

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2008)
Heft: 4

Rubrik: Wir sind für Sie da

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

40 Jahre Mahlzeitendienst von Pro Senectute in der Stadt Zürich

«Wir sind froh, dass wir nicht selber kochen müssen»

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute sorgt fürs Menü auf dem Teller und oft auch für menschlichen Kontakt. Sechs Tage pro Woche und schon seit 40 Jahren.

Charlotte Spindler

Werktags um halb sieben Uhr holt René Brennwald, seit 17 Jahren Fahrer beim Mahlzeitendienst von Pro Senectute, die in farbige Kartonboxen verpackten Menüs bei «menuandmore», der ehemaligen Stadtküche am Sihlquai, und lädt sie in den Kühlwagen. Montag, Mittwoch und Freitag führt ihn seine Route durch Altstetten und Albisrieden, Dienstag, Donnerstag und Samstag nach Oerlikon und Affoltern. Neben sich hat er die Menü-Listen, auf der die Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes ihre Wünsche angekreuzt haben. Zur Auswahl stehen Vollkost, ein leichtes Menü, ein Vegi-Menü, ein Diabetiker-Menü mit zwei Gemüsen, das pürierte Menü und der Wochenhit, das alles als grössere und kleinere Portion, handlich verpackt.

René Brennwald kennt seine Kunden zum Teil schon lange und lenkt den kleinen weissen Wagen mit dem grünen Logo zielstrebig durch die schmalen Quartierstrassen, wo Einfamilienhäuschen mit Genossenschaftsbauten und Alterssiedlungen abwechseln, und wo ihm ab und zu Passanten zuwinken. Er weiss: Bei Frau M. muss er immer ein bisschen warten, bis sie den Weg von der Stube zur Wohnungstür zurückgelegt hat, und Herr Y. hat eben einen Todesfall in der Familie gehabt, der ihn sehr belastet. Zu einigen Miethäusern hat René Brennwald einen Schlüssel – Zeichen des Vertrauens, das ihm entgegengebracht wird.

Speck mit Senf

Seine Kundinnen und Kunden begrüssen ihn herzlich wie einen alten Bekannten. An diesem föhnigen Herbstmorgen fühlt sich Frau A. gar nicht wohl, die Knochen tun ihr weh, der Atem geht schwer. René Brennwald wechselt ein paar ermunternde Worte mit ihr und legt ihr die bestellten Menüs gleich in den Kühlschrank. Trotz allen Beschwerden: Frau A. lobt die gute Küche und die abwechslungsreichen Mahlzeiten. Sie ist froh, dass sie und ihr Mann nicht mehr kochen müs-

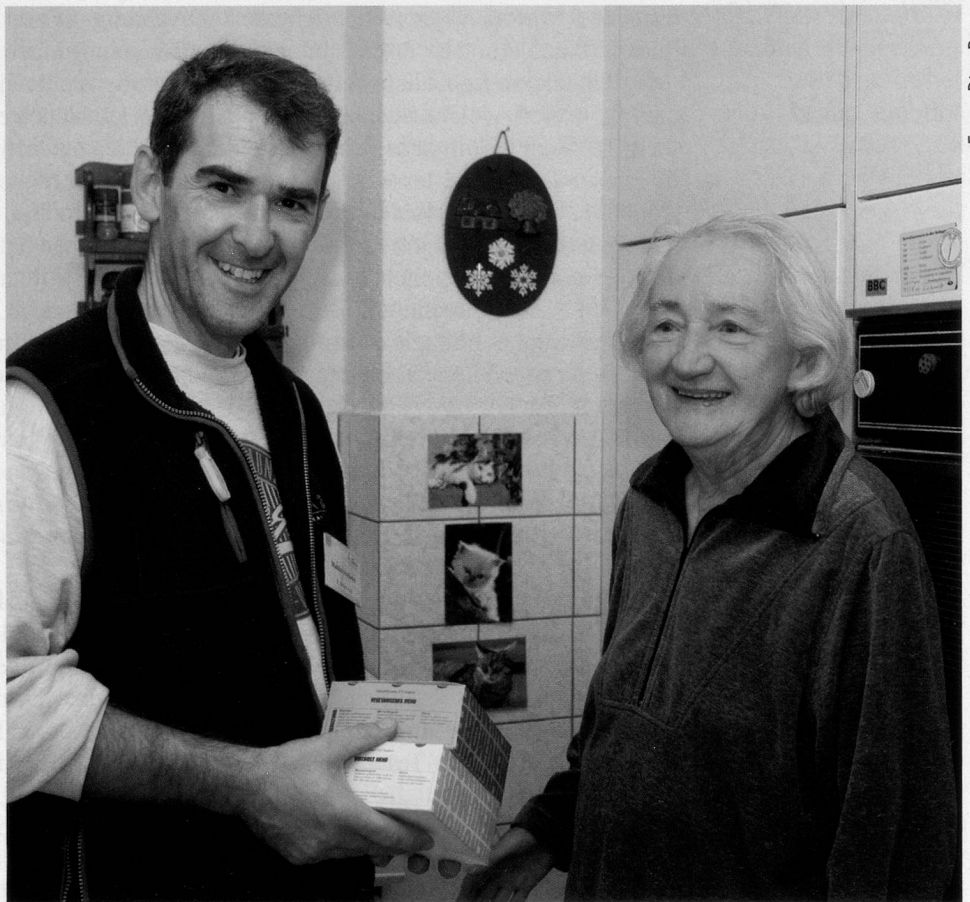


Foto: Rita Peter

René Brennwald arbeitet schon seit 17 Jahren für den Mahlzeitendienst und konnte viele vertrauensvolle Beziehungen aufbauen, wie hier mit Frau W. yler.

sen. Die übernächste Kundin, eine zierliche ältere Dame am Stock, möchte sich von René Brennwald bei der Menüwahl beraten lassen. «Ja, Speck mit Senf, das habe ich gern», sagt sie und strahlt, «aber bitte bringen Sie mir nicht zu viel aufs Mal, ich möchte nichts wegwerfen müssen!» Herr P., schlank und gross gewachsen, bittet René Brennwald in seine mit Büchern, Bildern und schönen alten Möbeln eingerichtete Wohnung. «Wissen Sie», erklärt er, «ich beziehe immer während drei Wochen pro Monat den Mahlzeitendienst, und eine Woche mache ich Pause, dann bereite ich mir Gemüse und frische Salate zu, das brauche ich als Ausgleich.»

Die Zeiten ändern sich

Für einige Stammkundinnen und -kunden – der älteste ist 102 – besorgen die Angehörigen die Menübestellungen bei der Kundenberatung im Dienstleistungszentrum. Manche lassen sich einfach Vollkost liefern, ohne die Wochenpläne zu konsultieren. Dass Frau W. keine Pouletschenkel und keinen Fisch mag, weiss Brennwald unterdessen; er schaut dann, dass sie etwas anderes bekommt. «Als ich vor 17 Jahren als Chauffeur beim Mahlzeitendienst begann, gab es immer nur ein Menü, und die Mahlzeiten transportierten wir in Kühlboxen», erzählt er. «Das Angebot hat sich stark erweitert, und es wird gut gekocht, jedenfalls höre ich das von den Kunden.» Bis vor wenigen Jahren waren jeweils zwei

Personen auf Tour, heute liefert der Fahrer die Menü-Boxen selber aus. Der Dienst sei zwar streng, aber gleichzeitig sei die Arbeit auch vielfältig und dankbar. «Ich liebe den Kontakt zu den Menschen. Sie geben mir viel zurück.» Und dann zeigt er auf ein Laubengang-Haus: «Hier habe ich letzte Woche noch einem älteren Mann seine Menüs gebracht. Jetzt ist er gestorben ...»

Neue Angebote prüfen

Der Mahlzeitendienst reagiere sehr flexibel auf Wünsche der Kundinnen und Kunden, konstatiert Erika Barkai, Teamleiterin DC Services, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich. Wer beispielsweise direkt aus dem Spital komme, könne sofort beliefert werden, und das gelte nicht nur für Betagte, sondern auch für andere Personen, die umständehalber nicht selber kochen könnten. Die von der Stadt Zürich subventionierte Dienstleistung ist bekannt und beliebt, aber unterdessen drängen andere Anbieter, Cateringunternehmen und einzelne Restaurants, auf den Markt; zudem bieten heute die Grossverteiler eine breite Palette von fixfertigen Mahlzeiten an, und zunehmend bestellen die Kunden Nahrungsmittel auch online und lassen sich das Bestellte nach Hause liefern. Für den Mahlzeitendienst von Pro Senectute heisst das: neue Angebote prüfen, zum Beispiel, wie Erika Barkai ausführt, am Freitag auch mal Wähen auf den Menüzetteln nehmen oder künftig auch ein Abendessen anbieten. Ein grosses Thema ist die Verpackung: Vor 40 Jahren waren die in Beutel verpackten, vakuumierten Mahlzeiten eine bahnbrechende Neuerung, die auch Erleichterungen für die Auslieferung brachte. Heute sind sie nicht mehr überall so geschätzt. «Wir möchten von den Plastikbeuteln wegkommen», sagt Erika Barkai. «Die älteren Kundinnen und Kunden haben Mühe, die Speisen aus der Verpackung auf den Teller zu drücken, und vor allem jüngere Leute finden die Beutel nicht so attraktiv. Wir prüfen jetzt, ob wir die Mahlzeiten in Schalen liefern könnten.»

Die Bedeutung von guter Ernährung im Alter

Doch das Grundprinzip bleibt: Gutes, abwechslungs- und vitalstoffreiches Essen wird im Alter noch wichtiger – und gerade dann, wenn die Kräfte nachlassen und man vielleicht immer allein is(s)t. Von Cervelats, Hörnli und Vanillecreme aus dem Pappbecher wird der Mensch vielleicht satt, aber auf die Dauer stellen sich bei einseitiger Kost Fehlernährung, Gewichtsprobleme oder Vitaminmangel ein. Der Mahlzeitendienst ist eine Alternative: Die Menüs werden in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsberaterin konzipiert und sind auf die Bedürfnisse der Kundenschaft zugeschnitten: Gemüse, die nicht blähen, Fleischgerichte, die sich auch für nicht mehr so gute Zähne eignen, und Menüs für Diabetikerinnen und Diabetiker – 28 verschiedene Menüs pro Woche insgesamt, 180'000 Mahlzeiten pro Jahr! Die verpackten Speisen sind im Kühlschrank zwei Wochen haltbar; im Wasserbad oder in der Mikrowelle sind sie rasch aufgewärmt. Und natürlich spielt auch der Preis eine wichtige Rolle. Die Preise sind moderat und variieren je nach Grösse der Portion. Wenn jemand die Kosten nicht vollständig übernehmen kann, besteht die Möglichkeit dass er oder sie sich an die Sozialberatung der Pro Senectute Kanton Zürich wendet.

Telefon 058 451 50 03
www.zh.pro-senectute.ch
www.menuandmore.ch

Suppenküche, Volksküche, Stadtküche

Gemäss einem vom Stadtrat bewilligten Versuch wurden ab dem 1. April 1968 hundert Haushaltungen der Stadt Zürich mit Mahlzeiten aus der damaligen Volksküche beliefert: 41 alleinstehende Frauen, 11 alleinstehende Männer, 17 Ehepaare, 2 Geschwisterpaare und eine Untermieterin; die jüngsten Bezügerinnen und Bezüger waren zwischen 60 und 75 Jahre alt, die älteste Frau 95. Angeregt wurde dieser Versuch durch einen politischen Vorstoss von Gemeinderat Robert Bürgisser, und die Organisation übernahm der Haushilfedienst der Stiftung für das Alter, heute Pro Senectute. Die Volksküche – gegründet nach dem Ersten Weltkrieg als Suppenküche für Arme in der Stadt Zürich und 1969 umbenannt zu Stadtküche – lieferte im ersten Jahr monatlich 1000 Mahlzeiten für Betagte an den Haushilfedienst, zehn Jahre später waren es 118 672 Menüs und 1993 270 391 Menüs.

Nach: Katharina Kofmehl-Heri, Von der Armenspeisung zur Stadtküche. Entstehung und Entwicklung einer sozialen Institution der Stadt Zürich, Zürcher Beiträge zur Alltagskultur, Band 5, Zürich 1997

Kräfte primär für die Pflege von sozialen Kontakten einsetzen

Eine saubere Wohnung braucht's zum Wohlbefinden

Jubiläen beim Reinigungsdienst und bei der Umzugshilfe: Zwei für ältere Menschen wichtige Angebote von Pro Senectute in der Stadt Zürich feiern ihr zwanzig- beziehungsweise zehnjähriges Bestehen.

Charlotte Spindler

Backofen reinigen, Dampfabzug entfetten, Fenster auseinanderschrauben und blank reiben, Badezimmerplättli und Küchenboden schrubben – im Alter wird das, was früher schon als wenig geliebte Hausarbeit erschien, so richtig mühsam. Und manchmal auch gefährlich. Kein Wunder, dass der Reinigungsdienst von Pro Senectute eine gerne angeforderte Dienstleistung ist. «Vor allem wenn der Frühling kommt, sind wir über ein paar Wochen ausgebucht», stellt Erika Barkai, Teamleiterin DC Services, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, fest. «Um eine etwas ausgeglichene Auslastung zu erzielen, führen wir Winteraktionen mit ermässigten Preisen – auch das ist beliebt.»

zugswohnungen kann der Reinigungsdienst ebenfalls angefordert werden. Zu den Kund/innen zählen auch Menschen mit Behinderungen, Wöchnerinnen oder Personen, die nach einem Unfall oder Spitalaufenthalt Hilfe brauchen. 18'000 Stunden wurden letztes Jahr geleistet.

Sechs Zweierteams sind im ganzen Kanton Zürich im Einsatz. Dies aus Sicherheitsgründen, aber auch, weil die Arbeit zu zweit besser zu bewältigen ist: Fensterläden aushängen und waschen oder Keller entrümpeln zum Beispiel sind Knochenarbeit, oftmals müssen Putzmaterial und ein schwerer Staubsauger in den dritten oder vierten Stock hochgeschleppt wer-

die Reinigungsteams konfrontiert: Das braucht Feingefühl und Fachwissen – dafür werden die Mitarbeitenden regelmässig geschult und können sich in Erfahrungsrunden austauschen. Auch Themen wie schonendes Reinigen und umweltverträgliche Putzmittel kommen zur Sprache.

«Wir wählen unsere Mitarbeitenden sehr sorgfältig aus», erklärt Erika Barkai, «sie müssen so gut Deutsch sprechen, dass sie mit den Kund/innen ein wenig plaudern können, und sie müssen mit älteren Menschen gut umgehen können. Viele unserer Reinigungsdienst-Mitarbeitenden stammen aus Portugal, und wir haben gute Erfahrungen mit ihnen gemacht. Für ihre Leistungen können unsere Mitarbeitenden mit guter Entlohnung rechnen, und selbstverständlich übernehmen wir die Sozialversicherungsabgaben.»

Hilfe bei der Züglete

Auch die Umzugshilfe ist im Alter, bei Krankheit oder Behinderung eine Entlastung. Sie besteht seit zehn Jahren und fällt ebenfalls in den Zuständigkeitsbereich von Erika Barkai. Koordinator/innen von Pro Senectute übernehmen die Organisation des Umzugs, kümmern sich auf Wunsch um die Endreinigung samt Wohnungsabnahme und helfen beim Einräumen und Einrichten am neuen Ort. Auch das Administrative rund um den Umzug in eine neue Wohnung, ins Alters- oder Pflegeheim kann von Mitarbeitenden der Umzugshilfe erledigt werden. Viel Verständnis und Erfahrung brauche es für eine solche Dienstleistung, meint Erika Barkai: «Oft entsteht bei einer Züglete ein guter Kontakt zwischen Kunden und Koordinatorinnen, der über den Wohnungswechsel hinaus bestehen bleibt.»

Weiterführende Informationen:
Pro Senectute Kanton Zürich,
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich,
Telefon 058 451 50 04.



Muntere Männer (und Frauen) machen vieles leichter.

Einerseits sind es die älteren Menschen selber, die sich nach einer Reinigungshilfe erkundigen, andererseits fragen auch Angehörige, Spitäler oder die Spitex bei uns an. Wie Erika Barkai ausführt, übernimmt der Reinigungsdienst die Grundreinigung ganzer Wohnungen oder Teilbereiche, für den Schlussputz in Um-

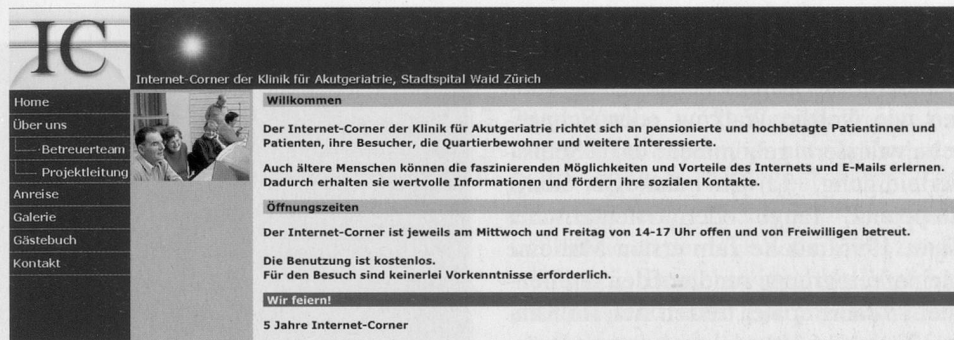
den, und auch das Aufräumen in einer Wohnung, wo über Wochen und Monate niemand mehr die alten Zeitungen gebündelt und die leeren Flaschen entsorgt hat, braucht Energie. Dass sich jemand von alten Sachen nicht trennen kann und Papier hortet, kommt vor, auch mit Messies und verwahrlosten Wohnungen sind

Internet-Corner: Unkomplizierter, kostenloser und geselliger Zugang zum Netz

Mit Google Earth in die Ferien

Internet und E-Mail sind gerade im Alter nützliche Kommunikations- und Informationsmittel: Der Internet-Corner ist seit fünf Jahren ein Erfolgsangebot von Pro Senectute und der Klinik für Akutgeriatrie des Zürcher Waidspitals.

Charlotte Spindler



Besuchen Sie den Internet-Corner auch virtuell unter www.inter-net-corner.ch.

Fünf Jahre sind in der schnelllebigen Computerwelt eine ganz schön lange Zeit. Im September 2003 wurde an der Klinik für Akutgeriatrie im Waidspital der Internet-Corner für Pensionierte, hochbetagte Patientinnen und Patienten und ihre Besucher und für die Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers geschaffen. Seither treffen sich jeden Mittwoch- und Freitag-nachmittag Neueinsteigende und erfahrenere Anwenderinnen und Anwender in einem Sitzungs- und Computerzimmer im zweiten Untergeschoss des Zürcher Waidspitals: Rund 400 Besucherinnen und Besucher sind es pro Jahr. Vier Arbeitsplätze stehen zur Verfügung, dazu Internet-Anschlüsse für jene, die den eigenen Laptop mitbringen. Ein Team von rund zehn freiwilligen Betreuerinnen und Betreuern mit viel Computerwissen steht den Benützern des Internet-Corners zur Verfügung; die Freiwilligen teilen sich in die Präsenzzeiten, und auch die Website des Internet-Corners wird in Zusammenarbeit mit den Freiwilligen à jour gehalten.

Alltag im Internet-Corner

An einem Mittwochnachmittag im Herbst, zwei Wochen nach dem Fest zum 5-jährigen Bestehen des Internet-Corners, scharen sich sieben, acht Personen um die vier Computer; zwei andere haben ihre eigenen Geräte mitgebracht. Ein Paar ist mit einem brandneuen Laptop erschienen und möchte gerne wissen, wie eine Suchma-

schine funktioniert. Ein anderer Mann hat die Reize von Google Earth entdeckt, lässt sich erst über den Golf von Dubai treiben und schaut sich dann die Zürcher Agglomeration aus der Vogelperspektive an. Die Stimmung ist animiert; man fachsimpelt, diskutiert und schaut rasch mal auf die Ferienfotos auf Nachbarns Bildschirm. Er komme jede Woche einmal hierher, sagt ein Mann – nein, zu Hause habe er keinen Computer. Fritz Weber, ein erfahrener Betreuer, zeigt hübsche Blumen-Glückwunschkärtchen, die im Internet-Corner entstanden sind.

Teilhabe am sozialen Leben

Die Überlegung, die Ursula Bachmann, Leiterin Gemeindliche Altersarbeit im Dienstleistungszentrum Stadt Zürich von Pro Senectute, und Berta Truttmann, Oberärztin in der Klinik für Akutgeriatrie im Waidspital, zur Schaffung des Internet-Corners bewogen: Gerade für ältere Menschen, die zum Teil nicht mehr so mobil sind, erleichtern Internet und E-Mail die Teilhabe am sozialen Leben: Mit Verwandten und Freunden, die vielleicht weit weg wohnen, Mails tauschen, zwischendurch mal online einkaufen, Internet-Banking – der Möglichkeiten sind viele. Und ganz offensichtlich sind die Berührungängste gegenüber neuen Technologien nicht mehr so gross. «Die Ansprüche der Nutzer haben sich gewandelt», konstatiert Betreuer Fritz Weber, «wer heute den Internet-Corner besucht,

bringt oft mehr Vorkenntnisse mit als noch vor ein paar Jahren.» Und wo es früher oft um erstes Kennenlernen des Computers ging, bringen die Besucherinnen und Besucher des Internet-Corner auch mal die Digitalkamera mit und lassen sich zeigen, wie sie Bilder bearbeiten und Datenbanken für ihre Fotos anlegen können.

Internet-Corner, Zürich, Waidspital, Klinik für Akutgeriatrie; Mi und Fr 14 bis 17 Uhr; www.inter-net-corner.ch.

Pensioniert – wir brauchen Sie!

Sie verfügen über freie Zeit, besitzen Lebenserfahrung und haben gute Kenntnisse im kaufmännisch-administrativen Bereich.

Der **Treuhanddienst** von Pro Senectute Kanton Zürich sucht Freiwillige, die, ältere Seniorinnen und Senioren administrativ unterstützen. Wir bieten Ihnen:

- Individuelles Eignungsgespräch
- Einführungskurs
- Professionelle Begleitung durch eine Sozialarbeiterin
- Regelmässigen Erfahrungsaustausch
- Weiterbildungsangebote
- Entschädigung für Spesen

Weitere Auskünfte erteilen die Dienstleistungszentren Oberland und Stadt Zürich. (Adressen auf Seite 53)



Wechsel in der Abteilung Bewegung & Sport: Nelli Schorro geht in Pension

Immer in Bewegung

Während 14 Jahren hat Nelli Schorro den Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und geprägt. Das Angebot baute sie von 5 auf rund 30 verschiedene Arten von Sport und Bewegung aus – mit rund 700 freiwilligen Sportleiterinnen und -leitern.

Charlotte Spindler

In einer Ecke ihres Büros lehnen eine Gymnastikmatte und ein Velosattel. Und über dem Regal mit roten und gelben Ordnern hängen Fotos, Kinderzeichnungen und Ansichtskarten. Auf einer Zeichnung erkennt man zwischen hohen Bäumen ganz klein eine Radfahrerin. «Das bin ich», lacht Nelli Schorro. Das Bild stammt von einem der beiden Enkelbuben und trifft den Nagel auf den Kopf: Bewegung spielt in Nelli Schorros Leben schon von jeher eine zentrale Rolle – sie fährt Rad, macht Modern Dance und Tanzimprovisation, Yoga und Pilates, nimmt an Triathlon-Wettkämpfen und am Engadiner Frauenlauf teil, und dies alles neben ihrem 100-Prozent-Pensum als Bereichsleiterin.

Die ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin hat 18 Jahre in Deutschland gelebt, 16 davon in Berlin, wo sie an der Grund- und Volkshochschule unterrichtete. 1987 kehrte sie in die Schweiz zurück und übernahm eine Stelle als Weiterbildungsverantwortliche in einem grossen Berufsverband. Sie bildete sich im Managementbereich weiter und erwarb den Eidgenössischen Fachausweis SVEB 2 als Erwachsenenbildnerin.

«Als Referentin in Kursen zur Pensionierungsvorbereitung für die Verbandsmitglieder kam ich erstmals mit Pro Senectute in Kontakt», erzählt Nelli Schorro. «Als dann bei Pro Senectute eine Stelle im Bereich Sport und Bewegung ausgeschrieben war, bewarb ich mich und hatte Glück. Für mich wars genau die richtige Stelle – sonst wäre ich nicht so lange geblieben!» Der Aufbau eines auf die Bedürfnisse eines sich stark wandelnden Publikums reagierenden Bewegungsangebots und die Arbeit mit den unterdessen rund 700 freiwilligen Seniorensportleitenden hat ihr über die Jahre hinweg Freude gemacht. Als sie ihre Stelle bei Pro Senectute Kanton Zürich antrat, waren gerade mal fünf Sportarten im Angebot, heute sind es sechsmal mehr: Zu den

Klassikern wie Fitness/Gymnastik oder Wandern sind zahlreiche neuere Sportarten wie Nordic Walking oder Schneeschuhwandern gekommen, dazu Selbstverteidigung, Tai-Chi und Qi Gong, Steptanz, Tango oder Orientalischer Tanz. 1995 radelte zum ersten Mal eine kleine Velogruppe rund um den Greifensee, 13 Jahre später treffen sich im Kanton Zürich 16 Velogruppen zu regelmässigen Touren. «Sport und Bewegung», konstatiert Nelli Schorro, «gehört zum Lifestyle der Babyboomer-Generation.» Ihr sind aber Angebote für ältere Menschen genau so wichtig. «Bewegung wirkt sich aufs Wohlbefinden aus und beeinflusst auch Krankheitsverläufe positiv, etwa bei Demenz», meint sie. «Fitness ist nicht altersabhängig, sondern kann im Alter noch aufgebaut und erhalten werden. Und zudem lernt man in den Sportgruppen neue Leute kennen, was wiederum gegen Vereinsamungstendenzen hilft.»

Ende Oktober übergibt die 64-Jährige ihr Amt an Trix Roth. «Es wird schon eine Umstellung sein», sagt sie. «Aber gleichzeitig freue ich mich, mehr Zeit zu haben zum Lesen, Kochen, für Familie und Freunde und fürs Musikmachen. Seit zweieinhalb Jahren spiele ich Querflöte und finde es faszinierend, den damit verbundenen Lernprozess zu erleben.» Und sie kann sich gut vorstellen, irgendwann mit Pro Senectute auf Velotour zu gehen oder als Freiwillige die Leitung einer Sportgruppe zu übernehmen. Zunächst wird sie weiter in der Leiterausbildung tätig sein.

Nelli Schorro (links)
übergibt den Stab an Trix Roth.



Foto: Rita Peler

Nachfolgerin Trix Roth ist startbereit

Sport aus Leidenschaft

Die neue Leiterin Bereich Bewegung & Sport ist Trix Roth. Sie hat an der ETH Zürich die Ausbildung zur Sportlehrerin absolviert, schliesst eben ihr Nachdiplomstudium in Ganzheitlichem Management an der Fachhochschule Nordwestschweiz ab und freut sich auf die neue Aufgabe.

Sportliche Schuhe und T-Shirt, die Haare kurz geschnitten – Trix Roth, im Oktober 39 geworden, wirkt jugendlich und voll Energie. Im September hat sie ihre neue Stelle angetreten und freut sich auf die Herausforderung. Nach dem Sportstudium hat sie an der ETHZ ein Ergänzungsstudium in Betriebswirtschaftslehre und anschliessend eine Führungsausbildung absolviert, unterrichtete während fünf Jahren an der Kantonsschule Baden, übernahm an der ETHZ dann selber die Leitung eines Ergänzungsstudiums und war an der Klubschule Migros verantwortlich für die Kurse und Weiterbildungen im Bereich Wellness und Sport.

«Bewegung ist mein Leben», erklärt Trix Roth, «ich muss meinen Körper spüren, ich brauche die Muskelspannung.» Sie hat schon als junge Frau aktiv Leistungssport getrieben, war mehrere Jahre Mitglied des Schweizer Nationalteams im Unihockey, hat an Weltmeisterschaften teilgenommen und die Juniorinnen der Nationalmannschaft trainiert. Heute spielt sie Tennis und Fussball, rollt und gleitet und nimmt an Triathlon-Wettkämpfen teil.

In ihrer bisherigen Tätigkeit hat sie immer mit Sportangeboten zu tun gehabt: Für Kinder und Jugendliche, für Erwachsene, und nun für reifere Erwachsene. «Das Produkt», sagt sie, «ist eigentlich immer das selbe, aber das Zielpublikum ändert sich. Und es wird auch bei den reiferen Erwachsenen immer heterogener.» So brauche es nicht unbedingt mehr, sondern differenziertere Angebote. Schon an der Kantonsschule war es ihr wichtig, die Heranwachsenden mit Angeboten abzuholen, die Spass machten. Man müsse immer von der Situation ausgehen, in der ein Mensch stehe: «Wenn jemand bettlägerig ist, kann es eine Leistung sein, die Arme zu bewegen.»

In ihrer Einarbeitungszeit hat sie die Gelegenheit genutzt, die verschiedenen Angebote im Bereich Bewegung & Sport

von Pro Senectute kennenzulernen und sich mit der Weiterbildung der Sportleitenden und den Mitarbeitenden vertraut zu machen. Wobei: Die ehrenamtliche Arbeit kennt sie aus eigener Erfahrung. «Ein zentrales Anliegen wird mir das bedürfnisgerechte Angebot und eine benutzerfreundliche Kommunikation und Information sein.»

Wir suchen Personen, die gerne eine Seniorensportgruppe in

Aqua-Fitness, Velofahren

oder **Fit/Gym** (Fitness und Gymnastik) leiten möchten.

Im Bereich Aqua-Fitness (Voraussetzung SLRG-Brevet I) suchen wir vor allem neue Leiter/innen in der Stadt Zürich, für Fit/Gym im Knonaueamt und im Velofahren in Bülach und in der Stadt Zürich.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu werden Ihnen in einem Seniorensportleiterkurs vermittelt. Interessiert? Dann kontaktieren Sie Frau Beatrice Roth, Leiterin Bereich Bewegung & Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 32 oder beatrice.roth@zh.pro-senectute.ch



Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz

«In der Gruppe wissen die anderen, wovon ich rede»

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige geben nicht nur Halt in schwierigen Situationen, sondern auch praktische Hilfe im Alltag. Seit bei Yvonne Nüsslis Mann Alzheimer diagnostiziert wurde, besucht sie einmal im Monat eine Gruppe in Zürich.

Senta van de Weetering

Yvonne Nüssli sprudelt vor Energie. Wenn sie wiederholt feststellt: «Es ist schwierig», so schwingt dabei nicht eine Spur von Jammern mit. Es ist eine einfache Feststellung: Mit einem demenzkranken Partner oder einer demenzkranken Partnerin zu leben, ist schwierig. Die Gesprächsgruppe für begleitende und betreuende Angehörige, die sie seit zweieinhalb Jahren besucht, hilft Yvonne Nüssli dabei. Weil sie hier Menschen trifft, die genau wissen, wie sie sich fühlt und wovon sie redet. Aber auch, weil sie hier konkrete Hilfe findet: Wie kommen wir zu einem Heimplatz, wenn es daheim nicht mehr geht? An wen wende ich mich, wenn das Geld knapp wird? Da wissen die beiden Gruppenleiterinnen Rat.

von anderen erfährt, erzählt man nicht weiter. Diese Vertraulichkeit ist Voraussetzung für ein offenes Gespräch.

Als der Arzt vor drei Jahren bei Yvonne Nüsslis Mann eine Alzheimererkrankung diagnostizierte, wurde ihr schlagartig vieles klar. Warum er immer vergessen hatte, die Rechnungen aus dem Geschäft nach Hause zu bringen, damit sie die Zahlungen erledigen konnte. Woher die beängstigenden Fehlleistungen beim Autofahren kamen. Weshalb er noch weniger redete als früher. Sie begriff auch, dass sie irgendwann in naher Zukunft Hilfe brauchen würde. Diese praktische Überlegung führte sie in die Angehörigengruppe. In der Hausarztpraxis lag eine Broschüre auf, in der sie die Adresse fand, und so rief sie bei Pro Senectute an.

ihr Leben wird neu organisieren müssen. Sie muss eine kleinere, billigere Wohnung suchen oder aber ein Zimmer vermieten, zum Beispiel an eine Studentin oder einen Studenten. Diese Vorstellung gefällt ihr deutlich besser, hat sie sich doch in den Jahrzehnten, die sie hier gelebt hat, mit einigen Nachbarn eng befreundet.

Yvonne Nüssli wird von vielen Menschen unterstützt. Ihre Kinder stehen hinter ihr und reden ihr zu, sich auch um sich selber zu kümmern, Nachbarn gehen manchmal mit ihrem Mann spazieren, eine Woche im Monat verbringt er bei einer alten Freundin. Dennoch: Im Alltag ist sie allein mit ihrem Mann. Da ist sie froh, wenn sie sich einmal im Monat mit anderen Menschen austauschen kann, denen sie die hundert Kleinigkeiten nicht erklären muss, die das tägliche Leben schwierig machen können. «Man ist hier aufgehoben», sagt sie. «Die Leiterinnen und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer vermitteln einem das Gefühl, dass man nicht allein ist und dass es immer Wege gibt. Und die zeigen sie auch ganz klar auf. Das gibt einem jedes Mal wieder neue Energie.»



Foto: Senta van de Weetering

Vor drei Jahren wurde bei Yvonne Nüsslis Mann eine Alzheimererkrankung diagnostiziert.

Vertraulichkeit ist Bedingung

«Man kann hier Luft ablassen. Auch wenn ich von Verzweiflung oder Wut rede, wenn ich sage, dass ich meinen Mann am liebsten geschlagen hätte. Das erzählt man ja sonst kaum, aber die anderen kennen die Gefühle aus eigener Erfahrung, und die Gruppe ist ein Ort, an dem man das teilen kann.» Was man in der Gesprächsgruppe

Umstellung für alle Seiten

Heute ist es nun so weit, dass sie diese Unterstützung braucht. Für sie und ihren Mann ist klar, dass das gemeinsame Leben in der Dreizimmerwohnung nicht mehr lange geht, und sie haben bereits gemeinsam einige Heime angeschaut. Wird er aufgenommen, so bleibt eine Wartezeit von einem halben Jahr, in der Yvonne Nüssli

Das Begleiten eines demenzkranken Menschen braucht viel Zeit, Geduld und Energie und konfrontiert die pflegende Person mit immer neuen Fragen und Problemen. Da ist es wichtig, dass die Pflegenden auch ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. Angehörigengruppen geben emotionalen Halt und praktische Hilfe in schwierigen Situationen. Auf der Website www.zh.prosenecute.ch finden Sie unter «Unser Angebot» einen Überblick über die Angehörigengruppen im Kanton Zürich. Wir informieren Sie gerne auch am Telefon (Adressen unserer Dienstleistungszentren finden Sie auf Seite 53) oder schicken Ihnen Unterlagen zu.

Den lebhaften Kinderalltag teilen

Der Gemeinderat der Stadt Zürich stimmte der Einführung des Angebots Seniorinnen und Senioren in der Schule (SiS) definitiv zu und bewilligte die dafür nötigen Ausgaben zur Führung der Koordinationsstelle. Im Vordergrund stehen Generationenbeziehungen, den Rahmen bilden einfache schulische oder betreuerische Aufgaben.

Kim Baumann*

Schon 1999 starteten erste Schulklassen Versuche mit Senior/innen als freiwillige Helfer in Schule, Hort und Kindergarten. Auf Initiative des Seniorenrats Zürich (SRZ) konnte 2003 eine Zusammenarbeit zwischen dem Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich und Pro Senectute Kanton Zürich vereinbart werden. Der Gemeinderat stimmte der definitiven Einführung am 10. September 2008 zu. Folglich sind auf der Koordinationsstelle, welche Pro Senectute betreibt, alle Bremsen gelöst, und das Angebot darf wieder wachsen.

Austausch zwischen den Generationen

In einem externen Evaluationsbericht wurde festgehalten, dass die Zusammenarbeit zwischen Lehrpersonen und Senior/innen zur Bereicherung des Schulalltags und zum besseren Verständnis zwischen den Generationen beiträgt.

Die Aufgaben der Senior/innen sind vielfältig und bestehen im Wesentlichen in der Unterstützung, Begleitung und Betreuung einzelner Kinder oder Kindergruppen. Der Fokus liegt dabei nicht auf der Entlastung der Lehrpersonen, zentral ist vielmehr der Austausch zwischen den Generationen und die Möglichkeit, Respekt, Vertrauen und Beziehungen aufzubauen. Fachliche Vorkenntnisse werden keine verlangt.

Die Erteilung des Unterrichts sowie die Führung der Klasse bleiben immer in der Verantwortung der Fachperson. Die Lehrpersonen betonen, dass durch den Einsatz der Senior/innen der Schulalltag bereichert wird und dass die älteren Menschen Kontinuität in den lebhaften Kinderalltag bringen. Die Schulkinder erleben die älteren Menschen als integrierten Teil unserer Gesellschaft und lernen, dass freiwillig geleistete Arbeit Freude macht und für das Zusammenleben wichtig ist. Durch ihren freiwilligen Einsatz nehmen die Senior/innen weiterhin aktiv am gesellschaftlichen



Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude dank einem Engagement im Klassenzimmer.

Leben teil, pflegen den Kontakt mit der Jugend und der Berufswelt und können ihr Wissen und ihre reiche Lebenserfahrung einbringen. Sie erleben ihr Engagement als sinnstiftende Bereicherung, die auch zur Erweiterung des sozialen Netzes beiträgt.

Unterstützung ist gewährleistet

In der Regel leisten die Freiwilligen Einsätze von maximal vier Stunden pro Klasse in ihrem Wohnquartier. Sie werden in ihre Aufgaben und den Schulbetrieb eingeführt und unterstehen der amtlichen Schweigepflicht. Zweimal jährlich nehmen sie an einem Erfahrungsaustausch teil. Freiwilligenarbeit wird grundsätzlich nicht bezahlt, Pro Senectute Kanton Zürich bietet dafür allen Freiwilligen die Möglichkeit, an kostenlosen Weiterbildungen teilzunehmen. Um die enorme Nachfrage, die von Lehrpersonen und Betreuenden aus Kindergarten, Hort, Primar- und Sekundarschule ausgeht, decken zu können, reichen die Ressourcen der rund 140 älteren Menschen, die zurzeit auf Stadtgebiet im Projekt engagiert sind, bei weitem nicht mehr aus.

Informationsveranstaltungen in den Quartieren

Fachpersonen aus der Schule und von Pro Senectute beantworten Fragen zum Angebot und zu Einsatzmöglichkeiten. Falls die Bedürfnisse einer Lehrperson mit denjenigen einer Seniorin oder eines Seniors übereinstimmen, kann gleich eine Zusammenarbeit vermittelt werden. Termine (jeweils 17 bis 18.30 Uhr)

- 26. November, Schulhaus Luchs-wiesen, Glattwiesenstrasse 86
- 2. Dezember, Schulhaus Riedtli, Riedtlistrasse 41
- 4. Dezember, Schulhaus Kappeli, Badenerstrasse 618
- 9. Dezember, Schulhaus Schanzen-graben, Basteiplatz 11
- 11. Dezember Schulhaus Manegg, Tannenrauchstrasse 10

Weitere Infos: Koordinationsstelle der Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 49, sis@zh.pro-senectute.ch

* Kim Baumann ist Koordinator Seniorinnen und Senioren in der Schule.

Freiwillige in der Altersarbeit

Sie besuchen, begleiten, sie fahren

Etwa 135 Verantwortliche für Freiwilligenarbeit im Altersbereich und Politiker von Gemeindebehörden tauschten sich im September an einer Tagung zu Fachfragen aus.

(eha/beo) Im Kanton Zürich sind Freiwillige in unterschiedlichsten Bereichen aktiv: Sie fahren, besuchen und begleiten, sie lesen vor, übernehmen Besorgungen, Treuhanddienste und vieles mehr. Aus unterschiedlichsten Kreisen wird gefordert, dass Freiwillige aus Spargründen weitergehende Aufgaben übernehmen sollen, zum Beispiel im Pflegebereich.

Ziel der Tagung war, Einsatzmöglichkeiten von Freiwilligen zu erörtern, auf künftige Entwicklungen aufmerksam zu machen, jedoch auch, um Grenzen der Freiwilligenarbeit in der Altersbetreuung aufzuzeigen.

Älterwerden ist anstrengend

Nicht für alle Referent/innen sieht freiwilliges Engagement gleich rosig aus. So stellte zum Beispiel Alt-Nationalrätin Angeline Fankhauser die ketzerische Frage, ob viele Menschen nicht «unfreiwillig freiwillig» seien, und sie sprach davon, dass ein wachsender Druck auf älteren Menschen laste, etwas für die Gemeinschaft zu tun. Als Ko-Präsidentin der Grauen Panther und der Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz (VASOS) vermag sie diese Fragen aus einer etwas anderen Perspektive zu sehen.

Einen Blick in die Praxis der Stadtzürcher Altersheime gewährte Ueli Schwarzmann, Direktor der Altersheime der Stadt Zürich. Er berichtete über verschiedene Einsichten und Aussichten, die Bedeutung der Freiwilligenarbeit heute und Herausforderungen für die Zukunft.

Ein Blick über die Grenze wurde Dank des Referates von Cornelia Kricheldorf, Katholische Fachhochschule Freiburg im Breisgau, Leiterin der wissenschaftlichen Begleitung des deutschen Modellprojektes «Pflegebegleiter», möglich. Sie stellte das Projekt «Freiwillige entlasten pflegende Angehörige» vor.

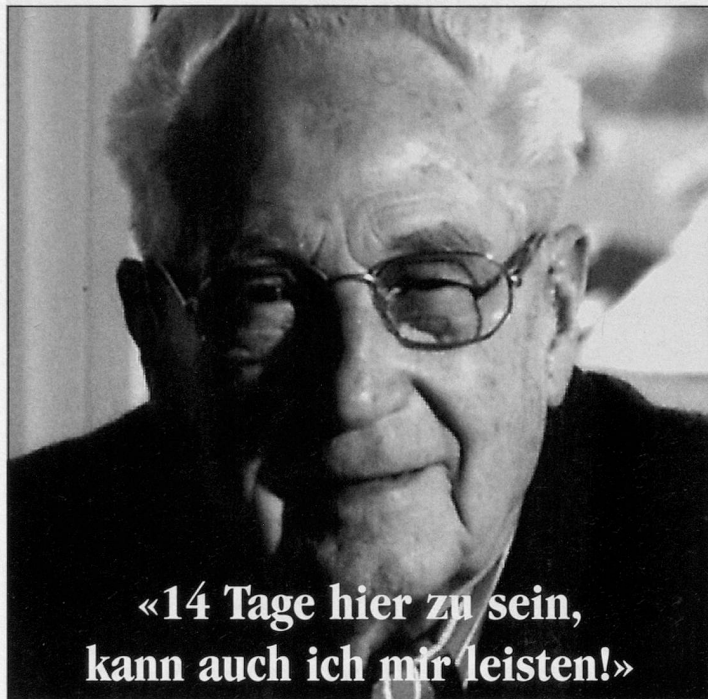
Und François Höpflinger, Titularprofessor für Soziologie mit den Forschungsschwerpunkten Alter- und Generationenfragen, stellte die neue Generation im Alter – und freiwilliges Engagement ins Zentrum seiner Ausführungen.

Weiterführende Gedanken in Arbeitsgruppen

Vielfältige weitere Themen wurden in Workshops erörtert. So waren zum Beispiel Freiwillige in der Arbeit mit älteren Migrant/innen ein Thema, oder der historische Blick auf die Freiwilligentätigkeit seit 1932. Es wurde über die Ausbildung zu Bildungsmittler/innen im Altersheim gesprochen und angeschaut, was Arbeit mit Demenzzkranken bedeutet und welche Auswirkungen eine solche Arbeit hat.

Die Tagung der Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Zürich wurde unterstützt und organisiert in Zusammenarbeit mit der Reformierten Kirche Zürich, der Stadt Zürich, Soziale Dienste, der Kontaktstelle Freiwilligenarbeit und Pro Senectute Kanton Zürich.

ANZEIGE



**«14 Tage hier zu sein,
kann auch ich mir leisten!»**

Mein Tipp für Erholung, Rehabilitation und Betreuung:



Annahof Aegeri

über der Nebelgrenze (750 m ü. M.)

Rufen Sie an: 041 754 64 00 www.annahof.ch

Die Dokumentation (Referate, Handouts sowie die Zusammenfassungen aus den Workshops) ist auf der Website www.freiwillig-zh.ch einsehbar.