

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Wir sind für Sie da

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

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

Breite Angebotspalette von Pro Senectute in der Stadt Zürich

# Autonom im Zürcher Stadtalltag

Mit zunehmendem Alter gestaltet sich der Alltag oft schwieriger. Die professionellen Dienstleistungen von Pro Senectute helfen älteren Menschen, ihr Leben selbstbestimmt zu führen. Kulturelle und integrative Angebote wirken dem Rückzug in die Anonymität entgegen. In der Stadt ist das nicht anders als auf dem Land. Oder doch?

\* von Cécile Rupp



Moden, Trends, die ganze Umwelt verändert sich immer schneller – was bleibt überschaubar?

Je grösser eine Stadt ist, desto befremdlicher wirkt sie gemeinhin. Die unüberschaubare Anzahl von Häusern, das Labyrinth von Strassen, die anonyme Flut von Menschen und das allgegenwärtige Diktat der Geschwindigkeit sind je nach Perspektive reizvoll oder bedrohlich. Anziehend für all jene, welche mit dem raschen Tempo problemlos Schritt halten können und neue Technologien als interessantes Spiel betrachten. Aber wie ist es für die anderen, die nicht mehr so schnell auf Veränderungen reagieren können? Ist für ältere Menschen der Alltag in der Stadt Zürich schwerer zu bewältigen als auf dem Land? Wohl kaum.

## Beratung und Unterstützung

Pro Senectute leistet auch in der Stadt Zürich mit ihrem umfangreichen Angebot an Hilfeleistungen einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Autonomie von älteren Menschen. So ist beispielsweise ihre Sozialberatung neben der Kirche die einzige Institution in der Stadt Zürich, die in Altersfragen Beratung und Unterstützung anbietet. Bei Unsicherheiten oder Fragen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten, im Verkehr mit Behörden oder dem Steueramt kann beim Treuhhanddienst kompetente Hilfe angefordert werden.

## Praktische Hilfe im Alltag

Der *Reinigungsdienst* hilft bei schweren Arbeiten wie zum Beispiel Fenster- und Lädenputzen, Teppichschamponieren, Backofen putzen. Das Team kann auch für einen Frühlingsputz engagiert werden. Steht ein Wohnungswechsel an, hilft die *Umzugshilfe* beim Aus- und Einräumen der Wohnungen.

Manchmal ist die eigene Wohnung im Alter nicht mehr sicher genug. Badewannen sind nun zu hoch, Treppen werden zum Hindernis. Bei zunehmender Sehschwäche werden Kabel, aber auch vertraute Möbel gefährlich. Hier kann die *Wohnanpassung* mit Beratung und Installation von Hilfsmitteln unliebsame Unfälle verhindern helfen.

## Körperliches Wohlergehen

Wenn ein Gang ausser Haus für einmal unmöglich ist, wäscht und frisiert der *Coiffeurdienst* die Haare zu Hause. Ebenso hilfreich ist der *Mahlzeitendienst* mit vielfältigen, gesunden Menüs, die selbst ausgewählt werden können und auch speziell für Diabetiker zubereitet werden.

## Kultur machen, nicht «nur» erleben

Pro Senectute arbeitet mit vielen selbst organisierten Gruppen zusammen, welche das Unterstützungsangebot mit kulturellen Aktivitäten erweitern. Ältere Menschen mit gleichen Interessen finden sich regelmässig zusammen, beispielsweise zum Musizieren, zum Theaterspielen, zum Diskutieren (wobei viele schöne, selbst gestrickte Dinge entstehen). Die Gruppen bestehen meist über lange Zeit. Sie sind willkommene Fixpunkte im Leben vieler älterer Menschen. Die Treffen sind Teil des persönlichen Beziehungsnetzes, das auch dann aufrechterhalten werden kann, wenn sich das Leben im Quartier verändert.

### Veränderungen im Quartier

Viele ältere Menschen kennen ihr Quartier seit Jahrzehnten. Die sozialen Strukturen sind denen in ländlichen Gebieten durchaus ähnlich. Natürlich kann sich in einem Stadtquartier schnell viel ändern. Kleine Läden verschwinden, Freunde gehen weg oder sterben, neue, fremde Menschen ziehen zu. Aber jede Veränderung hat auch etwas Gutes: Muss man sich aktiv und immer wieder von Neuem mit seiner Umgebung auseinander setzen, so werden neue Energien freigesetzt, Interessen geweckt und neue Freundschaften entstehen.

### Senior/innen im Klassenzimmer

Ein Beispiel hierfür ist das Projekt *Senior/innen im Klassenzimmer*. Der vom SeniorInnenrat ins Leben gerufene Dialog zwischen den Generationen, zeigt, wie wertvoll und wichtig der regelmässige Austausch zwischen den verschiedenen Altersgruppen ist: Schüler, Lehrer und ältere Menschen begegnen sich im Unterricht. Die daraus entstehenden Beziehungen reichen weit in den Alltag hinein. Die Kontakte ermöglichen gegenseitiges Vertrauen und Zuwendung, sie fördern auf unspektakuläre Weise aber auch nachhaltig den Zusammenhalt im Quartier.

\* Cécile Rupp ist freie Journalistin in Zürich.



## «Sich für die Mitmenschen weiterentwickeln»

Seit dem 1. Januar 2004 ist Monika Bättschmann für das Dienstleistungszentrum der Pro Senectute in Zürich verantwortlich. «visit» hat sie besucht.

### visit: Wie beurteilen Sie die verschiedenen Leistungen von Pro Senectute in der Stadt Zürich?

Monika Bättschmann: Unser Angebot ist weit gefasst, zugleich ausgewogen, so dass wir Beratung und Unterstützung für Betagte in vielen Lebensbereichen gewährleisten können. Ausserdem vermitteln wir Kontakte zu verschiedenen selbst organisierten Gruppen, welche das Hilfsangebot um kulturelle Freizeitaktivitäten erweitern. Theater, Musik, Gespräche und Handarbeiten sind nur wenige Beispiele von vielen.

### Wo liegt Ihres Erachtens der grösste Unterschied zwischen Stadt und Land?

Ich möchte das eine nicht gegen das andere ausspielen. Beide Lebensräume haben Vorteile, beide haben auch Nachteile. Überall ändert sich das Umfeld, in Städten vielleicht etwas schneller. Für mich ist das aber eine

Chance, nicht stehen zu bleiben, sondern sich für die Mitmenschen und sich selbst weiter zu entwickeln.

### Das tönt schön, aber wie soll das gehen?

Ein Beispiel, das mich zurzeit besonders beeindruckt, ist das neue stadtzürcherische Projekt Senior/innen im Klassenzimmer. Die Begegnung zwischen Alt und Jung in Schule, Hort und Kindergarten ist eine Bereicherung für alle Beteiligten. So wird der Austausch und das Verständnis zwischen drei Generationen ermöglicht. Dies hilft, gegenseitige Vorurteile abzubauen und neue Freundschaften entstehen zu lassen.

Das Interview führte Cécile Rupp.

Weitere Auskünfte zu den Pro-Senectute-Dienstleistungen in der Stadt Zürich: Telefon 01 421 51 51.



Hektik und Anonymität prägen das Grossstadtleben – für viele ältere Menschen eine zusätzliche Belastung.

Fotos: Yvonne Lieberherr

### ANZEIGE



### Familiär geführtes 3\* Sterne Hotel

im Zentrum von Arosa gelegen. Zwei Minuten von Bahnhof, Gratisbus und Bergbahnen entfernt.

#### Unsere Winterangebote

(Wintersaison bis 13.04.2004):

- **Schneesternangebot** (27.3. – 13.4.04)  
ab CHF 616.00
- **Winterjasswoche** (27.3. – 3.4.04)  
ab CHF 749.00

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und senden Ihnen gerne detaillierte Unterlagen.

Familie Tamara & Retus Schmid  
7050 Arosa  
Tel. 081 377 12 08  
Fax: 081 377 46 90  
e-mail: orelli@arosa.ch