

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 3

**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:** 30.01.2026

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

## //UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

## Teilhabe und Mitwirkung erwünscht

**GUTES ALTER** Sich einbringen können, persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten lustvoll einsetzen, eigene Interessen vertreten und Hilfe annehmen können – das trägt zu einem gelingenden Altern bei. Verschiedene Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich stützen diese Ansinnen.



Sport, Spiel und Spass, gemeinsam feiern und austauschen, sich unterstützen und gegenseitig bereichern.

### Angehörigengruppen

Das Begleiten eines kranken Menschen braucht viel Zeit, Geduld und Energie. Diese Aufgabe erfordert zudem praktische Fertigkeiten und die Bereitschaft, sich mit neuen Fragen auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, dass die Pflegenden auch ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. Unsere Fachleute begleiten Gesprächsgruppen für betreuende Angehörige von Langzeitpatientinnen und -patienten. Die Teilnehmenden profitieren vom Erfahrungsaustausch und davon, die Probleme gemeinsam anzugehen. Sie erhalten Informationen über Entlastungsmöglichkeiten, finanzielle Fragen und praktische Hilfen.

> Kontaktieren Sie das Dienstleistungscenter Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.  
[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 Arbeitgebern bei der Gestaltung der zweiten Hälfte des Berufslebens und beim Übergang ins dritte Lebensalter. In unserem bewährten Pensionierungsvorbereitungsseminar «Späte Freiheit» geht es um die Gestaltung des Übergangs aus dem Erwerbsleben. Die Hauptthemen sind: finanzielle Vorsorge, Veränderungen im Beziehungsnetz, Gesundheit und Entwickeln neuer Zielsetzungen.

> 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

Fühlen Sie sich manchmal allein und würden sich über einen Besuch, eine Plauderstunde bei Kaffee und Kuchen, ein Gesellschaftsspiel oder eine Begleitung bei einem Spaziergang freuen? Von uns ausgesuchte freiwillige Frauen oder Männer besuchen und begleiten Sie, bringen Ihnen Freude, Abwechslung, Anregungen und nehmen Anteil an Ihrem Alltagsleben. Der Besuchsdienst ergänzt professionelle Hilfe und nachbarschaftliche Kontakte.

> Kontaktieren Sie das Dienstleistungscenter Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport

### Bewegung und Sport

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Ob drinnen oder draussen: Eine Fülle von Angeboten lädt zum Aktivsein.

Unsere Kurse, Sportgruppen und Sportwochen werden von Fachpersonen geleitet. Diese sind speziell dafür ausgebildete, freiwillige Sportleiterinnen und Sportleiter von Pro Senectute Kanton Zürich (Leiterausbildung Erwachsenensport) oder externe Kursteilende. Ob als Hauptleiterin oder Mitleiter einer der über 500 Sportgruppen: Interessierte zu künftige Sportleitende jeden Alters sind herzlich willkommen. Die über 10000 Teilneh-

menden freuen sich auf Bewegung und den Austausch mit Ihnen gemäss dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt».

> 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- sowie 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

### 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. Basis-

tätigkeiten sind Gratulationsbesuche, die Durchführung von kulturellen und gesellschaftlichen Anlässen (zum Beispiel Mittagstische) oder die Organisation von Kursen zu aktuellen Altersthemen. 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 Alterssicherung. Zusammen mit anderen Personen und Gruppierungen schaffen die OV kleine soziale Netze und Gemeinschaften in der Gemeinde. Die OV werden von Fachpersonen in Ihre Tätigkeiten eingeführt und regelmäßig begleitet.

> Kontaktieren Sie das Dienstleistungscenter Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Hefts.

### Freiwilligenarbeit

Über 3600 Freiwillige engagieren sich bei Pro Senectute Kanton Zürich für ältere Menschen.

Ob für einen Mittagstisch, Aufgaben im Bereich Bewegung und Sport, den Treuhänderdienst oder als Seniorin im Klassenzimmer – bei uns gibt es ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten. Sei es für Einzelpersonen oder in Gruppen, im direkten Austausch mit älteren Menschen oder auch im generationenübergreifenden Rahmen – vieles geschieht auf der Kontakt- und Beziehungsebene.

> 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 (Stadt Zürich)

Der freiwillige Einsatz von Senioren und Seniorinnen in Kindergärten, Horten und Schulen soll Spass machen und alle Beteiligten bereichern. Die dabei entstehenden generationenübergreifenden Beziehungen führen zu gegenseitigem Verständnis und Respekt, Kontaktshemmungen werden abgebaut und Toleranzgrenzen verschoben. Die Engagements 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 Senioren und Seniorinnen für jede Lektion klare Aufträge und nutzen die erweiterten Gestaltungsmöglichkeiten für den Unterricht, der dadurch zusätzliche Qualitäten erhält. Die Auswirkungen der Engagements reichen oft weit über die Klassenzimmer hinaus.

> Das Dienstleistungszenter 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)

### Telefonketten

Viele Menschen, die im Alter nicht mehr so mobil sind, vermissen ein Beziehungsnetz. Telefonketten sind geeignet, trotz Einschränkungen soziale Beziehungen zu pflegen, und ermöglichen den regelmässigen Austausch. Die Mitglieder von Telefonketten rufen sich

reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Jede/jeder kann mitmachen, es braucht dazu nur ein Telefon sowie Zeit und Lust, zu den vereinbarten Zeiten anzufragen.

> Detaillierte Informationen zu diesem Angebot finden Sie unter [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 «Wohnen für Hilfe. Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften» möchte Pro Senectute Kanton Zürich den Austausch zwischen den Generationen fördern, den Zusammenhalt der Generationen stärken, ältere Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen und der Gefahr der Isolation entgegenwirken. Gleichzeitig ist dieses Projekt ein Beitrag zur Verminderung der Wohnraumknappheit von Studierenden. Die Idee: Ältere Menschen stellen jüngeren Menschen Wohnraum zur Verfügung. Das Besondere an Wohnen für Hilfe ist, dass die Miete nicht mit Geld, sondern mit Dienst- und Hilfeleistungen abgegolten wird. Dabei gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat für einen Quadratmeter Wohnraum.

> Weitere Infos und Kontakt: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00, [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Wohnen für Hilfe