

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Unsere Dienstleistungen

### **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:** 14.03.2025

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



## Beschwingt in den Frühling

**BUNTER STRAUSS VON ANGEBOTEN** Nach einem zähen Winter freut man sich auf Kontakte und Austausch, die Erinnerung daran endgültig verklingen zu lassen. Die breite Dienstleistungspalette von Pro Senectute Kanton Zürich vermag vielleicht Impulse zu geben. Vergessen Sie nicht, auch in unserer Beilage AKTIV zu stöbern.



Begegnungen halten lebendig und bereichern. Mit einer Fülle von Angeboten bietet Pro Senectute Kanton Zürich die Möglichkeit, den eigenen Kontaktbedürfnissen gerecht zu werden.

### Angehörigengruppen

Sich mit anderen austauschen zu können, bringt neue Sichtweisen. Das Begleiten eines kranken Menschen braucht Zeit, Geduld und Energie. Diese Aufgabe erfordert zudem praktische Fertigkeiten und die Bereitschaft, sich mit neuen Fragen auseinanderzusetzen. Unsere Fachleute begleiten Gesprächsgruppen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Entlastungsmöglichkeiten, zu finanziellen Fragen und praktischen Hilfen.  
> Kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum Ihrer Region.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Beratung > Angehörigengruppen

### AvantAge

Die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Bern und Zürich unterstützt Arbeitnehmende in Zusammenarbeit mit Arbeitgeber\*innen bei der Gestaltung der zweiten Hälfte des Berufslebens und beim Übertritt ins dritte Lebensalter.  
> AvantAge, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 57, [info@avantage.ch](mailto:info@avantage.ch), [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

### Besuchsdienst

Von uns ausgesuchte Freiwillige besuchen Sie, bringen Ihnen Freude, Abwechslung, Anregungen und nehmen Anteil an Ihrem Alltagsleben. Oder vielleicht möchten Sie sich sozial engagieren, eine sinnvolle und bereichernde Tätigkeit ausführen? Sind Sie bereit, regelmäßig einen Teil Ihrer Freizeit zur Verfügung

zu stellen? Es werden immer wieder Freiwillige für den Besuchsdienst gesucht.  
> Kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum Ihrer Region.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot / oder > Ihr Engagement

### Bewegung und Sport

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit. Unsere Angebote sind vielfältig, niveaugerecht und finden unter professioneller Leitung statt. Sich entspannen und anstrengen, zusammen lachen und sich austauschen gehören zu den Gruppenaktivitäten.  
> Für das Kursangebot beachten Sie die Beilage AKTIV zu unserem Magazin.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > unser Angebot > Bewegung und Sport

### Bildung und Kultur

Wenn Sie Ihre gestalterische Seite ausleben möchten, dann interessiert Sie vielleicht eines unserer Angebote aus dem Bereich «Ausdruck und Kreativität». Oder Sie möchten mithilfe des Computers die Gemeinschaft im Netz erfahren – wir bieten verschiedene Computer- und Handykurse an. Sie können bei uns Konversation auf Englisch führen oder sich um Ihre geistige Fitness kümmern. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.  
> Für das Kursangebot beachten Sie die Beilage AKTIV zu unserem Magazin.  
Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 50 00.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bildung und Kultur

### Computerias

Computerias bieten die Möglichkeit, in gelingem Rahmen Erfahrungen und Probleme mit dem Computer zu teilen. Freiwillige in Computerias ermöglichen Interessierten das Entdecken von Computer oder Internet (manchmal Handy).  
> Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region hilft Ihnen bei Fragen gern weiter.

### Freiwilligenarbeit

Über 3700 Freiwillige engagieren sich bei Pro Senectute Kanton Zürich für ältere Menschen. Ob für einen Mittagstisch, Aufgaben im Bereich Bewegung und Sport, den Treuhanddienst oder als Seniorin im Klassenzimmer – bei uns gibt es ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten.  
> Infos: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Ihr Engagement oder in jedem Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich

### Generationen im Klassenzimmer / Seniorinnen und Senioren in der Schule

Der freiwillige Einsatz von Senior\*innen in Kindergärten, Horten und Schulen macht Spass und bereichert alle Beteiligten. Die dabei entstehenden Beziehungen führen zu gegenseitigem Verständnis und Respekt, Kontaktgrenzen verschoben. Die Engagements finden immer unter Aufsicht und in der Verantwortung einer Lehrperson statt. Die Auswirkungen des Engagements reichen oft weit über die Klassenzimmer hinaus.

> Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region informiert Sie gern. Koordinationsstelle Seniorinnen und Senioren in der Schule: Kim Baumann, Tel. 058 451 50 49, [sis@zh.pro-senectute.ch](mailto:sis@zh.pro-senectute.ch)

### Mahlzeitendienst

Wir liefern Ihnen abwechslungsreiche Menüs direkt nach Hause. Unsere Menüs entsprechen einer vollwertigen Ernährung. Die Gerichte können in der Mikrowelle, im Wasserbad oder in einem speziellen Wärmefoam (nur in Winterthur) erwärmt werden.  
> Kontakt: Zürich, Tel. 058 451 50 03, und Winterthur, Tel. 058 451 54 25.

### Muttersprachliche Beratung

Viele ältere Migrantinnen und Migranten sind nach der Pensionierung isoliert. Gesundheitliche Probleme, Fragen finanzieller Art oder Unsicherheiten, wenn es ums Wohnen geht, bedrücken in der Fremde noch mehr. Wir bieten muttersprachliche Beratung an in den Sprachen Italienisch, Spanisch und Serbokroatisch/Bosnisch.  
> Infos: Andreas Raymann, Tel. 058 451 51 67, [andreas.raymann@zh.pro-senectute.ch](mailto:andreas.raymann@zh.pro-senectute.ch), oder auch [www.heks.ch](http://www.heks.ch) > Schweiz > Regionalstelle Zürich/Schaffhausen > HERS AltuM, Alter und Migration

### Ortsvertretungen (OV)

Freiwillige setzen sich für eine bedarfsgerechte Altersarbeit in den Zürcher Gemeinden ein und schlagen so wichtige Brücken zwischen

den Beteiligten. Basistätigkeiten sind Gratulationsbesuche, Durchführung von kulturellen und gesellschaftlichen Anlässen (zum Beispiel Mittagstische) oder die Organisation von Kursen zu aktuellen Altersthemen. Zusammen stärken die OV kleine soziale Netze und Gemeinschaften in der Gemeinde. Die OV werden von Fachpersonen in ihre Tätigkeiten eingeführt und regelmässig begleitet.

### Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Damit Sie weiterhin zu Hause leben können. Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen, rund um die Uhr, tagsüber und nachts. Neben Unterstützung im Haushalt begleiten wir Sie bei Besorgungen ausser Haus oder leisten Ihnen Gesellschaft zu Hause. Wir sind im ganzen Kanton präsent – gerne nehmen wir Ihre Wünsche entgegen.  
> Infos: [www.zh.pro-senectute.ch/perle](http://www.zh.pro-senectute.ch/perle)

### Sozialberatung

Wir beraten Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen zu den Themen Wohnen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Recht und Finanzen. Die Beratungen erfolgen durch Fachpersonen, die der beruflichen Schweigepflicht unterstehen, und sind kostenlos. Sie finden in einem unserer regionalen Dienstleistungszentren oder am Telefon statt. Es können auch Hausbesuche vereinbart werden.  
> Das Dienstleistungszentrum Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft.

### Telefonketten

Telefonketten unterstützen die Autonomie älterer Menschen und helfen ihnen, trotz Einschränkungen soziale Beziehungen zu pflegen, da sie den regelmässigen Austausch ermöglichen. Die Teilnehmenden rufen sich reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Jede und jeder kann mitmachen.  
> Infos: [www.telefonketten.ch](http://www.telefonketten.ch) / Koordination: Eva Haupt, Tel. 058 451 51 08, [eva.haupt@zh.pro-senectute.ch](mailto:eva.haupt@zh.pro-senectute.ch)

### Wohnen für Hilfe

Mit dem Angebot «Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften» möchten wir den Austausch zwischen den Generationen fördern, ältere Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen und der Gefahr der Isolation entgegenwirken sowie zur Verminderung der Wohnraumknappheit von Studierenden beitragen. Die Idee: Ältere Menschen stellen jüngeren Menschen Wohnraum zur Verfügung. Das Besondere: Die Miete wird nicht mit Geld, sondern mit Dienst- und Hilfeleistungen abgegolten. Dabei gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat für einen Quadratmeter Wohnraum.  
> Infos: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00, [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > unser Angebot > Wohnen für Hilfe

Alle unsere Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.