



Einladung

## Älter werden in der Stadt Zürich

Informations-  
Veranstaltung auf  
Englisch

**Mittwoch, 4. September  
2024, 14–16 Uhr**

Invitation

## Growing older in the city of Zurich

Information event in  
English

**Wednesday,  
4th september 2024  
2 – 4 p.m.**

## Liebe Bewohner\*innen der Stadt Zürich

Die Fachstelle Zürich im Alter und alle hier aufgeführten Organisationen laden Sie herzlich ein zu dieser kostenlosen Informationsveranstaltung in Englisch. Wir zeigen Ihnen auf, was die Stadt Zürich bietet – auch im Alter. Wir informieren Sie darüber, wo und wie Sie Unterstützung erhalten, falls Sie diese einmal benötigen.

Wir freuen uns sehr, Sie und Ihre Angehörigen an dieser Veranstaltung kennen zu lernen und zusammen mit Ihnen einen interessanten und informativen Nachmittag zu verbringen.

## Dear residents of the city of Zürich

The Fachstelle Zürich im Alter and the organisations listed here cordially invite you to this free information event in English. We will tell you about the services and facilities available for older people in the city of Zurich. We will also tell you about the support available should you require it.

We look forward to meeting you and your relatives at this event and spending an interesting and informative afternoon with you.



### Wo & Wann / When & Where

September 4th 2024

2 – 4 p.m.

Door opens from 1.30 p.m.

Zeltweg 20, 8032 Zürich  
In the Community hall /  
Gemeindesaal

No registration required.  
Participation free of charge.

### Kontakt / Contact

Fachstelle Zürich im Alter  
Valentina Hofmann  
T +41 44 412 11 22  
[zuerich-im-alter@zuerich.ch](mailto:zuerich-im-alter@zuerich.ch)

Die Räumlichkeiten werden freundlicherweise durch die International Protestant Church of Zurich (IPC) zur Verfügung gestellt. The premises are kindly provided by the International Protestant Church of Zurich (IPC).

## Organisationen / Organisations

### Fachstelle Zürich im Alter

Haben Sie Fragen rund ums Thema Alter? Wir informieren, beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen.

- Information und Beratung zu Fragen rund ums Alter
- Präventive Beratung mit Hausbesuch
- Anmeldung für städtische Wohnangebote im Alter
- Unterstützung bei der Wohnungssuche
- Online-Angebotsverzeichnis

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Stadt Zürich  
Fachstelle Zürich im Alter  
Postfach 16, 8032 Zürich  
T +41 44 412 11 22  
[stadt-zuerich.ch/fachstelle-zia](http://stadt-zuerich.ch/fachstelle-zia)

Do you have questions concerning growing older? We are happy to provide you and your relatives with information, advice and support.

- Information and advice on ageing
- Preventative advice and home inspection visit
- Registration for municipal housing services for the elderly
- Assistance with the search for accommodation
- Online index of services

Advice is confidential and free.

### HEKS AltuM (Alter & Migration)

HEKS AltuM Zürich/Schaffhausen bietet Migrant:innen ab 55 Jahren in Zusammenarbeit mit freiwilligen Schlüsselpersonen und Pro Senectute Kanton Zürich Unterstützung bei Fragen zu Themen im Zusammenhang mit dem Älterwerden.

Angebote für Sie:

- Informationsveranstaltungen
- Treffpunkte
- Gesundheitsförderungs- und Bewegungsangebote
- Information & Beratung (individuell)
- AltuM-Tandem für Geflüchtete ab 50
- Freiwilligenarbeit
- Weiterbildungen für Freiwillige

HEKS Geschäftsstelle ZH/SH  
AltuM (Alter & Migration)  
Seminarstrasse 28, 8042 Zürich  
T +41 44 360 89 62  
[heks.ch/altum-zh-sh](http://heks.ch/altum-zh-sh)

HEKS AltuM Zurich/Schaffhausen offers migrants aged 55 and over assistance with questions concerning growing older, in collaboration with key volunteers and Pro Senectute Kanton Zurich.

Services available to you:

- Information events
- Get-togethers
- Health promotion and exercise offers
- Information and advice (individually)
- AltuM-Tandem for refugees aged 50 and over
- Voluntary work
- Training for volunteers

## **Pro Senectute Kanton Zürich**

Alles, was Ihr Leben leichter macht.  
Dienstleistungen für Menschen ab 60  
Jahren und ihre Angehörigen.

- Sozialberatung: Sicher in allen Fragen rund ums Alter – wir beraten Sie in jeder Lebenslage.
- Vorsorge: Bereiten Sie sich für den nächsten Lebensabschnitt vor – wir begleiten Sie.
- Begegnung: Knüpfen Sie neue soziale Kontakte und erleben stets etwas – wir bieten Ihnen vielfältige Sport- und Bildungskurse, Touren und Begegnungsorte.
- Administration: Meistern Sie Ihre administrativen Pendenzen mühelos – wir entlasten Sie kurz- oder langfristig.
- Betreuung: Wohnen Sie so lange wie möglich selbständig zuhause – wir entlasten Sie in Ihrem Alltag.
- Freiwillig engagiert: Freuen Sie sich auf eine sinnvolle Aufgabe mit vielen bereichernden Begegnungen – wir vernetzen Sie.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
T +41 58 451 50 00  
psz.ch

## **Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau**

Arthrose, Osteoporose, Arthritis, Rückenschmerzen: Alle diese Diagnosen gehören zu den rheumatischen Erkrankungen.

Für Sie haben wir folgende Angebote:

- Gruppen-Bewegungskurse im Wasser und im Trockenen, therapeutisch und zur Vorbeugung
- Informationsbroschüren und Veranstaltungen zu rheumatischen

Everything to make your life easier.  
Services for people aged 60 and over  
and their relatives.

- Social counselling: Well informed in all matters relating to old age – we advise you in every situation.
- Prevention: Prepare for the next stage of your life – we will support you.
- Encounters: Make new social contacts and regularly experience something new – we offer a variety of sports and educational courses, tours and places to meet.
- Administration: Effortlessly keep control of your administrative tasks – we provide short-term or long-term support.
- Care: Live independently at home for as long as possible – we provide you with assistance with daily tasks.
- Volunteering: Look forward to a meaningful task with many enriching encounters – we will connect you.

Joint problems, osteoporosis, arthritis, back pain: all these diagnoses are rheumatic diseases.

We can offer you the following services:

- Group exercise courses in water and on dry land, as therapy and prevention
- Information brochures and events about rheumatic diseases and health-related topics

- Erkrankungen und zu Themen rund um die Gesundheit
- Sozialberatung (kostenlos) z. B. bei Fragen zu den Sozialversicherungen IV/AHV/EL, Therapien, Ernährung
- Ergonomische Hilfsmittel zur Gelenkentlastung im Alltag
- Social advice (free), e.g. on matters concerning social insurance and supplementary benefits (IV/AHV/EL), therapies and nutrition, for example
- Ergonomic aids to relieve joint pain day to day

Haben Sie Fragen? Gerne sind wir für Sie da.

Do you have any questions? We'd be happy to answer them!

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich  
T 41 44 405 45 50  
rheumaliga.ch/zza

### **Spitex Zürich – Überall für alle**

Spitex Zürich erbringt als Nonprofit-Organisation mit Leistungsauftrag der Stadt Zürich Pflege-, Hauswirtschafts- und Betreuungsleistungen für die Bevölkerung. Das breit gefächerte Angebot umfasst die kompetente und professionelle Pflege und Betreuung in sämtlichen medizinischen und alltäglichen Belangen zu Hause an 365 Tagen / 24h.

As a non-profit organisation mandated by the city of Zurich, Spitex Zürich provides residents with support, care and domestic services. The wide-ranging service comprises expert, professional care and assistance in all medical and day-to-day matters in the home on 365 days / 24 hours.

Wir unterstützen und entlasten z.B.

- bei der Körperpflege
- im Medikamentenmanagement
- bei Verbandwechsel
- im Haushalt (Wäsche, Einkauf, Mahlzeiten)

We support and relieve, for example

- with personal hygiene
- with medication management
- with changing dressings
- in the household (laundry, shopping, meals)

Wir beraten und begleiten Menschen und deren Angehörige

- bei dementiellen Erkrankungen
- in psychosozial herausfordernden Situationen
- bei Wunden
- bei Stoma- und Kontinenzproblemen
- in palliativen Situationen
- nach Klinikaufenthalten

We advise and support people and their relatives

- for dementia-related illnesses
- in psychosocially challenging situations
- for wounds
- for stoma and continence problems
- in palliative situations
- after hospitalisation

Spitex Zürich  
Altstetterstrasse 124, 8048 Zürich  
(Postfach 434, 8042 Zürich)  
T 41 58 404 47 00  
spitex-zuerich.ch