
mitglieder. 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

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

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

**Evangelisch-reformierte
Kirche Uster**
Zentralstrasse 40
8610 Uster
044 943 15 15
kirche@refuster.ch
www.refuster.ch

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

**Katholische Pfarrei
St. Andreas**
Neuwiesenstrasse 17
8610 Uster
044 944 85 44
kathpfarramt@pfarrei-uster.ch
www.pfarrei-uster.ch

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

Zämegolaufe
www.zaemegolaufe.ch

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

Tertianum Brunnehof

044 905 26 26
brunnehof@tertianum.ch
www.brunnehof.tertianum.ch

Wohnsiedlung Kreuz

043 305 95 73
info@wohnsiedlung-kreuz.ch
www.wohnsiedlung-kreuz.ch

Heime Uster

044 905 11 11
info@heime-uster.ch
www.heime-uster.ch

Stiftung Lichthof

Wohn- und Pflegezentrum
044 944 51 00
info@stiftung-lichthof.ch
www.stiftung-lichthof.ch

Spital Uster

Brunnenstrasse 42
8610 Uster
044 911 22 66
www.spitaluster.ch/freiwillige
Anne Peer
044 911 21 44
anne.peer@spitaluster.ch

DU für ALLE

kontakt@du-fuer-alle.ch
www.du-fuer-alle.ch
078 720 09 82

Besuche bei Bewohnenden in Alters-
wohnungen und in Alters- und Pfl-
gezentren 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; Sitz-
wachen tags und nachts; Gottes-
dienstbegleitung

Der offene Diakonie-Verein bietet viel-
fältige 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
www.spitaluster.ch

Notfallpraxis

im Spital Uster
044 911 23 23

Clienia Schlössli AG

Psychiatriezentrum Wetzikon
Spitalstrasse 60
8620 Wetzikon
044 931 39 39
info.pzw@clienia.ch
www.clienia.ch

Universitäts Spital Zürich

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

Beratungsorganisationen Gesundheit

Alzheimer Zürich

Informationsstelle
Seefeldstrasse 62
8008 Zürich
043 499 88 63
info@alz-zuerich.ch
www.alz-zuerich.ch

Erreichbar:
Werktage 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

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 Men-
schen 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-Not-
fallberatung für Palliativepatienten 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

Parkifon 0800 80 30 20

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

Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585
8048 Zürich
044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch
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

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.

Parkifon: 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

Info-Hotline 043 399 10 99

Sexuelle Gesundheit Zürich

Kanzleistrasse 80
8004 Zürich
044 455 59 00
mail@segz.ch
www.segz.ch

Zürcher Sehhilfe

Lutherstrasse 14
8004 Zürich
043 322 11 70
info@zsh.ch
zuercher-sehhilfe@hin.ch
www.zuercher-sehhilfe.ch

Selbsthilfegruppe**Selbsthilfezentrum
Zürcher Oberland**

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

**Patientenverfügung
Vorsorgeauftrag**

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.

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
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
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

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

Todesfall

Broschüre «Todesfall – Wegleitung für Angehörige und Betroffene»

Bestellung beim Zivilstandsamt / Bestattungsamt 044 944 72 21 oder herunterladen unter www.uster.ch

Zivilstandsamt / Bestattungsamt

Stadt Uster
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
044 944 72 21
zivilstandsamt@uster.ch
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

Sanität/Rettungsdienst **144**
Bei Unfällen und
Lebensbedrohung

Polizei **117**

Feuerwehr **118**

Ärztlicher Nofalldienst **0800 33 66 55**
«Ärztefon», 24 Stunden

Apotheken-Notfalldienst **0900 55 35 55**
Fr. 1.50 pro Min. ausserhalb
Ladenöffnungszeiten

Spital Uster **044 911 11 11**

Notfallpraxis am Spital **044 911 23 23**
Nur zu folgenden Zeiten:
Montag – Freitag 18.00 – 22.00 Uhr
Wochenende 9.30 – 22.00 Uhr

Spitex Uster **044 905 70 80**
Mo – Fr:
8.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

**Psychiatrischer
Notfalldienst** 044 931 39 39
Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
044 929 81 11
Wochenende & nachts

Zahnprothesen 044 940 27 11
Mo – Fr
052 213 12 92:
Wochenende: 8.00 – 20.00 Uhr

Rega **1414**

Vergiftungen **145**

Die Dargebotene Hand **143**

Zahnärztlicher Notfalldienst **0800 33 66 55**

Tierrettungsdienst (24 Std.) **0800 21 12 22**

Herausgeberin

Stadt Uster
Fachstelle Alter
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster
Telefon 044 944 74 59
fachstelle.alter@uster.ch

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

Fotografie

Nicolas Zonvi, www.nicolazonvi.com

Druck

Mattenbach Zürich, Fo-Fotorotar AG

Auflage

4. Auflage, März 2025
7000 Exemplare