Hinweise und Adressen für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen und deren Angehörige

Angebotsübersicht ■ www.rpknord.ch

Informationen zu Angeboten und Aktivitäten in der Psychiatrieregion Winterthur – Zürcher Unterland

Beratung bei sozialen Fragen

- Anlaufstelle 60plus, Stadt Bülach, Allmendstrasse 6, 8180 Bülach, Tel. 044 863 15 90
- Beratungsstelle 60+, Märtplatz 29, 8307 Effretikon, Tel. 052 354 24 21, www.60plus-ilef.ch
- Gerihelp, Beratung bei Fragen zu Alter, Gesundheit und Demenz, Tel. 044 838 51 48
- Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Rudolfstrasse 19, 8400 Winterthur und Feldeggstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Tel. 052 264 37 64, www.ipw.ch
- LUNAplus, Leben - unabhängig im Alter, Obere Kirchstrasse 31, 8304 Wallisellen, Tel. 044 832 64 30
- Pro Senectute Kanton Zürich, www.pszh.ch:
  - Dienstleistungscenter Winterthur und Weinland
    Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur, Telefon 058 451 54 00
  - Dienstleistungscenter Unterland und Furttal
    Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach, Telefon 058 451 53 00
- Pro Mente Sana, Telefonberatung, Tel. 0848 800 858, www.promentesana.ch
- VASK Zürich, Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken, Langstr. 149, 8004 Zürich, Beratungstelefon 044 240 48 68, Di 10-14 Uhr und Do 15-18 Uhr, www.vaskzuerich.ch
- Sozialdienste der ref. und kath. Kirchgemeinden Ihrer Wohngemeinde (Adressen siehe Telefonbuch)

Beratung in Krisensituationen (immer erreichbar)

- Die Dargebotene Hand, Telefonseelsorge Tel. 143, Mail- und Online-Beratung, www.143.ch
- KIZ Kriseninterventionszentrum ipw, Bleichestrasse 9, 8400 Winterthur, Tel. 052 264 37 00, www.ipw.ch
- «Reden kann retten», Zürcher Schwerpunktprogramm Suizidprävention, www.reden-kann-retten.ch, www.suizidprävention-zh.ch

Spezifische Beratungsstellen

- AIDA-Care, aufsuchende individuelle Demenz-Abklärung und Beratung:
  - KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit, Im Bächli 1, 8303 Bassersdorf, Tel. 044 838 51 48, www.k-z-u.ch
  - Gesundheitszentrum Dielsdorf, Breitestrasse 11, 8157 Dielsdorf, Tel. 044 854 66 66, www.gesundheitszentrumdielsdorf.ch
- Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich, Einzel- und Paarberatung in allen Fragen rund um Partnerschaft und Beziehung, Tel. 044 252 80 70, www.paarberatung-mediation.ch.

Entlastung/Hilfe im Alltag

- Büro für Sozialversicherungsfragen (für Unterstützung in der persönlichen Administration), Forchstr. 6, 8400 Winterthur, Tel. 079 326 03 66, www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch
- Entlastungsdienst Schweiz - Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 358, 8050 Zürich, Tel. 044 741 13 30, www.entlastungsdienst.ch
  - SOS-Betreuung innert 24 Stunden für Kinder, Erwachsene und Senioren, www.sos-betreuung.ch
- Home Instead Seniorenbetreuung, Tel. 061 855 60 50, www.homeinstead.ch
- Nachbarschaftshilfe Bassersdorf, Tel. 079 197 06 82, www.nachbarschaftshilfebasi.ch
- Nachbarschaftshilfe Region Bülach, Grampenweg 5, 8180 Bülach, Tel. 079 795 72 03, www.nachbarschaftshilfebuelach.ch
- Nachbarschaftshilfe Wülflingen, Lindenplatz 12, 8408 Winterthur, Tel. 052 223 17 79
- Pro Senectute Kanton Zürich, www.pszh.ch (siehe oben)

- Psychiatrische Spitexdienste und Wohnbegleitungen Region Winterthur - Zürcher Unterland:
  Eine Liste mit psychiatrischen Spitexdiensten und Wohnbegleitungen ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.
- Rotkreuz-Notruf, SRK Kanton Zürich, Tel. 058 400 44 90, www.rotkreuz-notruf.ch
- Rufnetz Embrachertal, Begleitung und Betreuung von Schwerkranken und Sterbenden, Tel. 079 962 74 75, www.spitex-embrachertal.ch
- RUFNETZ Zürcher Unterland, Verein zur Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden im Zürcher Unterland, Tel. 079 813 08 72, www.rufnetz-rafzerfeld.ch
- Senioren für Senioren Winterthur, Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 203 70 30, www.sen4sen.ch
- Senioren Notruf Sawires, Schäggibuckstrasse 6b, 8444 Henggart, Tel. 052 304 17 17, www.senioren-notruf.ch
- Spitexdienste Ihrer Wohngemeinde (Adressen siehe Telefonbuch)
- Tageskliniken, Tageszentren und Tagesangebote Regionen Winterthur – Zürcher Unterland:
  Eine Liste mit Tageskliniken, Tageszentren und Tagesangeboten ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.
- VBK Vereinigung Begleitung Kranker Winterthur-Andelfingen, Tel. 079 776 17 12, www.begleitung-kranker.ch
- Zürcher Sehhilfe, Beratung und Unterstützung von blinden und sehbehinderten Menschen und deren Angehörigen, Beratungsstelle Winterthur, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur, Tel. 052 202 25 80, www.zuercher-sehhilfe.ch

Finanzielle Fragen

- Budgetberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, www.beratungspunkt-winterthur.ch
- Pro Senectute Kanton Zürich, www.pszh.ch (siehe Seite 1)
- Schuldenberatung Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 550, 8052 Zürich, Tel. 0800 708 708, www.schulden-zh.ch
- Sozialberatung Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)
- Zusatzleistungen zur IV/AHV: AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde (Adresse siehe Telefonbuch)

Freizeit

- Eine Liste mit Treffpunkten und Begegnungsorten ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich.

Rechtsauskünfte

- Büro für Sozialversicherungsfragen, Forchstr. 6, 8400 Winterthur, Tel. 079 326 03 66, www.büro-für-sozialversicherungsfragen.ch
- Rechtsberatung Beratungspunkt Winterthur, Metzggasse 2, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 15 20, www.beratungspunkt-winterthur.ch
- Rechtsberatung Inclusion Handicap, Grütlistrasse 20, 8002 Zürich, Tel. 044 201 58 28, www.inclusion-handicap.ch
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA, Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 0848 00 13 13, Mo-Fr 14-17 Uhr, www.uba.ch
- Unentgeltliche Rechtsauskunftsstellen des Zürcher Anwaltsverbandes
  - in Bülach: Hertiweg 19, 8180 Bülach, jeden zweiten Dienstag, 17.30-19.00 Uhr, Termine auf www.zav.ch
  - in Zürich: Strassburgstrasse 9, 8004 Zürich, Mo bis Mi 17.30-19.30 Uhr und Do 18.00-20.00 Uhr, Termine auf www.zav.ch

- Übersicht unentgeltlicher Rechtsauskunftsstellen auf www.zav.ch/de/fuer-rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen

- Vermittlungs- und Schlichtungsinstanz für Anliegen und Beschwerden im Zusammenhang mit der Behandlung von Patientinnen und Patienten in der ipw:
  Ombudsstelle, Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland, Postfach 144, 8408 Winterthur, Tel. 052 264 34 89, ombudsstelle@ipw.ch

Selbstsorge und Selbsthilfe

- ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit, www.ensa.swiss
- Gesprächsgruppe für betreuende Angehörige von Patienten und Patientinnen der ipw, letzter Dienstag im Monat, 14-16 Uhr, Salstrasse 48, 8400 Winterthur, Unkostenbeitrag Fr. 20.-, Information/Anmeldung bei Fr. Horni unter Tel. 052 224 38 00
- malreden, Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren, Täglich von 14 bis 20 Uhr, Tel. 0800 890 890, www.malreden.ch
- Pro Senectute Kanton Zürich, Gesprächsgruppen für begleitende und betreuende Angehörige von älteren Menschen und von Menschen mit demenziellen Erkrankungen, Tel. 058 451 50 00, www.pszh.ch
- Selbsthilfecenter Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich, Tel. 043 288 88 88, www.selbsthilfecenter.ch
- Selbsthilfezentrum Region Winterthur, Holderplatz 4, 8400 Winterthur, Tel. 052 213 80 60, www.selbsthilfe-winterthur.ch
- Trialog Schweiz, Trialogische Seminare in der ganzen Schweiz, eine Plattform der Pro Mente Sana, Tel. 044 446 55 10, www.promentesana.ch
- VASK Zürich, Treffpunkte für Angehörige in Zürich und Winterthur, Infos unter Tel. 044 240 48 68
- Verein Trialog & AntiStigma Schweiz, Informationen unter www.trialog-antistigma.ch
- Blaues Kreuz Zürich, Selbsthilfegruppen zum Thema Alkohol, Tel. 044 271 15 88, www.bkzh.ch/selbsthilfe
- Schweizerischer Blindenbund, Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen, SICHTBAR WINTERTHUR, Wartstrasse 12, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 92 29, www.blind.ch
- Informationen und Tipps zu den verschiedenen Krankheitsbildern finden Sie auf vielen Homepages, in Büchern und Ratgebern etc.

Ambulante therapeutische Angebote

- Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland, Ambulatorium u. Tagesklinik für ältere Menschen:
  - Salstrasse 48, 8400 Winterthur, Tel. 052 264 38 00, www.ipw.ch
  - Feldeggstrasse 5, 8152 Glattbrugg, Tel. 052 264 39 00, www.ipw.ch
- PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen in eigener Praxis (Adressen siehe Telefonbuch oder via PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen in eigener Praxis (Adressen siehe Telefonbuch oder via Vermittlungsstellen)
- Vermittlungsstelle psychiatrische/psychotherapeutische Praxen Kanton Zürich: Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, www.therapievermittlung.ch, Tel. 044 396 61 96
- PsychotherapeutInnen Verein Region Winterthur, www.psychotherapiewinterthur.ch
- Eine Übersicht der ambulanten und stationären Angebote der Integrierten Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland gibt es auf www.ipw.ch.
- Eine Übersicht der psychiatrischen Ergotherapieangebote ist bei der Koordinations- und Beratungsstelle ipw, Tel. 052 264 37 64, erhältlich, www.ipw.ch.

Transportdienste

- Behinderten-Transport Winterthur BTW, Postfach 414, 8401 Winterthur, Tel. 052 202 22 44, www.btw-winti.ch
- Behinderten-Transporte Zürich, Badenerstrasse 627, 8048 Zürich, Tel. 044 444 22 11, www.btz.ch
- ProMobil, Zürcher Stiftung für Behindertentransporte, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Tel. 044 278 90 00, www.pro-mobil.ch
- SRK Kanton Zürich, Rotkreuz-Fahrdienst, Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich, Tel. 044 388 25 65, www.srk-zuerich.ch/fahrdienst

Diverses

- Altersforum Winterthur, Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur , Tel. 052 267 66 32, www.altersforum.ch
- Altersforum Bassersdorf, Kontaktperson: Margrit Hanselmann, Tel. 043 266 00 57 und Paul Signer, Tel. 044 836 81 66, www.afobasi.ch
- VIA – Vernetzt ins Alter, Verein für Netzwerke im Alter in Weinland und Marthalen, info@vernetzt-ins-alter.ch, www.vernetzt-ins-alter.ch

Koordinations- und Beratungsstelle Winterthur und Glattbrugg
Sie erreichen uns unter Tel. 052 264 37 64 oder per E-Mail an koordinationsstelle@ipw.ch.