

# Alter

---

- Sie haben Fragen rund ums Alter?  
Wir beraten, informieren und helfen Ihnen gerne, die passende Stelle zu finden.
- Sie interessieren sich für Aktivitäten und Anlässe?  
Grüningen verfügt über ein breites Angebot, um Ihren Alltag abwechslungsreich gestalten zu können.
- Sie möchten Beratung, um selbstbestimmt zuhause wohnen zu können und haben den Überblick verloren über Entlastungsangebote?  
Die Anlaufstelle Alter informiert Sie über die vorhandenen Beratungsstellen und Angebote.

## Anlaufstelle Alter

Gemeinde Grüningen

Cécile Oberholzer

Stedtligass 12

[cecile.oberholzer@grueningen.ch](mailto:cecile.oberholzer@grueningen.ch)

8627 Grüningen

Tel. 043 833 70 79

---

**immer Montag und Donnerstag erreichbar**

## Beratungsstelle Alter und Gesundheit

Spitex Grüningen

044 935 11 06

---

Die Beratungsstelle Alter und Gesundheit ist die offizielle Auskunft- und Anlaufstelle in Grüningen. Sie steht älteren Menschen und ihren Angehörigen für allgemeine Fragen zur Betreuung und Pflege zu Hause zur Verfügung und vermittelt Kontakte zu allen Anbietern von Dienstleistungen. [Weitere Informationen](#)

## Alterssiedlung

Niderwis-Str. 7

## Vermietung

Thomas Schobert

043 833 70 78

---

## Seniorenangebote

Gemeindeangebote, Altersturnen, Gedächtnistraining, spazieren mit Zämegolaufe, Vorträge, Lismen und Stricktreff, Plaudernachmittag, Seniorenreise, Besuchsdienste, Bibelstunden und Gesprächsrunden, Musik-, Jass- und Spielnachmittage, Gottesdienste, Mittagstische und so weiter. In Grüningen gibt es ein vielfältiges Angebot für Senioren, nehmen Sie teil. Sie sind herzlich willkommen! Die Angebote für Seniorinnen und Senioren in Grüningen sind detailliert unter [Seniorenangebote \[pdf\]](#) aufgeführt.

## Neue Hilfe- und Betreuungsleistungen ab 1. Januar 2025 - Änderung Zusatzleistungsverordnung

Betrifft Seniorinnen und Senioren **mit Zusatzleistungen zur AHV**: Anpassung Katalog an Hilfe- und Betreuungsleistungen, die über die Krankheits- und Behinderungskosten vergütet werden können. Neu werden zusätzlich zu den Spitex-organisationen oder Einzelpersonen mit einer kantonalen Spitexbewilligung, gemeinnützige Organisationen im Bereich der Altershilfe und gemeinnützige Entlastungsdienste berücksichtigt. Die Gemeinde kann weitere Organisationen bezeichnen, bis heute hat Grüningen jedoch keine weiteren Anbieter in den Katalog aufgenommen.

Der [Flyer "Finanzielle Unterstützung für Betreuung im Alter" \[pdf\]](#) informiert Sie über die neuen Leistungen sowie über den Ablauf der Geltendmachung.

## Projekt "Lokal vernetzt älter werden"

Im Pilotprojekt der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich mit dem Namen «Lokal vernetzt älter werden» nimmt die Gemeinde Grüningen teil. Ziel ist es, soziale Netzwerke für ein selbständiges Leben im Alter entwickeln oder erweitern zu können. Zurzeit arbeiten

vier Gruppen an verschiedenen Themen. Wer gerne mitarbeiten will, kann sich bei [Cécile Oberholzer](#) melden. [Weitere Informationen](#)

## Freiwilligennetz Grüningen

Zusammen mit der Ortsvertretung der Pro Senectute soll ein Freiwilligennetz aufgebaut werden. Hier finden Sie Details und Kontaktdaten zum Freiwilligennetz Grüningen. [Weitere Informationen](#)

## ZÄMEGOLAUFE

Bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen 60+ regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spazierwandern. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. [Weitere Informationen](#)

## Weitere Dienstleistungen



[Pro Senectute](#)



[Rotkreuzfahrdienst](#)



[Spitex](#)

## Externe Links

[Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich](#)



Zeitschrift "Zeitlupe"

**ZEITLUPE**



Alzheimervereinigung Kanton Zürich



Fachstelle Seniorenschutz  
Kantonspolizei Zürich



Hotline "malreden" Tel. 0800 890 890



ZVV-Tickets per Telefonanruf kaufen