PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Alles, was Ihr Leben leichter macht.

Unsere Dienstleistungen für Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen.

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Inhaltsverzeichnis

Alles, was Ihr Leben leichter macht.

3 **Editorial**
4 **Sozialberatung**
6 **Angehörigengruppen**
6 **Besuchsdienst**
7 **Umzugs- und Packhilfe**
9 **Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften**
10 **Treuhanddienst**
12 **Büroassistenz**
12 **Steuererklärungsdienst**
13 **Rentenverwaltung**
13 **Ergänzungsleistungen**
13 **Individuelle Finanzhilfe**
15 **Pflege und Betreuung zu Hause**
16 **24-Stunden-Betreuung**
17 **CasaGusto – Mahlzeitendienst**
18 **Bewegung und Sport**
21 **Bildung und Kultur**
24 **Freiwilliges Engagement**
26 **Ehrenamtliche Ortsvertretungen**
27 **Unsere Standorte**

Weitere Infos zu allen Dienstleistungen auf www.pszh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich

So macht das Leben lange Freude.

Ab einem gewissen Alter stellt das Leben ganz besondere Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Oft ist es nicht einfach, sich diesen neuen Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern. Wo Hilfe möglich ist – und das ist fast immer der Fall – steht Ihnen Pro Senectute Kanton Zürich mit Rat und Tat zur Seite.

Kaum jemand ist bereit, aufgrund seines Jahrgangs von heute auf morgen auf ein soziales Leben zu verzichten. Viele Menschen sind auch im Alter gerne sportlich aktiv. Sie erfreuen sich meist sehr lange ihrer geistigen Fitness und wissen ein abwechslungsreiches und aktives Leben zu schätzen.

Gleichzeitig geht vieles nicht mehr ganz so einfach. Krankheiten oder Gebrechen können die Mobilität einschränken. Neue organisatorische und administrative Vorgaben stellen Hindernisse dar. Finanzielle Engpässe bereiten schlaflose Nächte, neue Technologien erfordern ein Umdenken und Umlernen im Alltag.

Ganz gleich, wie und wo sich Ihr Bedarf an Hilfe, Unterstützung, Beratung und Betreuung zeigt, bei Pro Senectute Kanton Zürich sind Sie in besten Händen. Mit langjähriger Erfahrung, viel Engagement und Einfühlungsvermögen sowie engen Kontakten zu den wichtigsten Ämtern, Institutionen und Organisationen sorgen wir dafür, dass Ihnen Ihr Leben weiterhin Freude bereitet.

Ihre Pro Senectute Kanton Zürich

Sozialberatung

Wir sind in jeder Lebenslage für Sie da.

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 sehr gut ausgebildeten Mitarbeitenden beraten Sie in einem der sieben Dienstleistungscenter, am Telefon oder bei Ihnen zu Hause.

Wir helfen Ihnen weiter, wenn Sie finanzielle Sorgen, Probleme mit Sozialversicherungsleistungen oder Ihrer Krankenkasse haben. Wir sind auch bei materiellen Engpässen und beim Geltendmachen von Ansprüchen gegenüber Dritten behilflich. Und wir vermitteln oder leisten nach Möglichkeit finanzielle Unterstützung.

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 begleiten Sie mit Rat und Tat vor, beim und nach dem Eintritt in ein Alterszentrum.

Angehörigen zeigen wir bei der Betreuung des Partners oder von Familienangehörigen mögliche Wege zur Entlastung auf und helfen konkret bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen.

«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.»

Angehörigengruppen

Wir unterstützen pflegende Angehörige.

Einen pflegebedürftigen Menschen zu begleiten, braucht viel Geduld und Energie. In unseren Angehörigengruppen tauschen Sie sich mit anderen aus und profitieren von deren Erfahrungen. Wir informieren Sie über Entlastungsmöglichkeiten sowie finanzielle und praktische Hilfen. Mit unseren Fachleuten können Sie Probleme gemeinsam angehen und Ihre Ängste, Sorgen und Konflikte offen und ehrlich in einem vertraulichen Rahmen ansprechen.

Besuchsdienst

Wir bringen Abwechslung in den Alltag.

Freuen Sie sich über Besuche? Unternehmen Sie gerne etwas mit anderen Menschen zusammen, wie Spaziergänge, angeregte Gespräche oder Gesellschaftsspiele? Unsere freiwilligen Besucherinnen und Besucher leisten Ihnen gerne Gesellschaft. In einem persönlichen Gespräch lernen wir Sie und Ihre Wünsche kennen und suchen daraufhin eine passende Besuchsperson. Regelmässigkeit und Dauer der Besuche legen wir mit Ihnen zusammen fest. Alle unsere Besucherinnen und Besucher unterstehen der Schweigepflicht.

Umzugs- und Packhilfe

Wir schaffen Raum für Neues.

Beziehen Sie bald eine neue Wohnung? Planen Sie den Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim? Wir organisieren und koordinieren alles rund um Ihre «Züglete» und begleiten Sie, bis Sie im neuen Zuhause eingerichtet sind.

Der Umzug an einen neuen Ort ist schon aufregend genug: Sie lassen Vertrautes zurück und beginnen an einem anderen Ort einen neuen Lebensabschnitt. Deshalb nehmen wir Ihnen alles Organisatorische ab. Wir koordinieren Ihren Umzug von A bis Z: vom Einpacken ihres Zügelguts über die Reinigung, Entsorgung und Wohnungsabgabe bis zum Auspacken und Einräumen am neuen Ort. Auch Administratives wie Wohnungskündigung, Telefon und Post umleiten, Strom und Wasser abmelden erledigen wir gerne für Sie.

Benötigen Sie zusätzlich Hilfe beim Aussortieren von Dokumenten oder Kleidern, beim Entrümpeln Ihrer Wohnung oder beim Einpacken kostbarer Gegenstände? Unsere Mitarbeitenden der Packhilfe sind gerne für Sie da.

Generationenübergreifende Wohnpartnerschaften

Wir bringen Jung und Alt zusammen.

Haben Sie ein freies Zimmer zur Verfügung? Hätten Sie Freude am Kontakt zu einer jüngeren Person? Oder ist Mithilfe im Haushalt, im Garten oder beim Einkaufen willkommen? Mit «Wohnen für Hilfe» bringen wir geeignete Wohnpartner zusammen.

Bei «Wohnen für Hilfe» bieten Sie Studierenden Wohnraum in Ihrem Zuhause. Anstatt Miete erhalten Sie dafür Dienst- und Hilfeleistungen. Als Tauschregel gilt: eine Stunde Hilfe pro Monat und Quadratmeter Wohnraum zuzüglich Nebenkosten. So fördern wir den Austausch zwischen den Generationen.

Das Spektrum der Dienstleistungen, von denen Sie profitieren, ist vielfältig: von der Hilfe im Haushalt über Einkäufe oder kleine Handreichungen bis zur Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen oder der Unterstützung beim Umgang mit digitalen Medien. Die Dienstleistungen werden individuell vereinbart. Auf keinen Fall erbracht werden pflegerische und betreuerische Leistungen.

Pro Senectute Kanton Zürich vermittelt die Wohnpartnerschaften und berät Interessierte persönlich und individuell. Auch bei der Ausgestaltung des «Mietvertrags» und bei Fragen während der Wohnpartnerschaft stehen wir unterstützend zur Seite.

«Mit etwas Toleranz auf beiden Seiten verfliegt die anfängliche Skepsis rasch. Jetzt freue ich mich nicht nur wieder über Leben im Haus, sondern auch über Hilfe im Haushalt und neue Blickwinkel auf allerlei Dinge.»

Treuhanddienst

Wir schaffen Ordnung in Finanzen und Administration.

Den Zahlungsverkehr abwickeln, Briefe an Ämter oder Institutionen schreiben, Versicherungsangelegenheiten regeln oder die Steuererklärung ausfüllen: Unsere kompetenten Freiwilligen im Treuhanddienst unterstützen Sie in sämtlichen finanziellen und administrativen Fragen.

Möchten oder können Sie Ihren finanziellen und administrativen Pflichten nicht mehr vollumfänglich und selbstständig nachkommen? Unser Treuhanddienst regelt das für Sie – kostengünstig, verlässlich und diskret.

Eine Vertrauensperson besucht Sie mindestens einmal im Monat, um Ihre finanziellen und administrativen Angelegenheiten zu besprechen und zu erledigen: mit fundierten Fachkenntnissen, einer guten Portion Geduld und Einfühlungsvermögen. Mit einem offenen Ohr auch für Ihre persönlichen Anliegen sind unsere freiwilligen Treuhänderinnen und Treuhänder selbstverständlich an die Schweigepflicht gebunden.

Unsere Freiwilligen bereiten wir sorgfältig auf ihre Aufgaben vor. Sie werden laufend begleitet und jährlich in ihrer Rechnungsführung durch uns und eine externe Revisionsstelle überprüft. So können Sie doppelt sicher sein, dass alles seine Richtigkeit hat.

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

Büroassistenz

Wir nehmen Ihnen die Arbeit ab.

Wenn sich die Post bei Ihnen stapelt und Rechnungen liegen bleiben, springen wir gerne für Sie ein. Wir übernehmen administrative Arbeiten, kümmern uns um Zahlungen, führen Korrespondenz mit Ämtern und Institutionen oder fordern Versicherungsleistungen ein. Wir helfen Ihnen kompetent, professionell und genauso so lange oder oft, wie Sie es wünschen. Damit sich der ganze Papierkram bei Ihnen zu Hause nicht bis unter die Decke türmt.

Steuererklärungsdienst

Wir helfen Ihnen, unnötige Ausgaben zu vermeiden.

Unsere freiwilligen Steuerberaterinnen und Steuerberater unterstützen Sie beim Ausfüllen Ihrer Steuererklärung. Die vertraulichen Beratungen finden in der Regel zwischen Januar und März in einem unserer sieben Dienstleistungscenter statt. Danach können Sie Ihre vollständig ausgefüllte Steuererklärung gleich mitnehmen und an Ihr Steueramt schicken. In Ausnahmefällen beraten wir Sie auch zu Hause.

Rentenverwaltung

Wir regeln Ihre Geldangelegenheiten.

Die Rentenverwaltung regelt für Sie sämtliche finanziellen und administrativen Angelegenheiten, wenn Sie dies wünschen. Unser kompetentes Fachpersonal verwaltet Ihre Einkünfte und Ausgaben und wahrt Ihre Interessen gegenüber Institutionen und Behörden.

Ergänzungsleistungen

Wir bieten Hilfe bei finanziellen Engpässen.

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

Wir entlasten Sie bei finanziellen Notlagen.

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

Pro Senectute Home

Pflege und Betreuung zu Hause

Möchten Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben? Pro Senectute Home begleitet, betreut und pflegt Sie rund um die Uhr – dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen.

Mit Pro Senectute Home ermöglichen wir Ihnen, länger zu Hause zu leben. Die einzelnen Dienstleistungen und deren Umfang legen wir aufgrund Ihrer persönlichen Bedürfnisse und Wünsche gemeinsam mit Ihnen fest.

Unsere Mitarbeitenden betreuen Sie zuverlässig, fachlich kompetent, einfühlsam und flexibel. Freundliche Umgangsformen, eine gepflegte Erscheinung und Diskretion sind dabei selbstverständlich.

Für unsere Spitex-Angebote arbeiten wir auch mit anderen Organisationen wie Spitälern oder Sozialdiensten zusammen. So können wir Sie in verschiedensten Bereichen umfassend betreuen.

Unterstützung im Haushalt

Wir helfen Ihnen bei der Haushaltführung und kleineren administrativen Aufgaben. Unsere Mitarbeitenden übernehmen für Sie vielfältige Aufgaben im und ums Haus.

Begleitung unterwegs

Wir begleiten Sie zum Arzt, beim Spaziergang oder Einkaufen. Gerne leisten wir Ihnen auch zu Hause Gesellschaft oder sind an Ihrer Seite bei Ausflügen oder auf dem Weg zu Ihrer Therapie.

«Mit Frau Knaus von Pro Senectute Home verstehe ich mich prima. Zwei Mal pro Woche hilft Sie mir bei der Körperpflege und im Haushalt. Sie ist eine fürsorgliche Pflegerin und verlässliche Stütze für mich.»

Hilfe bei der Pflege.
Benötigen Sie Hilfe beim Anziehen oder bei der Körperpflege? Wir sorgen für die Grundpflege, die Übergangspflege nach dem Spital und übernehmen bei Bedarf auch Nachtwachen. Die Kosten für die Leistungen der Grundpflege werden von allen Krankenkassen übernommen.

Betreuung bei Krankheit.
Bei Krankheiten wie Demenz oder Parkinson ist eine umfassende und fachkundige Betreuung wichtig. Unsere speziell geschulten Mitarbeitenden übernehmen alltägliche wie auch anspruchsvolle Betreuungsaufgaben.

Pro Senectute Home 24-Stunden-Betreuung

Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

Mit der durchgehenden Betreuung vor Ort bieten wir Ihnen kompetente Unterstützung und Sicherheit von früh bis spät. Ausgebildete, lokal und kulturell verankerte Pflegehelferinnen und -helfer betreuen, pflegen und unterstützen Sie rund um die Uhr in den eigenen vier Wänden. Das Angebot richtet sich an Personen, die trotz körperlicher und gesundheitlicher Einschränkungen lieber zu Hause leben möchten und über ein gewisses Mass an Autonomie verfügen. Die Kosten bewegen sich im selben Rahmen wie ein Platz in einem Pflegeheim. Gerne beraten wir Sie im persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten und Voraussetzungen einer 24-Stunden-Betreuung zu Hause.

CasaGusto im ganzen Kanton Zürich

Wir sorgen für Abwechslung im Menüplan.

Zum z'Mittag oder z'Nacht, von der Suppe bis zum Dessert: Bei CasaGusto wählen Sie aus über 40 gluschtigen Menüs Ihre Favoriten. Die frisch zubereiteten Gerichte werden Ihnen per Post direkt an die Wohnungstür geliefert. Sie brauchen sie nur noch in der Mikrowelle oder im Backofen fertig zu garen. Die gelieferten Menüs lassen sich bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

CasaGusto in den Städten Winterthur und Zürich

Wir bringen das Essen persönlich vorbei.

Wenn Sie in Zürich oder Winterthur wohnen können Sie sich das gesamte Angebot von CasaGusto auch von unseren Mitarbeitenden liefern lassen. Wir liefern zwei Mal pro Woche gesunde, schmackhafte Mahlzeiten zu Ihnen nach Hause und zwar persönlich, bis zur Haustür. Da liegt auch immer wieder mal ein kurzer Schwatz drin.

Weitere Informationen zu CasaGusto finden Sie unter:
www.casa-gusto.ch

Bewegung und Sport

Wir machen das Leben spielend sportlich.

Sport und Bewegung erhöhen die Lebensfreude und fördern Ihre Gesundheit. Unsere Aktivitäten tragen nicht nur zur geistigen und körperlichen Fitness bei, sie fördern auch den sozialen Austausch und die Gemeinschaft. Mit über einem Dutzend Sportarten und zahlreichen Gruppen und Kursen pro Jahr haben Sie eine tolle Auswahl.

Fitness bringt Bewegung in Ihren Alltag.

Fitness auf gymnastischer Basis (Fit/Gym) ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert Ihr Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Das Training im Wasser (Aqua-Fitness) stärkt die Muskulatur, fördert den Herzkreislauf und entlastet die Gelenke.
Sportarten: Fitness und Gymnastik, Aqua-Fitness

Bewegung an der frischen Luft macht noch mehr Spass.

Ob mit oder ohne Karte, mit Filzball, auf zwei Rädern oder über Stock und Stein – bei uns finden Sie zu jeder Jahreszeit Spass und Bewegung an der frischen Luft.
Sportarten: Walking, Nordic Walking, Wandern, Orientierungswandern, Velofahren inkl. Mountainbike, Schneeschuhlaufen, Ski alpin, Langlauf und Tennis.

Entspannung fördert das Wohlbefinden.

Atem-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen kräftigen nicht nur die Muskeln, sondern haben nachweislich viele positive Auswirkungen auf das geistige und körperliche Wohlbefinden.
Sportarten: Yoga, Tai-Chi, QiGong und Feldenkrais.

«Alleine macht Walking keinen Spass, und eine Ausrede, nichts zu machen, ist schnell parat. Heute bin ich wieder fitter im Kopf und in den Beinen. Ich freue mich auf Bewegung und Gesellschaft.»

Tanzen hält jung und bringt Rhythmus in Ihr Leben.

Tanzen fördert die Balance, das Gedächtnis und die Reaktionsfähigkeit. Bei den Internationalen Tänzen tanzen Sie zu Liedern aus aller Welt. Everdance® sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner. Beim orientalischen Tanz wird die Hüfte miteinbezogen, und beim Line Dance tanzen Sie synchron in Linien und Reihen.
Sportarten: Internationale Tänze, Everdance® («Paartanz» alleine), Orientalischer Tanz und Line Dance.

DomiGym sorgt zu Hause für Bewegung

Das neuartige, sturzpräventive und individuelle Training hilft älteren Menschen, z.B. nach einem Unfall oder einer Krankheit ihre Beweglichkeit, ihre Kraft und ihr Gleichgewicht wieder zu stärken. Eine persönliche Trainerin kommt zu Ihnen nach Hause und zeigt Ihnen Übungen, die Ihren Alltag und Ihre Selbständigkeit erleichtern und Ihnen Mobilität und Sicherheit ermöglichen.

Ihre Begeisterung bringt andere in Form

Mit einer Ausbildung zum Sportleitenden «Erwachsenensport Schweiz esa» können Sie sportliche Begeisterung weitergeben und lernen gleich für sich selbst noch dazu. Als Erwachsenensportleiterin oder -leiter geben Sie Kurse oder führen selbstständig eine Sportgruppe in einer unserer beliebten Sportarten. Eine mehrtägige Ausbildung bereitet Sie optimal auf Ihre neue Aufgabe vor.

Rufen Sie uns an, und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Engagement Menschen bewegen: Telefon 058 451 51 31.

Bildung und Kultur

Wir wecken Ihre Lust am Lernen.

Man lernt nie aus. Und das ist gut so. Denn Lernen hält jung und den Geist wach. Nehmen Sie sich jetzt Zeit für Dinge, die bisher vielleicht zu kurz gekommen sind. Nutzen Sie unser umfassendes Kursangebot, um eine Fremdsprache zu vertiefen, sich mit der Informatik auseinanderzusetzen oder sich der Geschichte, Kultur oder dem Kreativen zu widmen. So bleiben Sie geistig aktiv, lernen Neues dazu und haben Spass in einer vertrauten Gruppe. Erfahrene und kompetente Kursleitende, angepasstes Lerntempo in kleinen Klassen und das gute Preis-Leistungs-Verhältnis sind gute Gründe, sich für unsere Kurse zu entscheiden. Die Kursangebote finden Sie auf unserer Webseite: **www.pszh.ch**

Gesundheit und Vorsorge angehen: je früher desto besser.

Mit unserem Angebot an spannenden Kursen bleiben Sie auch mental in Form. Ob im Kurs «Geistige Fitness», wo u.a. Sinneswahrnehmung, Merkfähigkeit und logisches Denken trainiert werden, beim monatlichen Gedächtnis-Treff oder im Kurs «Leicht und schmackhaft kochen» – bei uns finden Sie den für Sie passenden Kurs.

In speziellen Docupass-Workshops erhalten Sie wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung des umfassenden Vorsorgedossiers Docupass. Der Docupass von Pro Senectute beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Damit können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Alles unter dem Motto «Selbstbestimmt leben und sterben».

Digitale Möglichkeiten entdecken: live und einfach.

Willkommen in der digitalen Welt und all ihren Möglichkeiten. Lernen Sie Ihr Smartphone kennen, und bleiben Sie mit Freunden und Familie in Verbindung. Entdecken Sie, was auf Ihrem iPad alles möglich ist oder wie Sie im Internet einkaufen. Oder erfahren Sie, wie Sie ein Fotobuch für sich und Ihre Liebsten gestalten. Alle unsere Kurse sind praxisnah und werden in Kleingruppen durchgeführt.

Neue Sprachen lernen: individuell und effektiv.
Haben Sie Spass an Sprachen? Unser umfangreiches Angebot an Sprachkursen – von Englisch und Französisch über Italienisch und Spanisch bis hin zu Russisch und sogar Chinesisch – öffnet Ihnen das Tor zur Welt. Dabei profitieren Sie von den verschiedenen Lernstufen, dank denen Sie mit Freude und immer auf dem richtigen Niveau lernen können.

Kreativität ausleben: vielseitig und inspirierend.
Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken? Gesellschaftsspiele wie Jassen, Bridge oder Rommé lernen? Schreibend oder in einem Erzählcafé auf Ihr Leben zurückschauen? Instruktionen zur Fotografie erhalten und das Gelernte im Botanischen Garten anwenden? Sie haben die Wahl aus unserem vielseitigen Angebot «Ausdruck und Kreativität».

Auf die Pension vorbereiten: kompetent und umfassend.
Werden Sie in naher Zukunft pensioniert und möchten erste Weichen für die Zeit nach dem Erwerbsleben stellen? In unseren Seminaren erfahren Sie, welche Veränderungen auf Sie zukommen werden. Unsere kompetenten Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Recht und Lebensgestaltung begleiten Sie zwei Tage lang und stehen Ihnen dabei mit grossem Fachwissen zur Seite. Mehr dazu auf **www.avantage.ch.**

«Zu lange habe ich Fremdsprachen nicht mehr gebraucht, nicht einmal in den Ferien traute ich mich zu sprechen. Heute ist jede Französischlektion wie Ferien in Frankreich – und nach dem letzten Computerkurs habe ich meine Ferienfotos so organisiert, dass es Freude macht, zu blättern und sich zu erinnern.»

Freiwilliges Engagement

Mit uns können Sie helfen.

Freiwilliges Engagement ist in vielerlei Hinsicht unbezahlbar. Auf der einen Seite für diejenigen, die vom Engagement Freiwilliger profitieren, auf der anderen Seite aber auch für jene, die sich unentgeltlich engagieren. Die grösste Belohnung sind die persönlichen Begegnungen: ein von Herzen ausgesprochener Dank, ein Lächeln und die im Stillen empfundene Dankbarkeit der Menschen, denen Sie Ihre Zeit schenken.

Ein Geben und Nehmen, das alle bereichert.

Freiwilliges Engagement heisst nicht nur geben, sondern auch nehmen dürfen. So wie wir auf Ihre Verbindlichkeit und Ihren Einsatz zählen, unterstützen wir Sie gerne grosszügig und professionell. Mit einem attraktiven Weiterbildungsprogramm schaffen wir Raum für Ihre persönliche Entwicklung. An Anlässen und Erfahrungstreffen geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Bei Ihren Einsätzen sind Sie gegen die Folgen von Betriebs- und Autounfällen sowie gegen Haftpflichtansprüche Dritter versichert. Und die Auslagen, die durch Ihr Engagement entstehen, erstatten wir Ihnen selbstverständlich zurück.

Hier erhalten Sie einen ersten Einblick in eine Welt, die Ihnen wertvolle Begegnungen und Erfahrungen ermöglicht. Ihr freiwilliges Engagement bei Pro Senectute Kanton Zürich wird Sie persönlich und Ihren eigenen Lebensweg nachhaltig bereichern. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: **www.pszh.ch/freiwillig**

Besuchsdienst

Als Besuchsperson bringen Sie die Bereitschaft und Freude am Kontakt mit, um regelmässig und längerfristig eine ältere Person zu besuchen und sich mit dieser auszutauschen.

Treuhanddienst

Im Treuhanddienst unterstützen Sie ältere Menschen in finanziellen und administrativen Belangen. Ihr kaufmännisches Flair und Ihr Einfühlungsvermögen machen Sie zu einer wichtigen Vertrauensperson.

Steuererklärungsdienst
Mit Ihrer Mitarbeit helfen Sie älteren Menschen, ihre Steuererklärung richtig auszufüllen und unnötige Ausgaben zu vermeiden.

Generationen im Klassenzimmer
Mit Ihrer Lebenserfahrung bereichern Sie den Unterricht in der Schule und im Kindergarten und helfen mit, das Verständnis zwischen den Generationen zu fördern und zu vertiefen.

Bewegung und Sport
Mit Ihrer Freude an Bewegung und aktivem Sport sowie der Bereitschaft, Ihr Wissen und Können weiterzugeben, sind Sie als Sportleiterin oder -leiter bei vielen Aktivitäten und Kursen genau richtig.

Ehrenamtliches Engagement in den Gemeinden
Wir fördern die Lebensqualität in den Gemeinden.

Als ehrenamtliche Leitung oder Mitglied der Ortsvertretung gestalten Sie die Altersarbeit mit und in Ihrer Gemeinde. Sie organisieren und unterstützen Aktivitäten in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen und tragen so zur Lebensqualität älterer Menschen in Ihrem nahen Umfeld bei.

Unsere Standorte
Wir sind überall für Sie da.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir beraten Sie gerne vor Ort in einem unserer sieben Dienstleistungscenter. Rufen Sie uns an!

Limmattal und Knonaueramt
Badenerstrasse 1
8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Pfannenstiel
Dorfstrasse 78
8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Unterland und Furttal
Lindenhofstrasse 1
8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Zimmerberg
Alte Landstrasse 24
8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich
Postadresse:
Postfach
8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00
Fax 058 451 51 01

info@pszh.ch, www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 000 8007 97844

2. 2020