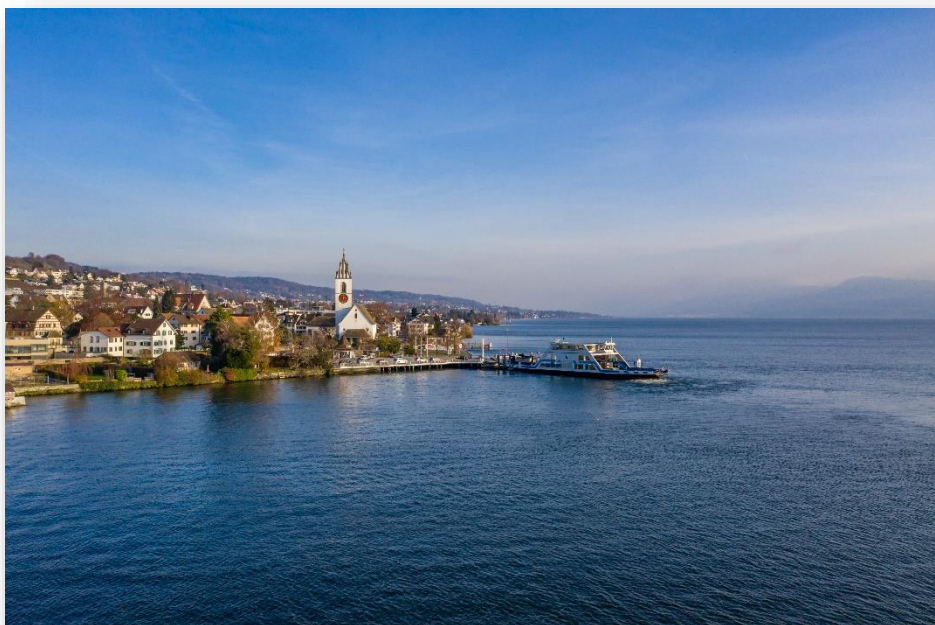


# 60plus in Meilen

Freizeit • Pflege • Unterstützung • Beratung • Wohnen



**Senioren-Info-Zentrale**  
Dorfstrasse 78  
8706 Meilen

Fachstelle Altersfragen Meilen  
Telefon 058 451 53 30  
[senioren.infozentrale@pszh.ch](mailto:senioren.infozentrale@pszh.ch)



## **Impressum**

### **60plus in Meilen**

Die Broschüre ist kostenlos bei der Senioren-Info-Zentrale Meilen erhältlich.  
Als PDF-Datei kann sie unter [www.meilen.ch](http://www.meilen.ch) heruntergeladen werden.

### **Herausgeberin**

Senioren-Info-Zentrale, Meilen

### **Auflage**

3400

### **Druck**

Feldner Druck AG, Meilen und Oetwil am See

Liebe Leserin, lieber Leser

In diesem Informationsheft finden Sie verschiedenste Angebote und Dienstleistungen für Einwohnerinnen und Einwohner über 60 in Meilen. Sie reichen von diversen Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen, über Hilfen zur Erleichterung des Alltags oder bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen bis hin zu beratenden und finanziellen Unterstützungsangeboten und Wohnformen im Alter. Falls Sie sich für eines dieser Angebote interessieren, können Sie sich gerne direkt an den angegebenen Kontakt wenden.

Wünschen Sie weitere Auskünfte oder haben Sie generelle Fragen zu den Angeboten für Seniorinnen und Senioren in Meilen?

Die Senioren-Info-Zentrale steht Ihnen gerne zur Verfügung und hilft Ihnen, sich in der Vielfalt der Angebote zu orientieren und eine bedarfsgerechte Lösung zu finden.

Die Senioren-Info-Zentrale arbeitet im Auftrag der Gemeinde Meilen, unter der Führung von Pro Senectute Kanton Zürich.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail, Telefon oder persönlich - wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Freundliche Grüsse

### **Senioren-Info-Zentrale**

Fachstelle Altersfragen Meilen

Dorfstrasse 78

8706 Meilen

Telefon 058 451 53 30

senioren.infozentrale@psz.ch

Bürozeiten:

Montag und Mittwoch 8.30–11.30 Uhr

Nachmittag nach Vereinbarung

# Inhaltsverzeichnis

<b>Freizeit .....</b>	<b>5</b>
Bewegung & Sport .....	5
Kurse, Spiele & Singen .....	14
Treffe & Veranstaltungen .....	17
Mittagstische .....	21
Ausflüge & Ferien .....	21
Freiwilligenarbeit 60plus .....	22
<b>Pflege und Unterstützung .....</b>	<b>23</b>
Pflege und Betreuung .....	23
Hilfsmittel für den Alltag .....	27
Hilfe bei der Hausarbeit und Mahlzeitendienste .....	27
Notrufsysteme .....	29
Fahrdienste .....	31
Fusspflege.....	33
<b>Beratende und finanzielle Unterstützung .....</b>	<b>34</b>
Beratungsstellen .....	34
Lebenshilfe.....	37
Finanzielle Hilfen .....	37
Administrative Hilfe .....	39
<b>Wohnen im Alter .....</b>	<b>41</b>
Wohnen für Hilfe .....	41
Alterswohnungen .....	41
Alters- und Pflegeheime.....	42
<b>Kontakt .....</b>	<b>44</b>

### **„Rückenwell“ – die Rückengymnastik**

---

Kontakt Rheumaliga Zürich, Zug & Aargau Tel. 044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch  
www.rheumaliga.ch/zza

Angebot Training der Muskulatur an Rücken, Bauch und Beckenboden, Förderung der Koordination und des Gleichgewichtes, Dehnung der Muskeln und Schulung der Beweglichkeit. Probelektion möglich.

Leitung Sonia Beereuter  
Zeit Dienstag, 17.10-17.55 Uhr  
Ort Turnhalle Schulhaus Dorf, Schulhausstr. 27, Meilen

Leitung Petra Sablatnig  
Zeit Donnerstag, 16.45-17.30 Uhr / 17.35-18.20 Uhr  
Ort Turnhalle Schulhaus Dorf, Schulhausstr. 27, Meilen

### **„Aquawell“ – das Wassertraining**

---

Kontakt Rheumaliga Zürich, Zug & Aargau Tel. 044 405 45 55  
kurse@rheumaliga-zza.ch  
www.rheumaliga.ch/zza

Angebot Wassergymnastik mit sanften und gelenkschonenden Bewegungen im stehtiefen Wasser. Auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Leitung Madeleine Maurer  
Zeit Dienstag, 19.00-19.45 Uhr  
Ort Hallenbad Allmend, Toggwilerstr. 38, Meilen

### **Aqua Fitness**

---

Kontakt Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 85  
Bewegung und Sport  
sport@psz.ch  
www.psz.ch

Angebot	Vielfältiges Training im Wasser für Personen mit leichter Fitness. Schnuppern jederzeit möglich. Preisreduktion für EL-Bezüger.	
Leitung	Madeleine Maurer	
Zeit	Montag, 11.30-12.15 Uhr / 12.15-13.00 Uhr / 13.00-13.45 Uhr	
Ort	Hallenbad Allmend, Toggwilerstr. 38, Meilen	

### **Fit/Gym vital**

---

Kontakt	Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport sport@pszh.ch www.pszh.ch	Tel. 058 451 51 85
Angebot	Bewegungstraining zur Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kräftigung wichtiger Muskelpartien. Bei Spiel, Spass und Tanz wird auch das Gedächtnis gefordert. Schnuppern ist jederzeit möglich. Preisreduktion für EL-Bezüger.	
Leitung	Arabella Weber-Schoch	
Zeit	Montag, 15.30-16.30 Uhr	
Ort	Turnhalle Obermeilen, Bergstr. 120, Meilen	

### **DomiGym**

---

Kontakt	Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport sport@pszh.ch www.pszh.ch	Tel. 058 451 51 30
Angebot	Das sturzpräventive und individuelle Training für zu Hause mit persönlichen Betreuungspersonen unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit, Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht zu stärken oder wieder aufzubauen. Es kann auf diese Weise – z.B. nach einem Unfall oder einer Kur - Ihre Lebensqualität verbessern und Ihren Alltag sowie das selbständige Wohnen erleichtern.	

## **Nordic Walking**

---

Kontakt	Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport sport@pszh.ch www.pszh.ch	Tel. 058 451 51 85
Angebot	Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen Gesundheit und Wohlbefinden. Sie trainieren schonend Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und sind mit Gleichgesinnten unterwegs.	
Leitung:	Brigitte Moser	
Zeit	Dienstag, 9.30-10.45 Uhr	
Ort	Parkplatz Sportzentrum Allmend, Burgstr. 160, Meilen	
Leitung:	Chris Häfeli	
Zeit	Donnerstag, 14.15-15.45 Uhr	
Ort	Parkplatz Vorderer Pfannenstiel, Herrenweg/Pfannenstielstrasse, Meilen	

## **Fitness und Gymnastik der Frauenvereine Meilen**

---

Kontakt	Denise Staeger staeger.d@gmail.com Frauenvereine Meilen	Tel. 079 219 87 16
Angebot	Schonende und abwechslungsreiche Übungen mit Musik, gezielt auf Dehnung, Mobilisation und Kräftigung des gesamten Körpers. Entspannung oder Atemgymnastik ebenfalls mit Musik beendet die Turnstunde.	
Leitung	Denise Staeger	
Zeit	Freitag, 9.00-10.00 Uhr	
Ort	Turnhalle Dorf, Schulhausstr. 15, Meilen	

## **BLEIB FIT 60**

---

Kontakt	Denise Berger denise@baracke.ch Liselotte Goepel liselottegoepel@gmail.com	Tel. 078 848 12 74 Tel. 044 923 52 81
Angebot	Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung wichtiger Muskelpartien. Dehnübungen und Übungen für einen sicheren Gang	

ergänzen sich mit Spiel, Spass und Tanz. So bleiben Körper, Hirn und unser soziales Umfeld in Bewegung. Gratis schnuppern ist jederzeit möglich.

Leitung Denise Berger/Liselotte Goepel  
Zeit Dienstag, 14.45-15.45 Uhr  
Ort untere Turnhalle Dorf, Schulhausstr. 17, Meilen

## **Qigong**

---

Kontakt Sabina Häny Tel. 079 431 34 50  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Meilen

Angebot Bewegung – Entspannung - Lebensfreude. Sanfte Übungen, ruhige Atmung und achtsame Bewegungen stärken Körper, Geist und Seele – ideal für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Gemeinsam in Bewegung bleiben, in einer freundlichen, stressfreien Atmosphäre. Auch im Sitzen möglich.

Leitung Larysa Frey  
Zeit Freitag, 10.30–11.30 Uhr  
Ort Tertianum Parkresidenz, Gymnastikraum - Fit-Center – Etage A, Dorfstr. 6, Meilen

## **Yoga**

---

Kontakt Sabina Häny Tel. 079 431 34 50  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Meilen

Angebot Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und im Stehen.

Leitung Barbara Ehrat und Anjaly Tram  
Zeit Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr  
Ort Anjaly Yoga Meilen, Kirchgasse 23, Meilen

## **Yoga auf dem Stuhl**

---

Kontakt	Natalie Lier      Tel. 079 713 93 38 natalie.lier@bluewin.ch
Angebot	Yoga auf dem Stuhl für Senioren und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Mittels Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Mobilisation der Gelenke, Muskel- und Gleichgewichtsübungen werden Körper und Geist gestärkt. Einstieg jederzeit möglich, kostenlose Schnupperlektion. Auch private Yogastunden zu Hause werden angeboten - auf der Matte und auf dem Stuhl (auch Rollstuhl).
Leitung	Natalie Lier
Zeit	Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr
Ort	Treffpunkt Meilen, Schulhausstr. 27, Meilen

## **Yogatherapie 60+**

---

Kontakt	Lorena Kläusli      Tel. 076 373 75 81 info@yoga-sana.ch www.yoga-sana.ch
Angebot	Einzel- und Gruppenstunden für 60+. Yogatherapie mit Fokus auf Entspannung, Gleichgewicht, Dehnung, Kräftigungsübungen, Koordination. Atemtechniken und Stärkung der Atemkapazität.
Leitung	Lorena Kläusli
Zeit	Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Ort	Therapieraum General-Wille-Str. 115, Feldmeilen oder bei Ihnen zu Hause.

## **Café Balance**

---

Kontakt	Susanne Guggisberg      Tel. 077 454 90 06 susanne.guggisberg@gmx.ch
Angebot	Ein Projekt von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. Im Rhythmik-Kurs, genannt <i>Café Balance</i> , führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Diese fördern die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Fr. 12.-/Lektion,



tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden.

Leitung Isabella Ladner  
Zeit Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr / 11.00-11.50 Uhr  
Ort untere Turnhalle Dorf, Schulhausstr. 17, Meilen

### **Tanznachmittage Verein «DARF ICH BITTEN?»**

---

Kontakt Verein «DARF ICH BITTEN?» Tel. 044 793 10 20  
Ernst Johannes Krapf  
kontakt@darf-ich-bitten.org  
www.darf-ich-bitten.org

Angebot Tanznachmittage für alle Interessierten und Tanzfreudigen, auch für Menschen mit einer Beeinträchtigung (Demenz, Parkinson, Sehbehinderung).

Zeit Jeden letzten Montag im Monat von 14.00-16.00 Uhr (Ausnahme: 14. Dezember), im Juni und im Juli von 10.00-12.00 Uhr als Matinee.

Ort Martinszentrum, Stelzenstr. 27, Meilen

### **Tennis**

---

Kontakt Willy Atz Tel. 044 923 83 79  
wilatz@hispeed.ch  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Meilen

Angebot Für Anmeldungen bitte per Telefon oder E-Mail bei Willy Atz melden.

Zeit Während der Aussensaison von April bis Oktober jeweils Dienstag, Donnerstag und Freitag  
April & Oktober: 10.00-12.00 Uhr  
Mai bis September: 09.00-11.00 Uhr

Ort Tennisplatz Allmend, Burgstr. 160, Meilen

### **E-Bike Halbtagestouren**

---

Kontakt Sabina Häny Tel. 079 431 34 50  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Ortsvertretung Meilen



## **Senioren-Wandergruppe Pro Senectute Kanton Zürich**

---

Kontakt	Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport	Tel. 058 451 51 31
Angebot	Einmal im Monat fährt ein Car die Seniorinnen und Senioren an verschiedene Ausflugsorte in der Schweiz, wo in zwei Gruppen, je nach Marschtüchtigkeit, eine Wanderung von ca. 2 1/2h bzw. ca. 1 1/2h zum gemeinsamen Zmittag/Zvieri führt.	
Leitung	Peter Schmid (079 236 22 89)	
Zeit	erster Dienstag im Monat (März-Nov.)	
Ort	Abfahrt ab ehemaliger Post Feldmeilen/Bahnhof Meilen	

## **Schneeschuhgruppe Pfannenstiel**

---

Kontakt	Georges Knecht georgesknecht@bluewin.ch Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport	Tel. 079 638 69 53
Angebot	Wöchentliche geführte Tagestouren, 3-5 Std. Marschzeit, Auf- und Abstiege mit 400 bis 800 Höhenmetern.	
Zeit	Im Normalfall an einem Mittwoch bei passenden Schnee- und Wetterverhältnissen; Termine und Durchführung sowie Anmeldung unter <a href="http://www.sspfannenstiel.ch">www.sspfannenstiel.ch</a>	

## **Fitness, Wellness und Gesundheit**

---

Kontakt	Tertianum Parkresidenz Meilen parkresidenz@tertianum.ch	Tel. 044 925 06 58 Tel. 044 925 06 00
Angebot	Die Tertianum Parkresidenz bietet - auch externen Gästen - diverse Fitness- und Wellness-Angebote an. Einzeleintritte, 10er-, Halbjahres- und Jahresabonnemente für: diverse Gymnastiklektionen in Kleingruppen (u.a. Yoga, Pilates, Gymnastik, Antara, etc.), Therapie-Hallenschwimmbad (32 Grad); Aqua-Gymnastik; Privatsauna für max. 2 Personen; Personal Training speziell für Seniorinnen und Senioren, Vibrationstraining; Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining. Ein unverbindliches Probetraining kann vereinbart werden. Klassische Massagen; Bindegewebemassage; Manuelle	

Lymphdrainage; Fussreflexzonen-Massage; Cranio-Sacral-Therapie. Physiotherapie nach ärztlicher Verordnung. Zudem Kosmetikstudio; Ernährungsberatung mit Stoffwechselanalyse; Podologie und kosmetische Fusspflege; Coiffeur.

Ort Tertianum Parkresidenz, Dorfstr. 16, Meilen

## Kurse, Spiele & Singen

### Computeria Meilen

Kontakt	Dieter Stokar info@computeriameilen.ch www.computeriameilen.ch	Tel. 076 309 45 52
Angebot	Technische Unterstützung (z.B. Druckerinstallation) für <ul style="list-style-type: none"><li>• Apple-Geräte: Mac, iPad, iPhone, iCloud etc.</li><li>• Windows- und Android-Geräte: PCs, Handys, Tablets etc.</li></ul> Instruktion für alle erwähnten Geräte sowie für Anwendungen (SBB, Office-Produkte, Fotoverwaltung, Fotobücher etc.) im Treffpunkt Meilen und privat zu Hause. CompiTreff: Im Januar, März, Mai, Juli, September und November jeweils an einem Montagabend um 19.15 Uhr und am Dienstagvormittag um 09.45 Uhr. Fragestunde für Smartphone und Computer in den Monaten Februar, April, Juni, Oktober, Dezember gemäss Publikation im MAZ.	

### Gedächtnistraining

Kontakt	Verena Windisch Pro Senectute Kanton Zürich Ortsvertretung Meilen	Tel. 044 923 73 46
Angebot	In anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art werden die Reaktions- und Merkfähigkeit, das Kurz- und Langzeitgedächtnis, das logische und das bildhafte Denken trainiert.	
Leitung	Corinne Lang, zertifizierte Gedächtnistrainerin SVGT	
Zeit	Frühling und Herbst jeweils am Freitag, 4 Lektionen à 2 Stunden im Abstand von 2 Wochen.	
Ort	Im Bau, Kirchgasse 9, Meilen	

## **Sprachschule der Frauenvereine Meilen**

---

Kontakt	Franziska Tanner sprachschule@fvmeilen.ch Frauenvereine Meilen	Tel. 077 417 42 66
Angebot	Kurse in Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch und Schweizerdeutsch.	
Zeit/Ort Telefonzeit	Gemäss Programm: <a href="http://www.fvmeilen.ch/sprachschule/">www.fvmeilen.ch/sprachschule/</a> in der Regel Montag, 9.00-11.00 Uhr, während Schulferien geschlossen	

## **Nähschule der Frauenvereine Meilen**

---

Kontakt	Ursula Schürch naeschule@fvmeilen.ch	Tel. 079 755 67 69
Angebot	Kurse für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.	
Zeit/Ort	Gemäss Programm: <a href="http://www.fvmeilen.ch/naeschule/">www.fvmeilen.ch/naeschule/</a>	

## **Bridgeturnier**

---

Kontakt	Ursula Schürch schuerchursula@gmx.ch Frauenverein Dorf- und Obermeilen	Tel. 079 755 67 69
Angebot	Bridgeturniere	
Zeit Ort	November bis April, 1x pro Monat Tertianum Parkresidenz, Dorfstr. 16, Meilen	

## **Lotto-Nachmittage**

---

Kontakt	Sabina Häny Pro Senectute Kanton Zürich Ortsvertretung Meilen	Tel. 079 431 34 50
Angebot	Spannende und gesellige Lottospiel-Runden in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee und Guetzli.	
Zeit Ort	Oktober bis April, jeweils letzter Donnerstag im Monat Martinszentrum, Stelzenstr. 27, Meilen	

## **Sfs Spielnachmittage**

---

Kontakt	Rita Bohrer, Peter Beglinger Senioren für Senioren Meilen spielen@sfs-meilen.ch	Tel 044 793 15 51
Angebot	Für Jasser, Schachspielende und Freunde anderer Spiele - alle sind eingeladen, spontan vorbeizukommen und Neues auszuprobieren. Die Meilemer Ludothek hält viele Spiele bereit.	
Zeit	Alle 2 Wochen am Freitag, 14.00-17.00 Uhr. Termine unter <a href="http://sfs-meilen.ch/onair/aktivitaeten/spielen">sfs-meilen.ch/onair/aktivitaeten/spielen</a>	
Ort	Treffpunkt Meilen, Schulhausstr. 27, Meilen	

## **Silberklang – Seniorenchor am Zürichsee**

---

Kontakt	Daniela Guex-Joris chguexjo@bluewin.ch silberklang.clubdesk.com	Tel. 044 923 55 60 Tel. 079 464 31 22
Angebot	Willkommen sind alle singfreudigen Seniorinnen und Senioren. Proben von leichten Chorsätzen (weltliche und geistliche) und gemeinsames Singen von Kanons und Liedern.	
Zeit	Alle 2 Wochen am Donnerstag, 14.30-16.00 Uhr.	
Ort	Riedstegsaal, Bergstr. 111, Uetikon am See	

## **Kantorei Meilen – Gospelchor und Cantiamo insieme**

---

Kontakt	Gospelchor: Gabriela Leuthold gospelchor@kantorei-meilen.ch  Cantiamo insieme: Ernst Buscagne ernst.buscagne@ref-meilen.ch	Tel. 044 920 60 38
Angebot	Gemeinsam singen, neue Singfreudige kennenlernen und dem Alltagsstress entkommen.	
Zeit	Gospelchor: Donnerstag, 19.45–21.45 Uhr Cantiamo insieme: Dienstag, 20.00–22.00 Uhr	
Ort	Proben: ref. Kirche oder Kirchenzentrum Leue, Kirchgasse 2, Meilen (siehe <a href="http://www.kantorei-meilen.ch">www.kantorei-meilen.ch</a> )	

## **Motettenchor Meilen**

---

Kontakt	Aurelia Weinmann-Pollak gesang@motettenchor-meilen.ch www. motettenchor-meilen.ch	Tel. 079 731 51 08
Angebot	Der Motettenchor Meilen ist offen für Musikinteressierte jeglicher konfessionellen Zugehörigkeit. Er erarbeitet geistliche Chorwerke, wirkt in Gottesdiensten mit und tritt in Konzerten mit Orchester auf.	
Zeit	Dienstag, ab 18.30 Uhr (Stimmbildung und Proben)	
Ort	Schulhaus Obermeilen, Bergstr. 120, Meilen	

## **Treffs & Veranstaltungen**

### **Ortsvertretung Meilen von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

Kontakt	Sabina Häny Pro Senectute Kanton Zürich Ortsvertretung Meilen www.pszh.ch/meilen	Tel. 079 431 34 50
Angebot	Wir setzen uns für eine bedarfsgerechte und zukunftsorientierte Altersarbeit ein und schlagen so wichtige Brücken zwischen den Beteiligten. Alle Einwohnerinnen und Einwohner ab 60 Jahren sind herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen, Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten teilzunehmen.	

### **Treffpunkt Meilen**

---

Kontakt	Susy Sauter susysauter@sunrise.ch info@treffpunktmeilen.ch	Tel. 076 575 40 96
Angebot	Der Treffpunkt Meilen ist ein unkomplizierter Begegnungsort im Zentrum von Meilen, mit öffentlicher Cafeteria, Veranstaltungen und Kursen, zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"><li>• Familiencafé: Dienstag 14.00-16.45 Uhr und Freitag 09.00-11.30 Uhr, auch für Grosseltern mit Enkelkindern.</li></ul>	

- Seniorenspieltreff: zweimal monatlich (Daten: Spielen/SfS Meilen)
- offener Näh-Flick-Treff: Donnerstag, 09.00-11.30 Uhr
- Strick- & Häkel-Treff: letzter Donnerstag im Monat 14.00-16.00 Uhr
- Repair Café: einmal im Monat am Freitag und Samstag (Daten unter [www.treffpunktmeilen.ch/veranstaltungskalender/](http://www.treffpunktmeilen.ch/veranstaltungskalender/))
- „Meilearn – Meilen teilt Wissen“ (Daten siehe unter [www.treffpunktmeilen.ch/meilearn/](http://www.treffpunktmeilen.ch/meilearn/))
- „Generationen verbinden“: für Familien sowie Seniorinnen und Senioren (Daten siehe unter <https://treffpunktmeilen.ch/generationenverbinden/>)

Weitere Angebote und Details siehe unter [www.treffpunktmeilen.ch/veranstaltungskalender/](http://www.treffpunktmeilen.ch/veranstaltungskalender/)

Ort Treffpunkt Meilen, Schulhausstr. 27, Meilen

### **SfS Stamm 56+**

---

Kontakt Christian Krauer Tel. 079 540 01 17  
Senioren für Senioren Meilen  
[stamm@sfs-meilen.ch](mailto:stamm@sfs-meilen.ch)

Angebot Der SfS Stamm 56+ erfreut sich grosser Beliebtheit. An diesen Nachmittagen werden aktuelle oder besondere Themen durch ausgewählte Referentinnen und Referenten präsentiert und diskutiert. Ebenso haben Meilennerinnen und Meilener Gelegenheit, aus ihrem Leben zu erzählen und sich mit den Teilnehmenden auszutauschen.

Zeit 1x/Monat, Donnerstag, 14.35–ca. 16.00 Uhr  
Ort Im Foyer des Restaurant Löwen, Kirchgasse 2, Meilen

### **Schälehuus-Club**

---

Kontakt Schälehuus-Club Tel. 044 923 23 59  
Seestr. 717, 8706 Meilen  
[schaelehuus@bluewin.ch](mailto:schaelehuus@bluewin.ch)  
[www.schaelehuus.ch](http://www.schaelehuus.ch)

Angebot Das Freizeithaus der Gemeinde Meilen mit diversen Bewegungs- und Freizeitkursen; das Kursprogramm erscheint jeweils Ende Februar.

Bürozeiten Montag, 9.00-11.00 Uhr und Donnerstag, 13.30-15.30 Uhr, während Schulferien geschlossen.

### **Kunst und Kultur der Frauenvereine Meilen**

---

Kontakt Rosmarie Sahli Tel. 044 923 50 10  
Margrit Schneider Tel. 044 923 56 73  
Christa Werren Tel. 044 923 56 60  
kunstkultur.meilen@gmail.com

Angebot Organisierte Ausstellungsbesuche und Führungen.

Zeit Diverse, Publikation unter [www.fvmeilen.ch/kunst-kultur/](http://www.fvmeilen.ch/kunst-kultur/)

### **Leue-Träff**

---

Kontakt Heike Kirschke Tel. 044 923 13 40  
Sozialdiakonin Reformierte Kirche

Angebot Am „Leue-Träff“, dem „Kafi für alli“, kann man sich bei Getränk und etwas Süßem mit anderen treffen. Jeweils um 14.30 Uhr erfolgt ein kleiner Input, 2 x im Jahr ein Film oder alternierend an Stelle des Inputs eine Erzählstunde zu verschiedenen Themen.

Zeit Jeden 4. Dienstag im Monat, 14.00–16.00 Uhr

Ort Kirchenzentrum Leue (Chilesaal), Kirchgasse 2, Meilen

### **Senioren-Nachmittag der ref. und kath. Kirchengemeinde**

---

Kontakt Heike Kirschke Tel. 044 923 13 40  
Sozialdiakonin Reformierte Kirche

Angebot Der Senioren-Nachmittag ist eine gesellige, gemütliche und interessante ökumenische Veranstaltung mit lehrreichen und unterhaltsamen Programmen ergänzt mit einem feinen Zvieri und einem besinnlichen Weg-Gedanken.

Zeit	Von November bis Mai, meist am ersten Mittwoch im Monat von 14.30-16.30 Uhr (siehe unter <a href="http://www.ref-meilen.ch/agenda">www.ref-meilen.ch/agenda</a> )
Ort	Abwechselnd Martinszentrum, Stelzenstr. 27 und Jürg Wille-Saal, Restaurant Löwen, Kirchgasse 2, Meilen

### **Atelier-Treff, ref. Kirchgemeinde Meilen**

---

Kontakt	Atelier-Treff <b>Feldmeilen</b> Katharina Del Basso <a href="mailto:katharina.delbasso@hispeed.ch">katharina.delbasso@hispeed.ch</a> Tel. 044 923 21 55
	Atelier-Treff <b>Dorfmeilen</b> Heidi Köppel <a href="mailto:heidikoeppel@hotmail.com">heidikoeppel@hotmail.com</a> Tel. 044 923 33 86
Angebot	Im Atelier-Treff wird für Bedürftige gestrickt, gehäkelt und genäht. Ebenso gerne stricken wir auf Bestellung für Private.
Zeit/Ort	Feldmeilen: 1x/Monat am Mittwoch (ausser Schulferien) 14.00-16.30 Uhr im Schulhaus Feld, Werkraum, Höschstr. 57/61, Feldmeilen Dorfmeilen: 1x/Monat am Donnerstag (ausser Schulferien) 14.00-16.30 Uhr im Bau, Kirchgasse 9, Meilen

### **Mittwochscaffee**

---

Kontakt	Kath. Pfarrei St. Martin Stelzenstr. 27, Meilen Tel. 044 925 60 60
Angebot	Wir treffen und jeweils am ersten Mittwoch des Monats im Anschluss an den Gottesdienst von 9.15 Uhr im Martinszentrum, um gemeinsamen Kaffee zu trinken und uns auszutauschen.

### **Treff 60plus**

---

Kontakt	Markus Wunderli Viva Kirche Meilen Pfannenstielstr. 1, 8706 Meilen Tel. 055 244 15 68
---------	--

Angebot      Aktuell finden keine fixen Programme statt, es werden gegebenenfalls spontane Treffen organisiert.

## Mittagstische

### Mittagstisch Dorf, Kirchenzentrum Leue

Kontakt      Susy Hartmann      Tel. 044 923 19 41  
Reformierte Kirche Meilen

Angebot      Mittagessen  
Kosten      CHF 15.- pro Person, inkl. Getränke

Zeit      Alle 14 Tage am Donnerstag, 12.00-13.30 Uhr, (Ausnahme Sommer- und Weihnachtsferien).

Ort      Kirchenzentrum Leue (Chilesaal), Kirchgasse 2, Meilen

Anmeldung      Bei freien Plätzen bis Montag 11.30 Uhr, an Heike Kirschke, Sozialdiakonin, Tel. 044 923 13 40, heike.kirschke@ref-meilen.ch

### Mittagstisch Feldmeilen

Kontakt      Barbara Wittmer      Tel. 078 628 38 38  
barbara.wittmer@hegglin.com  
Frauenverein Feldmeilen  
www.fvfeldmeilen.ch

Angebot      Mittagessen  
Kosten      CHF 15.- pro Person, inkl. Getränke

Zeit      Alle 14 Tage am Mittwoch, 12.30 Uhr, (ausser Schulferien), aktuelle Daten siehe [www.fvfeldmeilen.ch](http://www.fvfeldmeilen.ch).

Ort      Aula Schulhaus Feld, Höschstr. 57/61, Feldmeilen

Anmeldung      An-/Abmeldung bis Sonntagabend davor

## Ausflüge & Ferien

### Senioren-Ausflüge der ref. und kath. Kirchgemeinde

Kontakt      Heike Kirschke      Tel. 044 923 13 40  
Sozialdiakonin Reformierte Kirche

Angebot	Beliebte, traditionelle Tagesausflüge Ende August mit Bus; hie und da auch kombiniert mit einer Schifffahrt. Ein Angebot der Gemeinde Meilen, von Senioren für Senioren Meilen sowie der reformierten und katholischen Kirchgemeinde für alle pensionierten Meilemerinnen und Meilemer.	
Daten	Mittwoch, 19. August 2026, östlich Mittwoch, 26. August 2026, westlich	

### **Senioren-Ferien der ref. und kath. Kirchgemeinde**

---

Kontakt	Sozialdiakonin Heike Kirschke Reformierte Kirche Meilen	Tel. 044 923 13 40
Angebot	Die Senioren-Ferien sind ein ökumenisches Angebot der reformierten und katholischen Kirchgemeinde Meilen für Unternehmenslustige wie auch für alle, die eher geruhsamere Ferien lieben. Selbstverständlich sind alle Gäste herzlich willkommen.	
Ort	Bad Wörishofen, Deutschland	
Datum	30. Mai - 5. Juni 2026	

### **Freiwilligenarbeit 60plus**

In Meilen gibt es zahlreiche Organisationen, die auf das Engagement von Freiwilligen angewiesen sind und bei denen sich Interessierte gerne melden können.

Einsätze sind in unterschiedlichem Umfang und in verschiedensten Bereichen möglich, so zum Beispiel in Besuchsdiensten, in Fahrdiensten, bei Mittagstischen und anderen Anlässen, bei der Betreuung von Menschen mit Demenz, bei administrativen Aufgaben, bei Arbeiten im Haus oder Garten, bei sportlichen Aktivitäten, als Unterstützung im IT-Bereich und bei vielem mehr.

Wenn Sie interessiert sind, gibt Ihnen die Senioren-Info-Zentrale (siehe Vorder- oder Rückseite dieser Broschüre) gerne nähere Auskünfte.

Darüber hinaus finden Sie einen Grossteil dieser Organisationen und das von ihnen zurzeit gesuchte Engagement auch auf der Website der Gemeinde Meilen in dem Dokument «Diese Organisationen suchen Freiwillige» zum Download unter folgendem Link:

<https://www.meilen.ch/liapublikationen>

# Pflege und Unterstützung

## Pflege und Betreuung

### Spitex Zürichsee

---

Kontakt Spitex Zürichsee Tel. 044 922 08 00  
Stelzenstr. 41, 8706 Meilen  
info@spitex-zuerichsee.ch  
www.spitex-zuerichsee.ch

Angebot Als öffentliche Nonprofit-Spitex gewährleistet die Spitex Zürichsee im Auftrag der Gemeinden Meilen, Erlenbach, Herrliberg, Uetikon am See und Männedorf die individuelle und professionelle Pflege, Betreuung und Hilfe zu Hause. Sie übernimmt alle Anfragen und ist innerhalb von 24 Stunden ab Erstkontakt vor Ort.

Angeboten wird:

- Pflege (Abklärung und Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege)
- Psychiatrische Pflege (Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Krisen und in schwierigen Lebensphasen)
- Palliative Care (in Zusammenarbeit mit Palliaviva)
- Nachtspitex
- Hauswirtschaft (Reinigung, Waschen, Einkaufen, Essen zubereiten)
- Spitex++: Betreuung, Entlastung und Begleitung (Gesellschaft leisten, Begleitung zu Terminen, Ausflüge, erweiterte Reinigung etc.)
- Pflegende Angehörige (bezahlte Anstellung, Unterstützung und Entlastung)
- Vermittlung von Zusatzdiensten (Rotkreuzfahrdienst, Mahlzeitendienst, Krankenmobilen, etc.)

Telefonzeiten Montag bis Freitag, 8.00-12.00 Uhr / 13.00-17.00 Uhr

### Alzheimer Zürich – Entlastungsdienst

---

Kontakt Alzheimer Zürich Tel. 044 380 01 02  
Entlastungsdienst  
Seefeldstr. 62, 8008 Zürich

entlastungsdienst@alz-zuerich.ch  
www.alz-zuerich.ch

Angebot Regelmässige stundenweise Entlastung für betreuende Angehörige und alleinlebende Personen mit Demenz. Spezielle Tarife für finanziell schwächer Gestellte.

Telefonzeiten Montag bis Donnerstag, 9.00-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr, Freitag, 9.00-12.00 Uhr

## **Entlastungsdienst Schweiz**

---

Kontakt Entlastungsdienst Schweiz  
Kanton Zürich Tel. 044 741 13 30  
Schaffhauserstr. 358, 8050 Zürich  
www.entlastungsdienst.ch/zuerich  
zh@entlastungsdienst.ch

Angebot Gemeinnütziger, parteipolitisch und konfessionell neutraler Verein zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Feste Bezugspersonen übernehmen stundenweise die Betreuung.  
SOS-Betreuung: In Notsituationen und bei Betreuungsgängissen im ganzen Kanton Zürich.

## **Weitere private Spitex-Organisationen**

---

Es gibt im Raum Meilen zahlreiche weitere private Spitex-Organisationen, die neben Pflege auch Betreuung und Entlastung anbieten. Sie finden diese entweder im Internet auf der Website der Gesundheitsdirektion Zürich unter [www.zh.ch/de/gesundheit/heime-spitex/pflegeversorgung.html](http://www.zh.ch/de/gesundheit/heime-spitex/pflegeversorgung.html) oder Sie können sich gerne bei der Senioren-Info-Zentrale (siehe Vorder- oder Rückseite dieser Broschüre) erkundigen.

## **Anstellung von pflegenden Angehörigen**

---

Verschiedene Organisationen stellen pflegende und betreuende Angehörige an, damit diese sozialversichert sind und Lohn sowie professionelle Unterstützung für ihre Care-Arbeit erhalten, so zum Beispiel:

- Spitex Zürichsee Tel. 044 922 08 00  
Stelzenstr. 41, 8706 Meilen  
info@spitex-zuerichsee.ch

Weiterführende Informationen erhalten Sie im Internet auf der Website der Gesundheitsdirektion Zürich unter [www.zh.ch/de/gesundheit/heime-spitex/pflegeversorgung.html](http://www.zh.ch/de/gesundheit/heime-spitex/pflegeversorgung.html)

### **Gesprächsgruppe für betreuende Angehörige**

---

Kontakt	Valerie Jordi valerie.jordi@psz.ch	Tel. 058 451 53 29
	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Pfannenstiel Dorfstr. 78, Meilen	Tel. 058 451 53 20
Angebot	Begleitete Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige von Langzeitpatienten und Menschen mit demenziellen Erkrankungen.	
Zeit	In der Regel am letzten Mittwoch des Monats von 14.00–16.00 Uhr	
Ort	Ortsmuseum Meilen, Kirchgasse 14, Meilen	

### **ALZ-Gipfeltreffen Meilen – ein Angebot von Alzheimer Zürich**

---

Kontakt	Yvonne Moser ennovy1164@gmail.com	Tel. 079 274 64 91
Angebot	Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten finden hier Gleichgesinnte, mit denen sie nach einem gemeinsamen Mittagessen unter fachkundiger Leitung einen Nachmittag mit verschiedenen Aktivitäten zusammen verbringen. Dadurch kann die Erhaltung der Fähigkeiten gezielt unterstützt, das Selbstvertrauen gestärkt und das Wohlbefinden gefördert werden.	
Zeit	Freitag, 11.30-16.30 Uhr, mit Mittagessen	
Ort	Platten Meilen, Plattenstr. 62, Meilen	

### **Gipfeltreffen Zürichsee**

---

Kontakt	Forum angewandte Gerontologie (FaG) Miriam Sticher mosticher@bluewin.ch Barbara Kauer	Tel. 044 980 29 09 Tel. 044 793 25 43
---------	--	--

bamakavoe@bluewin.ch

- Angebot Aktivierung und Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten. Eine Aktivierungsfachfrau leitet die Gruppe entsprechend den Möglichkeiten und Wünschen der Teilnehmenden an.
- Zeit Mittwoch, 11.30-16.30 Uhr, mit Mittagessen
- Ort Haus Wäckerling, Tramstr. 55, Uetikon am See

### **wabe zürich - wachen & begleiten**

---

- Kontakt wabe zürich Tel. 079 670 51 50  
info@wabe-zh.ch  
www.wabe-zh.ch
- Angebot Die freiwillig Begleitenden wachen nachts am Bett von Menschen mit schwerer, chronischer, fortschreitender oder unheilbarer Krankheit (auch Demenz) und/oder begleiten diese tagsüber stundenweise zuhause, um die Angehörigen – auch über längere Zeit hinweg - zu entlasten. Das Angebot ist kostenlos.

### **Palliaviva**

---

- Kontakt Palliaviva Tel. 043 305 88 70  
Dörflistr. 50, 8050 Zürich  
palliaviva@hin.ch  
www.palliaviva.ch
- Angebot Spezialisierte häusliche Pflege und Betreuung von Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit und unter komplexen Symptomen leiden. Palliaviva arbeitet in Ergänzung zur Grundversorgung durch Spitex, Hausärztinnen und Hausärzte, verstärkt das Unterstützungsnetz daheim und bietet Sicherheit – rund um die Uhr. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung für spezialisierten Palliativpflegeleistungen.
- Telefonzeiten Montag bis Freitag, 8.00-12.00 Uhr / 13.30-16.30 Uhr

## Hilfsmittel für den Alltag

### Drogerie Roth

---

Kontakt	Drogerie Roth Dorfstr. 84, 8706 Meilen info@drogerieroth.ch, www.drogerieroth.ch	Tel. 044 923 19 19
Angebot	Auswahl an verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Sani- tätsartikel, Rollatoren, Rollstühle und Nachstühle. Ver- schiedene Produkte können auch gemietet werden.	
Geöffnet	Montag bis Freitag, 9.00–12.30 / 13.30–18.15 Samstag, 9.00–16.00 Uhr	

## Hilfe bei der Hausarbeit und Mahlzeitendienste

### Spitex Zürichsee

---

Kontakt	Spitex Zürichsee Stelzenstr. 41, 8706 Meilen info@spitex-zuerichsee.ch www.spitex-zuerichsee.ch	Tel. 044 922 08 00
Angebot	Nebst Pflege und Betreuung bietet Spitex Zürichsee auch Hauswirtschaftsleistungen wie Reinigung, Wa- schen, Einkaufen und Essen zubereiten sowie Betreu- ung und Entlastung (Spitex++) an.	
Telefonzeiten	Montag bis Freitag, 8.00-12.00 Uhr / 13.00-17.00 Uhr	

### Senioren für Senioren Meilen Sfs

---

Kontakt	Senioren für Senioren Meilen info@sfs-meilen.ch www.sfs-meilen.ch	Tel. 044 793 15 51
Angebot	Senior/innen helfen Senior/innen bei der Bewältigung verschiedenster Alltagsaufgaben: <ul style="list-style-type: none"><li>• Betreuung: Einkaufen, Spazieren, Botengänge, Be- suche, Vorlesen, Spielen; Wohnungs-, Haustier- und Pflanzenbetreuung etc.</li></ul>	

- Arbeiten im Haus: einfache Hausarbeiten (ohne Kochen und Putzen), einfache Reparaturen
- Arbeiten ums Haus: leichtere Garten- und Umgebungsarbeiten etc.
- Fahrdienst: regionale und überregionale Fahrten
- Administratives: Schreibarbeiten, Zahlungen erledigen, Kontakt zu Behörden, Banken, Versicherungen
- Steuerklärungsdienst: Erstellen gängiger Steuererklärungen

Vermittlung Anfragen jederzeit per Mail, Webformular oder Telefon (Präsenz: Dienstag, 9.00-11.00 Uhr und Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr; Anrufbeantworter: Rückruf spätestens am nächsten Arbeitstag)

### **Senioren-Unterhaltsreinigung**

---

Kontakt Senioren-Unterhaltsreinigung Tel. 044 830 43 33  
 Uetlibergstr. 262, 8045 Zürich  
[www.senioren-unterhaltsreinigung.ch](http://www.senioren-unterhaltsreinigung.ch)  
[info@senioren-unterhaltsreinigung.ch](mailto:info@senioren-unterhaltsreinigung.ch)

Angebot Erfahrene Mitarbeiter führen im ganzen Kanton Zürich nach Ihren Wünschen Grundreinigungen ganzer Wohnungen oder von Teilbereichen aus, reinigen Fenster und Aussenbereiche und machen den Frühlingssputz. Ebenso sind sie auf Entrümpelungen und Umzüge mit Abgabegarantie spezialisiert.

Telefonzeiten Montag bis Freitag, 8.00-12.00 Uhr / 13.00-17.00 Uhr

### **CasaGusto von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

Kontakt CasaGusto Tel. 058 451 50 50  
 Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

Angebot Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich mit einer Auswahl an über 70 Menüs (auch vegetarisch, vegan, zuckerarm, püriert etc.). Bestellung online oder telefonisch - bis 12.00 Uhr mittags bestellt, am nächsten Tag schweizweit geliefert. Zahlung mittels Monatsrechnung, Kreditkarte oder TWINT.

Telefonzeiten Montag bis Freitag, 8.00-16.00 Uhr

## **Gourmet Domizil**

---

Kontakt	Gourmet Domizil Oberglatterstr. 35, 8153 Rümlang mahlzeiten@gourmet-domizil.ch www.gourmet-domizil.ch	Tel. 044 271 55 66
Angebot	Jede Woche Auswahl aus aktuellem Menüplan, (vegetarisch, mit Fleisch, püriert, Diabetiker-Menüs, Zöliakie-/Laktose-Diäten etc.). Bestellungen per Telefon, Talon oder Internetformular, keine Liefer- oder Bestellgebühren.	
Telefonzeiten	7.30–16.00 Uhr	

## **Notrufsysteme**

### **SRK Rotkreuz-Notruf**

---

Kontakt	SRK Kanton Zürich notruf@srk-zuerich.ch www.srk-zuerich.ch /fuer-sie-da/hilfe-im-alltag/rotkreuz-notruf	Tel. 044 388 25 35
Angebot	Dank der SRK-Notruf-Systeme können Sie einfach per Knopfdruck Hilfe rufen – sei es von zu Hause oder unterwegs (auch mit GPS-Ortung möglich). Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist täglich rund um die Uhr erreichbar und organisiert im Notfall sofort Hilfe. Dann kommt eine Ihrer Kontaktpersonen (z.B. Familienmitglied, Nachbar oder Rotkreuz-Kontaktperson) oder der Rettungsdienst, um Ihnen zu helfen. Die Geräte können auch für zwei Monate gemietet werden (z.B. nach Spital- oder Kuraufenthalten).	

### **SmartLife Care**

---

Kontakt	SmartLife Care AG support@smartlifecare.ch www.smartlife-care.ch	Tel. 0848 65 65 65
Angebot	Verschiedene Notrufsysteme für zuhause und unterwegs (auch mit GPS-Ortung). Drei Notruf-Varianten möglich: an die Notrufzentrale, an Angehörige oder in	

Kombination. SmartLife Care ist offizieller Partner von Spitex Schweiz und Pro Senectute; die Geräte sind mehrfach ausgezeichnetes Schweizer Design. Es gibt ein optimiertes System für Seh- und Hörbehinderte. Ausser Kauf ist auch Miete möglich.

## **Sawires Notruf**

---

Kontakt      Senioren Notruf Sawires AG      Tel. 052 304 17 17  
info@senioren-notruf.ch  
www.senioren-notruf.ch

Angebot      Das System des Sawires-Notrufs funktioniert über das Mobilfunknetz an jeder Stromsteckdose zuhause. Notrufe werden in der eigenen Zentrale rund um die Uhr entgegengenommen. Im Notfall kommen Ihnen Ihre Kontaktpersonen oder die Stützpunktfeuerwehr Meilen zu Hilfe. Für sturzgefährdete Personen gibt es ein Gerät mit Sturzsensoren, und als Ergänzung für unterwegs werden digitale Lösungen wie die GPS-Notrufuhr oder die Sawires Notruf App angeboten. Die Geräte können gekauft oder gemietet werden.

## **Vitaltel Notruf**

---

Kontakt      Vitaltel AG      Tel. 061 261 62 46  
info@vitaltel.ch  
www.vitaltel.ch

Angebot      Durch das Auslösen des Notrufs wird automatisch eine Verbindung zur rund um die Uhr erreichbaren medizinischen Notrufzentrale von Medphone hergestellt. Wenn Sie nicht antworten können, werden Ihre Bezugspersonen oder die Sanität aufgeboten. Es gibt Systeme für zuhause und unterwegs - jeweils mit und ohne Sturzerkennung. Die Senioren-Notrufuhren «James» funktionieren wie ein Mobiltelefon; ein Modell verfügt auch über eine Weglaufschutzfunktion für Menschen mit leichter Demenz.

**Fahrdienst Sfs**

---

Kontakt	Senioren für Senioren Meilen info@sfs-meilen.ch www.sfs-meilen.ch	Tel. 044 793 15 51
Angebot	Regionale und überregionale Fahrten.	
Vermittlung	Anfragen jederzeit per Mail, Webformular oder Telefon (Dienstag, 9.00-11.00 Uhr / Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr; Anrufbeantworter: Rückruf bis am nächsten Arbeitstag)	
Kosten	Hin- und Rückfahrt Ortstarif (max. 1h): CHF 15.- Zusätzliche Einsatzzeit: CHF 10.-/Std. Zusätzlicher Kilometertarif bei längeren Fahrten (d.h. ausserhalb Meilen, Uetikon, Männedorf, Herrliberg): CHF 0.80/km Pauschalen für Fahrten in Kliniken gem. Tarifliste Sfs.	

**SRK Rotkreuz-Fahrdienst**

---

Kontakt	Fahrdienst SRK Kanton Zürich fahrdienst@srk-zuerich.ch www.srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag/rotkreuz-fahrdienst	Tel. 044 388 25 00
Angebot	Freiwillige Mitarbeitende bringen Sie mit dem eigenen Auto zum Arzt, zur Therapie, ins Spital oder zur Kur, wenn aufgrund von fortgeschrittenem Alter, Unfall, Krankheit oder Behinderung die öffentlichen Verkehrsmittel nicht (mehr) benutzt werden können (kein Rollstuhltransport). Die Rechnungsstellung erfolgt durch die Geschäftsstelle SRK in Zürich.	
Vermittlung	Montag bis Freitag, 8.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr	
Kosten	jährliche Administrationsgebühr CHF 30.- Grundgebühr pro Fahrt CHF 8.- Kilometertarif: bis 90 km CHF 0.95.-, ab 90 km CHF 0.75.- Mindestpreis (Grundgebühr+Kilometerpreis) Fr. 15.- Wartezeiten bis 90 Minuten sind im Kilometertarif enthalten.	

Sozialtarif für Beziehende von Zusatzleistungen/Er-  
gänzungsleistungen.

## **ProMobil**

---

Kontakt	Stiftung Pro Mobil info@promobil.ch www.promobil.ch	Tel. 044 278 90 00
Angebot	Sofern andere Kostenträger fehlen, stellt ProMobil mo- bilitätsbehinderten Menschen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, ein Transportan- gebot für Freizeitfahrten zur Verfügung. Kunden erhal- ten Kreditkarten für vergünstigte Fahrten im ganzen Kanton Zürich mit den Partner-Taxiunternehmen von ProMobil. Antragsformulare zum Download unter <a href="https://promobil.ch/#fahrkosten">https://promobil.ch/#fahrkosten</a> .	

## **Tixi**

---

Kontakt	Tixi Zürich (Zentrale) info@tixi.ch www.tixi.ch	Tel. 044 404 13 80
Angebot	Fahrdienst für Menschen mit dauerhaften körperlichen, kognitiven oder psychischen Einschränkungen, De- menzbetreffende, Menschen mit Sehbehinderungen, im Rollstuhl oder mit Rollator, für die die Verwendung öf- fentlicher Verkehrsmittel eine Herausforderung dar- stellt.	
Auskunft	Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr / 13.30–16.30 Uhr	

## **BTZ – Behindertentransporte Zürich**

---

Kontakt	BTZ info@btz.ch www.btz.ch	Tel. 044 444 22 12
Angebot	Begleitete und kostengünstige Mobilität ausschliesslich für Menschen im Rollstuhl. Die BTZ-Spezialfahrzeuge verkehren auf Bestellung im gesamten Raum Zürich, unabhängig von Zweck und Ziel der Fahrt.	

Zeiten Die Zentrale ist erreichbar von Montag bis Freitag, 7.00-21.00 Uhr sowie Samstag und Sonntag, 8.00-21.00 Uhr.

## **Verein Behinderten-Reisen Zürich**

---

Kontakt Verein Behinderten-Reisen Zürich Tel. 044 272 40 30  
email@vbrz.ch  
www.vbrz.ch

Angebot Erschwingliche, schweizweite Transportmöglichkeit für Menschen mit Behinderungen, die weder die öffentlichen Verkehrsmittel noch ein Taxi benutzen können.

Zeiten Bestellungen von Montag bis Freitag, 8.00-17.00 Uhr

## **Fusspflege**

### **Podologie**

---

Kontakt Evelyn Rytz Podologie Praxis Tel. 079 349 09 57  
General Wille-Str. 505, 8706 Meilen  
www.evelynrytz.ch

Podologie Orbegoso Tel. 079 474 55 66  
General Wille-Str. 65, 8706 Feldmeilen  
www.podologie-orbegoso.ch  
info@podologie-orbegoso.ch

Podologie Romer-Gabriel Tel. 078 917 22 22  
Dorfstr. 16, 8706 Meilen

### **Mobile Fusspflege**

---

Kontakt Annetta Giubellini Tel. 079 485 77 68  
Winkelstr. 24, 8706 Meilen  
annetta.giubellini@gmail.com

Angebot Die Fussbehandlung am Domizil umfasst:  
Fussbad mit pflegendem Badezusatz; Schneiden und Formen der Zehennägel und Nagelhaut; Entfernen von Hornhaut; Beratung bei Pilzerkrankungen/trockener Haut/Rhagaden; Fuss-Massage; Lackieren der Nägel.

# **Beratende und finanzielle Unterstützung**

## **Beratungsstellen**

### **Senioren-Info-Zentrale, Fachstelle Altersfragen Meilen**

Kontakt	Senioren-Info-Zentrale Meilen Dorfstr. 78, 8706 Meilen senioren.infozentrale@pszh.ch	Tel. 058 451 53 30
Angebot	Die Senioren-Info-Zentrale bietet im Auftrag der Gemeinde Meilen kostenlos Information und Beratung zu folgenden Themen an: Alltagshilfen, Administration und Finanzen, Pflege und Betreuung, Entlastungsangebote, Wohnen im Alter, Freizeitangebote 60plus, Freiwilligenarbeit 60plus.	
Bürozeiten	Montag und Mittwoch, 8.30-11.30 Uhr Nachmittag nach Vereinbarung	

### **Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich**

Kontakt	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Pfannenstiel Dorfstr. 78, 8706 Meilen	Tel. 058 451 53 20
Angebot	Kostenlose Beratung für Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen bei Themen rund um Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Vorsorge und Erwachsenenschutz, Pensionierung und soziale Teilhabe.	

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA)**

Kontakt	Unabhängige Beschwerde- stelle für das Alter (UBA) info@uba.ch www.uba.ch	Tel. 0848 00 13 13 Tel. 058 450 60 60
Angebot	Die UBA klärt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen. Vertrauliche, kompetente und unabhängige Beratung, Vermittlung und Unterstützung durch erfahrene, meist pensionierte, freiwillig tätige Fachpersonen.	
Bürozeiten	Montag bis Freitag, 14.00-17.00 Uhr	

## **Suchtfachstelle am See**

---

Kontakt	Suchtfachstelle am See Bruechstr. 16, 8706 Meilen www.suchtfachstelleamsee.ch	Tel. 044 923 05 30
Angebot	Beratung und Therapie bei Problemen im Umgang mit Alkohol, Medikamenten oder anderen Suchtmitteln oder -formen - für Betroffene und Nahestehende. Das Angebot ist selbstverständlich vertraulich.	

## **Palliative Care Netzwerk**

---

Kontakt	Palliative zh+sh info@pallnetz.ch www.pallnetz.ch	Tel. 044 240 16 20
Angebot	Informationen über Palliative Care und Adresdatenbank über Hilfsangebote und Kontaktstellen in den Kantonen Zürich und Schaffhausen. Anlaufstelle für Fragen rund um Palliative Care.	
Pallifon	Telefonische Notfallberatung für Palliativpatient/innen 0844 148 148 (rund um die Uhr)	

## **Alzheimer Zürich**

---

Kontakt	Alzheimer Zürich Seefeldstr. 62, 8008 Zürich info@alz-zuerich.ch www.alz-zuerich.ch	Tel. 043 499 88 63
Angebot	Beratung & Information: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kostenlose telefonische und persönliche Beratungen sowie Familiengespräche für Angehörige und Menschen mit Demenz.</li><li>• Auskünfte und Informationen für alle interessierten Personen</li></ul> Entlastung & Unterstützung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Entlastungsdienst: 044 380 01 02 entlastungsdienst@alz-zuerich.ch</li></ul>	
Bürozeiten	Montag bis Donnerstag, 9.00-12.00 Uhr / 13.30-16.00 Uhr und Freitag, 9.00-12.00 Uhr	

## **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Bezirk Meilen**

---

Kontakt KESB Bezirk Meilen Tel. 044 913 39 99  
obere Wiltisgasse 48, 8700 Küsnacht  
www.kesbmeilen.ch

Angebot Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) Bezirk Meilen ist für die Bewohnerinnen und Bewohner aller Bezirksgemeinden zuständig, unabhängig von Alter, Geschlecht und Religionszugehörigkeit. Ist eine Person nicht in der Lage, sich selbst zu helfen oder Hilfe zu holen, so ist es die Aufgabe der KESB zu prüfen, ob die Hilfestellung durch die Familie, andere Personen oder Dienste geleistet werden kann und ob sie ausreichend ist. Ansonsten muss die KESB die notwendige Unterstützung organisieren. So wird gewährleistet, dass die Interessen der betroffenen Person gewahrt werden

Bürozeiten Montag bis Donnerstag, 8.30-11.30 / 13.30-16.30 Uhr  
Freitag, 8.30-14.30 Uhr

Auskunft zum Kindes- und Erwachsenenschutz  
Donnerstagnachmittag, Tel. 044 913 39 89

## **Polizei Region Meilen**

---

Kontakt Polizeiposten Tel. 044 925 51 17  
Stelzenstr. 42, 8706 Meilen  
meilen@kompol.zh.ch

Die Gemeinden Meilen, Herrliberg, Erlenbach, Uetikon am See und Männedorf betreiben zusammen ein gemeinsames Polizeikorps mit Stützpunkt in Meilen.

Öffnungszeiten Polizeiposten  
Montag bis Donnerstag, 8.00-12.00 Uhr / 13.00-17.00  
Uhr und Freitag, 8.00-14.00 Uhr (durchgehend)

Im Notfall Tel. 117 anrufen!

## **Notariat Meilen**

---

Kontakt Notariat Meilen Tel. 044 924 45 00  
Dorfstr. 81, 8706 Meilen  
meilen@notariate-zh.ch

Angebot	Umfassende Beratung und Ausarbeitung von Dokumenten zu folgenden Themen: Vollmacht, Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung, Nachlassplanung bzw. -regelung (Eheverträge, Testamente, Erbverträge), Erbinsetzungen, Vermächtnisse, Teilungs- bzw. Bewertungsvorschriften, Auflagen und Bedingungen, Willensvollstreckung, Ersatzverfügungen für Erben, Vermächtnisnehmer und Willensvollstrecker usw.	
Bürozeiten	Montag bis Freitag, 8.00-11.30 Uhr / 13.30-17.00 Uhr	

## Lebenshilfe

### **Reformierte Kirchgemeinde Meilen**

Kontakt	Heike Kirschke, Sozialdiakonin heike.kirschke@ref-meilen.ch	Tel. 044 923 13 40
	Erich Wyss, Pfarrer erich.wyss@ref-meilen.ch www.ref-meilen.ch	Tel. 044 923 06 74

### **Katholische Kirche St. Martin Meilen**

Kontakt	Sekretariat Pfarramt Mathias Zihlmann, Pfarrer www.kath-meilen.ch	Tel. 044 925 60 60
---------	---	--------------------

### **Viva Kirche Meilen**

Kontakt	Daniel Schenker, Pastor Pfannenstielstr. 1, 8706 Meilen www.vivakirche-meilen.ch	Tel. 044 923 48 35
---------	--	--------------------

## Finanzielle Hilfen

### **Altersrenten, Hilflosenentschädigung und Hilfsmittel**

Kontakt	SVA Zürich Ausgleichskasse Röntgenstr. 17, 8087 Zürich www.svazurich.ch	Tel. 044 448 80 00
---------	---	--------------------

## Angebot

- Anmeldungen für Alters- und Hinterlassenenrenten
- Anmeldungen für Hilflosenentschädigung
- Anmeldungen bezüglich Leistungen für Hilfsmittel

Formulare für die Anmeldungen auf:

[www.svazurich.ch/online-services/formulare/formulare-und-merkblaetter.html](http://www.svazurich.ch/online-services/formulare/formulare-und-merkblaetter.html)

## **Zusatzleistungen, AHV-Zweigstelle, Sozialversicherungen**

---

Kontakt Sozialabteilung Tel. 044 925 92 41  
Gemeindeverwaltung Meilen  
Dorfstr. 100, 8706 Meilen  
[sozialversicherungen@meilen.ch](mailto:sozialversicherungen@meilen.ch)

## Angebot

- Erteilen von Auskünften über die Sozialversicherungen
- Bearbeiten von Anträgen auf Zusatzleistungen zur AHV/IV

Antragsformulare können auf der Internetseite der Gemeinde Meilen ([www.meilen.ch](http://www.meilen.ch)) abgerufen werden.

## **Bedarfsbescheinigungsstelle ZLV**

---

Kontakt Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 53 20  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstr. 78, 8706 Meilen  
[dc.pfannenstiel@pszh.ch](mailto:dc.pfannenstiel@pszh.ch)

Angebot Personen mit Zusatzleistungen zur AHV/IV, die nicht in einem Heim wohnen, können seit 1.1.2025 psychosoziale Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen. Der Bedarf muss von der Bedarfsbescheinigungsstelle geklärt und in einer Bedarfsbescheinigung festgehalten werden. Pro Senectute Kanton Zürich übernimmt diese Abklärung für die Gemeinde Meilen.

Vergütet werden:

- Unterstützung bei der Haushaltsführung (gemeinsame Tätigkeit und Ausführung, Neugestaltung)
- Psychosoziale Betreuung und Begleitung (Wahrnehmung von Terminen, Kontakt mit der Aussenwelt)

- Gemeinnützige Entlastungsdienste
- Beratung sowie Leistungsabklärung und -koordination im Zusammenhang mit der Bedarfsabklärung
- Mehrkosten für Mittagstische und Mahlzeitendienste
- Hilfe, Betreuung und Pflege zu Hause sowie in Tagestrukturen (Tagesheim, Nachtheim)
- Transporte zu Mittagstischen und Tages- bzw. Nachtheimen
- weitere Hilfsmittel (wie z. B. Notrufsystem, Zusätze zu Sanitäreinrichtungen)

### **Prämienverbilligung der Krankenkasse**

---

Kontakt	SVA Zürich Ausgleichskasse Röntgenstr. 17, 8087 Zürich www.svazurich.ch www.svazurich.ch/ipv	Tel. 044 448 53 75
Angebot	Information bei Fragen betreffend Krankenkassen-Prämienverbilligung bei niedrigem Einkommen.	

<b>Administrative Hilfe</b>
-----------------------------

### **Administrative Hilfe und Steuerklärungsdienst Sfs**

---

Kontakt	Senioren für Senioren Meilen info@sfs-meilen.ch www.sfs-meilen.ch	Tel. 044 793 15 51
Angebot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreibearbeiten, Zahlungen erledigen, Kontakt zu Behörden, Banken, Versicherungen.</li> <li>• Steuerklärungsdienst: Erstellen gängiger Steuererklärungen.</li> </ul>	
Vermittlung	Anfragen jederzeit per Mail, Webformular oder Telefon (Dienstag, 9.00-11.00 Uhr / Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr; Anrufbeantworter: Rückruf bis am nächsten Arbeitstag)	

## **Steuerklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

- Kontakt** Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 53 20  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstr. 78, 8706 Meilen  
[www.pszh.ch/administration/steuererklaerungsdienst/](http://www.pszh.ch/administration/steuererklaerungsdienst/)
- Angebot** Fachkundige Steuerberaterinnen und -berater unterstützen Sie beim Ausfüllen der Steuererklärung.

## **Treuhanddienst von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

- Kontakt** Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 53 20  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstr. 78, 8706 Meilen  
[www.pszh.ch/administration/treuhanddienst/](http://www.pszh.ch/administration/treuhanddienst/)
- Angebot** Den Zahlungsverkehr erledigen, Briefe an Ämter oder Institutionen schreiben oder Versicherungsangelegenheiten regeln: Freiwillige im Treuhanddienst unterstützen und beraten Sie langfristig bei allen finanziellen und administrativen Fragen.

## **Büroassistenz von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

- Kontakt** Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 53 20  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstr. 78, 8706 Meilen  
[www.pszh.ch/administration/bueroassistenz/](http://www.pszh.ch/administration/bueroassistenz/)
- Angebot** Wenn sich die Post bei Ihnen stapelt und Rechnungen liegen bleiben, springen Freiwillige für Sie ein und unterstützen Sie dabei, wieder Ordnung in den Blätterwald zu bringen.

## **Rentenverwaltung von Pro Senectute Kanton Zürich**

---

- Kontakt** Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 53 20  
Dienstleistungszentrum Pfannenstiel  
Dorfstr. 78, 8706 Meilen  
[www.pszh.ch/administration/rentenverwaltung/](http://www.pszh.ch/administration/rentenverwaltung/)

Angebot Fachlich qualifizierte Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter erledigen für Sie Ihre finanziellen und administrativen Angelegenheiten, wenn Sie dies nicht mehr wollen oder können. Sie entlasten Sie, indem sie Ihre Einkünfte verwalten, den Zahlungsverkehr erledigen, Briefe an Ämter oder Institutionen schreiben, Versicherungsangelegenheiten regeln oder Ansprüche gegenüber Dritten geltend machen.

## **Wohnen im Alter**

### **Wohnen für Hilfe**

#### **Wohnen für Hilfe von Pro Senectute Kanton Zürich**

Kontakt Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 50 26  
Andrea Ziegler  
Seefeldstrasse 94a, 8034 Zürich  
wfh@psz.ch  
www.psz.ch/begegnung/generationenbeziehungen/wohnen-fuer-hilfe/

Angebot Ältere Personen bieten Studierenden Wohnraum an und werden dafür nicht mit Geld entschädigt, sondern in Form von Dienst- und Hilfeleistungen. Als Tauschregel gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat und Quadratmeter Wohnraum. Im Vordergrund steht dabei der Austausch zwischen den Generationen.

### **Alterswohnungen**

#### **Alterswohnungen «Dollikon» und «Platten»**

Kontakt Platten Meilen Tel. 044 924 14 14  
Plattenstr. 62, 8706 Meilen  
alterswohnungen@plattenmeilen.ch  
www.plattenmeilen.ch

Angebot Die Stiftung Alters- und Pflegeheim Meilen vermietet in Meilen an zwei Standorten Wohnungen für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren:  
- Dollikerstrasse 4 und 10: 43 Wohnungen  
- Plattenstrasse 48 und 50: 39 Wohnungen

### Platten Meilen

---

Kontakt      Platten Meilen      Tel. 044 924 14 14  
Wohlfühlen im Alter  
Plattenstr. 62, 8706 Meilen  
info@plattenmeilen.ch  
www.plattenmeilen.ch

Angebot      Die Platten Meilen gehört zur Stiftung Alters- und Pflegeheime Meilen. Rund 140 engagierte Mitarbeitende inklusive 15 Lernende sorgen in den Bereichen Pflege, Infrastruktur, Gastronomie und Administration dafür, dass die Platten Meilen ein Zuhause zum Wohlfühlen ist. 104 Bewohnerinnen und Bewohner nennen die etablierte Meilener Institution mit der traumhaften Aussicht auf den Zürichsee, in die Berge und auf die schöne Gartenanlage ihr Zuhause. Das Berghaus mit 20 Einzelzimmern (alle mit eigenem Nassbereich) und geschütztem Demenzgarten ist auf die Pflege und Betreuung für Menschen mit einer dementiellen Entwicklung ausgerichtet. Im neuen Weiherhaus stehen 84 grosszügige Einzelzimmer mit WC/Dusche zur Verfügung. Die moderne Infrastruktur umfasst einen Fitnessraum, einen Coiffeur-Salon und eine Physio-Praxis. Ebenfalls verfügt die Platten Meilen über ein öffentliches Restaurant mit grosser Terrasse mit Aussicht auf den Zürichsee und die Alpen, ein Bistro mit Terrasse und Abendsonne und verschiedene Veranstaltungsräume. Darüber hinaus gibt es folgende Angebote: eine Gerontopsychiaterin, Podologie, mobile Zahnpflege, Craniosacral Therapie, Brillendoktor, Hörgerätsservice, kostenloses WLAN im ganzen Haus, Besucherparkplätze und den Platten Bus, der zwischen Bahnhof und Platten Meilen verkehrt.

### Tertianum Parkresidenz Meilen

---

Kontakt      Tertianum AG      Tel. 044 925 06 00  
Dorfstr. 16, 8706 Meilen  
parkresidenz@tertianum.ch  
www.parkresidenz.tertianum.ch

Angebot Exklusive Seniorenresidenz in der Nähe des Sees und dem Ortszentrum mit individueller Pflege nach Bedarf im eigenen Appartement – vom eigenständigen bis zum betreuten Wohnen. Stationäre Pflegeabteilung und betreuter Wohnbereich für Gäste mit Demenz. Auch für Aufenthalte von Kurz- und Entlastungspflege geeignet. Den Residenzgästen und externen Gästen stehen zahlreiche kulturelle Angebote und diverse Dienstleistungen zur Verfügung. Öffentliche Angebote: Parkrestaurant mit sonniger Terrasse am Seerosenbecken, Fit-Center mit Therapie-Hallenschwimmbad (32 Grad), Privatsauna, Coiffeur, Arztpraxis, Massage, Physiotherapie, Podologie, Kosmetikstudio, Seminarraum für bis zu 20 Personen.

## **Haus Wäckerling**

---

Kontakt Haus Wäckerling Tel. 043 843 37 11  
Tramstr. 55, 8707 Uetikon am See  
info@hauswaeckerling.ch  
www.hauswaeckerling.ch

Angebot Das Haus Wäckerling, betrieben von der averecura holding ag, befindet sich in malerischer Lage oberhalb von Uetikon am See. Dieses Pflege- und Betreuungszentrum bietet 130 Wohnplätze für Personen mit dementiellen Erkrankungen, psychischen Beeinträchtigungen und geriatrischen Krankheitsbildern. Unsere Einrichtung zeichnet sich durch ein umfangreiches Betreuungsangebot aus, darunter ärztliche Dienste und Psychotherapie, die speziell auf die Bedürfnisse unserer Bewohner abgestimmt sind. Zusätzlich bieten wir Dienstleistungen wie Wäsche- und Bügelservice, Coiffeur, Werkstätte und Atelier. Kulturelle Veranstaltungen und regelmässige Aktivitäten wie Gedächtnistraining und Musikgeragogik runden unser Angebot ab. Die täglich geöffnete Cafeteria und die Organisation von Events wie Seminare, Ausstellungen und Konzerte fördern das Wohlbefinden und die soziale Integration unserer Bewohnenden.

Kontakt

**Senioren-Info-Zentrale**

Dorfstrasse 78  
8706 Meilen

**Tel. 058 451 53 30**

[senioren.infozentrale@pszh.ch](mailto:senioren.infozentrale@pszh.ch)

Bürozeiten:

Montag und Mittwoch, 8.30–11.30 Uhr  
Nachmittag nach Vereinbarung