

CORONA-KRISE ANGEBOTE IN & FÜR SCHWAMENDINGEN

Brauchen Sie Unterstützung im Alltag? Sind Sie in einer schwierigen Lage? Würden Sie sich über ein Telefongespräch freuen? Oder suchen Sie Tipps zur Alltagsgestaltung für sich oder Ihre Familie?

Wir halten Sie auf dem aktuellen Stand, was in Schwamendingen läuft.

Bei Fragen und Anliegen melden Sie sich bei:

Mara Klöti,
mara.kloeti@gz-zh.ch
Teresa Ruhstaller,
teresa.ruhstaller@gz-zh.ch
077 426 99 70

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Solidarität für Zürich

Vermittlung von Freiwilligen für Diverses:
simon@junge-kirche.ch, 077 512 30 38
hilf-jetzt.ch

Verein Glattwägs

Der Verein Glattwägs ist mit Freiwilligen für Sie da (kostenlos):
info@glattwaegs.ch, 044 322 05 05

Facebookgruppe

Gern gschee – Schwamendingen hilft

ESSEN

Restaurant Schwamendinge

Täglich 11-14h 3 Mittagmenüs,
Tagessuppe & Getränke zum Mitnehmen;
Heimlieferung (2.50.-, ü60 gratis):
043 300 20 55

Stefanskirche

Heimlieferung Mittagessen (jeden Di & Fr):
Fredy Flückiger, 078 793 57 54

Solidarität im Saatlenquartier

Ref. Kirche Zürich & Heilsarmee Zürich
Nord, Saatlenstr. 256

Täglich 11.45-13h einfaches Menü zur
Selbstabholung; Lieferung möglich
Infos unter: 079 822 05 57

Schwamendinger Markt

Informationen zu Standorten und Haus-
lieferungen: markt-schwamendingen.ch

BERATUNG

60plus: täglich unter 044 412 00 60,
www.zueri60plus.ch

Mütter- und Väterberatung:

jasmina.robl@zuerich.ch,
044 412 76 01
barbara.imbach@zuerich.ch,
044 412 82 76

Elternnotruf Zürich: 044 261 88 66

Kinder- und Jugendhilfe: 147

Beratungsstelle kokon: 044 545 45 40,
kokon-zh.ch

Schlupfhuus: 043 268 22 66,
schlupfhuus.ch

Mädchenhaus: 044 341 49 45,
mädchenhaus.ch

Frauenhaus Zürich: frauenhaus-zhv.ch
24-STD-HELPLINE: 044 350 04 04

maenner.ch/coronakrise-merkblatt

Opferhilfe:

044 299 40 50,
opferhilfe-schweiz.ch

Die dargebotene

Hand: 143

Medizinische
Fragen
zum Coronavirus
Ärzt*innenfon (24h):
0800 33 66 55

GESPRÄCHE

Reformierte und Katholische Kirchen in Schwamendingen
Die Kirchen sind für Sie auch jetzt erreichbar
und bieten Austausch und Seelsorge am Telefon.

Reformierte Kirche Zürich, Kirchenkreis 12
Auskunft über Pfarramt oder Sozialdiakonie über
Sekretariat: 044 321 60 70, Mo-Fr von 9-12h

Reformierte Kirche Zürich Hirzenbach (Stefanskirche)
Seelsorge: Pfr. Franco Sorbara, 044 321 24 22
Sozialdiakonie: Fredy Flückiger, 078 793 57 54
COFFEE&DEEDS, 043 539 57 11

Katholische Pfarrei St. Gallus
Sekretariat: 044 325 30 70
Seelsorge: Frieda Mathis, 079 468 65 57
Sozialberatung: Erika Schönenberger, 044 325 30 76

Villa Yoyo
Ein offenes Ohr für Kinder und Eltern
Rahel Erb & Susanne Morf, 078 421 44 74
Mo-Fr von 9-11.30h & 14-17h

Projekt Zyt-ha
zyt-los.com/zyt-ha

Fragen zum
Arbeitsrecht?
SAH Zürich:
044 296 59 42

JUGENDLICHE

GZ Hirzenbach
Giuliana (Mi), Marie (Fr) und
Philippe (Sa) sind weiterhin von
17-20 h für euch da:
Über Whatsapp: 076 250 80 51
Über Insta: [gzhirzenbach_ju-
gendarbeit](https://www.instagram.com/gzhirzenbach_jugendarbeit)
Über Snapchat: [gzhirzi_jugend](https://www.snapchat.com/add/gzhirzi_jugend)

OJA Schwamendingen
Di-Fr Live von 16-17h auf In-
stagram:
[oja_schwamendingen](https://www.instagram.com/oja_schwamendingen)
Caroline Walser, 076 503 37 24
Insta: [caro_oja](https://www.instagram.com/caro_oja)
Robert Müller, 076 503 54 88
Insta: [robert_oja](https://www.instagram.com/robert_oja)
Lobsang Sara, 076 307 68 31
Insta: [lobi_oja](https://www.instagram.com/lobi_oja)
Aleksandra Oros, 079 178 39 73
Insta: [aleks_oja](https://www.instagram.com/aleks_oja)

IDEEN FÜR AKTIVITÄTEN ZUHAUSE

Maps-agenda.ch - Diverse Angebote digital!

Gestalten
ZÜRCHER GEMEINSCHAFTSZENTREN auf
Instagram, Facebook und Youtube
GZHIRZENBACH: [facebook.com/gzhirzenbach](https://www.facebook.com/gzhirzenbach),
Insta: [gzhirzenbach](https://www.instagram.com/gzhirzenbach)

Bewegung
MITEINANDER TURNEN: [facebook.com/mit-
uschweiz](https://www.facebook.com/mituschweiz)
IDEE SPORT: [ideesport.ch](https://www.ideesport.ch)

Lesen
WOZ: Kostenlose Artikel bis am 19.4.: [woz.ch](https://www.woz.ch)
REPUBLIK: Kostenloser Newsletter zum Cor-
ona-Virus: [republik.ch](https://www.republik.ch)

Online Tools für Austausch mit Freund*innen
MEET: meet.jit.si
ZOOM: zoom.us

UPDATE APRIL