

In allen Lebenslagen gut beraten.

Wir engagieren uns für Sie – seit über 100 Jahren.

- **Soziales und Beratung**
Wir beraten individuell und helfen gezielt.
- **Finanzielles und Administratives**
Wir entlasten in finanziellen und administrativen Angelegenheiten – kompetent und diskret.
- **Sport und Bildung**
Wir fördern Gesundheit, geistige Fitness und ermöglichen persönliche Begegnungen.

Wir erbringen einen Grossteil unserer Dienstleistungen mit der tatkräftigen Unterstützung von Freiwilligen und Freien Mitarbeitenden.

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon +41 58 451 51 00

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4



Stand März 2026



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Sozialberatung

Wir sind in jeder Lebenslage
für Sie da.

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Unsere Dienstleistungen

Sozialberatung

Wir beraten ältere Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen kostenlos zu allen Fragen rund ums Alter. Im vertraulichen Beratungsgespräch hilft Ihnen unser ausgewiesenes Fachpersonal gerne weiter.

Für Ihre Anliegen und Sorgen haben wir stets ein offenes Ohr. Im persönlichen Gespräch unterstützen wir Sie mit praktischen Tipps und Informationen und stehen Ihnen mit Sach- und Dienstleistungen zur Seite. Unsere Mitarbeitenden beraten Sie in einem der sieben Dienstleistungszentren, am Telefon, online per Video-Konferenz oder bei Ihnen zu Hause zu folgenden Themen:

- Finanzen
- Lebensgestaltung
- Gesundheit und Entlastung von pflegenden Angehörigen
- Wohnen
- Vorsorge

Die Beratungen sind kostenlos und unsere Mitarbeitenden unterstehen der beruflichen Schweigepflicht.

Wir sind für Sie da

Beratung bei finanziellen Fragen

Wir helfen Ihnen weiter, wenn Sie finanzielle Sorgen, Probleme mit Sozialversicherungsleistungen oder Ihrer Krankenkasse haben, sowie bei Fragen zu AHV und Zusatzleistungen. Wir sind auch bei materiellen Engpässen und beim Geltendmachen von Ansprüchen gegenüber Dritten behilflich.

Unterstützung in Lebensgestaltung und schwierigen Situationen

Wir sind für Sie da, wenn Sie Begleitung bei einem Trauerfall wünschen, Fragen zur Lebensgestaltung haben, ein Beziehungsproblem angehen wollen oder mit einer Fachperson eine schwierige Lebenssituation besprechen möchten.

Auskunft über Entlastungsangebote

Gerne beraten wir Sie über Entlastungsangebote wie Spitex, Mahlzeitendienste, günstige Transportmöglichkeiten, Nachbarschaftshilfen etc.

Selbstbestimmt Wohnen im Alter

Bei Fragen rund ums Wohnen zeigen wir Ihnen, wie Sie möglichst lange selbstständig und sicher zu Hause wohnen können. Wir helfen Ihnen bei der Suche nach alternativen Wohnformen und unterstützen Sie beim Eintritt ins Alterszentrum.

Erfahrungsaustausch in Gesprächsgruppen

Für pflegende Angehörige bieten wir zudem moderierte Gesprächsgruppen an, die von geschulten Fachpersonen geleitet werden. Die Teilnehmenden profitieren vom Erfahrungsaustausch und von der gemeinsamen Lösungssuche.