

Angebote 60 Plus

Angebote für den dritten und vierten Lebensabschnitt



A.P. 85 Jahre alt

IN DIGITALER FORM ERHÄLTlich

"Es kommt nicht darauf an wie alt man wird, sondern wie man alt wird".

Ursula Lehr, Gerontologin

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem Älterwerden verändert sich vieles – Gewohnheiten, Bedürfnisse, Perspektiven. Besonders nach der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt: mehr Zeit für sich, für Familie, für Begegnungen oder persönliche Interessen.

Viele Menschen erleben diese Phase – den sogenannten dritten Lebensabschnitt – als eine Zeit der Freiheit und der neuen Möglichkeiten. Zugleich bringt das höhere Alter, der vierte Lebensabschnitt, auch andere Fragen mit sich: Wie lange kann ich selbstständig zu Hause leben? Wo finde ich Unterstützung, wenn ich sie brauche? Und wie bleibe ich in Kontakt mit anderen?

Der Gemeinde Zell ist es ein grosses Anliegen, Sie auf diesem Weg zu begleiten. Wir möchten eine lebenswerte Gemeinde für alle Generationen sein – ganz besonders auch für Menschen ab 60 Jahren. Es ist uns wichtig, dass Ihre Anliegen in der Verwaltung, in Institutionen, Vereinen, politischen Gremien und in der Öffentlichkeit gehört und ernst genommen werden.

Zahlreiche Organisationen und Vereine in unserer Gemeinde und der Region engagieren sich bereits heute mit viel Herzblut für ältere Menschen. Sie tragen dazu bei, dass viele Menschen auch im hohen Alter ein selbstständiges und aktives Leben führen können. Dieses Engagement verdient grosse Wertschätzung – und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Zusammenlebens.

Damit Sie und Ihre Angehörigen sich im vielfältigen Angebot gut zurechtfinden, haben wir für Sie in dieser Broschüre eine Auswahl relevanter Informationen und Angebote – übersichtlich, alphabetisch geordnet und auf Ihre Lebenssituation abgestimmt - zusammengestellt.

Egal, ob es um Fragen rund um den Alltag, Freizeitangebote, Unterstützung zu Hause oder Gesundheitsfragen geht – wir hoffen, dass Sie in dieser Übersicht passende Anlaufstellen und hilfreiche Hinweise finden.

Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben oder eine persönliche Beratung wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und weiterhin alles Gute auf Ihrem persönlichen Lebensweg.

Freundliche Grüsse

Gemeindeverwaltung Zell

Cristina-Maria Baumberger
Leitung Abteilung Gesellschaft

Silvia Ammann
Gesundheits- & Altersbeauftragte

BERATUNG

Fachbereich Gesundheit & Alter

Der Fachbereich Gesundheit & Alter der Gemeindeverwaltung Zell ist Kontakt- und Anlaufstelle für Angebote im dritten und vierten Lebensabschnitt und steht allen Bewohnenden und deren Zu- und Angehörigen zur Verfügung. Die Beratungen sind in der Regel kostenlos.

Abteilung
Gesellschaft
Fachbereich
Gesundheit & Alter

Spiegelacker 5
8486 Rikon

☎ 052 397 03 30
✉ silvia.ammann@zell.ch
⇒ www.zell.ch

Alzheimer Zürich

Alzheimer Zürich bietet Beratung, Unterstützung, Begleitung und Schulung von Menschen mit Demenz, deren Angehörigen bzw. deren Umfeld an.

Seefeldstr. 62
8008 Zürich

☎ 043 499 88 63
✉ info@alz-zuerich.ch
⇒ www.alzheimer-schweiz.ch

diabeteszürich

Gemeinsam für mehr Lebensqualität fachkundige Beratung auf Augenhöhe.

Turnerstr. 24
8006 Zürich

☎ 044 383 00 60
✉ info@zdg.ch
⇒ www.diabeteszuerich.ch

FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse unterstützt Menschen mit einer Hirnverletzung und deren Angehörige mit unterschiedlichen Dienstleistungen individuell und langfristig. Zudem werden Informationen und Wissen übersichtlich zur Verfügung gestellt.

Badenerstr. 696
8048 Zürich

☎ 044 360 30 60
✉ zuerich@fragile.ch
⇒ www.fragile.ch

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Ihr direkter Draht zu unseren Beratungspersonen. Wir beraten kompetent, neutral und kostenlos.

Brandriedstr.31
8307 Effretikon

☎ 084 467 46 36
⇒ www.multiplesklerose.ch

Parkinson Schweiz

Die Tätigkeitsbereiche von Parkinson Schweiz sind folgende: Beratung, Unterstützung, Information, Kommunikation, Selbsthilfe u.a.

Südstr. 120
8008 Zürich

☎ 043 277 20 77
✉ info@parkinson.ch
⇒ www.parkinson.ch

Pro Senectute

Die Pro Senectute Kanton Zürich bietet vielfältige Dienstleistungen und Beratungsangebote wie u.a. Sozialberatung, finanzielle Hilfen, Vorsorgeauftrag an.

**Dienstleistungszentrum
Winterthur und
Weinland**

Lagerhausstr. 3
8400 Winterthur

☎ 058 451 54 00
✉ dc.winterthur@pszh.ch
⇒ www.pszh.ch

Retina Suisse

Aktiv gegen Sehverlust. Wir informieren über alle Netzhauterkrankungen. Ebenso über Augenkrankheiten wie Grünen und Grauen Star sowie über entsprechende Therapien. Ausserdem bieten wir Beratungen an. Die Beratungsstellen sind für Menschen mit einer degenerativen Netzhauterkrankung und deren Bezugspersonen da.

**Beratungsstelle
Zürich**

Ausstellungsstr. 36
8005 Zürich

☎ 044 444 10 77
✉ info@retina.ch
⇒ www.retina.ch

BETREUUNG

Zweckverband Pflege und Betreuung Mittleres Tösstal (ambulant)

Die Spitex Mittleres Tösstal versorgt die Bevölkerung in den vier Vertragsgemeinden Turbenthal, Wila, Wildberg und Zell mit qualitativ hochstehenden Dienstleistungen in den Bereichen Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft.

**Spitex
Mittleres Tösstal**

Tösstalstr. 111b
8488 Turbenthal

☎ 052 385 23 30
✉ info@spitex-toesstal.ch
⇒ www.spitex-toesstal.ch

Zweckverband Pflege und Betreuung Mittleres Tösstal (stationär)

Mit den Pflegezentren "Im Spiegel» in Rikon und "Lindenhus" in Turbenthal bietet der Zweckverband ein angenehmes Zuhause für Menschen mit einem Pflegebedarf und oder Beeinträchtigung. Gemütliche und einladende Zimmer bieten eine wohlige Atmosphäre. Das Angebot umfasst Langzeit- oder Kurzaufenthalte (Ferienzimmer, Entlastungs-Aufenthalte, Rekonvaleszenz-Aufenthalte und Übergangspflege). Ein spezielles Angebot für Menschen mit Demenz finden Sie im Pflegezentrum "Im Spiegel".

**Pflegezentrum
Lindenhus**

Lindenweg 2
8488 Turbenthal

☎ 052 397 06 70
✉ info@pflegezentren-toesstal.ch
⇒ www.pflegezentren-toesstal.ch

**Pflegezentrum
Im Spiegel**

Im Spiegel 5
8486 Rikon

☎ 052 397 07 70
✉ info@pflegezentren-toesstal.ch
⇒ www.pflegezentren-toesstal.ch

Weitere Pflegeheime in der Gemeinde Zell

**Casa Solaris
Kollbrunn**

Dorfstrasse 2
Untere Bahnhofstr. 1
8483 Kollbrunn

☎ 071 523 22 00
✉ kollbrunn@casa-solaris.ch
⇒ www.casa-solaris.ch/de/kollbrunn/

Zentrum Rämismühle

Mühlestr. 8
8487 Rämismühle

☎ 052 396 44 44
✉ zentrum@raemismuehle.ch
⇒ www.zentrum-raemis-muehle.ch

BESUCHS- UND BEGLEITDIENSTE

Rotkreuz Duo

Sie wohnen allein und fühlen sich in Ihrem Zuhause wohl? Sie möchten weiterhin und unabhängig leben- aber mit der Gewissheit, dass im Notfall oder bei kleinen Herausforderungen jemand zur Stelle ist? Hier finden Sie die entsprechenden Informationen.



sintegrA Zürich

Individuelle Betreuung – ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.



BILDUNG

Angebote 50Plus

Digitale Plattform mit Informationen zu den Bereichen um Leben, Freizeit, Gesundheit, Reisen und vieles mehr.



Bildung im Alter Winterthur

Bildung im Alter Winterthur (BiAW) und die Seniorenuni bieten Veranstaltungen und verschiedene Treffen sowie spannende und interessante Programme an.



Infosenior

Das Suchportal dient Seniorinnen und Senioren und ihren Bezugspersonen in der Schweiz, um wertvolle Dienstleistungen in ihrer Nähe zu finden. Das Suchportal bietet individuelle Unterstützungsangebote, damit ältere Menschen möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben können.



Seniorenfragen

Wir engagieren uns für eine Schweiz, in der Seniorinnen und Senioren bei Altersfragen mitreden können. Als eidgenössischer Dachverband von regional, kantonal oder gesamtschweizerisch tätigen Organisationen im Altersbereich vertreten wir deren Anliegen gegenüber Bund, Forschung, Politik, Öffentlichkeit, Wirtschaft und Medien.



Seniorenweb

Seniorenweb informiert und orientiert mit Beiträgen im IT-Bereich. Ziel ist die aktive Teilhabe an Gesellschaft, Politik und Kultur.



Zeitlupe

Das Magazin für die besten Jahre. Es bietet in jeder Ausgabe inspirierende, qualitativ hochwertige Lektüre und nützliche Ratschläge rund um die Lebenswelt 60+.



Zürcher Seniorinnen und Senioren

Die Stimme der Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich.



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Bewegung Gemeinde Zell

Seniorenturnen Frauen Kollbrunn	Balsiger Norma	☎ 052 383 21 49
Seniorenturnen Männer Zell in Rikon	Röschli Theodor	☎ 052 383 15 88 ☎ 079 408 59 42
Seniorenwandergruppe Frauen	Jeden 1. Donnerstag im Monat	☎ 052 232 77 94 ✉ perkurs@bluewin.ch
Seniorenwandergruppe 1 Männer	Jeden 1. Donnerstag im Monat	☎ 079 685 94 67 ✉ markus.wickihalder@outlook.com
Seniorenwandergruppe 2 die "Gemütlicheren"	Jeden 1. Donnerstag im Monat	☎ 079 386 44 73 ✉ fredi@kobels.ch

Gesund & aktiv älter werden

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut. Sie stärkt auch das Wohlbefinden. Regelmässige Bewegung kann dazu beitragen, dass Sie bis ins hohe Alter gesund, selbständig und mobil bleiben. Und das Gute daran: Es ist nie zu spät, mit Bewegungsaktivitäten anzufangen!



ENTLASTUNG

Entlastungsdienst Kanton Zürich

Der Entlastungsdienst bietet verlässliche und flexible Unterstützung für betreuende Angehörige und Menschen mit Beeinträchtigung.

Schaffhauserstr. 358
8050 Zürich

☎ 044 741 13 30
✉ zh@entlastungsdienst.ch
⇒ www.entlastungsdienst.ch

FAHRDIENSTE

Fahrdienst Zell

Der Fahrdienst Zell bringt Sie zum Arzt, in die Therapie oder wohin Sie es wünschen - persönlich und lokal verankert.

Oppliger Hanspeter

☎ 079 611 91 91

SRK-Fahrdienst

Der Rotkreuzfahrdienst bringt Sie unkompliziert an Ihre medizinischen Termine.

Thurgauerstr. 36/ 38
8050 Zürich

☎ 044 388 25 00

✉ fahrdienst@srk-zuerich.ch

⇒ www.srk-zuerich.ch/fahrdienst

Rollstuhl Taxi

REHA Transport

Klosterstr. 34a
8406 Winterthur

☎ 076 247 47 40

✉ rehatransport@gmx.ch

⇒ www.rehatransport.ch

Rollatour

Hettlingerstr. 1
8472 Seuzach

☎ 079 408 79 79

☎ 052 212 96 96

✉ rollatour@gmail.com

⇒ www.rollatour.ch

Taxi Marco

Ahornweg 12
8492 Wila

☎ 079 577 00 00

✉ bestellung@taximarco.ch

⇒ www.taximarco.ch

FREIZEIT

Seniorenanlässe

Frauenverein

Seniorenachmittage
Seniorenreise
Seniorentheater

Sandra Meister
Im Feld 30
8686 Rikon im Tösstal

☎ 052 383 30 62

☎ 079 714 46 96

✉ sandra_luedin@bluemail.ch

⇒ www.frauenverein-rikon.ch

Spiel- und Plaudernachmittage der Reformierten Kirche

Chiletreff Kollbrunn

Verena Schürmann
Kirchstrasse 2
8483 Kollbrunn
1./3. Donnerstag
im Monat

☎ 078 815 49 53
✉ ref.kirche@kirchgemein-dezell.ch
⇒ www.kirchgemeinde-zell.ch

FREIWILLIGENARBEIT

Freiwilliges Engagement

Möchten Sie sich freiwillig engagieren? Suchen Sie eine Freizeitbeschäftigung?
Wir beraten Sie gerne.

Abteilung
Gesellschaft
Fachbereich
Gesundheit & Alter

Spiegelacker 5
8486 Rikon

☎ 052 397 03 30
✉ silvia.ammann@zell.ch
⇒ www.zell.ch

HILFSMITTEL

Krankenmobilen und Hilfsmittel

Spitex
Mittleres Tösstal

Tösstalstr. 111b
8488 Turbenthal

☎ 052 385 23 30

SRK-Notruf

Thurgauerstr. 36/38
8050 Zürich

☎ 044 388 25 35

KIRCHEN

Freie Missionsgemeinde Kollbrunn

FMG

Untere Bahnhofstr. 6
8483 Kollbrunn

☎ 079 409 11 81
⇒ www.fmg-kollbrunn.ch
✉ info@fmg-kollbrunn.ch

Neuapostolische Kirche Rikon

**Neuapostolische
Kirche Rikon**

Spiegelweg 2
8486 Rikon

☎ 052 316 36 33
⇒ www.rikon.nak.ch

Reformierte Kirche Zell

**Reformierte Kirche
Zell**

Kirchstrasse 2
8483 Kollbrunn

☎ 052 383 11 52
⇒ www.kirchgemeinde-zell.ch

Röm. Kath. Kirche St. Antonius Zell

**Röm. Kath Pfarramt
St. Antonius**

Kirchstrasse 9a
8483 Kollbrunn

☎ 052 394 02 70
⇒ www.st-antonius-kollbrunn.ch

MAHLZEITENDIENST

Mahlzeitendienst der Spitex

Die Spitex liefert Ihnen eine warme, ausgewogene Mahlzeit nach Hause. So wird dafür gesorgt, dass Sie sich ausreichend und gesund ernähren.

**Spitex
Mittleres Tösstal
Mahlzeitendienst**

Tösstalstr. 111b
8488 Turbenthal

☎ 052 385 23 30

Mahlzeitendienst Pro Senectute

**Casa Gusto
Kalte Anlieferung**

c/o Pro Senectute
Forchstr. 145
8032 Zürich

☎ 058 451 50 50
✉ kontakt@casa-gusto.ch
⇒ www.casa-gusto.ch

Mahlzeitendienst Gourmet Domizil

**Gourmet Domizil
Kalte Anlieferung**

Oberglattstr. 35
8153 Rümlang

☎ 044 271 55 66
✉ mahlzeiten@gourmet-domizil.ch
⇒ www.gourmet-domizil.ch

MITTAGSTISCH

Mittagstisch der freien Missionsgemeinde Kollbrunn

**FMG
Für Senioren und
Alleinstehende**

1x im Monat,
1. Donnerstag
Untere Bahnhofstr. 6
8483 Kollbrunn

☎ 079 409 11 81
✉ info@fmg-kollbrunn.ch

Seniorenmittagessen des Frauenvereins

**Frauenverein und
Pro Senectute Zell**

Ursula Perk
1x im Monat
Pflegezentrum "Im Spiegel"
Im Spiegel 5
8486 Rikon

☎ 052 232 77 94
✉ perkurs@bluewin.ch

Mobilität

Mobil sein & bleiben

Alles für Ihre Mobilität - «mobil sein & bleiben» – unser Name ist Programm. Ob in Kursen, mit einer Übersicht zu Angeboten oder informativen Artikeln: Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Mobilität erhalten und erweitern. Denn Mobilität ist viel mehr als nur die Bewegung von einem Ort zum anderen. Sie ermöglicht Beziehung, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe.



SICHERHEIT

Kantonspolizei Kanton Zürich

Wer die Gefahren kennt, weiss auch im Alter besser Bescheid.

**Präventionsabteilung
Fachstelle
Seniorenenschutz**

Güterstr. 33
Postfach
8010 Zürich

☎ 058 648 22 22
✉ senioren-schutz@kapo.zh.ch
⇒ www.zh.ch/de/sicherheit.ch

PENSIONIERUNG

Pensionierungsplanung

Es ist ratsam, sich frühzeitig mit den finanziellen Aspekten der Pensionierung auseinanderzusetzen und die Vorsorgeleistungen zu prüfen. Banken, Beratungsstellen, Ihre Pensionskasse und weitere Institutionen beraten Sie dazu.



VERGÜNSTIGUNGEN

KulturLegi

Die KulturLegi berechtigt Personen mit Sozialhilfe oder Zusatzleistungen zur AHV/ IV, einen persönlichen Ausweis zu beziehen, mit welchem Sie Rabatte von bis zu 70% auf über 4`200 Angebote aus Kultur, Bildung, Sport und Gesundheit erhalten.

**KulturLegi Kanton
Zürich**

☎ 044 366 68 48

✉ zuerich@kulturlegi.ch

➡ www.kulturlegi.ch/zuerich

ProMobil

ProMobil stellt mobilitätsbehinderten Menschen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, ein Transportangebot zu günstigen Preisen zur Verfügung. Sie entscheiden selbst, mit wem Sie fahren möchten. Sie benötigen eine Fahrberechtigung. Bei ProMobil können Sie das entsprechende Antragformular herunterladen.



Rentnerrabatte

Entdecken Sie exklusive Rabatte und Angebote für Rentner: Sparen Sie bei Einkäufen, Reisen und vielem mehr. Die Webseite für Personen im AHV-Alter.



SBB Begleitabo

Mit dem Begleitabo reist eine Begleitperson und / oder ein Blindenführhund oder Assistenzhund oder beide kostenlos.



ZVV-ActionsPass

Ein Monat voller Freiheit und Erlebnisse – mit dem ZVV-ActionPass! Alle ab 60 Jahren geniessen für nur CHF 110.– einen ganzen Monat freie Fahrt im gesamten ZVV-Gebiet – ob mit Bahn, Bus, Tram, Schiff oder Seilbahn.



VORSORGE

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Sorgen Sie vor und erstellen Sie einen Vorsorgeauftrag und eine Patientenverfügung. Verschiedene Institutionen unterstützen Sie dabei. Wir beraten Sie gerne.

Abteilung
Gesellschaft
Fachbereich
Gesundheit & Alter

Spiegelacker 5
8486 Rikon

☎ 052 397 03 30
✉ silvia.ammann@zell.ch
➔ www.zell.ch

WEITERES

Palliativnetz

Leben bis zuletzt. Bei bestmöglicher Lebensqualität. Das ist Palliative Care. Menschen mit unheilbar fortschreitenden Erkrankungen und ihre Angehörigen erhalten Orientierung und Unterstützung.



«Truur-Kafi» und «Truur-Beizli»

Trauer heisst nicht "nur" Tränen. Es wird erzählt, gelacht, gesungen, geschwiegen, geflucht - alles hat Platz. Wir treffen uns einmal wöchentlich zum gemütlichen Austausch sowie einmal pro Monat zum Mittagessen in Gesellschaft.

Praxis «bambälälaa»
Eveline Rüegg

Tosstalstr. 100
8486 Rikon

☎ 076 559 96 26

WOHNEN IM ALTER

Alterswohnen Casa Solaris

Beim Alterswohnen steht das selbständige und unabhängige Wohnen im Vordergrund, welches sich nach Ihrem gewohnten Lebensstil richtet. Altersgerechte 2,5 und 3,5 Zimmer-Wohnungen stehen zur Verfügung. Serviceleistungen können individuell bezogen werden.

Casa Solaris Kollbrunn

Dorfstrasse 2
Unt. Bahnhofstr. 1
8483 Kollbrunn

☎ 071 523 22 00
✉ kollbrunn@casa-solaris.ch
⇒ www.casa-solaris.ch/de/kollbrunn/

Alterswohnungen Zentrum Rämismühle

Sie wollen so selbstbestimmt und unabhängig wie möglich in der eigenen Mietwohnung leben. Sie entscheiden, welche weiteren Leistungen Sie beziehen möchten. Es stehen 2,5 bis 3,5 Zimmer-Wohnungen zur Verfügung.

Zentrum Rämismühle

Mühlestr. 8
8487 Rämismühle

☎ 052 396 44 44
✉ zentrum@raemismuehle.ch
⇒ www.zentrum-raemismuehle.ch

IM NOTFALL

Notfallnummern und Adressen

Allgemeiner Notruf		 112
Ärztlicher Notfalldienst		 0800 33 66 55
"Ärztefon", 24 Stunden		
Dargebotene Hand		 143
Feuerwehr		 118
Polizei		 117
Rega		 1414
Schutz und Rettung		 144
Spital Winterthur	Brauerstrasse 15 8401 Winterthur	 052 266 21 21
Vergiftungsnotfälle		 145

Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird regelmässig aktualisiert. Rückmeldungen sind jederzeit willkommen.
Version 9/ 2025