




Eglise réformée zurichoise de langue française

Schanzengasse 25, 8001 Zürich

Itinéraire/Anreise:

Bus 31, Arrêt  Sprechstrasse

Bus 31, Tram 3, 5, 9, Arrêt  Kunsthaus



Sie sind herzlich eingeladen von:

Vous êtes cordialement invité-e-s par:



Stadt Zürich
Stadtentwicklung

PRO
SENECTUTE

Kanton Zürich



Überall für alle
SPITEX
Zürich



Stadt Zürich
Fachstelle Zürich im Alter

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



HEKS
Brot für alle.

Was viele nicht wissen: Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen können die Folge einer muskuloskelettalen Erkrankung sein. Dazu zählen z. B. Rheumatoide Arthritis, Arthrose, Osteoporose und Gicht.

Unsere Dienstleistungsangebote sind:

- Gruppen-Bewegungskurse, im Wasser und im Trockenen, therapeutisch und zur Vorbeugung
- Informationen zu allen rheumatischen Erkrankungen
- Sozialberatung, z. B. bei Fragen zu Sozialversicherungen; ärztliche Beratung; Ernährungsberatung
- Hilfsmittel zur Gelenkentlastung im Alltag
- Veranstaltungen; Referate; Ausflüge

Bei uns steht der Mensch im Zentrum. Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

Ce que beaucoup ne savent pas: les douleurs dorsales, articulaires et musculaires peuvent être la conséquence d'une maladie musculo-squelettique. En font par exemple partie la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, l'ostéoporose et la goutte.

Nos services sont les suivants:

- Cours d'activité physique en groupe, dans l'eau et hors de l'eau, à titre thérapeutique et préventif
- Informations sur toutes les maladies rhumatismales
- Consultations sociales, par ex. pour des questions relatives aux assurances sociales; consultations médicales; conseils nutritionnels
- Moyens auxiliaires pour soulager les articulations au quotidien
- Manifestations; conférences; excursions

L'être humain est au centre de nos préoccupations. Nous nous réjouissons d'entrer en contact avec vous.

Contact/Kontakt: Rheumaliga Zürich, Zug, Aargau
Badenerstrasse 585, 8048 Zürich
Telefon 044 405 45 50
rheumaliga.ch/zza

Haben Sie Fragen rund ums Thema Alter?

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen. Persönlich, telefonisch oder online.

- Information und Beratung zu Fragen rund ums Alter
- Präventive Beratung mit Hausbesuch
- Anmeldung für die Gesundheitszentren für das Alter sowie für die Wohnungen der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich
- Unterstützung bei der Wohnungssuche
- Online-Angebotsverzeichnis: Übersicht über das verfügbare Angebot in der Stadt Zürich

Rufen Sie uns an. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

Avez-vous des questions sur le sujet de la vieillesse?

Nous vous informons, conseillons et soutenons, vous et vos proches. Personnellement, par téléphone ou en ligne.

- Informations et conseils sur les thèmes liés au vieillissement
- Conseils préventifs avec visite à domicile
- Inscription pour les établissements médico-sociaux ainsi que pour les logements de la «Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich» (*Fondation pour le logement des personnes âgées de la ville de Zurich*)
- Aide lors de la recherche d'un logement
- Répertoire des offres en ligne: aperçu des offres disponibles de la ville de Zurich

N'hésitez pas à nous appeler. Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Contact/Kontakt: Fachstelle Zürich im Alter
Postfach 16, 8032 Zürich
Telefon 044 412 11 22
stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

Vieillir à Zurich

Invitation à une séance d'information en français

Chère habitante, Cher habitant de la ville de Zurich

La Promotion de l'intégration de la ville de Zurich et toutes les organisations mentionnées ici vous invitent cordialement à cette séance d'information gratuite.

Nous vous présentons ce que la ville de Zurich offre aux personnes d'un âge avancé et vous indiquons où et comment obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

Mercredi 5 octobre 2022, de 14h00 à 16h00 (ouverture des portes à 13h30)

Église réformée zurichoise de langue française
(plan et itinéraire, voir au verso)

Nous nous réjouissons d'avance de faire votre connaissance à cette occasion et de passer un après-midi intéressant et informatif avec vous.

Avec nos cordiales salutations

Ville de Zurich
Développement urbain
Promotion de l'intégration

Contact: Stadt Zürich Stadtentwicklung,
Integrationsförderung
Stadthausquai 17, 8001 Zürich
Téléphone 044 412 37 37
stadt-zuerich.ch/integration

(texte en allemand, voir au verso)

Älter werden in der Stadt Zürich Informationsnachmittag in französischer Sprache

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner der Stadt Zürich

Die Integrationsförderung der Stadt Zürich und alle hier aufgeführten Organisationen laden Sie herzlich ein zu dieser kostenlosen Informationsveranstaltung.

Wir zeigen Ihnen auf, was die Stadt Zürich bietet – auch im Alter. Und wir informieren Sie darüber, wo und wie Sie Unterstützung erhalten, falls Sie diese einmal benötigen.

Mittwoch, 5. Oktober 2022
14.00 – 16.00 Uhr (Türöffnung 13.30 Uhr)

Eglise réformée zurichoise de langue française
(Plan und Anfahrt siehe Rückseite)

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

Freundliche Grüsse

Stadt Zürich
Stadtentwicklung
Integrationsförderung

Kontakt: **Stadt Zürich Stadtentwicklung
Integrationsförderung**
Stadthausquai 17, 8001 Zürich
Telefon 044 412 37 37
stadt-zuerich.ch/integration

(texte en français, voir au verso)

Alles, was Ihr Leben leichter macht.

Dienstleistungen für Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen.

- **Sozialberatung:** Wir beraten individuell und helfen gezielt.
- **Finanzielles und Administratives:** Wir begleiten treuhänderisch und unterstützen finanziell.
- **Pflege und Betreuung:** Wir betreuen professionell und erhalten die Selbständigkeit.
- **Sport und Bildung:** Wir fördern Gesundheit, Bildung und ermöglichen Begegnungen.
- **Freiwillig engagiert:** Wir verbinden Geben und Nehmen.

Tout ce qui vous facilite la vie.

Services pour les personnes à partir de 60 ans et leurs proches.

- **Consultation sociale:** nous donnons des conseils individuels et apportons une aide ciblée.
- **Questions financières et administratives:** nous accompagnons sur une base fiduciaire et apportons un soutien financier.
- **Soins et assistance:** nous assurons une assistance professionnelle et préservons l'autonomie.
- **Sport et formation:** nous promouvons la santé, la formation et permettons aux personnes de se rencontrer.
- **Engagement bénévole:** l'organisation offre de nombreuses possibilités de bénévolat.

Contact/Kontakt: **Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich**
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Telefon 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch, pszh.ch

AltuM (Alter und Migration)

Das Programm AltuM - Alter und Migration ist ein Angebot von der HEKS Regionalstelle Zürich/Schaffhausen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich und richtet sich an Migrantinnen und Migranten 55+, die im Kanton Zürich leben.

Über freiwillige Schlüsselpersonen wird der Zugang zur Zielgruppe hergestellt und folgende Aktivitäten werden durchgeführt:

Informationsveranstaltungen, Tischgespräche, persönliche Beratungen, Café-Treffs mit Gymnastik und Deutsch-Konversationsstunden, Schwimmkurse für Frauen, PC- und Yoga-Kurse, ein Tanz-Treff und Flamencotanzkurse.

AltuM (Âge et migration)

Le programme AltuM – Âge et migration – est une offre du bureau régional EPER de Zurich/ Schaffhouse en coopération avec Pro Senectute du canton de Zurich et s'adresse à des migrant·e·s âgé·e·s de 55 ans et plus qui vivent dans le canton de Zurich.

L'accès au groupe cible est établi grâce à des personnes clés bénévoles et les activités suivantes sont organisées:

Séances d'information, tables rondes, conseils personnels, rencontres autour d'une tasse de café avec gymnastique, conversation allemande, cours de natation pour femmes, cours d'informatique et de yoga, cours de danse et de flamenco.

Contact/Kontakt: **HEKS Geschäftsstelle ZH/SH
AltuM (Alter und Migration)**
Seminarstrasse 28, 8042 Zürich
Telefon 044 360 89 62
heks.ch

Nonprofit-Spitem Zürich – Überall für alle

Spitem Zürich ist die Rundumversorgerin im häuslichen Bereich und für Sie an 365 Tagen im Jahr während 24 Stunden da. Das breite Angebot umfasst professionelle Pflege und Betreuung in sämtlichen medizinischen und alltäglichen Belangen: von der Nachbetreuung nach Spitalaufenthalt über die Unterstützung bei der Körperpflege und beim Verbandswechsel bis zum Medikamentenmanagement sowie in der Hauswirtschaft.

Spitem Zürich ist ausserdem auf die Bereiche Demenz, psychosoziale Pflege, Palliative Care, Chronic Care, Stoma, Wundpflege und Kontinenz spezialisiert.

Spitem Zürich hat einen Leistungsauftrag der Stadt Zürich und steht allen Menschen mit Unterstützungsbedarf offen.

Spitem Zurich à but non lucratif – Partout, pour tous

Spitem Zurich est le prestataire de services complets de soins à domicile qui est à votre disposition 365 jours par an, 24 heures sur 24. L'offre, vaste, comprend des soins professionnels et une assistance pour toutes les questions médicales et du quotidien: du suivi après un séjour à l'hôpital en passant par de l'aide pour effectuer les soins corporels et pour changer les pansements à la gestion des médicaments et pour le ménage.

En outre, Spitem Zurich est spécialisé dans les domaines de la démence, des soins psychosociaux, des soins palliatifs, des soins dans le cadre de maladies chroniques, des stomies, du traitement des plaies et de l'incontinence.

Spitem Zurich a un mandat de prestations de la ville de Zurich et est à disposition de toutes les personnes qui nécessitent de l'aide.

Contact/Kontakt: **Spitem Zürich Limmat AG**
Nordstrasse 20, 8042 Zürich
Telefon 058 404 47 00
spitem-zuerich.ch