

In allen Lebenslagen gut beraten.

Wir sind erfahren und engagiert für Sie da.

- **Soziales und Beratung**
Wir beraten individuell und helfen gezielt.
- **Finanzielles und Administratives**
Wir begleiten treuhänderisch und unterstützen finanziell.
- **Pflege und Betreuung**
Wir betreuen professionell und erhalten die Selbstständigkeit.
- **Sport und Bildung**
Wir fördern Gesundheit, Bildung und ermöglichen Begegnungen.
- **Freiwillig engagiert**
Wir verbinden Geben und Nehmen.
- **Ehrenamtlich aktiv**
Wir unterstützen die Altersarbeit und fördern die Lebensqualität.

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Oberland

Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon

Telefon 058 451 53 40

dc.oberland@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



Stand November 2023



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Gesprächsgruppe in Wetzikon

Für pflegende und betreuende Angehörige

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Gespräche bringen Entlastung

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich regelmässig im vertrauten Rahmen einer Gruppe auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Sie nehmen wahr, dass sie mit ihren Fragen und belastenden Situationen nicht allein sind. Die Gruppenleitung steht auf Wunsch auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Betreuung zu Hause

Angehörige zu Hause zu betreuen und zu pflegen, braucht viel Zeit, Geduld und Energie. Die Aufgabe fordert nebst praktischen Fähigkeiten die Bereitschaft, sich mit Fragen und neuen Situationen auseinander zu setzen.

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Es ist wichtig, dass pflegende und betreuende Angehörige auch ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen. In der Gesprächsgruppe unterstützen, ermutigen und beraten sich Angehörige gegenseitig und werden dabei von einer Fachperson unterstützt.

Gemeinsam Probleme angehen

Teilnehmende der Angehörigengruppe verpflichten sich, persönliche Aussagen, welche in den Gruppengesprächen geäussert werden, vertraulich zu behandeln. Deshalb können Ängste, Sorgen und Konflikte offen besprochen werden. Entlastungsangebote, finanzielle Fragen und praktische Hilfen sind weitere Themen in den regelmässigen Gruppentreffen.

Termine

Daten und Zeit

Einmal im Monat, jeweils am Mittwoch, 14:00 - 16:00 Uhr

2024

31. Januar
28. Februar
20. März
24. April
29. Mai
26. Juni

Ort

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Oberland (3. Stock)
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon

Leitung und Anmeldung

Isabelle Witschard, Sozialberaterin
Telefon 058 451 53 40 oder 058 451 53 77
isabelle.witschard@psz.ch

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Diese Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.