

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Wir sind für Sie da

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

In den Dienstleistungszentren

## Veranstaltungen und Kurse

### 100 Tage BID

Die Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen (BID) informiert über erste Erfahrungen nach der Eröffnung.

Leitung Gertraude Jenny  
Veranstaltungsort Gemeindehaus Dietikon  
Termin 24. Mai 2007  
Telefon für Auskunft 058 451 52 00

### Tag der offenen Türe

Pro Senectute Kanton Zürich öffnet ihre Türen zusammen mit Geschäften ihrer Liegenschaft. Themenschwerpunkte sind Podologie und Demenz.

Leitung Gertraude Jenny  
Veranstaltungsort DC Limmattal/Knonaueramt,  
Badenerstrasse 1, Schlieren  
Termin 31. März 2007  
Telefon für Auskunft 058 451 52 00

### Sprachkurse

Englisch-, Französisch-, Italienisch- und Spanischkurse für Senioren

Kursort Lern- und Begegnungszentrum,  
Lindenhofstrasse 1, Bülach  
Termine Einstieg laufend möglich  
Telefon für Auskunft 058 451 53 00

### Gedächtnistraining

Kursort Alterszentrum «Im Grampen»  
Termine Dienstagnachmittag, 14.00–15.45 Uhr,  
Einstieg laufend  
Telefon für Auskunft 058 451 53 00

### Suizid im Alter

Fachtagung des Altersforums  
Veranstaltungsort Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3,  
Winterthur  
Termin 15. März 2007, 14–17 Uhr  
Telefon für Auskunft 058 451 54 00

### Demenz

Vortragsreihe der Stadt Winterthur zu Altersfragen  
Veranstaltungsort Alterszentrum Neumarkt, Winterthur  
Termin 21. Mai 2007, 14–16 Uhr  
Telefon für Auskunft 058 451 54 00

### Älter werden in Uster

Auf einem «Marktplatz» werden Angebote im Altersbereich vorgestellt: von ambulanten und stationären Beratungs- und Betreuungsangeboten über Gymnastik bis zur Computerecke. Auftritt einer Senioren-Stepptanz-Gruppe, Kaffee- und -Kuchen-Ecke und vieles mehr.

Veranstaltungsort Turnhalle des Schulhauses Pünt, Uster  
Termin 5. Mai 2007, 10–15 Uhr  
Telefon für Auskunft 058 451 53 40

Sozialberatung in der Stadt Zürich

## Neues Angebot: Sprechstunde in Zürich-Affoltern

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter von Pro Senectute Kanton Zürich beraten ältere Menschen bei Fragen zu Finanzen, Entlastungsmöglichkeiten, Wohnen im Alter oder Hilfsmitteln. Seit Januar 2007 bietet Regina Mätzler, dipl. Sozialarbeiterin FH, eine Sprechstunde im Altersheim Wolfswinkel in Zürich-Affoltern an.

(*rm*) Ein frisch pensionierter Mann wünscht eine Budgetberatung. Eine ältere Frau informiert sich über Alterswohnungen. Eine Tochter möchte wissen, ob die Mutter in eine günstigere Krankenkasse wechseln soll. Eine erschöpfte Frau benötigt dringend Entlastung bei der Betreuung ihrer Schwester. Ein Ehepaar kann die Miete nach der Renovation nicht mehr bezahlen.

Normalerweise finden die Beratungen im Büro oder am Telefon statt, es werden auch Hausbesuche gemacht. Zusätzlich bietet Pro Senectute Kanton Zürich an einigen Orten im Kanton Zürich extern Sprechstunden an. Diese finden in der Regel monatlich statt und können ohne Voranmeldung besucht werden. Die Beratungen sind kompetent, vertraulich und kostenlos. Dank dem neuen Angebot können ältere Menschen in Zürich-Affoltern und ihre Angehörigen unkompliziert und in ihrer Nähe eine Beratung in Anspruch nehmen.

### Sprechstunden der Sozialberatung

- Altersheim Wolfswinkel, Wolfswinkel 9, 8046 Zürich für Ratsuchende von Zürich-Affoltern einmal im Monat Donnerstagnachmittag, ohne Voranmeldung  
Telefon für Auskunft: 058 451 50 59
- Altersheim Herzogenmühle, Glattstegweg 7, 8051 Zürich für Ratsuchende aus dem Quartier Schwamendingen jeweils 1. Dienstagnachmittag im Monat 14–16 Uhr  
Telefon für Auskunft: 058 451 50 00
- Ref. Kirche Affoltern a. A., Wöschhüsli, Zürcherstrasse 94 jeweils Mittwoch gegen Voranmeldung  
Telefon für Auskunft: 058 451 52 00
- Gemeindehaus Dielsdorf, Mühlestrasse 4 jeweils 1. Montagmorgen im Monat  
Telefon für Auskunft: 058 451 53 00
- Spitex Regensdorf, Watterstrasse 100 jeweils 3. Montagnachmittag im Monat  
Telefon für Auskunft: 058 451 53 00

Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe (Adressen und Telefonnummern finden Sie auf Seite 2).

# Unterstützung und Wertschätzung in der Gruppe

Pflegende Angehörige erfüllen eine anspruchsvolle Aufgabe. Weil sie oft über längere Zeit ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken, geraten sie immer wieder in Krisensituationen. Gesprächsgruppen ermöglichen den Austausch und entlasten die Pflegenden.

*Maria Rempfler und Beatrice Obrist\**

Trotz ambulanter und stationärer Hilfen für Langzeitpatient/-innen, die unter kognitiven Störungen oder an einer schweren chronischen Krankheit leiden, leisten in vielen Fällen Angehörige die Hauptarbeit bei der Versorgung ihrer pflegebedürftigen Partner oder Familienmitglieder – und dies häufig rund um die Uhr. Die Pfl egetätigkeit bestimmt in vielen Fällen den Alltag der Angehörigen.

Dabei werden eigene Bedürfnisse zurückgestellt und können aufgrund der Sorge um die Situation des pflegebedürftigen Menschen nicht mehr oder nicht ausreichend wahrgenommen werden. Die Lebenssituation wird eindimensional, und häufig geht mit der permanenten Beanspruchung soziale Isolierung einher. Wegen der ununterbrochenen Belastung und oft auch unzureichender Kenntnisse über Krankheitsverläufe und Entlastungsdienste geraten pflegende Angehörige immer wieder in Notfallsituationen. Sie werden selber krank. Die Auswirkungen davon erleiden sowohl die Pflegenden als auch die Pflegebedürftigen.

## Wertvolle Unterstützung in der Gruppe

Die Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige entlastet und stützt die Teilnehmenden. Krisensituationen werden sichtbar, Lösungsansätze werden in der Gruppe mit Leitung erarbeitet. Die Teilnehmenden erfahren im Austausch mit anderen in ähnlicher Lebenssituation Unterstützung und Anregung und erhalten von Seiten der Gruppenleitung und der anderen Gruppenmitglieder konkrete Tipps für Entlastungsmöglichkeiten. Sie machen einander Mut, helfen einander beim Bewältigen von Problemen und unterstützen sich gegenseitig.

Dabei erhalten die Pflegenden auch Anerkennung für ihre Leistungen, die sie oft jahrelang und häufig wenig wertgeschätzt erbringen. Da mit kognitiven Störungen oftmals Wesensveränderungen der Kranken einhergehen, erleben die Pflegenden im Schutz der Gruppe einfühlsame Teilnahme und erhalten Raum, um Trauriges, Belastendes, Beschämendes anzusprechen. Beim sehr grundsätzlichen und emotional belastenden Schritt, nämlich dem Eintritt des pflegebedürftigen Angehörigen in eine stationäre Pflegeeinrichtung, werden die Pflegenden gestützt und begleitet.

In der Stadt Zürich zum Beispiel treffen sich die Gesprächsgruppen mit maximal zwölf Teilnehmenden einmal pro Monat zum Austausch. Die meisten Teilnehmenden bleiben ein bis zwei Jahre, oftmals auch länger Mitglied der Gruppe. Die Begleitung durch zwei Fachpersonen erfolgt durch verschiedene Pflegephasen bis zum Wegfall der Belastung. Dies kann der Eintritt des Patienten in ein Heim oder im Regelfall beim Zeitpunkt des Todes des Pflegebedürftigen sein.



Zeitintensive Betreuung einer Angehörigen: Gespräche in der Gruppe bringen Entlastung.

Foto: Wouter van Caspel

## Gruppenkoordination

Derzeit sind im Kanton Zürich über zwanzig Gesprächsgruppen aktiv. Das sind in der Regel Gruppen für zu Hause pflegende Angehörige, doch gibt es auch Gruppen, die Angehörige unterstützen, deren Partnerin oder Partner in ein Pflegeheim eingetreten ist.

Viele verschiedene Trägerschaften unterstützen neben Pro Senectute solche Gruppen.

*\* Maria Rempfler und Beatrice Obrist sind dipl. Sozialarbeiterinnen FH und arbeiten bei Pro Senectute Kanton Zürich. Beatrice Obrist leitet die Fachstelle für Demenzfragen.*

## Übersicht

Welche Gruppen gibt es? Wann, wo und wie häufig finden Gruppentreffen statt? Wer leitet die Gruppe, und wie ist sie zusammengesetzt? Die bei der Geschäftsstelle angesiedelte Fachstelle für Demenzfragen von Pro Senectute sammelt solche Informationen, führt eine aktuelle Liste und macht sie der Öffentlichkeit zugänglich. Ferner ermöglicht sie eine jährliche Zusammenkunft der Gruppenleiter/innen für den Fachaustausch.

Eine Liste mit den im Kanton Zürich aktiven Gruppen und den Kontaktadressen finden Sie auf unserer Website unter [www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/beratung/angehoerigengruppen](http://www.zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/beratung/angehoerigengruppen). Auskunft gibt auch das Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe (Adressen und Telefonnummern finden Sie auf Seite 2).

Coiffeurdienst in Winterthur

## Hausbesuch von der Coiffeuse

Eine schöne Frisur ist wichtig für das Lebensgefühl. Neu frisieren auch in Winterthur Coiffeusen im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich Damen und Herren bequem zu Hause.

(kjo) «Gut frisiert zu sein ist ein Bedürfnis unserer Kundinnen und Kunden», erklärt Esther Gabathuler. Sie ist Leiterin des Haus- und Begleitservice Perle, einem Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich für Winterthur und Umgebung. Zwar gehört es zum Betreuungsangebot, dass ihre Mitarbeiterinnen den Kund/innen die Haare waschen und föhnen. Bei längerer Krankheit wird es aber oft nötig, die Haare auch zu schneiden. Das veranlasste Esther Gabathuler, mit Damen- und Herrencoiffeusen, die bei der Perle als Betreuerinnen arbeiten, einen mobilen Coiffeurdienst in der Stadt Winterthur anzubieten.

«Das Wichtigste ist, dass meine Kunden zufrieden sind und ich eine Lösung finde, die für sie passt.» Das ist nun seit einem Jahr in Winterthur der Fall, denn jüngere und ältere Menschen, für die das Verlassen der Wohnung schwierig ist, nehmen gerne das Angebot der mobilen Coiffeusen in Anspruch. Auch wer vorübergehend krank ist und nicht ausser Haus gehen kann, profitiert vom Coiffeurdienst.

Bei ihrem Hausbesuch bringt die Coiffeuse ihre ganze Ausrüstung mit. Die Kundinnen und Kunden können selber entscheiden, wie sie die Haare am liebsten gewaschen haben möchten: über der Badewanne, dem



Mobiler Coiffeursaloon: Auch wer nicht gut zu Fuss ist, muss nicht auf eine schöne Frisur verzichten.  
Foto: ylb

Waschbecken oder dem Becken der Coiffeuse. Auch ob sie die eigenen Materialien wie Shampoos, Festiger oder Tücher benutzen möchten oder diejenigen der Coiffeuse, ist ihnen freigestellt. Parallel zur Haarpflege gehören auch fachliche Beratung und Nagelpflege zum Angebot. Selbst

Färben und Dauerwellen – oder für die Herren Rasuren und Schnauzpflege – sind für die mobilen Coiffeusen kein Problem. Nach der Arbeit und dem Aufräumen kasieren die Coiffeusen direkt ein. Für weitere Termine kann man sich direkt mit ihnen in Verbindung setzen.

Wer in Winterthur oder der Region wohnt und am Coiffeurdienst interessiert ist, kann ins Dienstleistungszentrum anrufen. Die Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich geben gern Auskunft zu Service und Preisen. Der Termin wird anschliessend direkt mit der Coiffeuse vereinbart.

### Zu einer schönen Frisur ...

... verhilft Ihnen Pro Senectute in folgenden Regionen:

#### Winterthur und Umgebung

Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

Telefon 058 451 50 02

#### Limmattal/Knonaueramt

Telefon 058 451 52 00

Haben Sie Fragen? Zögern Sie nicht uns anzurufen. Sie erreichen uns Montag bis Freitag, 8–17 Uhr.

Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich

## Neue Zuständigkeiten und Leitende

(daw) Per 1. Januar 2007 gab es bei der Leitung verschiedener Dienstleistungszentren (DC) Änderungen. So übernimmt Heinz Burgstaller zusätzlich zur Leitung des DCs Zimmerberg (in Horgen) auch diejenige des DCs Pfannenstiel (in Meilen). Dieses war ab Mitte des letzten Jahres interimistisch von Christiane von Kloeden geleitet worden. Christiane von Kloeden ist seit

1. Januar 2007 Gesamtleiterin der Dienstleistungszentren. Die Leitung des DCs Oberland (in Wetzikon) hat sie auf diesen Termin an Martin Domigall übergeben, der nach mehr als 15-jähriger Tätigkeit für Pro Senectute Kanton St. Gallen neu zu Pro Senectute Kanton Zürich gestossen ist. Er übernimmt gleichzeitig die Leitung des DC Unterland/Furtal (in Bülach) von Jolanda

Oelke, welche in der Geschäftsstelle neu die Fachstelle für Freiwillige leitet. Domigall wird normalerweise Montag und Dienstag in Bülach, Mittwoch bis Freitag in Wetzikon anzutreffen sein. Gerne machen wir Sie darauf aufmerksam, dass Sie als Besucherin oder Besucher jederzeit in unseren Dienstleistungszentren willkommen sind (Adressen Seite 2).

# Demenz: Unterstützung für Betroffene

Mit zunehmender Lebenserwartung nehmen auch die vor allem im Alter auftretenden Demenzerkrankungen zu. Seit Januar 2007 gibt es deshalb in Schlieren unter der Trägerschaft von Pro Senectute Kanton Zürich ein neues Angebot für alle Menschen, die direkt oder indirekt von Demenz betroffen sind.

Heute leben in der Schweiz etwa 90'000 Menschen mit Demenz. Eine solche Erkrankung betrifft in erheblichem Ausmass auch die Angehörigen und das weitere Umfeld. So wissen viele Angehörige zu wenig über die Krankheit, aber auch über bestehende Entlastungsmöglichkeiten. Die richtigen Informationen können in vielen Fällen rasch die dringend nötige Unterstützung bringen.

Im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich ist seit Januar 2007 die Sozialarbeiterin Katharina Gottlieb in Schlieren verantwortlich für die Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen (BID). Zentral ist der Gedanke, die Angebote der Region zu vernetzen, um Doppelspurigkeiten und Lücken zu vermeiden. Das Angebot steht Betroffenen aus der Region offen und bietet Information, Beratung und Unterstützung an.

Die Beratungs- und Informationsstelle befindet sich im Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt in Schlieren, für Interessierte aus dem Knonaueramt werden auch Beratungen in Affoltern a. A. angeboten.

Während der zweieinhalbjährigen Pilotphase übernimmt Pro Senectute Kanton Zürich die Trägerschaft sowie ein Drittel der Kosten. Je ein weiteres Drittel übernehmen die politischen Gemeinden aus dem Einzugsgebiet und Stiftungen. In fachlichen Fragen wird die Stelleninhaberin, Frau Katharina Gottlieb, durch eine Begleitgruppe von Fachleuten aus der Region unterstützt.



Auf Hilfe angewiesen: Nicht nur Menschen mit Demenz sondern auch ihre Angehörigen brauchen Unterstützung. Foto: ylb

## Beratungs- und Informationsstelle für Demenzfragen (BID)

Kostenlose Beratung für Betroffene, Angehörige, Fachleute und interessierte Personen aus der Region Limmattal/Knonaueramt.

### Angebot

- Beratungsgespräche
- Vermittlung von bestehenden Angeboten wie
- Entlastungs- und Ferienangebote
- Kontakt- und Angehörigengruppen
- Gedächtnistraining
- Bewegungsangebote
- kreative Aktivitäten, Geselligkeit und anderes mehr

### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag, 9–17 Uhr

### Kontakt

Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Limmattal/Knonaueramt, Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren, Telefon 044 451 52 00.

Ratsuchende aus den übrigen Teilen des Kantons Zürich können sich an die Dienstleistungszentren in ihrer Region wenden. Dort sind Informationen über regionale Angebote und Entlastungsmöglichkeiten erhältlich.

Adressen sowie weitere Angaben unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch).

Mobile medizinische Fusspflege im Kanton Zürich

## Sich daheim behandeln lassen

Gesunde Füße sind wichtig für Wohlbefinden und Lebensqualität. Wird der Gang zur Fusspflegerin zu beschwerlich, so besuchen die Fachfrauen von Pro Senectute Kanton Zürich ihre Kundinnen und Kunden zu Hause.



Mobile Podologie: Die Kundinnen sind froh, nicht auf die Fusspflege verzichten zu müssen, nur weil sie das Haus nicht verlassen können. Foto: Gaëtan Bally

(kjo) «Ich bin den ganzen Tag unterwegs und treffe bei der Arbeit viele interessante Menschen», fasst die Fusspflegerin Margot Schraner ihre vielseitige Tätigkeit zusammen. Was ihr an der Arbeit gefällt, ist gleichzeitig auch eine Herausforderung: Wegen des mobilen Arbeitsplatzes muss sie flexibel sein und sich rasch auf neue Situationen einstellen können. Dabei sind für sie Lob und Zufriedenheit der anspruchsvollen Kundschaft eine tägliche Motivation.

Kommt die Fusspflegerin ins Haus, muss sie in der Wohnung einen geeigneten Ort für die Behandlung bestimmen und alle Arbeitsinstrumente bereitstellen. Für eine Behandlung mit Ein- und Auspacken braucht sie etwa eine Stunde. Die Dauer ist abhängig vom Zustand der Füße. Gesunde, gepflegte Füße, welche nur die Nägel gekürzt werden inkl. angenehmer Fussmassage, dauern ca. 30 Minuten. Bei Schwierigkeiten mit Hühneraugen oder eingewachsenen Nägeln dauert die Behandlung länger.

Bei der mobilen Fusspflege erhalten die Senior/innen eine professionelle Behandlung basierend auf einer Fussanalyse. Mögliche Schmerzen können gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Falsches Schuhwerk kann die Ursache für Schmerzen sein, deshalb berät die Fachfrau ihre Kunden auch gerne über mögliche Lösungen bei den Schuhen.

*Wollen Sie den Frühling auf leichten Füßen geniessen?*

*Pro Senectute Kanton Zürich ist in der Region Zimmerberg, Limmattal und Knonaueramt und in der Stadt Zürich für Sie mobil unterwegs.*

*Weitere Auskünfte erhalten Sie bei:  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Kathryn Bryner, Badenerstrasse 1  
8952 Schlieren, Telefon 058 451 51 27.*

### Sie sorgen für gesunde und schmerzfreie Füße

(kf) Ihnen zeigen sich die Menschen von einer ungewohnten Seite: den Podologinnen und Podologen. Sie vertrauen ihnen die Füße an, um sie von Schmerzen zu befreien oder gut zu pflegen. Für in der medizinischen Fusspflege tätige Fachleute gibt es eine umfassende Ausbildung: Podolog/innen absolvieren eine dreijährige Berufslehre in einem anerkannten Ausbildungsbetrieb, einmal wöchentlich findet während eines Tages die schulische Ausbildung statt. Nebst praktischen Kenntnissen eignen sich die angehenden Fachleute ein solides medizinisches Wissen an.

Gerade bei älteren Menschen sind diese Kenntnisse sehr wichtig. Einerseits um bei der Behandlung allfällige bestehende Krankheiten zu berücksichtigen, andererseits um auf Veränderungen bei den Nägeln zu reagieren, da diese unter Umständen auf den Gesundheitszustand hinweisen können. Nebst den Fuss- und Nagelbehandlungen bieten die Podolog/innen auch Fuss- und Unterschenkelmassagen an – als therapeutische Massnahme oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Zur Behandlung gehört auch die individuelle Beratung, sei dies zur Pflege der Füße, zu Schuhen oder zu orthopädischen Hilfsmitteln.

ANZEIGE

**CG Jung** Institut Zürich

**Forum für Analytische Psychologie  
in der dritten Lebensphase**

### Jung im Alter

Unter der Leitung Jungscher AnalytikerInnen vertiefen Sie sich in Themen wie: Umgang mit Träumen, literarischen und psychologischen Texten, u.a.m. Auf Wunsch Selbst-erfahrungsgruppe.

**Beginn: April 2007**

C.G. Jung-Institut Zürich, Küsnacht  
Hornweg 28, 8700 Küsnacht  
E-Mail: [cg@junginstitut.ch](mailto:cg@junginstitut.ch)  
Tel. 044 914 10 40, [www.junginstitut.ch](http://www.junginstitut.ch)