



Alles, was Ihr Leben leichter macht

Unsere Dienstleistungen für Menschen
ab 60 Jahren

Unsere Dienstleistungen auf einen Blick

Vorsorge

- 4 Pensionierungsvorbereitung
- 4 Vorsorgedossier Docupass
- 4 Vorsorgeregelerung

Begegnung

- 5 Bewegung und Sport
- 5 Bildung
- 5 Begegnungsorte
- 5 Generationenbeziehungen

Administration

- 6 Steuererklärungsdienst
- 6 Büroassistentz
- 7 Digital Coach
- 7 Treuhanddienst
- 7 Rentenverwaltung

Betreuung

- 8 CasaGusto
- 8 DomiGym
- 9 Umzugshilfe
- 9 Besuchs- und Fahrdienst

Beratung

- 10 Sozialberatung
- 10 Ergänzungsleistungen
- 10 Individuelle Finanzhilfe

11 **Standorte ganz in Ihrer Nähe**

Pro Senectute Kanton Zürich

Wir sind in jeder Lebenslage für Sie da

Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich. Manchen fällt dies leichter, für andere ist es herausfordernder. Wir wünschen uns alle, bis ins hohe Alter selbstbestimmt entscheiden zu können, körperlich und geistig fit zu sein, soziale Kontakte zu pflegen und den Alltag selbstständig zu meistern.

Pro Senectute Kanton Zürich fördert das aktive Älterwerden sowie die selbstbestimmte Vorsorge und bietet ein vielseitiges Programm an Kursen und Begegnungsmöglichkeiten. Unsere Mitarbeitenden und freiwillig Engagierten unterstützen Sie dabei, ein selbstständiges Leben im Alter zu führen. Wir entlasten Sie in der Administration oder in der Betreuung und helfen beratend oder auch finanziell.

Mit langjähriger Erfahrung, grossem Engagement und viel Einfühlungsvermögen sind wir tagtäglich für Sie da – in jeder Lebenslage.

Ihre Pro Senectute Kanton Zürich



Véronique Tischhauser-Ducrot
Vorsitzende der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Zürich



Vorsorge

Gut vorbereitet sein – selbstbestimmt und eigenverantwortlich



Pensionierungsvorbereitung

Werden Sie in naher Zukunft pensioniert? Ein grosses Ereignis, das vieles in Ihrem Leben verändern wird: Freizeit, Partnerschaft, Finanzen und Ihre Rolle in der Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, sich gut auf diese neue Lebenssituation vorzubereiten. Besuchen Sie eines unserer Seminare, und beginnen Sie rechtzeitig, sich auf die Zeit nach Ihrem Berufsleben vorzubereiten.

Vorsorgedossier Docupass

Der Docupass begleitet Sie umfassend durch Ihre Vorsorge. Mit ihm halten Sie Ihre Wünsche detailliert fest. Er enthält vier Elemente für Ihre persönliche Vorsorge: Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, Anleitung zur Errichtung eines Testaments.

Vorsorgeregulung

Haben Sie im Vorsorgefall niemanden, der sich um Sie kümmert? Oder möchten Sie Ihre Angehörigen entlasten? Dann können Sie uns als vorsorgebeauftragte Institution einsetzen. Sollten Sie urteilsunfähig werden, regeln wir alle Angelegenheiten gemäss Ihren Wünschen. Auch für den Todesfall ist vorgesorgt. Wir arbeiten hierfür mit einem Willensvollstrecker zusammen.

Das gesamte Angebot inklusive Tarifen finden Sie unter:
www.pszh.ch/vorsorge

Begegnung

Aktiv bleiben und Kontakte knüpfen – für ein gesundes Altern

Bewegung und Sport

Wir bieten attraktive und vielfältige Sportkurse und Touren in Ihrer Nähe an. Von Fitness und Tanz über Entspannung bis zu Wandern und Biken. Geleitet werden die über 750 Bewegungsangebote von freiwilligen Sportleitenden. DomiGym rundet das Angebot mit einem individuellen 1:1-Training bei Ihnen zu Hause ab.

Bildung

Unser Geist ist bis ins hohe Alter aufnahmefähig. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen und aktiv zu bleiben – für Ihre geistige Fitness und für Ihr Wohlbefinden. Vertiefen Sie in Kleingruppen eine Fremdsprache, regeln Sie Ihren digitalen Nachlass oder widmen Sie sich der Kunst.

Begegnungsorte

Soziale Beziehungen bereichern unser Leben. Unsere Ortsvertretungen in den Gemeinden organisieren kulturelle und gesellschaftliche Anlässe, bei denen Sie interessanten Menschen begegnen und neue Kontakte knüpfen können. Verweilen Sie gerne bei einem Gesellschaftsspiel oder einem angeregten Gespräch? Dann sind Sie hier genau richtig.

Generationenbeziehungen

Wir setzen uns für die Solidarität zwischen Menschen unterschiedlichen Alters ein. Mit «Generationen im Klassenzimmer» und «Wohnen für Hilfe» fördern wir den aktiven Austausch. Bei Ersterem unterstützen Senioren und Seniorinnen im Unterricht, bei Zweiterem wohnen ältere Menschen mit Studierenden zusammen.

**Das gesamte Angebot inklusive Tarifen
finden Sie unter:**
www.pszh.ch/begegnung

Administration

Persönliche und vertrauenswürdige Entlastung – kurz- oder langfristig

Steuererklärungsdienst

Unsere freiwilligen Steuerberaterinnen und Steuerberater unterstützen Sie beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung. Die vertraulichen Beratungen finden in einem unserer Dienstleistungscenter statt; oder Sie senden uns Ihre Unterlagen per Post zu. Ihre vollständig ausgefüllte Steuererklärung müssen Sie nur noch unterschreiben und an Ihr Steueramt schicken.

Büroassistentz

Wenn sich die Post bei Ihnen stapelt und Rechnungen liegen bleiben, springen wir gerne ein. Wir unterstützen Sie dabei, wieder Ordnung in den Blätterwald zu bringen, und übernehmen verschiedenste administrative Arbeiten. Ein erster Einsatz ist schon 48 Stunden nach Anfrage möglich und wir helfen so lange oder oft, wie Sie es wünschen.



«Mein Treuhänder besucht mich alle zwei Wochen. Seit er die Zahlungen erledigt und mich bei administrativen Arbeiten unterstützt, habe ich wieder etwas Ruhe gefunden.»

Digital Coach

Das neue Smartphone einrichten, Rechnungen im E-Banking bezahlen, E-Mail sicher nutzen oder den neuen Drucker installieren – alles keine Hexerei, wenn man weiss wie! Mit der Dienstleistung Digital Coach beraten wir Sie bei Ihnen zu Hause und unterstützen Sie dabei, sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

Treuhanddienst

Den Zahlungsverkehr erledigen, Briefe an Ämter oder Institutionen schreiben oder Versicherungsangelegenheiten regeln: Unsere Freiwilligen im Treuhanddienst unterstützen und beraten Sie langfristig bei sämtlichen finanziellen und administrativen Aufgaben. Ihre Vertrauensperson besucht Sie

mindestens einmal im Monat und steht Ihnen tatkräftig und mit höchster Discretion zur Seite.

Rentenverwaltung

Unser Team aus Fachspezialisten verwaltet Ihre Einkünfte, erledigt den Zahlungsverkehr und wahrt Ihre Interessen gegenüber Institutionen und Behörden. Sie werden in sämtlichen administrativen und finanziellen Angelegenheiten entlastet. Die Rentenverwaltung übernimmt auch Mandate im Auftrag der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde.

Das gesamte Angebot inklusive Tarifen finden Sie unter:
www.pszh.ch/administration

Betreuung

Gut umsorgt Leben –
im vertrauten Zuhause

PRO SENECTUTE

CasaGusto



PRO SENECTUTE

DomiGym

CasaGusto

Unser Mahlzeitendienst CasaGusto bietet Ihnen die Möglichkeit, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Telefonisch oder online bestellen – am Folgetag geniessen. CasaGusto liefert die Mahlzeiten direkt an Ihre Wohnungstür. Geboten wird eine grosse Auswahl: Suppen, Schweizer Klassiker, mediterrane Gerichte und Desserts – alles Schweizer Qualität und gekühlt bis zu 5 Tage haltbar.

DomiGym

Das sturzpräventive und individuelle Training DomiGym hilft Ihnen, beweglich zu bleiben, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Ihr persönlicher DomiGym Coach unterstützt Sie zu Hause mit Übungen, die Muskulatur und Stabilität stärken. Mit 60-minütigen Lektionen schaffen wir die Grundlage, damit Sie möglichst lange zu Hause selbständig bleiben.

*«Die Übungen zu Hause sind für mich ideal.
Ich merke, wie mir alles etwas leichter fällt – vom Aufstehen
bis zum Treppensteigen. Das gibt mir Sicherheit!»*

Umzugshilfe

Der Umzug an einen neuen Ort ist schon aufregend genug: Sie lassen Vertrautes zurück und beginnen einen neuen Lebensabschnitt. Wir nehmen Ihnen alles Organisatorische ab und koordinieren Ihren Umzug von A bis Z. Benötigen Sie zusätzlich Hilfe beim Aussortieren von Dokumenten und Kleidern oder beim Entrümpeln Ihrer Wohnung? Unsere Mitarbeitenden der Umzugshilfe unterstützen Sie gerne.

Besuchs- und Fahrdienst

Freuen Sie sich über Besuche und unternehmen Sie gerne etwas mit anderen Menschen? Unsere freiwilligen Besucherinnen und Besucher leisten Ihnen gerne Gesellschaft. Ebenfalls bieten wir in ausgewählten Gemeinden einen Fahrdienst an. Unsere Freiwilligen fahren und begleiten Sie zum Einkaufen, zum Arzt oder zu einem Café-Besuch. Regelmässigkeit und Dauer legen wir gemeinsam mit Ihnen fest.



**Das gesamte Angebot inklusive Tarifen
finden Sie unter:**
www.pszh.ch/betreuung

Beratung

Rundum gut beraten und unterstützt

«Jemandem meine Sorgen mitteilen zu können, der mir zuhört und mich konkret unterstützt, war eine grosse Erleichterung. Dass wir so schnell eine Lösung finden, hätte ich nie gedacht. Das gibt mir wieder Hoffnung.»

Sozialberatung

Wir unterstützen Sie in jeder Lebenslage. Unsere Fachleute beraten Sie in einem Dienstleistungscenter, am Telefon, per Video oder bei Ihnen zu Hause zu Finanzen, Recht, Gesundheit, Wohnen und Lebensgestaltung.

Ergänzungsleistungen

Wenn Ihre Rente nicht für Ihren Lebensbedarf ausreicht, sichern Ergänzungsleistungen die finanzielle Grundversorgung. Wir ermitteln für Sie, ob Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben. Auch beim Beantragen der finanziellen Unterstützung sind wir Ihnen gerne behilflich.

Individuelle Finanzhilfe

Reicht Ihre AHV-Rente trotz Ergänzungsleistungen nicht bis Ende Monat? Wissen Sie nicht, wie Sie eine dringende Anschaffung finanzieren oder Arztrechnungen begleichen sollen? Mit der individuellen Finanzhilfe unterstützen wir im Auftrag des Bundes Seniorinnen und Senioren in finanziellen Notlagen.



**Das gesamte Angebot
finden Sie unter:**
www.pszh.ch/beratung

Standorte ganz in Ihrer Nähe

Wir beraten Sie gerne telefonisch
oder vor Ort in einem unserer
sieben Dienstleistungszenter (DC).



1 DC Limmattal und Knonaeramt

Badenerstrasse 1
8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

2 DC Oberland

Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40
dc.oberland@pszh.ch

3 DC Pfannenstiel

Dorfstrasse 78
8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

4 DC Unterland und Furtal

Glasistrasse 2
8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00
dc.unterland@pszh.ch

5 DC Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00
dc.winterthur@pszh.ch

6 DC Zimmerberg

Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch

7 DC Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich
Telefon 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

Möchten Sie sich aktiv für ältere Menschen engagieren?

Spenden

Mit einer Spende ermöglichen Sie uns, ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder bei finanziellen Engpässen zu unterstützen: diskret und unbürokratisch.

Mehr Informationen:
www.pszh.ch/spenden

Anpacken

Als Freiwillige oder Freiwilliger finden Sie bei uns vielfältige Möglichkeiten, Ihre Erfahrung und Ihr Können einzubringen. Freuen Sie sich auf viele schöne Begegnungen.

Mehr Informationen:
www.pszh.ch/freiwillig

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Folgen Sie uns in den sozialen Medien:



**Wir bedanken uns für Ihre
Unterstützung. Nur so kann
Pro Senectute Kanton Zürich
ihre Dienstleistungen erbringen.**

Pro Senectute Kanton Zürich
Geschäftsstelle

Telefon 058 451 51 00

info@pszh.ch

www.pszh.ch

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4

