



Wegweiser 55 plus

Das vielseitige Nachschlagewerk für alle Lebenslagen

zusammengestellt und herausgegeben von der
Ortsvertretung der Pro Senectute und der Kommission für Altersfragen
Mettmenstetten

Inhalt:

- **Freizeit, Bewegung und Sport**
- **Treffpunkt**
- **Freiwilligenarbeit**
- **Bildung und Kultur**
- **Gesundheit, Pflege, Beratung**
- **Spiritualität**
- **Alterswohnungen, betreutes Wohnen**
- **Öffentlicher Verkehr, Mobilität**
- **Einkommen und Finanzen**

Impressum:

Der *Wegweiser 55 plus* wird von der Kommission für Altersfragen Mettmenstetten herausgegeben (Maria-Rosa Agustoni, Barbara Brugger, Daniela Bigler, Aroha Flury, Marcel Eicher, Rosmarie Küng, Vreni Spinner).

Die neueste Ausgabe kann von der Homepage der Gemeinde heruntergeladen oder als Broschüre auf der Gemeindkanzlei bezogen werden.

2. Ausgabe November 2023



Freizeit, Bewegung und Sport

<p>Seniorenturnen Gymnastik, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnistraining und Spiel gehören in jede Turnstunde wie auch die gesellige, freundschaftliche Atmosphäre. Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr, Turnhalle Wygarten</p>	<p>Heidi Schoch Tel. 044 767 11 31 heidi.schoch@gmx.ch</p>
<p>Frauenturnverein, Turnen und Wassergymnastik Ein selbständiger Verein mit Frauen verschiedenen Alters. Das gesellige Zusammensein pflegen wir nach dem Turnen sowie bei Anlässen ausserhalb der Turnhalle. Donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr Turnen/ 21.00-21.45 Uhr Schwimmen im Hallenbad Wygarten 1x monatlich geleitete Wassergymnastik</p>	<p>Helen Ferrari Tel. 079 250 56 13 helena18ferrari@gmail.com</p>
<p>Männerriege TV Mettmenstetten Gymnastik, Spiel und Geselligkeit Montag, 20.00 - 21.45 Uhr für "Jüngere" bis ca. 65 Jahren Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr für "Ältere" ab ca. 65 Jahren Jeweils in der Turnhalle Gramatt</p>	<p>Andreas Heiniger Tel. 079 249 27 94 an.heiniger@bluewin.ch</p>
<p>Vitaswiss Spass haben am Fitbleiben mit bewusstem Körpertraining. Dienstags, 20.05 – 21.05 Uhr, Turnhalle Wygarten</p>	<p>Marita Küng Tel. 044 767 16 36 Mobile 079 629 04 22 marita.kueng@bluewin.ch</p>

<p>Dunschtig-Club Die Freizeit-Fussballer kicken im Sommer auf dem Sportplatz und im Winter in der Turnhalle Gramatt Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr, Jassen um 18:00Uhr, Lokalität unterschiedlich www.dunschtigclub.ch</p>	<p>Markus Knecht admin@dunschtigclub.ch</p>
<p>Everdance® in Mettmenstetten Tanzen ist die schönste Art fit zu bleiben. Dienstags, 09:30-10:20 Uhr & 10:40-11:30 DancePot, Im Grindel 29 Everdance® Mettmenstetten NEU - Pro Senectute Kanton Zürich (pszh.ch)</p>	<p>Daniela Kuster Pro Senectute Kanton ZH 058 451 51 36 sport@pszh.ch</p>
<p>Wanderung Ein ganztägiger, geselliger Ausflug mit leichter bis mittelschwerer Wanderung von ca. 3 ½ Std. Jeden 2. Dienstag im Monat https://pszh.ch/gruppe/wandergruppe-mettmenstetten/</p>	<p>Alice Huber Tel. 044 767 08 37 huber-tschumper@bluewin.ch Elisabeth Gerber Tel. 044 767 10 54 familia.gerber@bluewin.ch</p>
<p>„Zäme Unterwägs“ Gemütliche, ca. 1-stündige Wanderung auf guten Wegen mit wenigen Steigungen Kontakte pflegen bei Kaffee und Kuchen, hin und wieder etwas Kulturelles Jeden 4. Dienstag im Monat</p>	<p>Brigitte Staubli Tel. 044 767 19 65 Verena Tobler 044 767 01 15</p>
<p>Velofahren E-bike- und Bike-Fahrerinnen und -Fahrer treffen sich von April bis Oktober zu schönen Velotouren. Auch die gut organisierten Veloferien sind sehr beliebt. Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat</p>	<p>Werner Meier Tel. 044 767 12 52 wernimeier@bluewin.ch</p>
<p>Badi Mettmenstetten Während der Sommerzeit ist die Badi bei schönem Wetter geöffnet. Infos über Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Saison Abos sind bei der Gemeindeverwaltung oder beim Kiosk erhältlich. Der Spielplatz ist auch ausserhalb der Saison geöffnet</p>	<p>https://www.mettmenstetten.ch/tourismusbadeanstalt</p>
<p>Hallenbad Das Lehrschwimmbecken im Schulhaus Wygarten ist während der Wintersaison für alle geöffnet. Öffnungszeiten: Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr, Sonntag, 08.00 – 13.00 Uhr</p>	

<p>Gut Training AG Gesundheits- und Therapiezentrum Aquafit + Aquagym www.gut-training.ch</p>	<p>Christian Gut Tel. 044 768 30 15 info@gut-training.ch</p>
<p>VITASUP55+ am Türlensee Jeden Mittwochmorgen paddelt eine Gruppe um den Türlensee. Gemeinsame Aktivität, spezifische Übungen fürs Gleichgewicht, Ausbau der Selbstwirksamkeit und gemeinsame Erlebnisse in der Natur stehen im Vordergrund. www.soulsup.ch</p>	<p>Patrick Lussi 076 204 29 39 soulsup@bluewin.ch</p>
<p>Vereine Viele weitere Aktivitäten bieten die diversen aktiven Vereine von Mettmenstetten</p>	<p>https://www.mettmenstetten.ch/vereinsliste</p>
<p>Wanderwege in Mettmenstetten In und um Mettmenstetten gibt es schöne Wanderwege, in welchem Mettmenstetten von verschiedenen Perspektiven sieht.</p>	<p>https://www.mettmenstetten.ch/wanderwege</p>



Treffpunkt

<p>Spieltreff Jassen, Rommé und Seven up sind die Favoriten. Nach Wunsch können auch andere Spiele ausprobiert werden. Jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr, Gemeinschaftsraum Alterssiedlung, Schulhausstr. 2</p>	<p>Oda Banz Tel. 043 466 81 01</p>
<p>Senioren-Mittagstisch Gemeinsam essen, sich verwöhnen lassen und Kontakte knüpfen. Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 11.45 Uhr, Pfarrhauskeller der ref. Kirche</p>	<p>Heidi Schoch Tel. 044 767 11 31 heidi.schoch@gmx.ch</p>

<p>DräSchiibe Zur Jahreszeitensuppe und Kaffee und Kuchen sind alle Mettmenstetterinnen und Mettmenstetter herzlich eingeladen. Gemäss Ausschreibung im ‚Mir Mättmistetter‘ www.draschhhiibe.ch</p>	<p>info@draeschiibe.ch</p>
<p>DräSchiibe-Kafi Kaffee trinken im DräSchiibetreff und sich informieren über Angebote, Nachfragen und News. Treffpunkt für alle - gross und klein, jung und alt. Letzten Donnerstag im Monat, 14:30-16:30Uhr Bibliothek und Begegnungsort, Albisstrasse 27, Mettmenstetten</p>	
<p>Pensionierten-Stamm Soziale Kontakte pflegen, sich austauschen und neue Leute kennenlernen. Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat, 9.00 – 11.00 Uhr, Restaurant Rössli</p>	<p>Margrit Aschmann Tel. 044 767 07 61 ma.aschmann@gmx.ch</p>
<p>Frauenverein Geselliges Beisammensein steht im Vordergrund. Unsere Aktivitäten richten sich nach unserem Jahresprogramm und beinhalten jeweils einen Spielabend, einen Frühlingsspaziergang, eine Sommerreise und einen Herbstausflug.</p>	<p>Silvana Bartels Tel. 044 709 08 00 silvana.bartels@bluewin.ch</p>
<p>Oekumenischer Weihnachtsfeier 60+ Gemütliches Beisammensein mit Unterhaltung, feinem Zmittag, Kaffee und Weihnachtsgebäck. Gemäss Ausschreibung, kath. Pfarrei, Rüteliweg 4</p>	<p>Aroha Flury Tel. 043 466 83 25 aroha.flury@ref-knonaueramt.ch</p>
<p>Seniorenflug Eine schöne Fahrt ins Blaue. Immer am Donnerstag in der letzten Sommerferienwoche. Organisiert von Pro Senectute, Frauenverein, Gewerbeverein, Ref. + Kath. Kirchen, Evang. Täufergemeinde, Politischen Gemeinde.</p>	<p>Ausschreibung im ‚Mir Mättmistetter‘; Flyer.</p>
<p>Seniorenferien Ferien für alle Mettmenstetter Seniorinnen und Senioren 55plus zum Wandern, Spazieren, Spielen und Gemeinschaft erleben. Gemäss Ausschreibung im Mir Mättmistetter</p>	<p>Aroha Flury Tel. 043 466 83 25 aroha.flury@ref-knonaueramt.ch</p>



Freiwilligenarbeit mit Unterstützung von Fachpersonen

<p>Besuchsdienst Der freiwillige Besuchsdienst ist kostenlos. Das Angebot wendet sich an Menschen jeden Alters und jeder Konfession. Die Besucherinnen und Besucher werden gründlich auf die Aufgabe vorbereitet, unterstützt und begleitet.</p>	<p>Aroha Flury Tel. 043 466 83 25 aroha.flury@ref-knonaueramt.ch</p>
<p>Naturschutzgruppe NSG Mettmenstetten Biotope pflegen und Natur-Wissen vermitteln mit Exkursionen und Vorträgen. Biodiversität pflegen und fördern. www.nsgm.ch</p>	<p>Christine Gerber Kündig Tel. 078 618 43 01</p>
<p>Generationen im Klassenzimmer Schenken Sie Kindern Ihre Zeit und teilen Sie mit ihnen Ihr Wissen. Seniorinnen und Senioren stellen ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit Kindern in der Schule oder im Kindergarten an 2 bis 4 Stunden pro Woche zur Verfügung.</p>	<p>Pro Senectute, DC Limmattal/Knonaueramt, Schlieren Tel. 058 451 52 00, dc.limmattal@pszh.ch</p>
<p>Musikverein Pflegen der Blasmusik für alle Altersgruppen in kameradschaftlicher Atmosphäre. mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr, altes Sekundarschulhaus www.mvmettmenstetten.ch</p>	<p>Barbara Kunz praesident@mvmettmenstetten.ch</p>



Bildung und Kultur

<p>Kulturverein „Bi eus zMättmistette“ Gegründet 1975 von 43 MettmenstetterInnen mit dem Ziel der Förderung kultureller Veranstaltungen, ohne Erwerbsabsicht, politisch und konfessionell neutral. Heute zählt der Verein an die 140 Mitglieder. www.bieus.ch</p>	<p>Ursula Baumgartner Tel. 044 776 83 01 baumu@bluewin.ch</p>
<p>Bibliothek und Begegnungsort Mettmenstetten Bücher, Musik und andere Medien. Bestellungen sind auch aus anderen Bibliotheken möglich. Der Begegnungsort lädt zum Verweilen, Kaffeetrinken und aktuelle Zeitschriften lesen ein. https://www.bibliotheken-zh.ch/Mettmenstetten</p>	<p>Albisstrasse 27 Tel. 044 767 13 80</p>
<p>Weiterbildungsanlässe zum Thema Alter Jeweils übers Jahr verteilt. Beachten Sie die Publikationen im „Mir Mättmistetter“ und der homepage der Gemeinde. www.mettmenstetten.ch</p>	<p>KofAM Marcel Eicher marcel.eicher@mettmenstetten.ch</p>
<p>Die Volkshochschule Gemeinnützige Gesellschaft des Bezirkes Affoltern (GGA) diverse Vorträge mit kompetenten Referentinnen und Referenten. Ort: Mehrzweckraum Spital Affoltern, Mittwoch oder Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr, Fr. 25.– pro Vortrag, übertragbares Abonnement für fünf Vortragsabende: CHF 100.- www.ggaffoltern.ch / www.orientiert.ch</p>	<p>info@ggaffoltern.ch</p>
<p>Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule Die vielfältigen Kurse finden im Schulhaus Ennetgraben in Affoltern statt. www.osa.ch</p>	<p>Susanne Schoop Tel. 044 700 53 79 schoop4@datazug.ch</p>

<p>Pro Senectute Limmattal / Knonauseramt Diverse Kurse zu verschiedenen Bildungs-Themen und Hobbys für Seniorinnen und Senioren. www.pszh.ch</p>	<p>Tel. 058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch</p>
<p>Männerkochen 55+ Männliche Personen ab 55+ lernen nach Rezeptvorgabe das Kochen von verschiedenen in- und ausländischen Speisen. In gemütlicher Runde werden die gekochten Gerichte beim Mittagessen genossen. Die Kurse finden im Pfarrhauskeller, ref. Kirche Mettmenstetten, 1x im Monat statt. Während den Ferien finden keine Kurse statt.</p>	<p>Christian Kupferschmied Tel. 044 767 07 61 christian.kupferschmied@bluwin.ch</p>
<p>Senioren Universität Zürich Die Senioren Universität Zürich bietet für Personen von 60+ ein vielseitiges Programm für diverse Aktivitäten und Weiterbildungsmöglichkeiten an. Als Mitglied können Sie alle Angebote besuchen. Sommersemester Fr. 100.–, Einzelkarten zu Fr. 10.– möglich für freie Plätze. www.seniorennuni.uzh.ch</p>	<p>Senioren Universität, Winterthurerstrasse 190 8057 Zürich Tel. 044 635 66 66</p>
<p>App Sprechstunde Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit und lassen Sie sich die App oder Installationen kostenlos erklären. Jeden ersten Freitag im Monat zwischen 16:00 und 18:00Uhr in der Bibliothek Mettmenstetten.</p>	<p>Marcel Eicher, KofAM Marcel.eicher@mettmenstetten.ch</p>
<p>Erwachsenenbildung EB Zürich Bei EB Zürich, der Kantonalen Berufsschule für Weiterbildung, können diverse Kurse verschiedener Richtungen ausgewählt werden. Angeboten werden auch Weiterbildungen im Computerbereich. www.eb-zuerich.ch</p>	<p>EB Zürich, Bildungszentrum für Erwachsene BiZE, 8090 Zürich Tel. 0842 843 844 lernen@eb-zuerich.ch</p>
<p>Migros Klubschulen Relativ preisgünstig bieten die Migros Klubschulen in Zug und Zürich zu fast allen Themen und Hobbys Kurse an. www.klubschule.ch</p>	<p>Klubschule Zürich, Limmatstr. 152, 8005 Zürich Tel. 044 278 62 62</p>



Gesundheit, Pflege, Beratung

<p>Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen Die Beratungsstelle ist die offizielle Anlaufstelle für die Einwohnerinnen und Einwohner der 13 Gemeinden im Bezirk Affoltern sowie ihre Angehörigen zu Fragen rund um die ambulante Pflege und Betreuung zu Hause und die stationäre Pflege in einer Institution im Knonaueramt.</p>	<p>Alinka Rüdin Tel. 058 451 52 70 beratungsstelle.affoltern@pszh.ch</p>
<p>Spitex Knonaueramt Unterstützung und Pflege von kranken, behinderten und rekonvaleszenten Menschen zu Hause. www.spitexka.ch</p>	<p>Werkstrasse 1 8910 Affoltern am Albis Tel. 044 762 50 40 info@spitexka.ch</p>
<p>Entlastungsdienst ELD Entlastung für pflegende Angehörige. Eine Dienstleistung der Spitex Knonaueramt.</p>	<p>Daniela Baumgartner Tel. 044 762 50 48 eld@spitexka.ch</p>
<p>Gesprächsgruppe Für pflegende und begleitende Angehörige. Daten: siehe https://www.ref-knonaueramt.ch/</p>	<p>Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 u.jarvis@icloud.com</p>
<p>Mahlzeitendienst der Pro Senectute Casa Gusto, ein Hauslieferdienst der ProSenectute Zürich. «Essen wie im Restaurant-einfach zu Hause» https://pszh.ch/betreuung/casagusto/</p>	<p>Tel: 058 451 50 50 oder online unter www.casa-gusto.ch.</p>
<p>Mahlzeitendienst Hauslieferung von Mittag- und Nachtessen.</p>	<p>Tel. 044 271 55 66 mahlzeiten@gourmet-domizil.ch Hilfen zu Hause (prosenectute.ch)</p>
<p>Auforum Verkauf und Miete von Krankenmobilen. Hertizentrum, Zug</p>	<p>Tel. 041 712 1414 zug@auforum.ch</p>
<p>Spital Affoltern</p>	<p>Tel. 044 714 21 11 kontakt@spitalaffoltern.ch</p>

<p>Langzeitpflege / Tagespflege Abklärung, Begleitung und Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen. Gedächtnistraining, Gesprächskreis für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen</p>	<p>Tel. 044 714 21 11 kontakt@spitalaffoltern.ch</p>
<p>wabeknonaueramt Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen. www.wabe-knonaueramt.ch</p>	<p>Luzia Zaugg Tel: 076 383 70 82 09:00- 17:00 mit Telefonbeantworter</p>
<p>ALZ-Café Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mittwochs, 16:30-19:00 Detail unter: www.alz-zuerich.ch</p>	<p>Café Casino Obere Bahnhofstrasse 8 8910 Affoltern am Albis</p>
<p>Pro Senectute Limmattal / Knonaueramt Sozialberatung, Treuhanddienst, Steuerklärungsdienst, Fusspflege. www.pszh.ch</p>	<p>Tel. 058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch</p>
<p>Pro Infirmis Sozialberatung, Begleitetes Wohnen, Treuhanddienst Eurokey – Universal-Schliesssystem. www.proinfirmis.ch</p>	<p>Hohlstr. 560, Postfach 8046 Zürich Tel. 044 299 44 11 zuerich@proinfirmis.ch</p>
<p>Alzheimervereinigung Kanton Zürich Beratung und Information, Alzheimer- Ferienwochen, Entlastungsdienst Demcura, Gedächtnistraining, Angehörigengruppen, Angehörigen-Forum. www.Alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich</p>	<p>Tel. 043 499 88 63 info@alz-zuerich.ch</p>
<p>Demenzberatung der Alzheimer Zürich in Affoltern a.A. 1x/ Monat im Spital Affoltern am Albis Unabhängige, kostenlose und persönliche Beratung rund ums Thema Demenz.</p>	<p>Tel. 043 499 88 63 info@alz-zuerich.ch</p>
<p>Gipfeltreffen Betreutes Treffen für Menschen mit Demenz.</p>	<p>Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 u.jarvis@icloud.com</p>
<p>pallifon Telefonische Notfallberatung für Palliativpatienten 7 x 24 Stunden. www.pallifon.ch</p>	<p>pallifon Tel. 0848 148 148</p>

Schweizerisches Rotes Kreuz SRK Kanton Zürich Beratungen, Patientenverfügung, Fahrdienst, Rotkreuz- Notruf.	Tel. 044 388 25 25 info@srk-zuerich.ch
Besuchsdienst Besuchsdienst durch Freiwillige.	Aroha Flury Tel. 043 466 23 25 aroha.flury@ref-knonaueramt.ch
Krebsliga Kanton Zürich Drehscheibe zu Krebsthemen: Beratungen, Psychosoziale Beratung, Finanzielle Unterstützung, Haushalthilfe und Kinderbetreuung, Familienunterstützung, Selbsthilfegruppen, Kurse.	Tel. 044 388 55 00 info@krebsligazuerich.ch
Rheumaliga Zürich Anlaufstelle für Fragen rund um rheumatische Erkrankungen. Beratungen, Kurse, Selbsthilfegruppen, Veranstaltungen, Bewegungskurse, Alltagshilfen.	Tel. 044 405 45 50 info.zh@rheumaliga.ch
Verein Lunge Zürich Ansprechpartner im Kanton für alle Fragen im Bereich Lungen, Luft und Atmung. COPD Beratungen, Betreuung.	Tel. 044 268 20 00 beratung@lunge-zuerich.ch
Schweizerische MS Gesellschaft Multiple Sklerose Beratung.	MS Infoline Tel. 0844 674 636 info@multiplesklerose.ch
Parkinson Schweiz www.parkinson.ch	Tel. 043 277 20 77 info@parkinson.ch
Zürcher Diabetes Gesellschaft Diabetes Beratungen.	Tel. 044 383 00 60 info@zdg.ch
Fusspflege, medizinische Podologie, Fusspflege, Pediküre.	Podologie am Albis Obstgartenstrasse 1 8910 Affoltern am Albis 044 770 00 44
Fusspflege Fusspflege, Pediküre.	Aurelia Ruggiero Bolletstrasse 5 Tel. 078 603 59 99 www.aurelia-fusspflege.ch

Gym – Bewegungsangebot zu Hause Pro Senectute Zürich

Fühlen Sie sich nach einem Unfall körperlich unsicher? Fehlt es Ihnen an Kraft und Ihre Mobilität ist eingeschränkt? Trauen Sie sich kaum mehr aus der Wohnung und soziale Kontakte kommen zu kurz? Um mit diesen Situationen besser umgehen zu können gibt es das neuartige, sturzpräventive und individuelle Training, welches Ihre Beweglichkeit, die Kraft und das Gleichgewicht unterstützt und Ihre Lebensqualität verbessert.

Lucia Ballerini
058 451 51 30
Mo – Fr 13.30 – 17.00 Uhr
lucia.ballerini@psz.ch
www.psz.ch



Spiritualität

Reformierte Kirchgemeinde

Seelsorgerliche Gespräche,
Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen.
Gottesdienste und weitere Angebote
Bitte Publikationen im „Reformiert“ und „Affoltemer
Anzeiger“ beachten.
www.ref-knonaueramt.ch

Pfarrer Andreas Fritz
Tel. 044 767 01 59
andreas.fritz@ref-knonaueramt.ch
Aroha Flury, Sozialdiakonin
Tel. 043 466 83 25
aroha.flury@ref-knonaueramt.ch
Sekretariat
Tel. 044 552 73 50
kirche@ref-knonaueramt.ch

Katholische Pfarrei

Seelsorgerliche Gespräche,
Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen.
Gottesdienste und weitere Angebote
Bitte Publikationen im „forum“ und „Affoltemer
Anzeiger“ beachten.
www.kath-hausen-mettmenstetten.ch

Sekretariat
Tel. 044 767 01 21
sekretariat@kath-mettmenstetten.ch

<p>Kloster Kappel Seelsorgerliche Gespräche, Kurse zu religiösen Themen, Meditation, Lebensfragen und weiteres. Es erscheint vierteljährlich eine Broschüre. www.klosterkappel.ch</p>	<p>Pfarrer Volker Bleil Tel. 044 764 88 09 volker.bleil@klosterkappel.ch Pfarrerin Regula Eschle Wyler Tel. 044 764 88 48 regula.eschle@klosterkappel.ch Dr. Ilona Monz Tel. 044 764 12 59 ilona.monz@klosterkappel.ch</p>
<p>Evangelische Täufergemeinde Mettmenstetten Hauskreis für Männer und Frauen Gottesdienste und Anlässe siehe Affoltemer Anzeiger. www.etg-mettmenstetten.ch</p>	<p>Weidstrasse 20 kontakt@etg-mettmenstetten.ch</p>
<p>Neuapostolische Kirchengemeinde Mettmenstetten Regelmässig stattfindende Anlässe/Gottesdienste: Sonntag 9.30 Uhr zur gleichen Zeit Sonntagschule Donnerstag 20.00 Uhr www.nak.ch</p>	<p>Peter Frischknecht Grundrebenstrasse 80 Tel. 044 776 86 66 pfri@gmx.ch</p>
<p>Sekteninfostelle Infosekta Konsumentenschutz-Organisation Streulistr. 28, 8032 Zürich www.infosekta.ch</p>	<p>Tel. 044 454 80 80 info@infosekta.ch</p>
<p>Liechtblick Die ökumenische Trauergruppe trifft sich vierzehntägig zum Erfahrungsaustausch. Angesprochen sind alle, die einen lieben Menschen verloren haben.</p>	<p>Ursula Jarvis Tel. 078 67610 22 u.jarvis@icloud.com Linda Cantero Tel. 043 322 61 17 linda.cantero@kath-affoltern.ch</p>



Alterswohnungen, betreutes Wohnen

<p>Alterssiedlung / Alterswohnungen Alters- und behindertengerechte Wohnungen der Gemeinde. Schulhausstrasse 2</p>	<p>Suter ImmoPartner AG Tel. 044 533 35 35 info@suterimmo.ch</p>
<p>Pflegezentrum Sonnenberg Betreutes Wohnen / Pflegeplätze und /Tagespflege/ www.pflegezentrum-sonnenberg.ch</p>	<p>Tel. 044 714 27 25 info@pflegezentrum-sonnenberg.ch</p>
<p>Alters- und Pflegeheim Seewadel Haus zum Seewadel – Wohnen und Pflegen Obere Seewadelstr. 12, Affoltern a.A.</p>	<p>Tel. 043 322 74 74, seewadel@affoltern-am-albis.ch</p>
<p>Senevita, Obstgarten Betreutes Wohnen und Pflege. Pflegezentrum, Obstgarten, Affoltern a.A.</p>	<p>Tel. 044 760 31 21 obstgarten@senevita.ch</p>
<p>Wohngemeinschaften Kontaktstelle für Alterswohngemeinschaften Pro Senectute, 8032 Zürich www.wohnform50plus.ch</p>	<p>Tel. 058 451 51 00</p>
<p>Alterswohnungen der wsgz im Erspach Gebiet Wohnen im Alter in der neuen Überbauung im Erspach</p>	<p>044 317 99 00 info@wsgz.ch</p>



Öffentlicher Verkehr, Mobilität

<p>Fahrdienst Mettmenstetten Unter der Trägerschaft der Pro Senectute und der Reformierten Kirche. Reservationen 3 Tage im Voraus.</p>	<p>Heinz Baumann Tel. 077 469 04 14</p>
<p>Entlastungsdienst der Spitex Knonaueramt. Einkaufen, Arztbesuch, Spaziergänge. Reservationen einige Tage im Voraus. www.spitexka.ch</p>	<p>Daniela Baumgartner Tel. 044 762 50 48 eld@spitexka.ch</p>
<p>Rotkreuzfahrdienst Bez. Affoltern u. Umgebung Reservationen 3 Tage im Voraus. www.srk-zuerich.ch</p>	<p>Tel. 076 420 27 27 fahrdienst@srk-zuerich.ch</p>
<p>Tixi Taxi Säuliamt Reservationen 5 Tage im Voraus. www.tixi-saeuliamt.ch</p>	<p>Tel. 044 760 14 00</p>
<p>Taxi Taxihalter 24 Std. Service, Fahrzeuge für Rollstuhl. Taxi Carlo, Oberheischstr. 3, 8915 Hausen www.carlotaxi.ch</p>	<p>Tel. 079 350 18 06</p>
<p>Mobility, Car sharing Standorte: am Bahnhof und beim Gemeindehaus www.mobility.ch</p>	<p>Tel. 0848 824 812</p>
<p>SBB Tageskarten Auf der Gemeinde können Mettmenstetterinnen und Mettmenstetter Tageskarten zu Vorzugskonditionen beziehen. Rechtzeitige Reservation notwendig!</p>	<p>Tel. 044 767 90 10, www.mettmenstetten.ch > GA</p>
<p>ÖV, Postauto Postautoverkehr, Mettmenstetten Umgebung.</p>	<p>www.sbb.ch > Fahrplan</p>
<p>ÖV, SBB Aktuelle Bahnverkehrsinformationen.</p>	<p>Tel. 0900 300 300 www.sbb.ch > Fahrplan</p>

<p>KISS www.kiss-zeit.ch</p>	<p>Carmen Cronauer 079 703 88 37 info@kiss-knonaueramt.ch</p>
<p>Talent-Tauschnetz give&get Vernetzt Menschen aller Bevölkerungsschichten und Generationen und ermöglicht seinen Mitgliedern, ihre Talente und Fähigkeiten in der gegenseitigen Alltagshilfe einzusetzen. www.giveandget.ch</p>	<p>Verein give&get Tellstr.2, 8004 Zürich info@giveandget.ch</p>



Einkommen und Finanzen

<p>AHV, Alters- und Hinterlassenenversicherung Zweigstelle Mettmenstetten Auskünfte zu Fragen der staatlichen Altersvorsorge. www.mettmenstetten.ch</p>	<p>Ueli Vollenweider Gemeindeverwaltung Albisstrasse 2 Tel. 044 767 90 15 ueli.vollenweider@mettmens-tetten.ch</p>
<p>SVA, Sozialversicherungsanstalt Kanton Zürich Auskünfte zu AHV, IV, Zusatzleistungen, Prämienverbilligungen (IPV). www.svazurich.ch</p>	<p>SVA Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich Tel. 044 448 50 00 info@svazurich.ch</p>
<p>Schuldenberatung Sind die Finanzen bereits aus dem Lot, lohnt es sich auf jeden Fall professionelle Hilfe zu suchen. Die Schuldenberatung Kanton Zürich bietet bei Schuldenfragen Unterstützung. www.schulden-zh.ch</p>	<p>Schuldenberatung Kanton Zürich Schaffhauserstrasse 550 8052 Zürich Tel. 043 333 36 86 info@schulden-zh.ch</p>

Finanzhilfen, Hilfe in materiellen Notlagen

Wenn die gesetzlichen Ansprüche ausgeschöpft sind und trotzdem noch Geld für den Lebensunterhalt fehlt, bietet die Pro Senectute individuelle Finanzhilfen.

Treuhanddienst

Umfassende Unterstützung bei administrativen Aufgaben aller Art.

Steuererklärungsdienst

Professionelle Hilfe beim Ausfüllen der Steuererklärung.

www.pszh.ch

Budgetberatung

Sind die Mittel im Alter knapp, ist ein gutes Budget die Grundlage für den haushälterischen Umgang mit den vorhandenen Mitteln. Eine professionelle Unterstützung kann dabei durchaus hilfreich sein.

Pro Senectute
Dienstleistungszentrum
Limmattal/Knonaueramt
Badenerstrasse 1
8952 Schlieren
Tel. 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch