

Gemeinde **Obfelden**



Gemeindeverwaltung
Dorfstrasse 66, Postfach 138
8912 Obfelden

Tel: 044 763 53 53
gemeindeverwaltung@obfelden.ch
www.obfelden.ch

Schalteröffnungszeiten

Montag 08.00–11.30 Uhr
14.00–18.30 Uhr

Dienstag + Donnerstag 08.00–11.30 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Freitag 07.00–14.00 Uhr
(durchgehend)



Gemeinde **Obfelden**



Generation 60+ **Lebensqualität in der Gemeinde**

Freizeit | Transport | Weiterbildung | Spiritualität
Einkommen | Wohnen | Gesundheit und Pflege



Inhalt

	<i>Freizeit</i>	3
	Umstellung im Alltag, Bewegung	3–5
	Vereine und Spiel	6–7
	Musik und Gesang, Kultur	8–9
	Bibliothek, Ausflüge, Wanderwege	11–13
	Ehrenamtliche Tätigkeiten	14
	<i>Öffentlicher Verkehr und Transportmittel</i>	15
	SBB, Rotkreuzfahrten, Taxi, Tixi, Busreisen	15–16
	<i>Weiterbildung</i>	17
	Weiterbildungsmöglichkeiten und Kurse	18
	<i>Spiritualität</i>	20
	Gottesdienste und Kirchen	20
	Meditation, Retraiten	21–22
	<i>Einkommen im Alter</i>	23
	Vorsorge und Rente	23–24
	Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung	
	Budget- und Schuldenberatung	26
	Finanzhilfen, Steuererklärung, Treuhanddienst, Rentenverwaltung	27–28
	<i>Wohnen im Alter</i>	30
	Alterswohnungen und betreutes Wohnen	30
	Dienstleistungen und Netzwerke	31
	Wohnhilfen	32–33
	Umzug	34
	<i>Gesundheit und Pflege</i>	35
	Medizinische Versorgung	36
	Spitex, Tages- und Langzeitpflege	37
	Weitere Angebote und Dienstleistungen	38
	Kosten im Pflegezentrum, Palliative Care	39–40
	<i>Wissenswertes für den Todesfall</i>	42
	Docupass, Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag	42
	Seelsorge, Bestattung, Friedhof, Meldepflicht	43–44

Wachsende Generation 60+

Obfelden ist ein lebendiges Dorf – dies ist uns beim Aufsetzen dieses Nachschlagewerks für die Generation 60+ immer wieder bewusst geworden.

Unzählige Vereine oder andere Gruppierungen bieten für alle Altersstufen Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung oder organisieren gesellschaftliche und kulturelle Anlässe. Das Miteinander wird auch durch Kirchen, Besuchsdienst und Nachbarschaftshilfe und seit 2019 mit dem Projekt «Sorgende Gemeinschaft» gefördert. Viele Private kümmern sich um das Wohlergehen von Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten. Alle diese Akteure beeinflussen zusammen mit den institutionellen Organisationen, die in unserer Gemeinde in der Altersarbeit tätig sind, die Lebensqualität der Generation 60+ massgeblich.

Um Ihnen eine Übersicht über die Fülle der wichtigen Informationen und Angebote für

die Generation 60+ zu verschaffen, ist im Rahmen der Arbeiten am Altersleitbild 2012 diese Broschüre entstanden. Sie enthält nicht nur wichtige Adressen und Daten, sondern gibt Ihnen auch Tipps und Anregungen für die Freizeitgestaltung. Die Kommission für Altersfragen freut sich, Ihnen diese Broschüre überreichen zu können.

Eine aktuelle Version dieses Nachschlagewerks wie auch das ausführliche Altersleitbild können Sie jederzeit im Internet unter www.obfelden.ch/Soziales/Senioren herunterladen oder aber ein Exemplar telefonisch bei der Gemeindeverwaltung, Telefon 044 763 53 53 bestellen.

Franziska Marty
Gesundheitsvorsteherin



Chancen durch Freizeitgewinn im Alter

Aktiv werden, Träume erfüllen, initiativ bleiben

Umstellung im Alltag

Die neu zur Verfügung stehende Freizeit bietet der Seniorin oder dem Senioren grundsätzlich neue Chancen, ist aber gleichzeitig eine echte Herausforderung. Wo die eine sofort weiss, was sie jetzt tun möchte, steht der andere mit der Frage «Was jetzt?» etwas ratlos da. Welche Bedürfnisse sind bisher zu kurz gekommen? Welche Träume möchte ich mir jetzt erfüllen? Wie erhalte ich meine Gesundheit bestmöglich? Mit welchen Aktivitäten halte oder finde ich Kontakt zu Mitmenschen in der Gemeinde? Was ist finanziell möglich usw.?

Andere denken vielleicht, jetzt möchte ich einfach mal nichts mehr tun müssen und in den Tag hinein leben. Kurzfristig ist das eine verständliche Reaktion, ist aber mittelfristig meist kein taugliches Rezept. Die nachfolgenden Anregungen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, können jedoch hilfreich sein, für sich eine individuell passende Struktur in den Alltag, die Woche, saisonal oder das ganze Jahr zu bringen.

Je nach Alter und gesundheitlicher Befindlichkeit sind die einen oder anderen Vorschläge mehr oder weniger ansprechend, was vor allem in der grossen Altersspanne gründet. Ist doch die Lebenslage für einen 65-jährigen «Jung-



senior» doch recht anders als für eine 85 Jahre alte Person.

In Obfelden und Umgebung steht eine Vielzahl von Freizeitmöglichkeiten zur Verfügung. Je nach Alter anbietet sich die eine oder andere Freizeitaktivität. Bitte beachten Sie, dass sich Angebote auch verändern. Informieren können Sie sich jeweils über die Kontaktangaben in der äusseren Textspalte dieser Broschüre.

Bleiben Sie in Bewegung!

Wer rastet, der rostet, ist ein bekanntes Sprichwort. Die Idee einer Seniorin, sich mit ihrem Partner wenn möglich täglich mindestens 30 Minuten im Freien zu bewegen – zu Fuss, mit dem Velo oder auf sportliche Art – ist ein preisgünstiges Rezept.

Seniorenturnen/Fit 60+

Das Seniorenturnen für Frauen findet in der alten Turnhalle Chieiefeld wöchentlich am Mittwoch von 13.45–14.45 Uhr statt sowie anschliessend für Männer und Frauen von 14.45–15.45 Uhr.

Turnen

Jüngeren Senioren und Seniorinnen in körperlich guter Verfassung stehen auch die Sektionen des Turnvereins, nämlich die Frauenriege oder Männerriege zur Auswahl. Mitglieder der Frauenriege turnen montags, Männer jeweils donnerstags im Zendenfrei von 20.15–22.00 Uhr.

Everdance

Tänzerisch in Bewegung bleiben kann Frau ab 60 Jahren jeweils am Dienstagnachmittag im Mehrzweckraum Brunnmatt, jeweils 16.00, 17.00 oder 18.00 Uhr oder am Donnerstag um 16.30 Uhr. Die Einzellektionen à 50 Minuten kosten 10 Franken.



Fit 60+

Christine Völke
Telefon 043 322 82 81
cvoelke@datazug.ch

Frauenriege

Christa Frick
044 761 47 29
www.tvobfelden.ch

Männerriege

Walter Nussbaumer
044 761 79 76
www.tvobfelden.ch

Everdance

Helen Spörri
Telefon 044 761 89 80
helen.spoerri@sunrise.ch
www.everdance-obfelden.ch

Dr. Rickli

Premium Training
Ottenbacherstr. 23
043 530 30 30
www.reuss-fit.ch

Sie spazieren, wandern, schwimmen oder spielen gern?

Broschüre «Der kleine Helfer wenn's pressiert» erhältlich auf der Gemeindeverwaltung oder unter www.obfelden.ch

Wandern

Heiri Hinners
Tel. 044 761 37 00
heiri@hinners.ch

Otto Steinmann
8910 Affoltern a. A.
Tel. 079 318 80 08
otto@erlebnisse.ch
www.erlebnisse.ch

Wassergymnastik für Frauen

Verena Blaser
Tel. 044 761 00 20
vb@blaserpv.ch

Aquafit, Margrit Frei
Tel. 056 640 19 80
margrit.frei@bluewin.ch
www.aqua-fit-frei.ch

Nüesch Fitness
Tel. 056 664 69 42
info@nueschfitness.ch

Rheumaliga Zürich
Tel. 044 405 45 55
www.rheumaliga.ch/zh

Spazieren

Obfelden verfügt über schöne Dorfteile und Gebiete, die zum Spazieren oder Geniessen der Natur einladen. Damit die Freude an der Bewegung an der frischen Luft ungetrübt bleibt, gibt das Falblatt «Der kleine Helfer wenn's pressiert...» Auskunft darüber, wo Toiletten ohne Konsumation benützt werden dürfen.

Wandern

Alle 14 Tage ist Wanderzeit. Die Wandergruppe trifft sich jeweils am Donnerstag um 13.30 Uhr beim Parkplatz der Mehrzweckhalle Zendenfrei, vis-à-vis Schmitenstrasse 5. Die Daten sind auf der Veranstaltungsseite des Impuls unter [www.impuls-obfelden.ch/Events & Vereine/](http://www.impuls-obfelden.ch/Events%20&%20Vereine/) Eventkalender aufgeführt. Beliebte sind auch Ausflüge und Wanderungen von Andreas und Otto Steinmann, die unter der Bezeichnung «Erlebnisse» Wanderungen und kleine Reisen preisgünstig organisieren.

Schwimmen, Aquawell und Aquafit

Während der Schulwochen ist das Hallenbad im Schulhaus Schlossächer an der alten Landstrasse 37 ganzjährig montags und freitags von 19.00–21.30 Uhr geöffnet. Zusätzliche Öffnungszeiten anfangs Juni bis vor Herbstferien: mittwochs 19.00–21.30 Uhr, nach den Herbstferien bis Ende Mai: mittwochs 15.00–19.00 Uhr und sonntags von 9.30–11.30 Uhr. Wassergymnastik für Frauen: Jeweils am Montag von 15.30–16.30 Uhr ist das Schwimmbad für Frauen reserviert. Aquafit-Lektionen Frau M. Frei, Dienstag ab 16.20 Uhr und Nüesch Fitness werktags zu verschiedenen Zeiten.

Montags von 17.00–19.00 bietet die Rheumaliga Zürich ein Wassertraining «Aqua well» in Lektionen von jeweils 30 Min. an. Ein Schnupperbesuch ist kostenlos. Weitere Lektionen kosten Fr. 11.– und werden oft von der Krankenkassen-Zusatzversicherung übernommen.



Badi Obfelden

Die so genannte «Fröschlibadi» und der Badi-Kiosk an der Wolserstrasse sind ab Mitte Mai bis Mitte September bei schönem Wetter von 8–20 Uhr geöffnet, bei schlechtem Wetter von 8–10 Uhr und 17–19 Uhr. Obfelderinnen und Obfelder können auf der Gemeindekanzlei eine Saisonkarte für Fr. 45.– kaufen (Chipkarte Fr. 5.–).

Frauenvereine

Zwei Frauenvereine bieten unterschiedliche Aktivitäten an, um das Beisammensein und die Geselligkeit zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und miteinander zu diskutieren. Nebst regelmässigen Treffen in Obfelden werden ab und zu auch Ausflüge organisiert. Der anfangs des 20. Jahrhunderts gegründete Gemeinnützige Frauenverein ist mit rund 150 Mitgliedern aus dem Umfeld der reformierten Kirche entstanden. Der katholische Frauenverein ist demgegenüber der katholischen Kirche angegliedert, jedoch sind auch Mitglieder anderer Konfessionen willkommen.

Senioren-Jassnachmittage

Diese finden 14-täglich am Freitag von 13.30–16.30 Uhr im katholischen «Chilehuus» an der Bachstrasse 18 statt. Die Daten sind im Impuls und auf der Veranstaltungsseite des Impuls unter [www.impuls-obfelden.ch/Events & Vereine/](http://www.impuls-obfelden.ch/Events%20%26%20Vereine/) Eventkalender aufgeführt.

Spieltreff Säuliamt

Wem Jassen weniger zusagt, findet in der Bibliothek Obfelden Menschen mit Freude am Spielen. Die Daten der Treffen

Badi-Obfelden
Tel. 044 761 97 20

Gemeinnütziger
Frauenverein
Esther Inrass-Moser
Tel. 044 760 02 30
inrass-moser@bluewin.ch
www.frauenverein-obfelden.ch

Kath. Frauenverein
Rita Marfurt
Tel. 079 379 14 78
Sekretariat kath. Kirche
www.kath.ch/affoltern

Jassen für alle
Margrit Schelling
Tel. 044 761 47 35

Spieltreff
Martina Foster
Tel. 044 761 89 28

Suchen Sie Kontakt und Gesellschaft?

Machen Sie mit!

Frauentreff
Verena Kohli
Tel. 044 761 02 67
verena.kohli@bluewin.ch

Kommission für
Seniorenachmittage
Heiri Hinners
Tel. 044 761 37 00
heiri@hinners.ch

Mittagstisch
Kath. Chilehuus
Bachstrasse 18
Margrith Hürlimann
Tel. 044 761 49 38
oder 079 732 71 61

unter dem Titel «Gesellschaftsspiele aller Art von 17–99 Jahren» werden im Impuls-Heft und auf der Veranstaltungsseite unter [www.impuls-obfelden.ch/Events & Vereine](http://www.impuls-obfelden.ch/Events%20&%20Vereine) aufgeführt. Der Spieltreff Säuliamt ist ideal für «Spielernaturen», die gerne auch verschiedene Spiele ausprobieren.

Frauentreff

Alle 2 Wochen spielen Seniorinnen jeweils um 14.00 Uhr an Dienstagnachmittagen wahlweise Eile mit Weile oder mit Jasskarten bei Kaffee und Kuchen im Aufenthaltsraum der Alterswohnungen an der alten Landstrasse 33. Die Teilnahme ist kostenlos, Kollekte für Kaffeekasse.

Seniorenachmittage

Die Kommission für Seniorenachmittage organisiert zwischen November und März vier Anlässe, z.B. Vorträge, Theateraufführungen, Singen, Lottospielen etc. Diese finden meistens in der Brunnmatt oder im Singsaal statt. Die genauen Daten finden Sie in der Agenda vom Impuls.

Mittagstisch und gemütliches Beisammensein

Monatlich treffen sich Senioren und Seniorinnen zum Mittagstisch im katholischen Chilehuus, jeweils dienstags um 11.30 Uhr. Die Kosten für ein 4-Gang Menü inkl. Getränke und Kaffee betragen Fr. 18.–. Eine telefonische Voranmeldung ist notwendig.



Bevorzugen Sie kulturelle Veranstaltungen?

Musik und Gesang

Gemeinsames Singen im Chor

Die Gesangsproben des Chor Obfelden unter Leitung von Angela Bozzola finden jeweils donnerstags im Singsaal Chilefeld oder in der reformierten Kirche Obfelden statt.

Der Chor des Cäcilienvereins, unter Leitung von Maja Fluri, gestaltet Konzerte mit verschiedenen musikalischen Schwerpunkten.

Weitere Angebote finden sich in Affoltern am Albis. Informieren Sie sich direkt bei den Vereinen und prüfen Sie, welche Stilrichtung Ihnen persönlich am besten zusagt.

Musikverein Obfelden

In der Harmonie Obfelden (Blasmusik) musizieren ca. 20 Musikerinnen und Musiker jeweils montags von 20.00–22.00 Uhr im Schulhaus Chilefeld A. Der Musikverein Obfelden tritt an diversen Veranstaltungen, auch in Quartieren auf. Die detaillierte Agenda ist auf der Website im Internet aufgeführt.

Kultur pur

Kultur Obfelden

«Kultur Obfelden» organisiert in der Gemeinde jährlich ca. 6 Veranstaltungen. Bühnenkünstler und -künstlerinnen aus verschiedenen Sparten treten meist im Singsaal Chilefeld auf. Anfang Jahr werden alle Haushaltungen mit dem jeweiligen Jahresprogramm bedient. Die Eintrittskosten betragen meist um die Fr. 30.–. Zur Veranstaltungsreihe gehört auch die Augustfeier der Gemeinde, mit einem vielfältigen Programm für Jung und Alt. Die Augustfeier findet jeweils am 31. Juli in der Badi Obfelden statt, ein Welcome-Apéro wird offeriert.

Chor Obfelden
Patronat ref. Kirche
Angela Bozzola
Tel. 044 761 08 32
angela@bozzola.ch

Cäcilienverein
Vreni Strickler
Tel. 044 761 05 66
www.caecilienverein-
affoltern.ch

Gemischter Chor Affoltern
Gerold Blaser
Tel. 044 761 09 59
www.gcha.ch

Gospel Chor Affoltern
Anette Bodenhöfer
Tel. 043 541 01 75
www.gchoraaa.jimdo.com

Musikverein
Dominik Meister
Tel. 076 368 11 31
info@mvoebfelden.ch
www.mvoebfelden.ch

Kultur Obfelden
Rosmarie Gianinazzi
044 761 80 70
info@kulturobfelden.ch
www.kulturobfelden.ch

Kultur ganz nah oder fern

Veranstaltungskalender
Impuls
Peter Leemann
Tel. 044 761 82 09
info@impuls-obfelden.ch
www.impuls-obfelden.ch

Moira Tanztheater
Affoltern
mit Seniorenprojekten
Philipp Egli
Tel. 078 776 76 96
info@moira-tanztheater.ch
www.moira-tanztheater.ch

Aemtler Bühne
8910 Affoltern a. A.
info@aemtlerbuehne.ch
www.aemtlerbuehne.ch

Weitere Freizeitangebote
siehe auch
Haus zum Seewadel
Wohnen und Pflegen
Obere Seewadelstr. 12
8910 Affoltern a. A.
043 322 74 74
www.seewadel.info

Veranstaltungskalender Obfelden

In der vierteljährlich erscheinenden Dorfzeitung Impuls werden alle Veranstaltungen von Vereinen, Kirchen und Organisationen der Gemeinde Obfelden veröffentlicht. Eine aktuelle Version des Veranstaltungskalenders findet sich im Internet. Impuls wird in alle Haushaltungen geliefert. Personen, die dauerhaft in eine auswärtige Pflegeeinrichtung umziehen, können Impuls auch abonnieren (Abonnementsgebühr Fr. 25.– pro Jahr).

Theater, Schauspiel, Oper

Verschiedene Theatergruppen des Säuliamts präsentieren in der Region periodisch zahlreiche Theateraufführungen, z. B. die Ämtler Bühne. Informationen darüber werden im Anzeiger aus dem Bezirk Affoltern veröffentlicht. Darüber hinaus bieten viele interessante Veranstaltungen im Schauspielhaus und Opernhaus Zürich oder ein Besuch des Kunsthauses Nahrung für Gemüt und Geist.

In den Sommermonaten präsentiert das Kino am See in Zug ein reiches Filmprogramm unter freiem Himmel, das Casino Zug während des ganzen Jahres kulturelle Veranstaltungen. Für Liebhaberinnen und Liebhaber von Tanztheater sind das Theaterspektakel Zürich oder Aufführungen des Moira Tanztheaters in Affoltern beliebt.



Sie lesen liebend gern?

Bibliothek

Schmittenstrasse 8
Tel. 044 761 40 10
info@bibliothek-obfelden.ch
www.bibliothek-obfelden.ch

Lesekreis

Christiane Zaugg
Tel. 044 761 35 58
chruszaugg@bluewin.ch

Bibliothek Obfelden

Die Bibliothek bietet ein umfassendes Angebot an Büchern verschiedenster Art. Gerne beraten Sie die Mitarbeiterinnen der Bibliothek, wenn Sie ein bestimmtes Buch oder eine Leseanregung suchen. Das Ausleihen von Büchern ist kostenlos. Die Bibliothek ist morgens am Dienstag, Freitag und Samstag von 9.00-12.00 Uhr geöffnet, nachmittags am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 14.00–19.00 Uhr. Beachten Sie die reduzierten Öffnungszeiten während den Schulferien. Wer Bücher lieber digital liest, findet auf der Website der Bibliothek in der Rubrik «News» einen Link dazu. Haben Sie schon mal an einen Büchertausch unter Bekannten und Kolleginnen gedacht? Das ist immer eine gute Gelegenheit, ins Gespräch und zu einem Meinungs austausch zu kommen.

Lesekreis

Im Lesekreis werden gemeinsam ausgewählte Werke gelesen und persönliche Eindrücke dazu ausgetauscht. Über den Lesekreis informieren kann man sich in der Bibliothek oder bei der Moderatorin Christiane Zaugg.

Ausflüge planen

Ausflüge in der weiteren Umgebung

Selbstverständlich fehlt hier der Platz um alle möglichen Ausflugsziele aufzuführen. Ein Spaziergang entlang dem Lindenschachenbach Obfeldens oder rund um den Türlerseersee, eine Velofahrt ins Kloster Frauenthal oder eine Besichtigung des historischen Städtchens Bremgarten (Oster- und Weihnachtsmarkt) sind gern gewählte Ausflugsziele.

Neues entdecken, Ausflüge geniessen

Bevor Ihnen die Decke auf den Kopf fällt

Schiffahrten und Führungen

Für entspannende Schiffahrten anbieten sich der Zugersee, der Vierwaldstättersee, der Ägerisee und der Zürichsee.

Spannende Stadtführungen in Zürich oder Zug sind selbst für Einheimische meist interessant und lehrreich. Das Kloster Muri führt regelmässig Führungen in der Klosterkirche durch.

Wanderwege und Velotouren

Alle Dorfteile bieten als Ausgangspunkt die Möglichkeit von Spaziergängen sowie kleinen oder grösseren Velotouren. Beliebte Spaziergänge sind entlang dem Reussufer nach Ottenbach, in der Dorfmitte dem Lindenbach entlang oder als Rundtour in Feld und Wald auf der Bickwiler Anhöhe am Fusse des Isenbergs. Wer sich einen Aufstieg auf den Isenberg zutraut, findet oben einen schattigen Rundweg um den Berg Rücken, wo sich auch weiterführende Wege an Postautostationen in Zwillikon, Ottenbach oder Affoltern finden.

«Ämtlerwäg»

Der «Ämtlerwäg» ist auf Initiative der Gemeinnützigen Gesellschaft Affoltern entstanden. Auf insgesamt 46 km Wanderwegen finden sich 22 interessante Informationstafeln zu verschiedenen Themen und Örtlichkeiten des Knonauer Amtes. Ein Pfad, der viele Kleinode der Natur, der Geschichte und Kultur des Säuliamtes verbindet. Der blau ausgeschilderte Wanderweg führt rund um das Knonauer Amt, von Bonstetten nach Hausen und Kappel, weiter über Knonau, Maschwanden an die Reuss nach Obfelden sowie über Zwillikon zurück zum Ausgangspunkt. Ab Postautostationen und Bahnhöfen können Teiletappen geplant werden. Der Weg ist ab Ämtler SBB-Bahnhöfen signalisiert. Wanderkarten zum «Ämtlerwäg» sind gratis auf den Gemeindekanzleien erhältlich. Der «Ämtlerwäg» ist grösstenteils auch mit dem Velo oder dem Kinderwagen befahrbar.

Zürcher Schiffahrts-
gesellschaft
Tel. 0848 988 988
contact@zvv.ch, www.zsg.ch

Schiffahrtsgesellschaft
Zugersee, Zug
Tel. 041 728 58 58
info@zugersee-schiffahrt.ch
www.zugersee-schiffahrt.ch

Schiffahrtsgesellschaft
Vierwaldstättersee
Luzern
info@lakelucerne.ch
www.lakelucerne.ch

Ägerisee Schiffahrt AG
Tel. 041 728 58 50
www.aegerissee-schiffahrt.ch

Führungen Kloster Muri
Marktstr. 10, 5630 Muri
Tel. 056 664 70 11
muri.info@muri.ch
www.klosterkirche-muri.ch





Ämtlerwäg-Etappen:
www.wandersite.ch/aemtlerweg.html

Albshaus Panorama-restaurant
 Tel. 043 377 87 53

Webcams:
www.albispass.ch
www.aegeriwetter.ch
www.swisswebcams.ch

Und im Winter?

Speziell im Winter, wenn der bewölkte Himmel das Gemüt trübt, locken neben dem Albispass (800 m.ü.M) die oft nebelfreien Gebiete rund um den Ägerisee, dem Mostelberg (1266 m.ü.M) auf dem Hochstuckli oder dem Zugerberg mit seinen Spazierwegen und Langlaufloipen (925 m.ü.M.). Alle Gebiete sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Im Internet können verschiedene Web-Cams aufgerufen werden, welche die Wetterverhältnisse aktuell sichtbar machen.

Freut Sie eher eine soziale Tätigkeit?

Vielfältige Aufgaben in der Gemeinde

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Besuchsdienst

Der Besuchsdienst steht Menschen offen, die sich manchmal einsam oder allein fühlen und sich Gesellschaft wünschen. Dafür werden für den Besuch alleinstehender, alter und gebrechlicher Personen, die unter Einsamkeit leiden, periodisch ehrenamtliche Menschen gesucht. Gefragt sind Frauen und Männer, die zuhören können und Mitmenschen punktuell begleiten, Spaziergänge unternehmen usw. Über die Tätigkeit des Besuchsdienstes gibt Ihnen gerne die Koordinatorin Silvia Egli Auskunft.

Primarschule

Unter dem Titel «Generationen im Klassenzimmer» können Seniorinnen und Senioren zeitweise Lehrpersonen der Primarschule unterstützen. Interessierte können sich bei der Schulverwaltung informieren.

Mitarbeit in Kommissionen oder bei Veranstaltungen

Die Tatkraft geistig vitaler und aktiver Seniorinnen und Senioren ist da und dort in Vereinen, kirchlichen, politischen oder kulturellen Institutionen der Gemeinde gefragt. Beispielsweise ist der Basar der reformierten Kirche stets auf die Hilfe von Mitarbeitenden angewiesen. Fragen Sie bei zuständigen Verantwortlichen nach Aktivitäten, die Sie interessieren. Auch wenn es nicht gleich im ersten Anlauf gelingen sollte, bleiben Sie am Ball. Durch die nützliche Zusammenarbeit in Teams leisten Sie nicht nur einen produktiven Beitrag für die Gemeinde, Sie erweitern auch Ihren Bekanntenkreis und können andere helfend unterstützen.

Koordination

Besuchsdienst

Silvia Egli

Tel. 044 761 51 31

silvia.egli@datazug.ch

Schulverwaltung

Primarschule

Dorfstr. 65

Tel. 044 760 04 74

info@primarobfelden.ch

www.primarobfelden.ch

Auf und davon?

Transportmittel für fast alle Fälle zur Auswahl

SBB Info-Line

Tel. 0900 300 300

Online-Fahrplan:

www.sbb.ch

SBB Tageskarten

Gemeindeverwaltung

Tel. 044 763 53 53

www.obfelden.ch

Taxihalter

Affoltern am Albis:

Rizzo Taxi

Tel. 044 761 68 68

Bahnhoftaxi

Tel. 044 761 61 71

Oswaldo Taxi

Tel. 079 761 16 16

Rotkreuzfahrtdienst

Bezirk Affoltern

Tel. 076 420 27 27

Tixi Säuliamt

Tel. 044 760 14 00

Pro Mobil

Tel. 044 278 90 00

info@promobil.ch

Nachbarschaftshilfe + Fahrdienst, Vermittlung

Tel. 079 916 95 82

(Combox)

Transport und öffentlicher Verkehr

Obfelden ist gut an den öffentlichen Verkehr angebunden. 2 bis 4 mal pro Stunde fährt das Postauto S212 und S217 nach Affoltern a. A. Ab Bahnhof Affoltern verkehren die Linie S5 (Zürich-Pfäffikon SZ/Zug) und S14 (Zürich-Hinwil) im Halbstundentakt, jeweils alternierend; die Postbus-Linien S200 nach Zürich Enge, S215 nach Zürich Wiedikon.

Lassen Sie sich beraten

Das Personal am SBB Schalter in Affoltern gibt gerne Auskunft über die speziellen Bahnangebote, insbesondere auch für Pensionierte. Viele Billette können auch im Internet oder über das Smartphone gekauft werden.

Vergünstigte Tageskarten

SBB-Tageskarten können ebenfalls im Internet (Homepage der Gemeinde Obfelden mit Link «SBB-Tageskarten») oder am Schalter der Gemeindeverwaltung reserviert werden. Es stehen pro Tag 2 Tageskarten für das Befahren der ganzen Schweiz zu einem günstigen Preis zur Verfügung, frühzeitige Reservation ist empfehlenswert.

Rotkreuzfahrtdienst, Taxi und Tixi

Am Bahnhof Affoltern a. A. stehen meistens Taxis, die auch telefonisch angefordert werden können. Für Fahrten von und zum Spital, in ein Rehabilitationszentrum oder sonst zu medizinischen Zwecken gibt es den Rotkreuzfahrtdienst. Freiwillige fahren zu einem günstigen Tarif. Das Tixi-Taxi fährt Behinderte und Rollstuhlfahrer auf Kantonsgebiet zu medizinischen Untersuchungen oder Bekannten und Freunden sowie zu Veranstaltungen. ProMobil stellt mobilitätsbehinderten Menschen, die in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen leben, ein Transportangebot zu günstigen Preisen zur Verfügung. Für kurze Fahrten z.B. zum Arzt, Apotheke, Einkaufen, zu Freun-



den bietet die Nachbarschaftshilfe eine günstige Alternative.

SBB GA – bequem im Gebrauch

Ältere Personen, die einen eigenen Personenwagen besitzen, sollten von Zeit zu Zeit prüfen, ob ihnen das Lenken des Fahrzeuges noch leicht fällt. Aufgrund der wachsenden Verkehrsdichte und der Zunahme von Vorschriften entscheiden sich manche Seniorinnen und Senioren anstelle des Autos für ein Generalabonnement der SBB, wodurch sie in der ganzen Schweiz freie Fahrt haben und erst noch jährlich Kosten einsparen können.

Busreisen

Für Tagesausflüge oder Ferienreisen bieten verschiedene Busunternehmen ein vielfältiges Programm, das älteren Menschen auch dann entgegenkommt, wenn das Umsteigen mit der Bahn oder das Koffertragen schwierig wird.

SBB Reisebüro
Tel. 051 222 82 14
www.sbb.ch

Busreisen:
Kobler Car-Reisen
Tel. 044 761 15 84
www.kobler-carreisen.ch

Brumann Autoreisen
Tel. 056 634 11 28
www.brumann-reisen.ch

Ämtler Car
Tel. 044 761 01 55
www.aemtler-car.ch

Weiterbildung

...oder sinnvoller «Unruhestand»

Bibliothek

Schmittenstrasse 8
Tel. 044 761 40 10
info@bibliothek-obfelden.ch
www.bibliothek-obfelden.ch

Kloster Kappel

Kappel am Albis
Tel. 044 764 88 10,
www.klosterkappel.ch

Pro Senectute

Limmattal/Knonauer Amt
Tel. 058 451 52 00
www.pszh.ch

GGA

info@ggaffoltern.ch
www.orientiert.ch

Computerias

computeria-schlieren.ch

Senioren Universität

Winterthurerstr. 190
8057 Zürich
Tel. 044 635 66 66
www.seniorenuni.uzh.ch

Auch nach der Pensionierung können Sie Tätigkeiten ausüben, die Ihnen in der dritten Lebensphase Sinn und Strukturen geben. Haben Sie sich schon gefragt: Welche Möglichkeiten habe ich? Wo fange ich an? Wie gehe ich vor?

Bücher und Tipps

Die Bibliothekarinnen der Bibliothek geben Ihnen gerne Infos und Tipps zu Büchern über Weiterbildung. Öffnungszeiten: Di, Fr, Sa 9.00–12.00 / Di 17.00–19.00 / Mi, Do 14.00–19.00 Uhr.

Kursangebote

Die Volkshochschule der Gemeinnützige Gesellschaft des Bezirkes Affoltern (GGA) bietet diverse Vorträge mit kompetenten Referentinnen und Referenten: Mehrzweckraum Spital Affoltern, jeweils am Mittwoch oder Donnerstag 19.30–21.00 Uhr, Fr. 25.– pro Vortrag.

Computer- und Informatikunterstützung

Auf der Homepage des Vereins «Computerias Schweiz» finden Sie Adressen und Links von lokalen Computerias. Kontakt zu Computerias in der näheren Umgebung, z.B. Schlieren, erhalten Sie ebenso über das Pro Senectute Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt oder über Computerias Schweiz.

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.– sind möglich, wenn freie Plätze vorhanden sind. Infos über Mitgliedschaft erhalten Sie bei der Senioren Universität.



Erwachsenenbildung EB Zürich

Bei EB Zürich der Kantonalen Berufsschule für Weiterbildung können diverse Kurse verschiedener Richtungen ausgewählt werden. Angeboten werden auch Weiterbildungen im Computerbereich.

Klubschulen

Relativ preisgünstig bieten die Migros Klubschulen in Zug und Zürich zu fast allen Themen und Hobbys Kurse an.

Informationen für Fremdsprachige

Die Gemeindeverwaltung kann Sie über Broschüren zu Dienstleistungen und Bildungsangeboten in Fremdsprachen sowie Deutschkurse für Fremdsprachige informieren.

EB Zürich
8090 Zürich
Tel. 0842 843 844
lernen@eb-zuerich.ch
www.eb-zuerich.ch

Klubschulen:
Limmatstr. 152
8005 Zürich
Tel. 044 278 62 62
www.klubschule.ch
Industriestr. 158
6300 Zug
Tel. 041 418 66 66

Gemeindeverwaltung
Tel. 044 763 53 53
www.obfelden.ch



Sinnsuche und Gott

Kirchen und Gottesdienste

Evangelisch-reformierte und katholische Landeskirchen

Hier wird in erster Linie auf die christliche Spiritualität eingegangen. Das heisst auf die persönliche Beziehung zur Religion, die Sinnfindung zur Mitwelt, zu Gott und sich selbst. Dazu gehören die Gemeinschaftspflege und die spirituellen Anlässe und Veranstaltungen von unseren Kirchgemeinden. Einmal monatlich informiert die reformierte Kirche in einer Beilage der Zeitung «reformiert.», die katholische Kirche in ihrem Infoblatt «Forum» über stattfindende Gottesdienste und verschiedene Aktivitäten, speziell auch über jene für Seniorinnen und Senioren. Allgemeine Anlässe werden zudem im Obfelder «Impuls» publiziert.

Die Veranstaltungstermine und Zeitangaben werden auch auf den Homepages der Kirchen veröffentlicht und als «Download» angeboten.

Gottesdienste

Gottesdienste der reformierten Kirche finden in der Regel um 10.00 Uhr, jene der katholischen Kirche um 10.30 Uhr, am 1. Sonntag im Monat um 9.00 Uhr statt.

Ökumenische Anlässe

Nebst Anlässen der beiden Landeskirchen veranstaltet der «Treffpunkt Ökumene Obfelden-Ottenbach» regelmässig Ausflüge und Treffen, die auch bei älteren Personen beliebt sind. Infoblätter dazu werden in den Kirchen aufgelegt und die Angaben auf den Internetseiten der Kirche veröffentlicht. Diverse Anlässe, Ökumenische Gottesdienste, Weltgebetstag, Erwachsenenbildung.

Gottesdienste in den Medien

Menschen, denen aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme an Gottesdiensten nicht möglich oder zu umständlich ist,

Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Pfrn. Eva Eiderbrant
Chileweg 12
Tel. 043 817 10 81
pfarrerin.obfelden@zh.
ref.ch

Sekretariat:
Tel. 043 817 10 11
ref. sekretariat.obfelden@zh.
ref.ch
www.kircheobfelden.ch

Römisch-katholische
Pfarrei St. Josef & St..
Antonius Affoltern a. A.
Sekretariat
Tel. 043 322 61 11
Mo.- Fr. 8.30-11.30 Uhr
Di. 14.00-18.00 Uhr
Notfall-Telefon
079 444 10 94
www.kath.kirche.ch/af-foltern/obfelden

Sekretariat Obfelden
Bachstrasse 18 Obfelden
Tel. 043 322 61 25
sekretariat.obfelden@
kath-affoltern.ch

Pastoralassistentin
Linda Cantero
linda.cantero@kath-
affoltern.ch

Meditation oder Retraiten

Sekretariat
Tel. 044 761 99 19
sekretariat.obfelden@
kath-affoltern.ch

Radio und TV
im Internet:
www.srf.ch

Kloster Kappel a. A.
Seminarhotel und
Bildungshaus
8926 Kappel
Tel. 044 764 88 10
info@klosterkappel.ch
www.klosterkappel.ch

Sektenfragen
Infosekta
Konsumentenschutz-
organisation
Streulistr. 28
8032 Zürich
Tel. 044 454 80 80
info@infosekta.ch
www.infosekta.ch

finden am Sonntag auf Radio SRF 2 um 8.00 Uhr die Sendung «Blickpunkt Religion», um 8.30 Uhr die Sendung «Perspektiven» und ab 9.30 Uhr Radiopredigten beider Konfessionen. Im Fernsehen ist demgegenüber die Sendung «Sternstunde Religion», jeweils ab 10.00 Uhr, bei Zuschauern beliebt.

Meditation und Retraiten

Im Kloster Kappel am Albis – mit eigener Hotellerie – finden regelmässig spirituelle Anlässe und Kurse statt, so auch beispielsweise eine allgemeine Einführung in Meditation oder Zen-Meditation. Vierteljährlich wird das vielfältige Kursprogramm in einer Broschüre veröffentlicht. Auch individuelle Retraiten sind möglich.

Sekten

Gerade ältere Menschen werden nicht selten von sektiererischen Organisationen belästigt. Einerseits weil einsame und kranke Menschen besonders empfänglich dafür sein können, andererseits weil das Ersparnis und Vermögen von Seniorinnen und Senioren lockt.

Folgendes deutet darauf hin, dass Sie von einer Sekte bedrängt werden: Sie fühlen sich belästigt und es wird Ihnen z. B. geraten, den Kontakt zu Freunden und Familie abzubauen oder es wird versucht, Sie zu einer Schenkung des Wohneigentums oder zu grösseren Spenden zu überreden. Teilweise werden Kurse für die persönliche Weiterentwicklung zu sehr hohen Preisen angeboten und ältere Menschen eventuell sogar zur Aufnahme von Kleinkrediten für die Bezahlung von Kursen animiert. Oft verherrlichen Sekten bestimmte Personen und es wird von Mitläufern verlangt, unkritisch jedwelchen Anweisungen derselben zu folgen.

Unter den fast einer Million weltanschaulichen Gemeinschaften gibt es auch kleinere Religionsgemeinschaften oder Andersdenkende, die nicht unter den Begriff «Sekten» einzuordnen sind. Deshalb ist es wichtig, sich im Zweifelsfall frühzeitig bei «Infosekta» Zürich zu informieren.



Einkommen im Alter

Altersvorsorge

Gemeindeverwaltung
AHV/IV Zweigstelle
Dorfstrasse 66
Postfach 138
8912 Obfelden
Tel. 044 763 53 53
gemeindeverwaltung@
obfelden.ch

SVA Zürich
Ausgleichskasse
Kanton Zürich
Röntgenstrasse 17
Postfach
8087 Zürich
Tel. 044 448 50 00
info@svazurich.ch

IV-Stelle
SVA Zürich
Röntgenstrasse 17
Postfach
8087 Zürich
Tel. 044 448 50 00
info@svazurich.ch

Ergänzungsleistungen
Amt für Zusatzleistungen
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 762 56 74;
ab 1.10.20 neu bei
SVA Zürich, Röntgenstr. 17
8087 Zürich
Tel. 044 448 50 00
info@svazurich.ch

Altersvorsorge

Die Altersvorsorge in der Schweiz beruht auf drei Säulen; der staatlichen, der beruflichen und der privaten Vorsorge. Zusammen sollen diese die Existenz sowie den gewohnten Lebensstandard von Betroffenen und/oder deren Angehörigen sichern, wenn das Erwerbseinkommen durch Ruhestand, Invalidität oder Tod teilweise oder ganz entfällt. Die Altersvorsorge ist mit einer Vielzahl an gesetzlichen Bestimmungen geregelt. Die folgenden Kapitel bieten einen Überblick, ohne auf Details und Sonderfälle eingehen zu können. Detailliertere Informationen zur Altersvorsorge in der Schweiz erhalten Sie bei der AHV/IV Zweigstelle von Obfelden, der kantonalen Ausgleichskasse, Pro Senectute Kanton Zürich, Ihrer Pensionskasse oder bei Anbietern von privaten Vorsorgemassnahmen. Die staatliche Vorsorge dient der Sicherstellung des Existenzminimums beim Wegfall oder der Verringerung des Erwerbseinkommens durch Alter (Altersrente) oder einen Todesfall (Hinterlassenenrente).

Weiter sorgt die staatliche Vorsorge mit der Invalidenversicherung (IV) dafür, dass Menschen, deren Erwerbsfähigkeit durch eine körperliche und/oder geistige Beeinträchtigung nachhaltig verringert ist, ihre Lebenshaltungskosten decken können. Alle Personen, die in der Schweiz wohnen und/oder arbeiten, sind obligatorisch bei der AHV versichert. Jede AHV-pflichtige Person ist auch verpflichtet, Beiträge an die IV zu entrichten. Der IV-Anspruch erlischt mit dem Erreichen des AHV-Alters.

Ebenfalls der ersten Säule zuzuordnen sind die Ergänzungsleistungen. Da die erste Säule nicht immer in der Lage ist, die Lebenshaltungskosten ausreichend zu decken, besteht für Menschen ab dem Pensionalter ein rechtlicher Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL), wenn die Ausgaben nicht durch AHV und Pensionskasse gedeckt sind sowie das Vermögen weitge-

Altersrente

hend aufgebrauch ist. Der Anspruch auf EL wird von Fall zu Fall abgeklärt.

Die berufliche Vorsorge, die Pensionskasse, beinhaltet die obligatorische (BVG) und die freiwillige berufliche Vorsorge. Sie soll älteren Menschen helfen, ihren gewohnten Lebensstandard nach der Pensionierung aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig sind mit der Pensionskasse Tod und Invalidität versichert. Obligatorisch versichert sind alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ab 25 Jahren, deren Einkommen einen gewissen Mindestbetrag überschreitet. Für Selbstständigerwerbende gilt dieses Obligatorium nicht. Sie können sich aber unter gewissen Bedingungen Pensionskassen (beispielsweise von Berufsverbänden) anschliessen. Für viele Selbstständige ist aber die private Vorsorge neben der AHV die einzige finanzielle Absicherung für das Alter.

Die private Vorsorge (3. Säule) ist freiwillig und individuell. Sie soll allfällige Vorsorgelücken schliessen oder verringern. Die private Vorsorge wird von vielen als gute Investitionsmöglichkeit angesehen, da sie mit Vorzugszinsen und steuerlichen Vergünstigungen verbunden ist. Bei der privaten Vorsorge wird zwischen gebundener (Säule 3a) und freier Vorsorge (Säule 3b) unterschieden. Die gebundene Vorsorge wird von Gesetz wegen gefördert und ist bis zu einem gewissen Betrag steuerfrei. Die freie Vorsorge ist flexibler, jedoch nicht mit Steuerprivilegien verbunden.

Altersrente

Mit Erreichen des ordentlichen Rentenalters haben Versicherte, die mindestens ein Jahr lang AHV-Beiträge eingezahlt haben, Anspruch auf eine Altersrente der AHV. Das ordentliche Rentenalter liegt für Frauen bei 64 Jahren, für Männer bei 65 Jahren. Es besteht auch die Möglichkeit, die Rente ein bis zwei Jahre vor Erreichen des ordentlichen Rentenalters zu be-

Sozialhilfe, Zweckverband Sozialdienst Bezirk Affoltern
Tel. 044 762 45 45

Budget- und Schuldenberatung:
Zürcher Frauenzentrale
Schanzengraben 29
8002 Zürich
Tel. 044 206 30 20
zh@frauenzentrale.ch

Fachstelle für Schuldenfragen
Schaffhauserstrasse 550
8052 Zürich
Tel. 043 333 36 86
info@schulden-zh.ch

«SOS-Schulden»
Kostenlose Hotline
Caritas
0800 708 708



Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Budget- und Schuldenberatung

ziehen (Frührentierung). Damit muss allerdings eine Kürzung der Rente über die Dauer des gesamten Rentenbezugs in Kauf genommen werden. Umgekehrt ist es auch möglich, den Bezug der Rente bis maximal fünf Jahre aufzuschieben, was eine Erhöhung der Rente über die gesamte Bezugsdauer mit sich bringt.

Für den Bezug einer Altersrente ist die Anmeldung bei der Ausgleichskasse, die zuletzt Beiträge erhalten hat, notwendig. Das dafür nötige Formular kann bei der Ausgleichskasse oder bei der AHV-Zweigstelle der Gemeinde bezogen werden. Die Anmeldung sollte frühzeitig, also fünf bis sechs Monate vor Rentenbeginn, erfolgen. Als Grundlage für die Berechnung der Höhe der Altersrente dienen die Beitragsjahre und ein eventuelles Erwerbseinkommen.

Für die Rente aus der beruflichen Vorsorge muss ein Antrag bei der Pensionskasse des letzten Arbeitgebers gestellt werden. Die dafür nötigen Informationen und Formulare sind bei der Pensionskasse zu beziehen. Die berufliche Vorsorge funktioniert nach dem Kapitaldeckungsverfahren, das bedeutet, dass die Höhe der Rente vom real angesparten Kapital abhängt.

Ergänzungsleistungen

Alle Personen, die mindestens zehn Jahre

ununterbrochen in der Schweiz gelebt haben und AHV- oder IV-Renten erhalten, sind berechtigt, Ergänzungsleistungen zu beziehen, sofern die anrechenbaren Einnahmen nicht ausreichen, um die anerkannten Ausgaben zu decken. Die Ergänzungsleistungen sind keine Sozialhilfe! Vielmehr besteht ein rechtlich verankerter Anspruch, der jedoch mit einem Antrag geltend gemacht werden muss. Ergänzungsleistungen können beim Amt für Zusatzleistungen in Affoltern beantragt werden, ab 1.10.20 bei der SVA in Zürich. Um zu prüfen, ob die Voraussetzungen für den Bezug von Ergänzungsleistungen erfüllt sind, muss die finanzielle Situation offengelegt werden.

Hilflosenentschädigung

In der Schweiz wohnhafte Personen, die alltägliche Verrichtungen wie Körperpflege, Ankleiden oder Essen dauerhaft nicht ohne Hilfe oder Überwachung bewältigen können, können eine Hilflosenentschädigung erhalten. Diese ist vom Einkommen und Vermögen unabhängig und richtet sich nach dem Grad der Hilflosigkeit. Die Anmeldung für eine Hilflosenentschädigung hat über die IV-Stelle des Kantons Zürich zu erfolgen.

Budget- und Schuldenberatung

Nicht nur die Höhe der Einnahmen ist wichtig, sondern auch der gute Umgang

Finanzhilfen

mit den vorhandenen Mitteln. Auch hier gibt es Angebote, die darin unterstützen, Einnahmen und Ausgaben in ein Gleichgewicht zu bringen. Neben Pro Senectute Kanton Zürich bietet die Zürcher Frauenzentrale Budgetberatungen an.

Was aber, wenn das Gleichgewicht bereits verschoben ist? Schulden können sehr belastend sein und sich sogar negativ auf die Gesundheit auswirken. Bei einer Verschuldung lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Kanton Zürich gibt es dazu eine Fachstelle für Schuldenfragen. Weiter bietet die Caritas eine kostenlose Schulden-Hotline (0800 708 708) an.

Individuelle Finanzhilfen von Pro Senectute Kanton Zürich

Leider kann die Altersversorgung nicht immer verhindern, dass ältere Menschen in finanzielle Notlagen geraten. Wenn die gesetzlichen Ansprüche ausgeschöpft sind und dennoch Geld für den Lebensunterhalt und/oder dringend notwendige Anschaffungen fehlt, kann Pro Senectute Kanton Zürich um individuelle Finanzhilfe angefragt werden. Diese Unterstützung von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich ausschliesslich an Schweizerinnen und Schweizer im AHV-Alter. EU- oder Efta-Bürger können ebenfalls Hilfe beantragen, sofern sie mindestens fünf Jahre in

der Schweiz gelebt haben. Es besteht allerdings kein Rechtsanspruch auf Finanzhilfe, die Gesuche werden individuell und sorgfältig geprüft. Wie bei den Ergänzungsleistungen ist damit eine Offenlegung der wirtschaftlichen Situation verbunden.

Falls Sie Fragen zur individuellen Finanzhilfe oder einen konkreten Unterstützungsbedarf haben, wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich in Schlieren. Die Beratung, welche Sie dort erhalten, ist unentgeltlich und vertraulich.

Unterstützung bei administrativen Aufgaben

Steuererklärungsdiens

Pro Senectute Kanton Zürich bietet älteren Menschen Dienstleistungen an, die sie beim Erfüllen ihrer administrativen Aufgaben unterstützen. So können Menschen ab 60 Jahren den Steuererklärungsdiens von Pro Senectute Kanton Zürich in Anspruch nehmen. Die Steuerberater und -beraterinnen sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen und dem Verwaltungsbereich. Sie werden sorgfältig ausgewählt und regelmässig geschult. Die Beraterinnen und Berater helfen kompetent und unter höchster Discretion beim Ausfüllen der Steuererklärung.

Treuhanddiens

Für Menschen, die mehr Unterstützung

Steuererklärung, Treuhanddienst, Rentenverwaltung

benötigen, bietet Pro Senectute Kanton Zürich auch einen Treuhanddienst an. Der Treuhanddienst bietet umfassende Unterstützung bei administrativen Aufgaben, sei es beim Ausfüllen der Steuererklärung oder anderer Formulare, beim Regeln von Versicherungsangelegenheiten, beim Schreiben von Briefen an Ämter, beim Bezahlen von Rechnungen und vielem mehr.

Pro Senectute
Dienstleistungszentrum
Limmattal/Knonauer
Amt
Tel. 058 451 52 00
www.pszh.ch

Treuhandbüros
Obfelden:
Von Ah Treuhand AG
Dorfstr. 51
Tel. 044 761 65 80
info@vonah.com
www.vonah.com

Dolder Treuhand
Muristr. 9
Tel. 044 761 89 85
dt@doldertreuhand.ch
www.doldertreuhand.ch

CP Treuhand
Pfister & Partner
Raihaltenstr. 71
044 520 24 49
info@cptreuhand.ch
www.cptreuhand.ch

Finanzbetrug:
Polizei Notruf Tel. 117

Info Bundespolizei:
www.den-trick-kenn-ich.ch

Rentenverwaltung

Es besteht auch die Möglichkeit, die administrativen Aufgaben ganz aus der Hand zu geben. Dafür gibt es die Rentenverwaltung. Hier regeln Fachleute von Pro Senectute Kanton Zürich den gesamten Zahlungsverkehr der Kundin oder des Kunden. Weiter werden die Steuererklärung termingerecht ausgefüllt, die Korrespondenz mit Ämtern und Institutionen erledigt, Rückerstattungsansprüche von Krankenkassen eingefordert sowie Versicherungsangelegenheiten geregelt.

Steuerklärungsdienst, Treuhanddienst und Rentenverwaltung sind kostenpflichtige Angebote. Informieren Sie sich bei Pro Senectute Kanton Zürich über die Angebote und deren Tarife. Bei Menschen mit geringem Budget klären die Fachleute von Pro Senectute Kanton Zürich ab, ob es andere Finanzierungsmöglichkeiten gibt. Gleiche Dienste bieten auch klassische Treuhandbüros an.

Finanzbetrug «Enkel-Trick»

Mit bekannten und neuen Tricks versuchen Betrüger, ahnungslosen Privatpersonen, Firmen und besonders hilfsbereiten Seniorinnen und Senioren das Geld aus der Tasche zu ziehen. Seien Sie misstrauisch bei Anrufen, nennen Sie nie persönliche Vermögensangaben, Bankdaten oder gar Passworte. Selbstverständlich gilt diese Vorsichtsmassnahme auch im E-Mailverkehr im Internet. Wenn Ihnen Anrufer verdächtig vorkommen, verständigen Sie die Polizei.



Alterswohnungen & betreutes Wohnen

Solange wie möglich selbstständig wohnen

Alterswohnungen

Obfelden verfügt an der Alten Landstrasse über preisgünstige, gemeindeeigene Alterswohnungen, die sich bei unseren Einwohnern einer grossen Nachfrage erfreuen. Die Alterssiedlung besteht aus dreizehn Zweizimmer- und acht Einzimmerwohnungen. Zweizimmerwohnungen werden in erster Linie an Ehepaare vermietet. Auskunft über Verfügbarkeit erteilt das Hochbauamt.

Zur Zeit gibt es verschiedene Bestrebungen zum Bau von weiterem altersgerechtem Wohnraum, der das Angebot in unserer Gemeinde mittelfristig bereichern wird.

Alterswohngemeinschaften/«Wohnen für Hilfe»

Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt Wohnpartnerschaften und berät interessierte Menschen.

Betreutes Wohnen

Im Rahmen des betreuten Wohnens stehen seit Sommer 2014 auf dem OVA-Areal in Affoltern 48 Seniorenwohnungen, die zum Pflegezentrum der Senevita gehören. Die Wohnungen sind mit Notruf ausgestattet. Im Pensionsvertrag sind Mittagessen, wöchentliche Reinigung der Wohnung und die Teilnahme an Veranstaltungen inbegriffen.

Mahlzeitendienst

Gourmet Domizil liefert Menüs für normale, vegetarische und Diabetes-Kost. Die Mahlzeiten werden bis zu 3 x wöchentlich ausgeliefert, sind pasteurisiert und 17 Tage im Kühlschrank haltbar. Die Gerichte von CasaGusto, dem Mahlzeitendienst von Pro Senectute, und Gourmet Domizil, werden per Post an die Wohnungstüre geliefert, und zwar an AHV-Beziehende, Kranke, Behinderte, Familien in Not. Erwärmt werden können die Portionen im Backofen oder in der Mikrowelle.

Hochbauamt
Gemeindeverwaltung
Dorfstr. 66, Obfelden
Tel. 044 765 53 53

Senevita Obstgarten
8910 Affoltern a. A.
043 322 69 69
obstgarten@senevita.ch

Verein Wohnen im Alter
Hansjörg Schneebeli
Tel. 044 761 69 22
h.schnee@datazug.ch

Kontaktstelle für Alterswohngemeinschaften
Pro Senectute
www.pszh.ch
Soziales und Beratung
Wohnen für Hilfe
wfh@pszh.ch

www.wohnform50plus.ch

Gourmet Domizil
Tel. 044 271 55 66
www.gourmet-domizil.ch

Pro Senectute
CasaGusto
Tel. 058 451 50 50
www.casa-gusto.ch

Weitere Dienstleistungen und Netzwerke

Entlastungsdienst
Spitex Knonauer Amt
Tel. 044 762 50 40
eld@spitexka.ch
www.spitexka.ch

Nachbarschaftshilfe
Obfelden
Vermittlung
Tel. 079 916 95 82
(Combox)

Pro Senectute
DC Limmattal/Knonaueramt
Tel. 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

Fusspflege
Cornelia Brugger
Tel. 079 964 35 36
cornelia-brugger@gmx.ch

rentarentner.ch

Ämter Tauschnetz
give&get
Ursula Decurtins
Tel. 044 761 70 56
aemtlertauschnetz@giveandget.ch

knonaueramt@kiss-zeit.ch
Carmen Cronauer
Tel. 079 703 88 37

Entlastungsdienst für Angehörige

Die fortwährende Pflege und Betreuung von kranken Menschen rund um die Uhr wird für Angehörige oft eine zu grosse Belastung. Die Spitex Knonaueramt führt einen kostengünstigen Entlastungsdienst für pflegende Angehörige oder Alleinstehende. Es werden auch Nachtwachen angeboten.

Coiffeurdienst und Fusspflege

Die Spitex gibt Auskunft zu Hausbesuch von Coiffeusen und Fusspflegerinnen. Für die Fusspflege bietet Frau Cornelia Brugger die mobile Fusspflege bei Ihnen zu Hause an.

Netzwerk Nachbarschaftshilfe

Die Nachbarschaftshilfe bietet Unterstützung bei alltäglichen Besorgungen, Begleitung auswärts, Fahrdiensten, Botengängen, Schneeräumen, Schreib- oder Übersetzungsarbeiten. Dazu gehören auch die Wohnung hüten, Blumen giessen, Tiere füttern, im Garten helfen oder einfache Handwerksarbeiten.

Unterstützung in Haushalt und Garten

Für ärztlich verordnete hauswirtschaftliche Leistungen berät Sie das Spitex-Team gerne. Weitere örtliche Anbieter für Hilfe in Garten und Haushalt finden Sie im Dorfmagazin Impuls oder im Anzeiger des Bezirks Affoltern. Einen Rentner für Einsätze "mieten" kann man unter www.rentarentnerer.ch.

Tauschen und Geld sparen

«giveandget.ch» und «kiss-zeit.ch» bieten eine Plattform, um Dienstleistungen und Produkte gegen Zeit zu tauschen. Privatpersonen bieten ihre unterschiedlichen Talente, ihr Wissen und Können in vielfältigen Gebieten an und können im Gegenzug attraktive Angebote anderer Mitglieder nutzen, respektiv eine Zeitgutschrift erhalten. Jede Tätigkeit ist gleichwertig. Die Be-

Wohnhilfen

Praktische Alltagshilfen, Notrufsysteme

zahlung erfolgt nicht mit Geld sondern mit der alternativen Währung «Zeit».

Hauslieferungen

Verschiedene Anbieter offerieren einen Hauslieferdienst, z. B. Volg oder Apotheken. Erkundigen Sie sich bei Ihren Lieferanten. Bei Coop oder Migros können Lebensmittel auch online nach Hause bestellt werden.

Wohnhilfen

Für ein selbstständiges Wohnen und eine Verbesserung der Lebensqualität sind oft auch Gehhilfen, spezielle Stützkorsetts, oder Schuheinlagen bis hin zu Prothesen hilfreich. Beraten können Sie die Spitex oder Orthovital in Affoltern oder das Hilfsmittelgeschäft von Pro Senectute Kanton Zug.

Notrufsysteme sind für Betroffene und Angehörige beruhigend. Über einen Sender am Handgelenk, um den Hals, im Handy oder im eigenen Telefon kann im Notfall per Knopfdruck Hilfe angefordert werden.

Volg, Tel. 044 761 4143

www.coop.ch

www.leshop.ch

Orthovital GmbH
Äussere Grundstr. 1
Affoltern a. A.
Tel. 044 760 05 75

Fachgeschäft für
Hilfsmittel,
Pro Senectute Zug
Tel. 041 62 00

Notrufsysteme:
Schweiz. Rotes Kreuz
Tel. 044 388 25 25
www.redcross.ch

Swisscom Affoltern a. A.
Tel. 044 762 66 66
[www.swisscom.ch/
notruf-uhr](http://www.swisscom.ch/notruf-uhr)



Treppenlifte
Homelift Suter GmbH
Eichstrasse 1
6055 Alpnach-Dorf
Tel. 041 671 00 88
info@homelift.ch
www.homelift.ch

Stadt Zürich
Gesundheits- und Um-
weltdepartement
Walchestr. 31, 8021 Zürich
Tel. 044 412 45 45
www.stadt-zerich.ch/gud

Rheumaliga
Tel. 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch/
angebote/hilfsmittel

Bauliche Anpassungen prüfen

Weil ältere Menschen oft so lange wie möglich im Eigenheim bleiben möchten, sind aus gesundheitlichen Gründen manchmal bauliche Veränderungen nötig. Ein Treppenlift oder beispielsweise eine Badehilfe kann in vielen Fällen nützlich sein. Eine gute Beleuchtung, evtl. mit Sensor, oder das Anbringen von Haltegriffen an schwierigen Passagen kann hilfreich sein.

Praktische Hilfsmittel

Zahlreiche Hilfsmittel können die Sicherheit beim Wohnen erhöhen und die Haushaltarbeiten erleichtern. Die Rheumaliga hat einen detaillierten Katalog mit dem Titel «kleine Helfer, grosse Wirkung» verfasst, worin alle Hilfsgeräte abgebildet sind. Zum Beispiel werden Hilfsmittel für das Öffnen von Gläsern oder Büchsen angeboten. Es werden auch Anti-Rutschhilfen, WC- und Badehilfen und vieles mehr vorgestellt und die ungefähre Preisliste angegeben.



Umzug frühzeitig planen

Umzug

Ein Umzug kann gerade im Alter eine grosse Herausforderung darstellen. Meist wird von einer grösseren Wohnung oder einem Haus in kleinere Räumlichkeiten gewechselt, beispielsweise beim Umzug in eine Alterswohnung. Dies bringt mit sich, dass man sich von lieb gewonnenen Dingen trennen muss. Und dann sind da noch die Einpackarbeiten, der Transport, das Einrichten in der neuen Wohnung, die Entsorgung von Dingen, die nicht mehr benötigt werden, die Reinigung der alten Wohnung sowie deren Abgabe und vieles mehr. Gut, wenn tatkräftige Unterstützung von Verwandten und Bekannten da ist.

Es gibt viele private Umzugsunternehmen, die gegen ein Entgelt Hilfe beim Umzug bieten. Verlangen Sie im Voraus jeweils Offerten, damit Sie Preise vergleichen können und wissen, was der Umzug kosten wird. Auch Pro Senectute Kanton Zürich hat ein passendes Angebot. Diese Umzugshilfe ist ebenfalls kostenpflichtig, bietet jedoch eine Begleitung durch den gesamten Prozess von der Planung über das Einpacken und Transportieren sowie allfällige Entsorgung bis zum Einrichten der neuen Wohnung. Weiter werden mit dem Umzug verbundene administrative Aufgaben, wie das Umleiten von Post und Telefon, übernommen.

Möbel in einwandfreiem Zustand und kleinere Gegenstände in gutem Zustand können im «Brocki» Affoltern abgegeben werden.

Umzugsunternehmen
TSH-Driver
Bachstr. 11B
8912 Obfelden
Tel. 044 761 85 21

Th. Frei Transporte
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 761 30 13
www.th-freitranporte.ch

Pro Senectute
Kanton Zürich
Umzugshilfe:
Tel. 058 451 50 44
umzugshilfe@pszh.ch

«Brocki» Heilsarmee
Zwillikerstr. 1
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 760 08 71
brocki_affoltern@swi.salvationarmy.org



Medizinische Versorgung

Ärzte

Wenden Sie sich grundsätzlich immer zuerst an Ihren Hausarzt. Ist dieser abwesend, gibt Ihnen der Anrufbeantworter der Praxis Auskunft über die Vertretung Ihres Hausarztes. Informationen über die Arztpraxen im Bezirk erhalten Sie unter www.albisdocs.ch oder finden diese im Telefonbuch.

Notfall

Ausserhalb der Praxisöffnungszeiten informiert das Ärztefon über den diensthabenden Notfallarzt resp. Notfallzahnarzt und erteilt sofortige Hilfeleistung bei medizinischen Notfällen.

Spital

Das Spital Affoltern am Albis bietet eine umfassende Grundversorgung für das Knonauer Amt an. Zum Spital Affoltern gehören neben dem Akutspital auch Langzeitpflege, Psychiatriststützpunkt und Palliativpflege.

Die Notfallstation des Spitals ist für dringende Notfälle rund um die Uhr einsatzbereit. Anmeldung am Empfang des Spitals.

Pflegegesetz

Nach dem Grundsatz «ambulant vor stationär» fördert das 2011 eingeführte Pflegegesetz die ambulante Pflege durch die Spitex bei Ihnen zu Hause. So wird eine im Vergleich zur stationären Pflege im Pflegezentrum tiefere Patientenbeteiligung pro Tag verrechnet.

Zudem beteiligen sich die Gemeinde und der Kanton an den durch einen Arzt verordneten hauswirtschaftlichen Leistungen, sodass nur die Hälfte der Gesamtkosten an die Klienten verrechnet wird.

Ärztefon:

Tel. 0800 33 66 55

Ärzteübersicht:

www.albisdocs.ch

Spital Affoltern

Sonnenbergstrasse 27

8910 Affoltern a. A.

Tel. 044 714 21 11

www.spital-affoltern.ch

Ambulanz/Rettungsdienst: Tel. 144

Broschüre

Pflegefinanzierung:

Gesundheitsdirektion

Kanton Zürich

www.gd.zh.ch/pflegefin

Spitex, Tages- und Langzeitpflege

Spitexzentrum
Obfelden Brunnmatt
Bächlerstrasse 11
Tel. 044 762 50 40
www.spitexka.ch

Zentrum für
psychosoziale Pflege
Tel. 044 762 50 47
pschiatry@spitexka.ch

Pflegezentrum
Sonnenberg
Haus Rigi und Pilatus
Melchior-Hirzel Weg 40/42
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 714 21 11

Haus zum Seewadel
Obere Seewadelstr. 12
8910 Affoltern a. A.
Tel. 043 322 74 74

Senevita Obstgarten
Obstgartenstrasse 9
8910 Affoltern a. A.
Tel. 043 322 69 69
obstgarten@senevita.ch

Beratungsstelle für
Alters- und Gesund-
heitsfragen
Werkstrasse 1
8910 Affoltern a. A.
Tel. 058 451 52 70

Pflege durch die Spitex bei Ihnen zu Hause

Die Spitex pflegt und unterstützt kranke, behinderte und rekonvaleszente Personen zu Hause. In Obfelden befindet sich das Spitexzentrum in der Brunnmatt. Zu den Dienstleistungen der Spitex Knonaueramt gehören auch die psychosoziale Pflege und der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige und Alleinstehende.

Teilstationäre Tagespflege

Das Pflegezentrum Sonnenberg bietet eine teilstationäre Tages- und Nachtpflege an. Von Montag bis Freitag besteht die Möglichkeit, den Tag in der betreuten Einrichtung zu verbringen. Der Tagespflegebus holt die Personen morgens zwischen 8.00 und 9.00 Uhr ab und bringt sie abends zwischen 16.30 und 18.00 Uhr wieder nach Hause.

Stationäre Pflege in einer Pflegeeinrichtung

Im Gegensatz zur ambulanten Pflege durch die Spitex im eigenen Heim erfolgt die stationäre Pflege in einer Pflegeeinrichtung. In unserem Bezirk sind dies das Pflegezentrum Sonnenberg, das Haus Seewadel und die Senevita Obstgarten in Affoltern a. A.

Eintritt in eine Pflegeeinrichtung

Die Beratungsstelle des Bezirks Affoltern berät Sie kostenlos bei Fragen rund um die Pflege, Hilfe und Betreuung zu Hause sowie den Eintritt in ein Pflegezentrum. Sie kann Auskunft über das Angebot und die Belegungssituation der Einrichtungen geben. Auskünfte werden auch zu Entlastungsangeboten erteilt. Der Umzug in ein Pflegezentrum fällt vielen älteren Menschen schwer. Nach einer gewissen Eingewöhnungsphase lernen aber viele den neu gewonnenen Komfort und Möglichkeiten der Kontaktpflege einer solchen Einrichtung zu schätzen. Dokumentationen über eine Pflegeeinrichtung können, zusammen mit

Weitere Angebote und Dienstleistungen

Anmeldeformularen, direkt bei den Pflegezentren bezogen werden. Die Anmeldung verpflichtet in der Regel nicht zum Einzug. Wenn Plätze frei werden, werden angemeldete Personen angefragt, ob sie in die Pflegeeinrichtung einziehen möchten. Eine frühe Anmeldung beim Altersheim Ihrer Wahl lohnt sich, da viele eine Warteliste führen. Seit der Eröffnung des Pflegezentrums Obstgarten gibt es im Bezirk kaum mehr Wartezeiten für einen Heimeintritt. Diese Situation kann sich aber auch wieder ändern.

Gipfeltreffen für Menschen mit Demenz

Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenzerkrankung haben die Möglichkeit in der Gesprächs- und Aktivierungsgruppe bei Diskussionen, Bewegung, Spiel, Singen und kreativen Tätigkeiten ihre Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern. Jeweils montags oder donnerstags 11.30 – 16.30 Uhr, Beginn mit einem gemeinsamen Mittagessen im Haus zum Seewadel, dann gemeinsame Aktivitäten: Treffpunkt Bahnhof Affoltern a.A., Kosten Fr. 50.-, Mittagessen muss direkt bezahlt werden (Fr. 15.- – 25.-).

Gedächtnistraining

Im Rahmen eines Gruppenangebotes bietet die Langzeitpflege Sonnenberg ein Gedächtnistraining an. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die an leichten bis mittelschweren Gedächtnisstörungen

leiden. Information und Anmeldung: Langzeitpflege Sonnenberg, Affoltern a. A.

ALZ-Café

Im Alzheimer-Café können sich Menschen mit Demenz und ihnen nahestehende Personen wohl fühlen und einen Nachmittag in entspannter Atmosphäre erleben, umrahmt mit Musik, Kaffee und Kuchen. Das ALZ-Café ist kostenlos, Konsumationen gehen auf eigene Rechnung, eine Anmeldung ist nicht nötig. Nach einem Kurzreferat rund um das Thema Demenz bietet sich die Möglichkeit zum Austausch persönlicher Erfahrungen.

Café Senevita, Obstgartenstr. 9, Affoltern, siehe Flyer unter www.alz-zuerich.ch

Gesprächskreis für Angehörige

Im Gesprächskreis treffen sich Partner von an Demenz erkrankten Menschen, die sich in einer festen Gruppe mit den persönlichen Fragen auseinandersetzen wollen, welche die Betreuung ihrer an Demenz erkrankten Partner/innen an sie heranträgt. Während des Gesprächskreises können die demenzkranken, nicht weglaufgefährdeten Angehörigen in betreute Obhut auf die Abteilung Tagespflege gebracht werden. Der Gesprächskreis ist ein gemeinsames Angebot der Alzheimervereinigung Zürich und der Langzeitpflege Sonnenberg. Kontakt: Simone Anna Heitlinger, Tel. 043 499 88 63, simann.heitlinger@bluewin.ch

Kosten in einem Pflegezentrum

3 Tipps für die Suche eines geeigneten Pflegezentrums

Wie viel kostet der Aufenthalt im Pflegezentrum?

Die monatliche Rechnung des Pflegeheims ist in drei Sparten aufgeteilt:

- Hotellerie umfasst die Kosten, die für Zimmer und Verpflegung, Besorgung der Wäsche etc. anfallen. Diese hängen von Zimmergrösse und -Belegung sowie Komfort ab und können einen Auswärtigenzuschlag beinhalten.

- Betreuungskosten fallen an für Begleitung und Anleitung im Alltag, Aktivierungsangebot, administrative Tätigkeiten etc.

- Pflegekosten: Der Hauptanteil der Pflegekosten wird von Ihrer Krankenkasse und der Gemeinde getragen. Als Bewohner oder Bewohnerin einer Einrichtung bezahlen Sie zur Zeit eine maximale Eigenbeteiligung von Fr. 21.60 pro Tag.

Anfallende Kosten pro Tag* und Bewohner in einer Pflegeeinrichtung des Bezirks:

Hotellerie pro Tag:	Fr. 120 – 270
Betreuung pro Tag:	Fr. 60 – 100
Pflege max. pro Tag:	Fr. 23

*Stand 2020

Reichen Ihre eigenen Mittel zur Finanzierung des Heimaufenthalts nicht aus, können Sie Ergänzungsleistungen bzw. Zusatzleistungen beantragen. Die Beratungs-

stelle für Alters- und Gesundheitsfragen oder das Amt für Zusatzleistungen in Affoltern a. A. helfen Ihnen gerne weiter.

1. Setzen Sie sich frühzeitig mit dem Umzug in ein Pflegezentrum auseinander und informieren Sie sich rechtzeitig über die Angebote. Überlegen Sie sich im Vorfeld genau, welche Kriterien Ihnen bei der Wahl einer Pflegeeinrichtung wichtig sind: Nähe zu Ihren Verwandten oder Bekannten, Komfort, eine preisgünstige Kostenstruktur usw.

2. Für die Einwohner aus Obfelden bieten sich in erster Linie die Pflegeeinrichtungen des Bezirks in Affoltern am Albis an. Aber auch im nahen Kanton Aargau gibt es Alters- und Pflegezentren, die bei unseren Einwohnern beliebt sind. Vergleichen Sie das Zimmer- und Freizeitangebot sowie die Kosten.

3. Die meisten Pflegezentren bieten auch Ferienplätze an. So können Sie die Atmosphäre einer Institution kennen lernen, bevor Sie den definitiven Entscheid über einen Eintritt fällen. Falls die Institution keine Ferienplätze zur Verfügung hat, können Sie die Einrichtung auch bei einem Mittagessen besser kennen lernen.

Palliative Care

Pflege und Begleitung Sterbender

Das Leben bejahen - seine Endlichkeit respektieren

Die palliative Pflege richtet sich an Menschen mit fortgeschrittenen, unheilbaren Krankheiten. Sie umfasst medizinische Behandlung und Pflege, aber auch Begleitung in der Bewältigung der Krankheit und im Sterben. Ziel ist eine optimale Linderung der Schmerzen und das Aufrechterhalten einer bestmöglichen Lebensqualität bis zum Tod. Die Würde und Autonomie jedes Einzelnen werden geachtet; individuelle Bedürfnisse und Wünsche der Menschen bestimmen das Vorgehen.

Angehörige oder nahestehende Bezugspersonen werden miteinbezogen und unterstützt. Es wird angestrebt, den Patientinnen und Patienten eine Rückkehr in ihre gewohnte Umgebung zu ermöglichen.

Das Spital Affoltern bietet ein Kompetenzzentrum für palliative Medizin. Für erwachsene Personen aller Altersstufen stehen



in der Villa Sonnenberg 12 Betten in Einer- und Zweierzimmern zur Verfügung. Für Angehörige besteht auf Wunsch die Möglichkeit zu übernachten. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten im Rahmen des Krankenversicherungsgesetzes.

Der Begleitedienst Knonaueramt setzt sich in Ergänzung zu bestehenden Angeboten dafür ein, dass Menschen auf Wunsch ihre letzte Lebensphase zu Hause verbringen dürfen. Diese Begleitung wird von freiwilligen Personen geleistet, die Erfahrung im zwischenmenschlichen Bereich haben.

Palliative Care

Kompetenzzentrum
Sonnenbergstrasse 23
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 714 38 11
www.palliative@spital-affoltern.ch
www.palliative.ch

Begleitedienst Knonaueramt
Koordination
Claudia Garaventa
Tel. 076 383 70 82
(Mo–Fr 8.00–18.00 Uhr
oder Combox)
www.spitexka.ch/de/begleitedienst-knonaueramt

Notfallnummer
für Palliativpatienten und
ihre Angehörigen:

Ein speziell für Palliativpatienten ausgebildetes Care-Team kümmert sich rund um die Uhr kostenlos für die besonderen Belange von Patienten, bei denen keine krankheitsbekämpfenden Therapien mehr möglich sind:

Pallifon 0844 148 148
www.pallifon



Wenn der Weg zu Ende geht

Patientenverfügung, Testament

Fragen zum letzten Lebensabschnitt

Nicht immer ist der Zeitpunkt des Todes abschätzbar, weil er manchmal überraschend eintreten kann. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit offenen Fragen auseinanderzusetzen. Möchte ich eine Patientenverfügung? Wie stehe ich zu Organspenden? Wie wünsche ich mein Begräbnis? Hinterlasse ich ein rechtsgültiges Testament?

«Wenn ich einmal sterbe»

Diese Wegleitung für den Pflege- oder Todesfall soll Unterstützung bieten und Mut machen, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. Die Wegleitung kann bei der Gemeindeverwaltung bezogen oder im Internet heruntergeladen werden.

«Docupass»

Der «Docupass» ist ein Vorsorge-dossier von Pro Senectute, in das Sie alle persönlichen Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche in Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert eintragen können (Fr. 19.-). Er enthält vier Elemente:

- Patientenverfügung
- Anordnungen für den Todesfall und das Begräbnis
- Anleitung zur Errichtung eines Testaments
- Vorsorgeauftrag und Vorsorgeausweis

Unter dem Titel «Zum Abschluss meiner Lebensreise» bietet auch die Reformierte Kirche eine Broschüre (Fr. 5.-) mit Patientenverfügung und detaillierten Hinweisen an.

Was ist ein Vorsorgeauftrag?

Ein Vorsorgeauftrag erteilt Dritten im Falle einer länger andauernden Urteilsunfähigkeit Befugnisse zur Vertretung der eigenen Interessen. Bei Verlust der Urteilsfähigkeit infolge Unfall oder Krankheit sieht das Recht bei Unverheirateten nicht automatisch die nächsten Angehörigen als Vertretungspersonen vor. Mit einem Vorsorgeauftrag wird ein behördliches Eingreifen weitgehend verhindert und manch schwierige Situation vermieden.

«Wenn ich einmal sterbe», Gemeindeverwaltung Obfelden www.obfelden.ch/Senioren/Dokumente

«Docupass»
Pro Senectute
Kanton Zürich
DC Limmathal/
Knouneramt
Tel. 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

«Zum Abschluss meiner Lebensreise»
Ref. Kirche
Kanton Zürich
Tel. 044 258 91 40
gemeindedienste@zh.ref.ch

Notariat Affoltern a. A.
Bahnhofplatz 9
Tel. 044 763 44 66
affoltern@notariate.zh.ch

Ref. Kirchgemeinde
Pfrn. Eva Eiderbrant
Tel: 043 817 10 81
pfarrerin.obfelden@zh.ref.ch
www.kircheobfelden.ch

Römisch-katholische
Kirche
Sekretariat
Tel. 043 322 61 11

Zivilstandsamt Bezirk
Affoltern, Marktplatz 1
8910 Affoltern a. A.
Tel. 044 762 56 73
zivilstandsamt@affoltern-am-albis.ch

Friedhofvorsteherin
Obfelden
Eveline Meier
Tel. 044 763 53 50
eveline.meier@obfelden.ch

Anzeiger Bezirk Affoltern
Weiss Medien AG
Obere Bahnhofstr. 5
8910 Affoltern a. A.
Tel. 058 200 57 00
inserate@affolter-anzeiger.ch

Erbrechtsfragen und Testament

Zu Fragen rund um das Testament und das Erbrecht kann Sie auch das Notariat Affoltern beraten oder ein Testament beglaubigen. Informieren Sie sich über die Kosten. Das Notariat ist von Montag–Freitag von 8.00–11.30 und 14.00–17.00 Uhr geöffnet. Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Vermögensinformationen

Nächste Angehörige sollten sich in gesunden Tagen eines älteren Menschen über dessen Vermögenslage (Bankkonti etc.) informieren, die im Todesfall zu dokumentieren ist. Gegebenenfalls ist es sinnvoll, einem Angehörigen eine Generalvollmacht zu erteilen (Notariat Affoltern a. A.).

Seelsorge und Bestattung

Benötigen Sie in der Sterbephase oder Angehörige nach einem Todesfall Unterstützung, wenden Sie sich vertrauensvoll an die Pfarrperson Ihrer Kirchgemeinde. Auch in Spitälern können Patientinnen und Patienten eine Seelsorge in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie, dass die Pfarrperson Ihrer Kirchgemeinde nicht automatisch über Ihren Spitalaufenthalt informiert wird.

Fragen oder Wünsche für den Todesfall und die Bestattung können Sie mit der Pfarrperson Ihrer Gemeinde besprechen.



Friedhof Obfelden

Auf dem Friedhof Obfelden können Mitglieder aller Konfessionen und Menschen ohne Religionszugehörigkeit beigesetzt werden, sei es in einem Grab oder im Gemeinschaftsgrab (Urne).

Woran Hinterbliebene im Todesfall zu denken haben

Der Tod muss durch einen Arzt bestätigt werden, bei einem aussergewöhnlichen Tod wie bei Suizid, Unfall etc. ist die Polizei zu benachrichtigen.

Trotz Trauer viel Organisationsarbeit

Die Friedhofsvorsteherin ist möglichst rasch zu benachrichtigen sowie eine Todesbescheinigung beim Zivilstandsamt der Gemeinde zu verlangen, wo die Person gestorben ist.

Einige weitere Aufgaben seien hier stichwortartig aufgeführt: Verfassen der Todesanzeige, Inserataufgabe beim Anzeiger aus dem Bezirk Affoltern (Weiss Medien), abgestimmt mit dem Bestattungsdatum, Druck von Leidzirkularen (Festlegung der Traueradresse), wer wird zum Leidmahl eingeladen (Saalreservation), Bestellung von Sarg-, Grab- oder Urnenschmuck in einem Blumengeschäft.

Ökumenische Trauergruppe «Liechtblick»

Wer jemand verloren hat, ist mit seiner Trauer im Alltag oft allein. Die ökumenische Trauergruppe „Liechtblick“ gibt Raum, die Trauer mit anderen Betroffenen zu teilen und ein Stück weit zu verarbeiten. Die Gruppe trifft sich am letzten Samstag im Monat im Stübli des Café Seewadel von 10-12 Uhr, anschliessend freiwillig gemeinsames Mittagessen. Die Gruppe wird geleitet von Linda Cantero, Pastoralassistentin und Ursula Jarvis, Sozialdiakonin und Leiterin Besuchsdienst.

«Liechtblick»

Ursula Jarvis

Tel. 043 466 83 23

ursula.jarvis@bluewin.ch

Linda Cantero

043 322 61 17

linda.cantero@kath-

affoltern.ch



**«Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden»**

Franz Kafka

Impressum

3. Ausgabe vom April 2020

Herausgeberin: Politische Gemeinde Obfelden

Redaktion: Franziska Marty
Peter Leemann
René Périsset
Silvia Egli
Werner Schlatter

In Zusammenarbeit mit
Pro Senectute Kanton Zürich: Heinz Burgstaller
Simon Heiniger

Fotos: Judith Keller, Oberwil-Lieli
judinici@hispeed.ch (Baummotive)
sowie Bildagenturen

Konzept und Gestaltung: Peter Leemann
www.lmk-marketing.ch

A series of 18 horizontal grey bars, stacked vertically, intended for writing personal notes. The bars are uniform in length and height, providing a structured space for text entry.