

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2006)

Heft: 4

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: 14.02.2026

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

Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal eröffnet

Im August war es so weit: Das Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal in Bülach wurde offiziell eingeweiht. In den bereits Ende April fertig renovierten Räumlichkeiten präsentierte das Team das vielseitige Angebot einem Fachpublikum und einer breiten Öffentlichkeit.



Nach der Präsentation für ein Fachpublikum aus dem Sozialbereich fanden sich am darauf folgenden Tag der offenen Tür rund 200 Gäste ein, die sich informieren, verpflegen und unterhalten liessen.

(daw) Die Dienstleistungszentren (DC) der Pro Senectute Kanton Zürich stellen sicher, dass ältere Menschen und ihre Angehörigen einen guten Zugang zu qualitativ hoch stehenden Angeboten im Bereich Alter und Altern haben (Adressen S. 47). Gleichzeitig können alle, die freiwillig für Pro Senectute Kanton Zürich tätig sind, besser unterstützt werden. Das Team des DC Unterland/Furttal besteht aus sieben Personen:

Jolanda Oelke, Leitung

Veronika Eggenberger, Sekretariat

Gertrud Gubler, Sekretariat sowie Verantwortliche für Bewegung & Sport

Erika Bühler, Gemeindliche Altersarbeit

Bettina Hermann, Monika Schmid und Elsa Zaugg, Sozialberatung

Am 23. August konnten rund 40 Fachpersonen aus dem Sozialbereich aus Gemeinden und Institutionen der Region begrüßt und über die Angebote des DCs informiert werden. Am Tag der offenen Tür am darauf folgenden Tag besuchten rund 200 Gäste die Räumlichkeiten an der Lindenhofstrasse 1. Das DC ist rund 5 Gehminuten vom Bahnhof entfernt und damit sehr zentral und gut zugänglich gelegen.

Breites Angebot, gut erreichbar: Das Dienstleistungszentrum an der Lindenhofstrasse 1 in Bülach wurde im August offiziell eingeweiht.



Im Gespräch: Martha Albrecht, Leiterin der Ortsvertretung Neerach und Mitglied der Stiftungsversammlung der Pro Senectute Kanton Zürich (r.), mit Jolanda Oelke, Leiterin des Dienstleistungszentrums (l.).

Das Lern- und Begegnungszentrum in Bülach

(kjo) Begonnen hatte alles mit Sprachkursen für Senioren. Die Nachfrage bestätigt: Die Senior/innen schätzen es, in einem entspannten Lernklima unter ihresgleichen die Hirnzellen zu trainieren und sich so direkten Zugang zu einer fremden Sprache und Kultur zu verschaffen.

Doch beschränkt sich der Besuch im Lern- und Begegnungszentrum von Pro Senectute in Bülach nicht auf Verbformen und Rechtschreibung: Gepflegt werden auch die Begegnungen und der persönliche Austausch der Kursteilnehmer/innen miteinander.

Mit den Jahren sind noch weitere Fächer dazu gekommen: Gedächtnistraining, Beckenbodengymnastik, Handykurse und Sehtrainings finden statt, sobald sich genug Interessent/innen gemeldet haben. Einmal monatlich trifft sich eine Gruppe zum Patchwork. Und speziell im Advent sind zwei Halbtage geplant, an denen ein Gesteck oder Adventskranz für zu Hause gemacht werden kann.

Ebenfalls in der Vorweihnachtszeit treffen sich Senior/innen, um aus ihrer Fantasie eine eigene, neue Weihnachtsgeschichte zu schreiben. Mit ihrer Biografie befassen sich andere Schreibfreudige: Nach einer kurzen Einführung machen sie sich auf die Suche nach den Schätzen, die in ihnen schlummern, und bringen so Erinnerungen aus Kindheit und Jugend zu Papier.

In allen Gruppen sind neue Teilnehmer/innen willkommen. Bei den Sprachkursen ist eine Schnupperstunde möglich. Sind schon Kenntnisse vorhanden, wird mit Hilfe einer Lehrerin die passende Gruppe ausgesucht.

Weitere Auskünfte und Anmeldungen:
Pro Senectute Kanton Zürich,
Lern- und Begegnungszentrum
Bülach, Telefon 058 451 53 00.

Ausgewogene Ernährung – wichtig für Körper und Psyche

Gesund ernährt durch die kalte Jahreszeit

Essen und Trinken gehen weit über die lebensnotwendige Nahrungsaufnahme hinaus – unter anderem bildet sie meist eine zentrale Struktur im Tagesablauf. Im Alter lässt der Appetit häufig nach, Mangel- und Fehlernährung können die Folge sein. Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich bietet ernährungsphysiologisch ausgewogene und feine Menüs an.

(daw) Was wir essen und trinken, hat einen Einfluss auf unser physisches Wohlbefinden – das ist erwiesen. Insbesondere die Flüssigkeitsaufnahme von rund 1,5 bis 2 Liter pro Tag trägt wesentlich zur Gesunderhaltung oder gar zur Genesung bei. Beim Essen spielen die Menge und Art der Speisen eine Rolle; bei bestimmten Erkrankungen wie beispielsweise Altersdiabetes gilt es, die Ernährung auf die speziellen Bedürfnisse auszurichten und den Einschränkungen anzupassen.

Menge und Art der Speisen sollen einerseits dazu beitragen, ein optimales Körpergewicht zu erreichen und zu erhalten. Grundsätzlich sinkt der Energiebedarf bei reduzierter körperlicher Aktivität, der Bedarf beispielsweise an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch unverändert. Das bedeutet, dass die Nahrungszusammensetzung und -qualität bei mengenmäßig geringerer Ernährung entsprechend angepasst werden sollte.

Gut ernährt mit kleinem Aufwand

Neben dem geringeren Energiebedarf nimmt auch die Leistungsfähigkeit der Sinne ab – das Essen schmeckt dann weniger gut und macht deshalb auch weniger Freude. Auch aus diesem Grund ist vielen älteren Menschen, vor allem alleinstehenden, der



Im Alter lässt der Energiebedarf nach – gerade in der kalten Jahreszeit ist es aber wichtig, trotzdem genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Und ein feines Essen tut auch der Psyche gut ...

Foto: Bildlupe/Peter Schönenberger

Aufwand zu gross, ein vollwertiges Menü zuzubereiten. Um den Aufwand zu reduzieren, wird zum Teil auf etwas «Kleines» ausgewichen, das sich mit wenig Aufwand zubereiten lässt. Damit besteht aber die Gefahr von Fehl- oder Mangelernährung. Hier bietet die Pro Senectute als unterstützende Dienstleistung den Mahlzeitendienst an. Vollwertige, schmackhaft zubereitete Menüs werden direkt nach Hause geliefert. Sie

wählen zwischen saisonalen Angeboten und suchen sich die gewünschte Anzahl Menüs nach Ihren Bedürfnissen aus. Lassen Sie sich von uns beraten und planen Sie unsere Menüs in ihren Speiseplan ein, sei es als feines Mittagessen oder ausgewogenes Nachtessen. En Guete!

Weitere Informationen erhalten Sie beim Mahlzeitendienst, Telefon 058 451 51 00.

Neue Zusammenarbeit mit Stadt Winterthur wird umgesetzt

Wie im September 2005 angekündigt, wird die Zusammenarbeit von Pro Senectute Kanton Zürich und der Stadt Winterthur per 1. Januar 2007 neu geregelt. Die Haushilfe geht an die Stadt, während Pro Senectute die Aufgaben der heutigen Beratungsstelle für das Alter der Stadt Winterthur übernimmt.

Nachdem Winterthurs Stimmberichtigte der Übernahme der Haushilfe durch die Spitem Stadt Winterthur im September 2006 zugestimmt haben, werden die Pläne nun umgesetzt. Die Haushilfe, welche seit 51 Jahren von der Pro Senectute Kanton Zürich geleistet wird, geht in die Spitem

Stadt Winterthur über. Die Kundinnen und Kunden der Spitem erhalten damit alle Leistungen aus einer Hand. Im Gegenzug hat die Stadt die Pro Senectute damit beauftragt, ab dem 1. Januar 2007 die Aufgaben der bisherigen Beratungsstelle für das Alter zu übernehmen. Wer diese Ange-

bote in Anspruch nehmen will, kann das im Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung an der Brühlgartenstrasse 1 in Winterthur tun. Telefon 058 451 54 00, E-Mail dc.winterthur@zh.pro-senectute.ch.

Veranstaltungen

für weitere Informationen:

Telefon 058 451 50 00

«Kunst des Erzählens»

Dieses Seminar an 7 Vormittagen ist der Erzählkunst gewidmet. Anhand von Märchen und Geschichten beschäftigen Sie sich mit Atem- und Sprechtechnik, dem Umgang mit Sprache und individuellen Ausdrucksmöglichkeiten. Ihre Enkel werden beim nächsten Erzählabend begeistert sein.

Leitung Franziska von Fischer, dipl. Schauspielerin und Sprecherin
Kursort Zürich
Termine dienstags, 9.00–12.00 Uhr;
13. 3. bis 8. 5. 2007
(ausser 10. 4. und 1. 5.)

«Schreiben an fünf Winternachmittagen»

Im Seminar werden Sie sich schreibend an Geschichten ihres Lebens erinnern und erträumte Geschichten zu Papier bringen.

Leitung Renate Rubin, Poesie- und Bibliotherapeutin
Kosten Fr. 350.–
Kursort Zürich
Termine montags, 13.00–17.00 Uhr;
8. 1. bis 5. 2. 2007

Kurs «Geistige Fitness»

Angeleitet von der Gedächtnistrainerin Ines Moser werden Sie mit vielseitigen und spielerischen Übungen Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Leitung Ines Moser, liz. SimA-Trainerin
Kosten Fr. 220.–
Kursort Zürich
Termine dienstags, 9.30–11.45 Uhr;
9. 1. bis 27. 2. 2007

«Zeichnen für Senior/innen»

An 10 Nachmittagen werden Sie Gelegenheit haben, ganz unterschiedliche Techniken des Zeichnens zu erlernen. Dabei kommen u. a. Bleistift, Kohle, Rötel, Tusche und Russ zum Einsatz. Vorkenntnisse müssen Sie keine mitbringen.

Leitung Doris Michel, Malerin
Kosten Fr. 420.–; zuzüglich Fr. 70.– Materialkosten
(Material verbleibt im Besitz der Teilnehmer/innen)
Kursort Zürich
Termine mittwochs, 13.30–16.30 Uhr;
24. 1. bis 28. 3. 2007

Pro Senectute Kanton Zürich sucht treue Hände

Der Treuhanddienst ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Freiwillige unterstützen Seniorinnen und Senioren bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und Steueramt. Da sich der Dienst steigender Nachfrage erfreut, werden zusätzliche Freiwillige gesucht.

Von Pro Senectute ausgewählte und persönlich betreute Freiwillige besuchen die ihnen zugewiesenen Seniorinnen und Senioren ein bis zweimal pro Monat gegen eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung.

Pro Senectute Kanton Zürich führt am 6. und 7. Februar 2007 (halbtags) in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Vor

dieser Einführung werden Sie für ein persönliches Gespräch eingeladen.

Interessierte, pensionierte Frauen und Männer, mit Berufserfahrung im kaufmännisch/administrativen Bereich, wenden sich für ein Gespräch oder für weitere Auskünfte an Frau U. Matthey oder Frau C. Tobler, Pro Senectute Kanton Zürich, Treuhanddienst, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Winteraktion Reinigungsdienst

Warum den aufwändigen «Frühlingsputz» nicht schon in den Wintermonaten hinter sich bringen und dafür dann den Frühling so richtig geniessen? Der Reinigungsdienst bietet Ihnen bis Ende Januar 2007 eine saubere Leistung für weniger Geld.

Bestellen Sie den Reinigungsdienst (mit jeweils zwei Personen) für Dezember 2006 oder Januar 2007, und wir schenken Ihnen eine halbe bis eine ganze Stunde:
3 oder 4 Std. reinigen: ½ Std. Ermässigung
5 oder 6 Std. reinigen: ¾ Std. Ermässigung
7 oder 8 Std. reinigen: 1 Std. Ermässigung

Die Aktion läuft bis Ende Januar 2007. Sie erreichen den Reinigungsdienst von Mo-

tag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr unter Telefon 058 451 50 04. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Pro Senectute Kanton Zürich,
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich
Reinigungsdienst, Seefeldstrasse 94a,
8008 Zürich,
E-Mail:
reinigungsdienst@zh.pro-senectute.ch

ANZEIGE

Niemand ist zu alt für den Computer!



Sie lernen was Sie wollen,
wann und so oft Sie
möchten und so lange
Sie mögen

**Gratis:
1 Schnupperstunde**

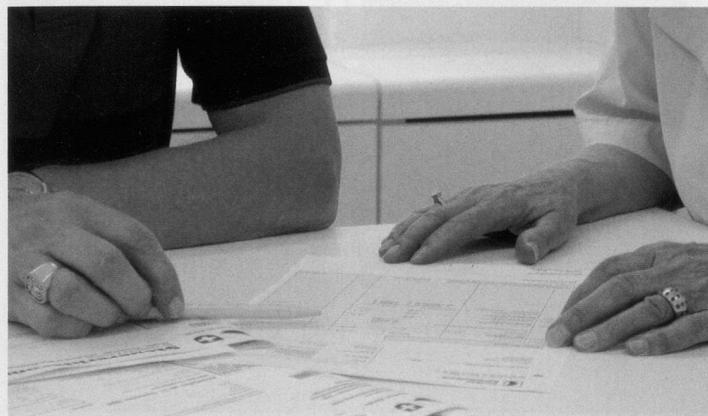
Infos und Prospekt unter:

Kiebits, die Computerschule für Menschen ab 50
Apollostr. 5, 8032 Zürich, 044 383 97 50 oder
Bahnhofstr. 74, 5001 Aarau, 062 824 17 17, www.kiebits.ch

Kompetente Begleitung beim Ausfüllen der Steuererklärung

Die Pro-Senectute-Steuerberater/innen nehmen sich Zeit, mit ihren Kund/innen zusammen die Steuererklärung auszufüllen. So lassen sich unnötige Ausgaben vermeiden.

(kjo) Mit dem neuen Jahr kommt auch der Termin für das Ausfüllen der Steuererklärung näher. In den Dienstleistungscentern von Pro Senectute Kanton Zürich stehen ausgewählte und geschulte Fachpersonen des Steuererklärungsdienstes schon bald



Willkommene Entlastung: Die Steuererklärung wird mit Hilfe einer Fachperson ausgefüllt.

Foto: PSZH

für den Einsatz zur Verfügung. Ihre Dienstleistung richtet sich an Einzelpersonen sowie Ehepaare ab 60 Jahren.

Fachkundig und vertraulich

Die Steuerberater/innen von Pro Senectute Kanton Zürich sind erfahrene pensionierte Fachkräfte aus dem kaufmännischen oder Verwaltungsbereich und wissen über das Thema Steuern Bescheid. Von Pro Senectute Kanton Zürich werden sie sorgfältig ausgewählt und auf ihre Aufgabe vorbereitet. Selbstverständlich behandeln sie alle Angaben ihrer Kund/innen streng vertraulich. Eine kompetente Begleitung beim Ausfüllen der Steuererklärung lohnt sich in jedem Fall. Im Jahr 2006 nahmen mehr als 2000 Personen die Leistungen des Steuererklärungsdienstes in Anspruch und ließen dort ihre Steuererklärung ausfüllen.

Der Steuererklärungsdienst wird im ganzen Kanton angeboten, wir beraten Sie gern. Bitte erkundigen Sie sich beim Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe (Adressen und Telefonnummern finden Sie auf Seite 47). Der Preis der Dienstleistung richtet sich nach Einkommen und Vermögen.

Visit – die private Spitz-Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich

Rund um die Uhr für Sie da

Individuelle Pflege in den eigenen vier Wänden ermöglicht es vielen älteren Menschen, länger in der vertrauten Umgebung leben zu können. Visit, die private Spitz-Organisation von Pro Senectute Kanton Zürich, bietet massgeschneiderte Hilfe an.

(kjo) «Viele meiner Kundinnen haben früher selber gekocht. Nun sind sie auf meine helfenden Hände angewiesen», beschreibt eine langjährige Mitarbeiterin von Visit ihren Einsatz. Bei ihrer Arbeit schätzt sie besonders, dass sie ganz auf die Wünsche ihrer Kundinnen und Kunden eingehen kann. Zusammen mit rund fünfzig Kolleg/innen betreut sie in der Stadt Zürich und in den angrenzenden Seegemeinden ältere Menschen, und zwar rund um die Uhr, auch an Wochenenden.

Ihre Hilfe zu Hause bei den Senior/innen ergänzt die Angebote der öffentlichen Spitz. Viele Kund/innen sind froh um diese Dienstleistung: Dank der verlässlichen Betreuung durch die Mitarbeiter/innen von Visit können sie in den eigenen vier Wänden bleiben und müssen nicht in ein Heim ziehen.

Leistungs- und Preisliste erhalten Sie bei Visit, Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen, Telefon 058 451 52 40, www.spitex-visit.ch.



Entspanntes Beisammensein: Der Besuch der Haushelferin bringt auch Nähe.
Foto: Bildlupe/Renate Wernli

Seniorensportleiter/in: eine anspruchsvolle Aufgabe

Bewegung & Sport folgt den Zeichen der Zeit

Die Lebensumstände – und damit die Bedürfnisse – der Seniorinnen und Senioren haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Bewegung & Sport hat das Ziel, älteren Menschen auch heute eine zeitgemässen Plattform für eine grosse Auswahl an sportlichen Aktivitäten zu bieten.

Yvonne Lieberherr

Peter Nell ist Seniorensportexperte in Magglingen und Fachverantwortlicher und Leiter Velofahren bei Pro Senectute Kanton Zürich. Er betont, dass es von zentraler Bedeutung ist, das Angebot auf die sich wandelnden Bedürfnisse der Kunden abzustimmen. Denn Veränderungsfähigkeit ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal auf dem Weg zur Kundenzufriedenheit.

Das Angebot verfeinern

Die Bedürfnisseseite hat sich gewandelt: Hier finden sich Senioren und Seniorinnen, die über immer längere Zeitspannen länger gesund und geistig fit sind. Sie waren beruflich und sozial sehr aktiv und wollen sich auch im Alter sinnvoll beschäftigen. Sie haben klare Vorstellungen von ihren Ansprüchen und wissen, wo diese qualitativ hoch stehend gedeckt werden können. Die Sportleiter/innen und Fachverantwortlichen sind die Barometer, wenn es darum geht, das Angebot anzureichern und den verschiedenen Interessen anzupassen. Es gibt viele Wege, zu variieren und neue Ideen einzubringen. Peter Nell nennt ein Beispiel für eine bereits umgesetzte Anpassung: «Beim Velofahren etwa kommt man an interessanten Orten vorbei; da kann die Fahrt ja auch mit etwas Kultur gewürzt werden.» Besichtigungen von historischen Bauten oder kleine Stadtführungen bereichern nun das Programm. Ein weiterer Schritt in Anerkennung eines «aktiven Alters» war die Schaffung einer eigenen Internetplattform für das Angebot Velofahren im Kanton Zürich.



Solides Wissen, praktische Erfahrung und Begeisterung sind wichtige Eigenschaften kompetenter Seniorensportleiter/innen. Im Bild: eine Volkstanzgruppe unter der Leitung von Theresa Martinelli.

Foto: PSZH

Umfassende Ausbildung und persönliche Kompetenzen

Auch die «nachrückenden» Seniorensportleiter/innen gehören zur «Generation der Aktiven». «Es finden sich heute oft erstaunlich gute Leute zu den Kursen ein», sagt Peter Nell über die angehenden Sportleiter, «sie sind sozial, fachlich, aber auch didaktisch und persönlich kompetent.» Wofür man ihnen ideale Voraussetzungen für die Ausbildung zu Sportleiterinnen und Sportleitern attestiert. «Das Ausbildungskonzept ist happig, aber gerade deshalb sehr gut», meint Theresa Martinelli, Sportleiterin Volkstanz. Das Grundmuster einer Ausbildung zur Sportleiterin umfasst drei Stufen, während deren sich bald die persönlichen Voraussetzungen und Eignungen herauskristallisieren. Die drei Phasen umfassen Aneignung von Wissensgrundlagen über das Älterwerden, die inhaltliche Aufarbeitung dieses Wissens für die jeweilige Sportart und die Anwendung in Praktika. «Man kann einen Tanz nicht lehren, wenn man ihn nur aus der Theorie kennt. Genauso wenig kann man ihn anderen nur durch Vortanzen beibringen. Es braucht solide musiktheoretische Kenntnisse, Musikgehör und die Fähigkeit, Wissen zu vermitteln. Und Freude, um die Menschen anzustecken», sagt Theresa Martinelli. Bewegung & Sport ist bestrebt, auch in Zukunft dank hoher Standards und reichem Angebot dem «Image des aktiven Alters» gerecht zu werden.

Nicht verpassen: Auf den Aktiv-Seiten in diesem Heft finden Sie wie immer eine Übersicht über die Angebote von Bewegung & Sport von Pro Senectute Kanton Zürich.



Eine spezielle Tour: Unter fachkundiger Leitung entdecken die Fahrer/innen die Velowegen durch die Stadt Zürich.
Foto: zVg