

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**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:** 11.01.2026

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



## Vorbeugen ist besser als heilen

**SOZIALE KONTAKTE SIND LEBENSWICHTIG** Die Tage sind kürzer geworden, die Sonnentage gezählt, draussen ist es bitterkalt. Gerade in den Wintermonaten ist es wichtig, die warme Stube hie und da zu verlassen und soziale Kontakte zu pflegen. Die breite Dienstleistungspalette von Pro Senectute Kanton Zürich vermag Impulse zu geben. Vergessen Sie nicht, auch in unserer Beilage AKTIV zu stöbern.

### Bewegung und Sport

Regelmässige Bewegungstraining fördert die Gesundheit. Unsere Angebote sind vielfältig, niveaugerecht und finden unter professioneller Leitung statt. Sie entspannen und anstrengen, zusammen lachen und sich austauschen – all dies gehört zu den Gruppenaktivitäten. Das Wohlbefinden und die Gemeinschaft sind ebenso wichtig und werden gepflegt.

- > Für das Kursangebot beachten Sie die Beilage AKTIV zu unserem Magazin.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.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 oder eines Tablets kommunizieren und im Netz surfen. Wir bieten verschiedene Computer-, Tablet- sowie Smartphone-Kurse 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.pszh.ch](http://www.pszh.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, dem Internet oder dem Handy.

- > Das Dienstleistungszentrum in Ihrer Region hilft Ihnen bei Fragen gern weiter.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bildung und Kultur > Computerias

### Generationen im Klassenzimmer Seniorinnen und Senioren in der Schule

Der freiwillige Einsatz von Senior/-innen in Kindergärten, Horten und Schulen macht Spass und bereichert alle Beteiligten. Die dabei entstehenden 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 Auswirkungen des 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@pszh.ch](mailto:sis@pszh.ch)

### Freiwilligenarbeit

Über 3600 Freiwillige engagieren sich bei Pro Senectute Kanton Zürich für ältere Menschen. Ob für einen Mittagstisch, für Aufgaben im Bereich Bewegung und Sport, für den Treuhand-

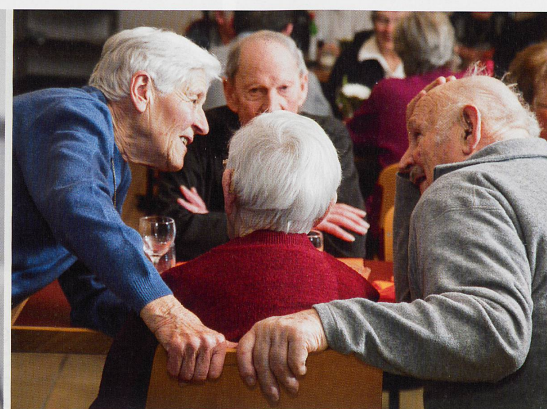
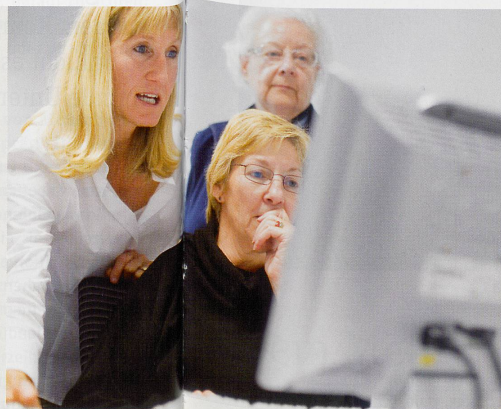
dienst oder als Seniorin im Klassenzimmer – bei uns gibt es ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten. Wer sich gerne in seiner Gemeinde für lokale Anliegen und Aktivitäten einsetzen möchte, ist bei unseren über 140 Ortsvertretungen herzlich willkommen. Sei es für Einzelpersonen oder in Gruppen, im direkten Austausch mit älteren Menschen oder auch im generationenübergreifenden Rahmen – vieles geschieht auf der Kontakt- und Beziehungsebene.

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

### Ortsvertretungen

Unsere über 140 Ortsvertretungen im Kanton Zürich verfügen über zahlreiche Unterstützungsangebote wie Mahlzeiten-, Fahrt- und Begleitedienste. Auch Gratulationsbesuche, die Durchführung von kulturellen und gesellschaftlichen Anlässen (wie zum Beispiel Mittagstisch) oder die Organisation von Kursen zu aktuellen Altersthemen gehören zu den vielfältigen lokalen Aktivitäten. Diese tragen unter anderem dazu bei, dass Kontakte gepflegt und erweitert werden können. Zusammen mit anderen Personen und Gruppierungen stärken unsere Ortsvertretungen kleine soziale Netze und Gemeinschaften in der Gemeinde.

- > Infos in jedem Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Ortsvertretungen



Sich in geselligem Rahmen austauschen oder weiterbilden – unsere Angebote ermöglichen es.

### Besuchsdienst

Fühlen Sie sich manchmal allein und würden sich über einen Besuch, eine Plauderstunde, ein Gesellschaftsspiel oder eine Begleitung bei einem Spaziergang freuen? Sind Sie am Besuch einer Veranstaltung interessiert und möchten nicht allein hingehen? 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 Dienstleistungszentrum Ihrer Region.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Dienstleistungen > Besuchsdienst

### Sozialberatung

Zu den Kernaufgaben von Pro Senectute Kanton Zürich zählen die Beratung und Informationsvermittlung sowie die finanzielle Unterstützung von älteren Menschen in sozialen und materiellen Notlagen. In der Sozialberatung beraten wir Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen zu den Themen Wohnen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Recht und Finanzen. Die Beratungen erfolgen durch Fachpersonen, die der beruflichen Schweigepflicht unterstehen, und sind kostenlos. Sie finden in einem unserer regionalen Dienstleistungszentren oder am Telefon statt. Es können auch Hausbesuche vereinbart werden.

- > Das Dienstleistungszentrum Ihrer Region erteilt Ihnen gerne Auskunft.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Beratung > Sozialberatung

### 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. Gesundheitliche Probleme, Fragen finanzieller Art oder Unsicherheiten, wenn es ums Wohnen geht, bedrücken in der Fremde noch mehr. Wir bieten muttersprachliche Beratung an in den Sprachen Italienisch, Spanisch und Serbokroatisch/Bosnisch. Gegen die Einsamkeit helfen auch geselliges Zusammensein und regelmässige Treffen.

- > Weitere Informationen:  
Andreas Raymann, Tel. 058 451 51 67,  
[andreas.raymann@pszh.ch](mailto:andreas.raymann@pszh.ch)
- > [www.heks.ch](http://www.heks.ch) > Schweiz > Regionalstelle Zürich/Schaffhausen > HEKS AltuM, Alter und Migration

### Angehörigengruppen

Sich mit anderen austauschen zu können, bringt neue 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. Unsere Fachleute begleiten Gesprächsgruppen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Entlastungsmöglichkeiten, zu finanziellen Fragen und praktischen Hilfen.

- > Kontaktieren Sie das Dienstleistungszentrum Ihrer Region.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Beratung > Angehörigengruppen

### Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Damit Sie weiterhin zu Hause leben können, begleiten, betreuen und pflegen wir Sie zu Hause – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen – rund um die Uhr. Neben Unterstützung im Haushalt leisten wir Ihnen zu Hause Gesellschaft oder unterstützen Sie bei Besorgungen ausser Haus. Wir sind im ganzen Kanton präsent und nehmen Ihre Wünsche gerne entgegen.

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

### Mahlzeitendienst

Wir liefern Ihnen abwechslungsreiche Menüs direkt nach Hause. Die von einer Fachperson zusammengestellten Menüs werden frisch zubereitet und entsprechen einer vollwertigen Ernährung. Die Gerichte können in der Mikrowelle, im Wasserbad oder in einem speziellen Wärmeofen (nur in Winterthur) erwärmt werden.

- > Kontakt: Zürich: Tel. 058 451 50 03, Winterthur: Tel. 058 451 54 25.
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Dienstleistungen > Mahlzeitendienst

**Alle unsere Adressen finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.**