

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2011)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Unsere Dienstleistungen

### 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

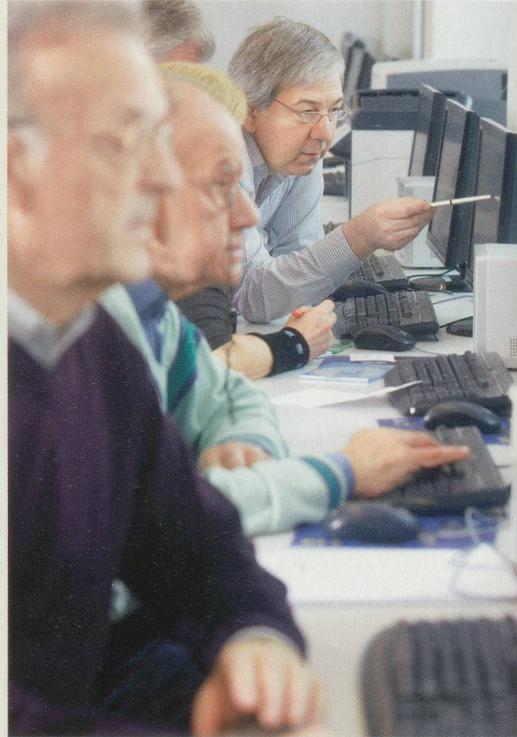
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.01.2026

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



## Ich will aktiv werden

**FREIWILLIGENARBEIT** Bei Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH) gibt es eine breite Palette von Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige. Haben Sie Interesse, Ihre Fähigkeiten in den Dienst einer guten Sache zu stellen?

### Besuchsdienst

Viele ältere Menschen haben ein ungenügendes Beziehungsnetz und leben isoliert. Obwohl der Wunsch nach sozialen Kontakten besteht, sind sie allein nicht mehr in der Lage, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Der Besuchsdienst ermöglicht eine Verbindung zur Aussenwelt und will so ältere Menschen unterstützen, sich aus der Isolation zu befreien. Es werden Personen gesucht, die sich sozial engagieren, eine sinnvolle und beziehungsreiche Tätigkeit ausführen möchten und bereit sind, regelmässig einen Teil ihrer Freizeit zur Verfügung zu stellen.

Inhaltlich können die Besuche unterschiedlich gestaltet werden: Zusammen plaudern, vorlesen, gemeinsam spazieren gehen, eine Veranstaltung besuchen oder Spiele machen. Im Vordergrund steht auf jeden Fall die Beziehung zum älteren Menschen.

Diskretion, Einfühlungsvermögen, Belastbarkeit, Geduld, Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit sind Voraussetzungen, die eine Besucherin oder ein Besucher mitbringen muss.

Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.

### Bewegung und Sport

Ob als Hauptleiterin oder Mitleiter einer der über 500 Sportgruppen, als Nachfolger bei einem Rücktritt oder Initiantin einer neuen Gruppe: Interessierte zukünftige Sportleitende jeden Alters sind herzlich willkommen. Die über 10 000 Teilnehmenden freuen sich auf Bewegung und den Austausch mit Ihnen gemäss dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt».

In Zusammenarbeit von Pro Senectute mit dem Bundesamt für Sport erwerben die Interessierten in einer mehrtägigen Ausbildung die Anerkennung als Leiterin beziehungsweise Leiter Erwachsenensport Schweiz. Dieser Ausweis qualifiziert für Einsätze bei Pro Senectute mit dem Zielpublikum 60plus. Für die Teilnahme an der Ausbildung werden eine gute allgemeine Fitness, Sportfachkenntnisse, verantwortungsbewusstes Handeln und Offenheit für Neues vorausgesetzt. Unterrichtserfahrung und mögliche Leitervorbildungen werden nicht erwartet, berechtigen je nach Sportfach jedoch für einen Quereinstieg in die Ausbildung. Folgende Fachrichtungen werden angeboten: Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern. Die Ausbildung umfasst drei Hospitationen, drei Tage Grundkurs, vier Tage Fachkurs,

Praktikum, Erste Hilfe und einen Einführungstag ins Unternehmen. Regelmässige Fortbildungen und Fachtreffen dienen der Qualitäts sicherung und dem Austausch untereinander.

Die Sportleitenden sind im Anbieten, Ausschreiben und Durchführen der Gruppenaktivitäten frei. Sie sind teilweise alleine, teilweise zu zweit und insbesondere in den Sportarten Outdoor immer mehr in Teams organisiert tätig. Pro Senectute Kanton Zürich bietet administrative und fachliche Unterstützung und Begleitung.

An vier unverbindlichen Informationsveranstaltungen wird über die Leiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert:

Di, 17. Mai, 14.30 bis 16.30 Uhr, Do, 23. Juni, 18 bis 20 Uhr, Mi, 9. November, 14.30 bis 16.30 Uhr, und Do, 17. November, 18 bis 20 Uhr.

Weitere Informationen: PSZH, Bewegung und Sport, Tel. 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch)

### Computerias

Computerias bieten die Möglichkeit, in geselligem Rahmen Erfahrungen und Probleme mit dem Computer zu teilen. Nebst diesem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden.



## //EIN KALEIDOSKOP VON EINSATZMÖGLICHKEITEN

Für verschiedene Angebote, mit denen wir ältere Menschen unterstützen, suchen wir immer wieder Personen, die sich für andere freiwillig engagieren. Die Aufgaben brauchen Geduld, Verständnis und Einfühlungsvermögen. Die Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollten, sind je nach Tätigkeit unterschiedlich. Es ist uns ein Anliegen, solche Einsätze wertzuschätzen. Alle Freiwilligen werden eingeführt, geschult und begleitet. Zudem ermöglicht PSZH einen regelmässigen Erfahrungsaustausch. Sie haben Anrecht auf Spesenvergütung und Weiterbildung und sind subsidiär versichert.

Infos: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Ihr Engagement oder in jedem Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich

Solche Bildungsangebote vermitteln Kompetenzen zur Bewältigung des Alltags und vermitteln neue Kontakte und Beziehungen. Erfahrene, kompetente Computer-Anwenderrinnen und -Anwender stehen im Computer-Treff den Besuchenden zur Verfügung.

Freiwillige in Computerias ermöglichen Interessierten das Entdecken von Computer oder Internet (manchmal Handy). Als Instruktoren unterstützen sie das Lernen in kleinen Gruppen und nehmen auf die gemässigtere Aufnahmebereitschaft im Seniorenalter Rücksicht.

Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region hilft Ihnen bei Fragen gerne weiter. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.

### **Generationen im Klassenzimmer/ Seniorinnen und Senioren in der Schule (Stadt Zürich)**

Der freiwillige Einsatz von Senior/-innen in Kindergärten, Horten und Schulen soll in erster Linie Spass machen und alle Beteiligten bereichern. Die dabei entstehenden generationenübergreifenden Beziehungen führen zu gegenseitigem Verständnis und Respekt, Kontaktshemmungen werden abgebaut und Toleranzgrenzen verschoben. Die Engage-

ments in Kindergarten, Hort oder Schule finden immer unter Aufsicht und in der Verantwortung einer Lehrperson statt. Die Seniorinnen und Senioren werden in ihre Aufgaben und in ihre neue Rolle eingeführt und von Fachpersonen begleitet. Die Lehrpersonen erteilen den Senior/-innen für jede Lektion klare Aufträge und nutzen die erweiterten Gestaltungsmöglichkeiten für den Unterricht, der dadurch zusätzliche Qualitäten erhält.

Folgende Beispiele zeigen, wie breit das Spektrum an Einsatzmöglichkeiten ist. Im Einzelfall werden Form, Inhalt und Dauer eines Einsatzes – unter Berücksichtigung von Spielregeln und Rahmenbedingungen – zwischen Seniorin/Senior und Lehrperson ausgehandelt.

- > Senior/-innen lassen sich Texte vorlesen, kommen mit den Kindern ins Gespräch, diskutieren Inhalte und helfen den Kindern, ihre Aussprache und ihr Leseverständnis zu verbessern.
- > Fremdsprachige Kinder profitieren von den zusätzlichen Sprech- und Übungsmöglichkeiten und erhalten gleichzeitig wichtige Aspekte der schweizerischen Kultur vermittelt.
- > Oberstufenschüler erfahren von gestandenen Berufsleuten, auf was es in der Berufswelt ankommt, und erhalten wichtige Hinweise zu Berufswahl und Lehrstellensuche.

> Unruhige und unkonzentrierte Kinder machen Fortschritte, wenn jemand neben ihnen sitzt, Zeit und Geduld hat und ihrem Tun besondere Aufmerksamkeit schenkt.

> Im Fremdsprachenunterricht (Englisch ab der zweiten und Französisch ab der fünften Klasse) kann durch die Präsenz von Senior/-innen der Sprechanteil der einzelnen Kinder erhöht und die Aussprache verbessert werden.

> Ehemalige Handwerker geben ihre Fertigkeiten im Werken weiter.

> Kreativ begabte Senior/-innen übertragen ihre Begeisterung für textile Handarbeiten auf die Kinder.

> Im Zeichnen und Gestalten bringen Personen aus gestalterischen Berufen ihr Know-how ein.

> Kindergärtnerinnen sind dankbar für eine zusätzliche Begleitperson, wenn sie mit ihrer Klasse in den Wald gehen.

Die Auswirkungen der Engagements reichen oft weit über die Klassenzimmer hinaus.

Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region informiert Sie gerne. 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)

&gt;&gt;



&gt;&gt;

### Muttersprachliche Beratung

Wer ein Problem hat und Rat sucht, redet am liebsten in der Muttersprache. In Projekten, die in gemeinsamer Trägerschaft mit verschiedenen Migrantenorganisationen und der Stelle für Integrationsförderung der Stadt Zürich betrieben werden, können Ratsuchende in folgenden Sprachen beraten werden: Spanisch, Italienisch, Südslawisch.

Freiwillige mit einer der oben erwähnten Muttersprache beraten zu Fragen rund ums Älterwerden, die Pensionierung, Finanzen usw. und sind gut vernetzt. Sie organisieren Termine bei Ärzten, Beratungsstellen und Behörden und/oder begleiten die Ratsuchenden. Sie unterstützen bei der persönlichen Administration und im (schriftlichen) Verkehr mit Behörden und Institutionen.

Weitere Informationen: Andreas Raymann, PSZH, Tel. 058 451 51 67, [andreas.raymann@zh.pro-senectute.ch](mailto:andreas.raymann@zh.pro-senectute.ch)

### Ortsvertretungen (OV)

Freiwillige setzen sich für eine bedarfsgerechte Altersarbeit in den Zürcher Gemeinden ein und schlagen so wichtige Brücken zwischen den Beteiligten. In der Regel teilen sich zwei

oder mehr Personen, die mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut sind, die Aufgaben. Diese sind vielfältig und auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung abgestimmt.

Basistätigkeiten sind Gratulationsbesuche, die Durchführung von kulturellen und gesellschaftlichen Anlässen (zum Beispiel Mittagstische) oder die Organisation von Kursen zu aktuellen Altersthemen. Zudem beteiligen sich die OV an der traditionellen Herbstsammlung.

Die OV kennen die Dienstleistungen der PSZH und vermitteln diese gerne. Durch Vernetzung und Förderung der Zusammenarbeit mit anderen Organisationen unterstützen sie aktiv die politischen Gemeinden in der Altersarbeit.

Zusammen mit anderen Personen und Gruppierungen stärken die OV kleine soziale Netze und Gemeinschaften in der Gemeinde. Die OV werden von Fachpersonen in ihre Tätigkeiten eingeführt und regelmäßig begleitet.

Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.

### Steuererklärungsdienst

Pensionierte Fachpersonen aus dem kaufmännischen Bereich (Finanzen, Versicherungen, KMU, Verwaltung) unterstützen Menschen ab 60 beim Ausfüllen der Steuererklärung. Gesucht sind Personen, die auch bereit sind, Kundinnen und Kunden teilweise zu Hause zu besuchen. Als interessierte Person bringen Sie nebst einem soliden Fachwissen auch Geduld und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen mit. Arbeitsgrundlagen, Unterstützung durch Fachpersonen und ein Arbeitsplatz sind vorhanden. Die Tätigkeit wird vergütet.

Interessierte erhalten Auskünfte von Joana L. Braun, PSZH, Tel. 058 451 51 29 (Di-Fr), oder [joana.braun@zh.pro-senectute.ch](mailto:joana.braun@zh.pro-senectute.ch)

### Treuhanddienst

Immer mehr ältere Menschen brauchen Hilfe im Verkehr mit Ämtern, Versicherungen und Banken. Sie meistern den Alltag selbstständig, aber bei administrativen Arbeiten fehlt ihnen Unterstützung. Hier sind Ihre Erfahrungen gefragt: Sie helfen beim Zahlungsverkehr, bei der Korrespondenz mit Behörden und Institutionen, beim Ausfüllen der Steuererklärung usw.

volks  
hochschule  
des  
kantons  
zürich

kurse  
ab mai 2011

Sie sind pensioniert oder stehen kurz vor der Pensionierung und verfügen über kaufmännische Erfahrungen. Im Postkonto- und Bankverkehr kennen Sie sich aus. Zudem sind Sie ein Organisationstalent. Besonders wichtig: Sie haben Geduld und können gut zuhören.

Wir regeln die rechtlichen und vertraglichen Angelegenheiten. Bei Fragen und Problemen stehen Ihnen die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter des Treuhanddienstes zur Verfügung.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch](mailto:treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch), oder wenden Sie sich an das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region.

#### Einführungskurse Treuhanddienst

Grundschulungen für Freiwillige finden regelmässig an verschiedenen Orten im Kanton Zürich statt, jeweils an zwei Halbtagen. Vorgängig wird ein Aufnahmegespräch durchgeführt.

#### > Einsätze in der Stadt Zürich und der Region Zürcher Oberland

Mo, 23., und Di, 24. Mai. Weitere Auskünfte: Susanne Keller oder Hans Bachmann, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00.

#### > Einsätze in Winterthur und Umgebung, Weinland

Mi, 16., und Do, 17. März, sowie Mi, 5., und Do, 6. Oktober. Weitere Auskünfte: Eva Derendinger, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland, Tel. 058 451 54 48.

#### > Einsätze im Oberland

Mi, 16., und Do, 17. März, sowie Mi, 5., und Do, 6. Oktober. Weitere Auskünfte: Hanna Urech, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Oberland, Tel. 058 451 53 84.

#### > Einsätze in Schlieren

Mi, 16., und Do, 17. März, sowie Mi, 5., und Do, 6. Oktober. Weitere Auskünfte: Sandra Eberhart, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Tel. 058 451 52 00.

#### > Einsätze im Unterland/Furttal

Mi, 16., und Do, 17. März, sowie Mi, 5., und Do, 6. Oktober. Weitere Auskünfte: Brigitte Täschler, Treuhanddienst Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal, Tel. 058 451 53 02.

#### Gesundheit

- Fitness fürs Gehirn
- Wetterfähigkeit, Wetterempfindlichkeit
- Wahrnehmung von Gesundheitsrisiken
- Einführung in Herz, Lunge und Gefässe
- Möglichkeiten der Computertomografie
- Bewegung im Alter
- Entspannte Schultern, gelöster Nacken
- Haltungs- und Rückengymnastik
- Hatha Yoga
- T'ai Chi Ch'uan

#### Lebens- gestaltung

- Lebensphasen: Alles hat seine Zeit
- Sinn suchen – Sinn finden
- Abschiedlich leben
- Zum Wesentlichen finden
- Gelebte Werte – wert-voll leben
- Mut – über sich hinauswachsen
- Wähle, was du bist
- Den eigenen Weg finden
- Rhythmus und Selbstwahrnehmung
- Intuition, Denken, Fühlen
- Einführung in die Meditation

#### Religion, Philosophie

- Theologie des Kirchenbaus: Romanik
- Theologische Kirchenführungen
- Laiengemeinschaften im Mittelalter
- Heilige Stätten des Buddhismus
- Einstieg ins philosophische Gespräch
- Einführung zu Peter Sloterdijk

#### Sprachkurse für Senioren

- Englisch; Französisch; Italienisch

und vieles mehr...

#### Programm

044 205 84 84

[www.vhszh.ch](http://www.vhszh.ch)