

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 4

**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:** 31.01.2026

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



## Am Netz der sozialen Kontakte knüpfen

**SELBER AKTIV WERDEN** Niemand fühlt sich gerne allein. Die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich ermöglichen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, generationenübergreifend Freundschaften zu schliessen, Neues zu entdecken und auszuprobieren.

### Angehörigengruppen

Pflegende Angehörige fühlen sich bei ihrer Aufgabe oft sehr einsam. Sich mit anderen austauschen zu können, bringt neue Impulse und 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. Es ist wichtig, dass die Pflegenden auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sie 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 Dienstleistungszentrum Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.  
[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 Arbeitgeberinnen bei der Gestaltung der zweiten Hälfte des Berufslebens und beim Übertritt ins dritte Lebensalter. Den Übergang aus dem Erwerbsleben in die «späte Freiheit» gestalten ist das Thema in diesem bewährten Pensionierungsvorbereitungssseminar. 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? Möchten Sie, dass Ihnen aus der Zeitung oder aus einem spannenden Buch vorgelesen wird? Sind Sie am Besuch einer Veranstaltung interessiert? 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.

Oder 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, um älteren Menschen Gesellschaft zu leisten und zu vermeiden, dass sie isoliert werden. Diskretion, Einfühlungsvermögen, Belastbarkeit, Geduld, Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit sind Voraussetzungen, die eine Besucherin oder ein Besucher mitbringen muss.

> Kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum

ter Ihrer Region. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.  
[www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

### Bewegung und Sport

Wohlbefinden und die Gemeinschaft stehen bei unseren Kursen im Mittelpunkt. Die Bewegungsangebote sind vielfältig, niveaugerecht, finden in der Region und zu verschiedenen Zeiten statt. Sie entspannen und anstrengen, zusammen lachen und sich austauschen gehören zu den Gruppenaktivitäten. Alle Angebote werden unter der Leitung von speziell ausgebildeten Personen geführt.

Vielleicht haben Sie Interesse, als Hauptleiterin oder Mitleiter einer der über 500 Sportgruppen mitzuwirken? 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».

> 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 Computervorlesungen und Handyskurse 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 gegenseitigem Rahmen Erfahrungen und Probleme mit dem Computer zu teilen. Freiwillige in Computerias ermöglichen Interessierten das Entdecken von Computer oder Internet (manchmal Handy). Daneben können Vorträge, Workshops, Kurse und Veranstaltungen im Rahmen von Computerias besucht werden.

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

### 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 Treuhanddienst oder als Seniorin im Klassenzimmer – bei uns gibts 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.



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

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

### Mahlzeitendienst

Wir liefern Ihnen abwechslungsreiche Menüs direkt nach Hause. Viele unserer Kundinnen und Kunden schätzen den persönlichen Kontakt zu unseren Trägerinnen und Trägern. Das Angebot ist vielseitig – die von einer Fachperson zusammengestellten Menüs werden frisch zubereitet und von Trägerinnen unseren Kunden ins Haus geliefert. Die Gerichte können in der Mikrowelle, im Wasserbad oder in einem speziellen Wärmeofen (nur in Winterthur) erwärmt werden. Unsere Menüs entsprechen einer vollwertigen Ernährung.

> Kontakt: Zürich, Tel. 058 451 50 03, und Winterthur, Tel. 058 451 54 25

### Muttersprachliche Beratung

Wer ein Problem hat und Rat sucht, redet am liebsten in der Muttersprache. Viele ältere Migrantinnen und Migranten sind nach der Pensionierung isoliert. Sie dachten ja immer, dass sie in ihr Heimatland zurückkehren würden. Gesundheitliche Probleme, Fragen finanzieller Art oder Unsicherheiten, wenn es ums Wohnen geht, bedrücken in der Fremde noch mehr – Pro Senectute Kanton Zürich bietet muttersprachliche Beratung an in den Sprachen Italienisch, Spanisch und Serbokroatisch/Bosnisch.

> Weitere Informationen: 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 > HEKS AltuM-Alter und Migration

### HEKS AltuM (Alter und Migration) Café-Treffs

Das Projekt HEKS AltuM (Alter und Migration) bietet in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich und den Altersheimen der Stadt Zürich zwei wöchentliche Café-Treffs an. Sie finden an folgenden Tagen statt:

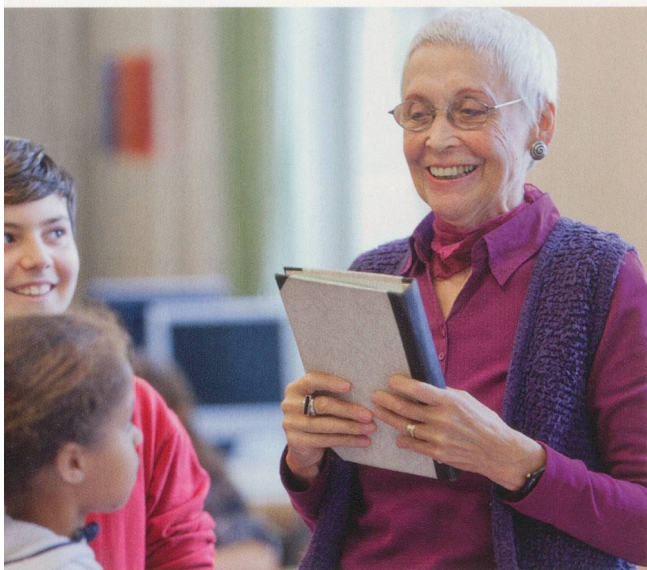
> jeden Fr, 14–16 Uhr, im Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186, 8005 Zürich  
> jeden Mo, 15–17 Uhr, im Altersheim Dorfliede in Zürich-Oerlikon, Dorfliedenstrasse 4

Dort können ältere Menschen miteinander Kontakte knüpfen, sich austauschen, gemütlich beisammensitzen oder Zeitungen und Broschüren in verschiedenen Landessprachen lesen sowie sich an einer Gymnastikstunde beteiligen. Je nach Interesse werden auch Mal-, Tanz-, Konversationskurse sowie Lesungen, Ausflüge, Ausstellungen oder kleine Konzerte organisiert und gemeinsam besucht.

Diese Angebote finden grossen Anklang, ein weiteres ist in Zusammenarbeit mit Pro Senectute, Dienstleistungszentrum Winterthur & Umgebung/Weinland geplant. Ab Januar 2013 gibt es dieses Angebot:

> Treffpunkt «Königshof» Winterthur, Neumarkt 4





Generationenübergreifende Beziehungen bereichern und machen Spass.

### 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 Pro Senectute Kanton Zürich 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.

### Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Wir begleiten, betreuen und pflegen Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen: tagsüber und nachts, rund um die Uhr. Neben Unterstützung im Haushalt begleiten wir Sie bei Besorgungen ausser Haus oder leisten Ihnen Gesellschaft zu Hause. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche entgegen. Wir sind immer ganz in Ihrer Nähe – nehmen Sie Kontakt auf.

> Die Adressen unserer Perle-Stützpunkte finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes. Weitere Informationen: [www.zh.pro-senectute.ch/perle](http://www.zh.pro-senectute.ch/perle)

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

Der freiwillige Einsatz von Seniorinnen und Senioren in Kindergärten, Horten und Schulen soll Spass machen und alle Beteiligten bereichern. Die dabei entstehenden generationenübergreifenden Beziehungen führen zu gegenseitigem Verständnis und Respekt, Kontakthemmnungen 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 Seniorinnen und Senioren 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 Dienstleistungszentrum 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)

### Sozialberatung

Mit unserem Angebot unterstützen wir ältere Menschen, die möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden führen möchten. Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen in verschiedenen Lebenslagen, leisten Unterstützung in schwierigen Situationen. Zum Beispiel beim Verlust des Lebenspartners, bei Fragen zur Lebensgestaltung und bei Beziehungsproblemen. Wir zeigen Ihnen verschiedene mögliche Antworten auf – so, dass Sie Ihre Entscheidungen selbstständig treffen können. Rufen Sie uns an, damit wir Ihr Anliegen besprechen können.

> Das Dienstleistungszentrum Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft. Die Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

### 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 anzurufen.

> 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 «Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften» möchte Pro Senectute Kanton Zürich ältere Menschen in ihrem Wunsch nach Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unterstützen. 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, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00, [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Wohnen für Hilfe