

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Generation 55+

www.fachwissenalter.ch

Bibliothek und Dokumentation für das Alter;
ein Angebot von Pro Senectute Schweiz.

www.generationen.ch

Interaktive Internetplattform für Fachpersonen und Interessierte zum Themenbereich Generationen-Austausch.

www.fiftyplus.ch

Freizeitclub für Menschen über 50; Aktivitäten, Kontakte, Kleinanzeigen.

www.hoepflinger.com

Studientexte und Unterlagen zu Alter/n & Generationen.

www.plustreff.ch

Internet-Plattform mit Informationen und aktuellen Artikeln zu diversen Themen rund ums Alter.

www.prosenior-bern.ch

Vermittlung von Wissen und Förderung des Erfahrungsaustausches zu Fragen des Alters. Organisation von Veranstaltungen im Raum Bern.

www.pro-senectute.ch

Pro Senectute ist DIE Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen. Auf diesen Seiten finden Sie Angebote aller Art, interessante Inhalte zu Themen rund um das Alter sowie Links zu den kantonalen und regionalen Beratungsstellen.

www.reife.ch

Magazin für Reife und Reifung – Plattform für eine neue Sicht des Älterwerdens; Gedanken / Infos / Links / Literatur-Tipps.

www.seniorchat.ch

Plaudern, lachen, diskutieren.

www.senioren-info.ch

Informations-Portal für Senioren, Angehörige und in der Altersarbeit Tätige;
eine Dienstleistung der Pro Senectute.

www.seniorinnen.ch

Mailclub für Mitglieder die einander helfen bei der Bewältigung von technischen Problemen am PC und im Internet, mit Links.

www.seniorweb.ch

Generation 50+ : Infos / Links / Tipps.

Adressen zu unterschiedlichen Themen

alternativa - das Alter leben

Angebote für Einzelpersonen, Institutionen, Vereine etc., rund ums Thema Älterwerden: z.B. Kurse, Workshops, Referate mit Diskussion, Erzählcafés, intergenerationelle Gespräche, Beratung zu Fragen der Lebensgestaltung. www.alternativa.ch; Luzia Vieli-Hardegger: 044 252 97 87 / 076 534 85 24

Gesundheit

action d – Diabetes aktiv vorbeugen

Informationen zu Diabetes-Prävention / Ernährung; Risikotest; Kursangebote.
www.actiond.ch

active-online

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich hat zusammen mit anderen Partnern einen *virtuellen Bewegungs-Coach* entwickelt. Sie finden dort auch viele weitere Links zum Thema Bewegung.
www.active-online.ch

aha! - Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma

Beratung für Betroffene und Angehörige.
www.ahaswiss.ch

Anlaufstellen für pflegende Angehörige:

- **Alzheimervereinigung**
Informationsmaterial und Beratungs-Telefon:
024 426 06 06, www.alz.ch
- **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)** bietet in 13 Kantonen zahlreiche Möglichkeiten zur Entlastung:
0844 144 144 (Mo - Fr, 9 - 12 Uhr)
- **Beratungsstelle LiA – Leben im Alter**
Psychologische Beratung für ältere Personen und deren Angehörige.
Bettina Ugolini, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, 044 635 34 23
www.zfg.uzh.ch/berat.html oder direkt > bettina.ugolini@zfg.uzh.ch
- **Pro Senectute** unterstützt mit Entlastungsdiensten:
www.pro-senectute.ch
- **Zia Info** vermittelt Adressen, vernetzt schnell und unkompliziert:
www.zia-info.ch; Info-Telefon: 041 666 73 73 (Mo - Fr, 16 - 19 Uhr)

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Blaues Kreuz

Informationen, Kontaktadressen und Online-Beratung zum Thema Sucht & Alkohol.

www.blaueskreuz.ch; Geschäftsstelle: 031 300 58 63

Depression.ch

Informationen für Betroffene und Angehörige: www.depression.ch

Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen, u.a.
Information über Selbsthilfe-Gruppen: www.depressionen.ch;
0848 143 144

Dialog Ethik – Interdisziplinäres Institut für Ethik im Gesundheitswesen

Unter anderem Information über und Download von Patientenverfügung.

www.dialog-ethik.ch Gesundheitsförderung Schweiz
Informationen, Tipps und Tools.
www.gesundheitsfoerderung.ch

Forum Männergesundheit

Grundlagen, Projekte, Fachberatung, Vernetzung.

Z.B. Feierabendtreff Männer +-60 in Bern.

www.gesunde-maenner.ch;
Info bei René Setz: 079 627 79 77

Lungenliga

Insbesondere Informationen zu Tabakprävention und Rauchstopp. www.lungenliga.ch

mediX Schweiz

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss fortschrittlicher Ärztenetze.

Die mediX-Gesundheitsdossiers bieten eine hervorragende Unterstützung bei der Patienteninformation: www.medix.ch
-> *Vorsorge-Untersuchungen*: www.medix.ch/dossiers/check%20up.pdf

Pro Mente Sana

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen psychisch kranker Menschen ein. Grundlagenmaterial, Selbsthilfegruppen.

Telefonische Beratung: 0848 800 858 (Normaltarif),
Mo/Di/Do 9-12 , Do 14-17
www.promentesana.ch

Rheumaliga Schweiz

Informationen zu Rheuma und Osteoporose.

www.rheumaliga.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Schweizerische Adipositas Stiftung SAPS

Informationen zum Thema Übergewicht; Selbsthilfegruppen,
Diskussionsforum.
www.saps.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Informationen, Ratgeber, Tests.
www.sge-ssn.ch

Schweizerische Herzstiftung

Vielfältiges Informationsmaterial zum Herz: Funktion, Risiken
und Prävention.
www.swissheart.ch

Schweizerische Hirnliga

Diverses Informationsmaterial rund ums Hirn: Gehirn im Al-
ter, Denksport, u.a.
www.hirnliga.ch

Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining SVGT

Informationen zu sinnvollem Gehirn-Training, Kursangeboten
sowie Übungen für Zuhause.
www.gedaechtnistraining.ch; Geschäftsstelle: 044 381 15 22

Vitaparcours

Informationen zu Standorten und Übungen.
www.vitaparcours.ch

Bildung

Pro Senectute

Die kantonalen Pro Senectute Organisationen haben grosse
Palette an Weiterbildungsangeboten -> Aktuelle Prospekte
direkt dort verlangen.
www.pro-senectute.ch -> Link zu kantonalen PS Organisatio-
nen

SeniorenUni Basel

Kornhausgasse 2, Postfach, 4003 Basel, 061 269 86 66
www.vhsbb.ch/seniorenuni

Senioren-Universität Bern

Hochschulstrasse 4, 3012 Bern, 031 631 85 41
www.seniorenuni.unibe.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Seniorenuniversität Luzern

Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern, 041 410 22 71
www.sen-uni-lu.ch

Seniorenuniversität Schaffhausen

Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, 079 772 46 18
www.seniorenuni-sh.ch

Seniorenuniversität Zürich

Winterthurerstrasse 190, 8057 Zürich, 044 635 66 66
www.seniorenuni.uzh.ch

Volkshochschule

Weiterbildungsangebote zu verschiedenen Themenbereichen.

Jeder Kanton hat eigenes Angebot und eigene Web-Site.
www.vhszh.ch (Kanton Zürich)

Weiterbildungsbörse

Weiterbildungsangebote im nichtuniversitären Bereich
www.w-a-b.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Freiwilliges Engagement

Altersheime

Viele Möglichkeiten freiwillig tätig zu sein: Begleiten, betreuen, entlasten oder aktivieren der Bewohner/innen, sowie Mithilfe im Heimbetrieb.

Zum Beispiel in der Stadt Zürich: www.stadt-zuerich.ch/altersheime

Altissimo

Gesundheitsförderung für Menschen ab 60 Jahren, mit dem Ziel, Eigeninitiative und Selbstorganisation zu fördern und zu nutzen. Sie können Ihr eigenes Altissimo-Projekt (Interessensgruppe, PC-Treff, Selbsthilfe u.a.) in Ihrer Region aufbauen. Die ProjektbegleiterInnen von Altissimo unterstützen Sie dabei.

www.altissimo.ch

Arche Zürich – Kinderbegleitung

Die Arche Kinderbegleitung ist für Kinder und Jugendliche mit Sprach-, Schul- und Integrationsproblemen da.

Geschäftsstelle, Hohlstrasse 489, 8048 Zürich, 043 336 30 10

www.archezuerich.ch

Benevol Schweiz

Verein Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit
Zentralstrasse 32a, 2502 Biel, 032 322 39 15

www.benevol.ch & www.freiwilligenjob.ch (Jobbörse)

Caritas Schweiz

Vermittlung von Einsätzen auf Bergbauernhöfen in der Schweiz

Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern, 041 419 22 22
www.caritas.ch & www.bergeinsatz.ch

Caritas Zürich

Stellenbörse für Tätigkeiten wie z.B. Familienbegleitung von Migrantenfamilien, Begleitung von Jugendlichen bei der Stellensuche, Patenschaft von Kindern.

Beckenhofstrasse 16, Postfach, 8021 Zürich, 044 366 68 68
www.caritas-zuerich.ch

Dargebotene Hand

Eine erste Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenslagen oder mit alltäglichen Sorgen. Als leicht zugängliches Angebot leistet Telefon 143 einen wichtigen Beitrag, um Krisensituationen aufzufangen und Kurzschlussreaktionen zu verhindern.

www.143.ch

Forum Freiwilligenarbeit

Plattform zur Förderung, Anerkennung und Vernetzung der freiwilligen Arbeit in der Schweiz - und dem Herausgeber des Schweizer Sozialzeitausweises. Rainmattstrasse 10, 3011 Bern, 031 387 71 06

www.forum-freiwilligenarbeit.ch, www.sozialzeitausweis.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Freiwilligenagentur Winterthur

Angebote in diversen Bereichen der Freiwilligenarbeit
www.freiwilligenagentur.ch

Fachstelle Freiwilligenarbeit der Ev. ref. Landeskirche des Kantons Zürich

Weiterbildung, Beratung und Arbeitsmaterial für Freiwillige im sozialen Bereich
Hirschengraben 7, 8001 Zürich, 044 258 92 56
www.zh.ref.ch

IDEM – Im Dienste eines Menschen

Freiwilligentätigkeit in Spitälern: Empfang und Begleitung von Patientinnen und Patienten, Gespräche führen, Botengänge, Kinderbetreuung, u.ä.
Z.B. im Universitätsspital Zürich: www.usz.ch/UeberUns/Freiwilligendienst
Ruth Schaller, Leiterin IDEM, Rämistrasse 100, 8091 Zürich, 044 255 34 24

Innovage

Innovage-Berater/innen (55+) haben langjährige Erfahrung in Management, Führungs- oder Beratungsarbeit. Nach ihrer Pensionierung wollen sie sich unentgeltlich für gesellschaftliche oder kulturelle Anliegen einsetzen.
www.innovage.ch

Nimmergrün

Informationen für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bern; Unter ‚Aktivitäten‘ Links zu Freiwilligenarbeit und Zusatzverdienst.
www.nimmergruen.ch

Pro Senectute

Freiwilligenarbeit in den Bereichen Besuchsdienst, Treuhand- und Steuererklärungsdienst, Seniorensport, Generationen im Klassenzimmer, u.a.
www.pro-senectute.ch
-> Links zu den kantonalen Vertretungen

Rotes Kreuz

Jeder Kanton bietet verschiedene Möglichkeiten zur Freiwilligenarbeit an, wie z.B. Fahrdienst, Mentoring von Jugendlichen, Besuche von Menschen in Ausschaffungshaft, Mithilfe bei Aktionen und Kampagnen, u.v.m.
www.redcross.ch bzw. kantonale Internetseiten: wie z.B. www.srk-zuerich.ch, www.srk-bern.ch, etc.

Swisscontact (Senior Expert Corps)

Pensionierte Fachleute stehen Klein- und Mittelbetrieben in Entwicklungs-ländern und Osteuropa als Problemlöser bei technischen und betrieblichen Problemen zur Verfügung. Ihre Einsätze dauern maximal drei Monate. Döltschweg 39, 8055 Zürich, 044 454 17 17
www.swisscontact.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Tischlein deck dich

Lebensmittelhilfe für die Schweiz. Umverteilung von konsumierbaren Lebensmitteln an armutsbetroffene Menschen.
Rudolf Diesel-Strasse 25, 8405 Winterthur, 052 557 95 05
www.tischlein.ch

Tixi

Fahrdienst für Menschen mit Behinderung. Das Team der freiwilligen FahrerInnen ist TIXI's grösstes Kapital.
Tixi Zürich: www.tixi.ch; 044 404 13 80; Tixi Bern: www.betax.ch; 031 990 30 90
Tixi Aargau: www.tixi-ag.ch; 056 406 13 63

Verein Koordination Freiwilligenarbeit Kanton Zürich

u.a. Stellenbörse für alle Bereiche der Freiwilligenarbeit.
www.zuerichfreiwillig.ch

vitamin B

Fachstelle für ehrenamtliche Arbeit. Weiterführende Informationen und Adressen.
www.vitaminb.ch

WWF

Freiwillige Mitarbeit in Umwelt- und Naturschutzprojekten.
www.wwf.ch

Generationen

Intergeneration

Generationenübergreifende Projekte in der ganzen Schweiz sowie generelle Informationen zum Thema Generationenbeziehungen.
www.intergeneration.ch

Gerontologie

ZfG - Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

Vorlesungen, Weiterbildungsveranstaltungen und Projekte.
www.zfg.uzh.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Gesellschaft und Politik

Eurag Schweiz

Bund der älteren Generation Europas
c/o Margareta Annen-Ruf, Feldenstrasse 30, 3655 Sigriswil,
033 251 36 13
www.eurag.ch

Graue Panther Nordwestschweiz

Bewegung für die Grundrechte und das Zusammenleben aller Generationen.
www.grauepanther.ch

Pro Senectute

Links zu Altersorganisationen zu verschiedensten Themen wie z.B. Alterspolitik, Generationenbeziehungen, Migration, Bildung, u.v.m.:
www.pro-senectute.ch/de/ > Fachwissen > Schweiz. Altersorganisationen

Schweizerischer Seniorenrat

Der SSR vertritt die wirtschaftlichen und sozialen Anliegen der älteren Menschen gegenüber Bund, Institutionen, Medien und Öffentlichkeit.
c/o Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, 3000 Bern 3,
031 359 03 03, www.seniorenrat.ch

SVS

Schweizerischer Verband für Seniorenfragen, Dachorganisation
Sekretariat, Mischelistrasse 17, Postfach 46, 4153 Reinach
BL, 061 713 04 22
www.seniorenfragen.ch -> Links zu vielen weiteren Senioren-Organisationen

UBA – Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Bei Konflikten hinsichtlich des Wohnens, der Finanzen, der Krankenkasse, der Betreuung, der Pflege oder der Familie steht die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) mit Rat und Hilfe zur Verfügung.
www.uba.ch; 058 450 60 60

Vasos

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz
Vasos-Sekretariat, Postfach 689, 8049 Zürich, 076 583 60 90
www.vasos.ch

Zürcher Senioren- und Rentner-Verband

Der ZRV engagiert sich in Gesellschaft, Kultur und Politik: Z.B. Veranstaltungen mit Fachreferaten und Besichtigungen, Wanderungen, sowie Alterskonferenz. Initiant des «Zürcher Forum 50plus».
Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 044 422 81 00
www.zrv.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Kreativität

Stiftung Kreatives Alter

Seit ihrer Gründung 1990 lanciert die Stiftung Kreatives Alter alle zwei Jahre ein Preisausschreiben, das sich an Personen über 65 richtet.

www.stiftung-kreatives-alter.ch

Verein Tanztheater Dritter Frühling

Tanztheater für Menschen ab 60. Regelmässige Trainings, Workshops und Bühnenproduktionen.

www.dritter-fruehling.ch; Verena Billeter (Präsidentin): 044 381 99 61

Materielle Sicherheit

AHV

Informationen zur AHV.
www.ahv.ch

Berufliche Vorsorge in der Schweiz

Die Informationen zur 2. Säule.
www.vorsorgeforum.ch

Budgetberatung Schweiz (ASB)

Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen ASB. Informationen und Adressen von rund 30 Budgetberatungsstellen.

-> Möglichkeit zum Erstellen eines Online-Budget.

Ursula Tännler, Hashubelweg 7, 5014 Gretzenbach, 062 849 42 45

www.budgetberatung.ch

Notariate

Informationen zu Erbrecht, Testament (mit Beispiel), Merkblätter für Hinterbliebene u.v.m. finden Sie auf den Websites der kantonalen Notariate.

Kanton Zürich: www.notariate.zh.ch

Kanton Bern: bernernotar.ch

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Singles

Bundesverband der Alleinreisenden e.V.

Geschäftsstelle: Wolfhager Str. 409, 34128 Kassel
www.bundesverband-der-alleinreisenden.de, 0049 561 602 95 95

Freundeskreis Alleinreisender e.V.

gibt u. A. Listen von «Single-freundlichen» Hotels in Europa heraus

Droysenstraße 12, 22605 Hamburg
<http://alleinreisende.net>, 0049 40 88 07 421

Infos, Tipps, Adressen, Nachrichten, etc.

www.single-dasein.de

Reisen, Reisepartner/innen, Chat, Infos, etc.

www.single-maschine.de

50plus-Treff - Forum für Senioren und die Generation 50plus

Internet-Portal für Partnersuche, Freundschaft, Interessenaustausch und gemeinsame Freizeitgestaltung. Foren, Chats und Regionalgruppen.

www.50plus-treff.ch

Wohnen 60plus

Age Stiftung

Förderung von gutem Wohnen im Alter in der deutschsprachigen Schweiz mit Investitionsbeiträgen für noch nicht realisierte Projekte.

www.age-stiftung.ch; Kirchgasse 42, 8001 Zürich, 044 455 70 60

deheimewohne

Privater 24h Hauswirtschaft- und Betreuungsdienst.
www.deheimewohne.ch; 032 621 02 16

Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen

Tipps und Beratungsstellen für behindertengerechtes Bauen.
www.hindernisfrei-bauen.ch; Kernstrasse 57, 8004 Zürich, 044 299 97 97

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land

Spitalexterne Leistungen, Pflege und Betreuung in der ganzen Schweiz.

www.homecare.ch; Hauptsitz: Schwarztorstr. 69, 3000 Bern 14, 031 326 61 61

Adressen zu unterschiedlichen Themen

ISA-Plattform

Internationale Internet-Plattform für quartier- und sozialraumbezogene Wohnkonzepte.

www.isa-platform.eu

Neues Wohnen 50+

Welche Wohnform für die zweite Lebenshälfte passt zu mir? Wohntest der ETH.

www.neueswohnen50plus.ch;

Pro Senectute

Das Spektrum reicht von der finanziellen Beratung bis hin zu Wohnangeboten und Tipps für Wohnungsanpassungen.

www.pro-senectute.ch -> Regionale Zentrum kontaktieren!

Heinrich & Erna Walder Stiftung – Wohnen im Alter

Die Heinrich & Erna Walder Stiftung will Ideen, Projekte und Investitionen initiieren, fördern und unterstützen. Dazu vergibt sie finanzielle Beiträge. www.walder-stiftung.ch; Geschäftsstelle: 058 451 51 00

Fachberatung altersgerechtes Bauen

Infos und Checklisten für die Planung altersgerechter Wohnungen,

die Wohnungssuche und selbständiges Wohnen zu Hause.

www.wohnenimalter.ch

www.wohnform50plus.ch

Internetportal der Pro Senectute.

Kontakt-Plattform zum Thema Wohnen im Alter. Präsentation von Wohnformen und Projekten. Diverses Informationsmaterial und Checklisten.

Links zu Beratungs- und Kontaktstellen. Literaturliste zum Thema.

ZukunftsWohnen

Die Genossenschaft Zukunftswohnen 2. Lebenshälfte unterstützt gemeinschaftliche Wohnformen in der Deutschschweiz.

www.zukunftswohnen.ch; Neugutstr. 16. 8304 Wallisellen; 044 88 33 126

Adressen zu unterschiedlichen Themen

Arbeit oder Nebenerwerb

activas.ch

Vermittlungsplattform für freiwillige und bezahlte Arbeit nach dem Inserate- und Marktplatz-Prinzip. Pensionierte können ihre Dienstleistungen anbieten.

www.activas.ch; 032 387 19 51; info@activas.ch

Adlatus Schweiz

Als Verein organisiertes, gesamtschweizerisches Netzwerk erfahrener Führungskräfte und Fachspezialisten.

Alte Landstrasse 17, 6314 Unterägeri, 0848 48 48 88

www.adlatus.ch

Emeritus-Work

Vermittlung von aktiven Menschen im Ruhestand an Unternehmen und Private, die kurzfristige Engpässe überbrücken oder zusätzliches Know-how dauerhaft einbinden wollen.

www.emeritus-work.com, General-Wille Str. 8, 8002 Zürich, 076 323 41 31

Rent a Rentner

Online-Plattformform auf der man Rentner für die unterschiedlichsten Arbeiten mieten kann. Und umgekehrt!

www.rentarentner.ch

Reparaturführer der Regionen Bern und Thun

Reparieren statt wegwerfen. Suchmaschine um Reparaturprofis zu finden:

www.reparaturfuehrer.ch

Senexpert

Verein pensionierter, aktiver Führungskräfte und Fachexperten aus allen Bereichen der Wirtschaft und Industrie. Sie übernehmen in der Funktion von unabhängigen Beratern Aufgaben wie: Strategieentwicklung, Finanz- und Rechnungswesen, Personalwesen und Nachfolgeregelung.

www.senexpert.ch

Senioren für Senioren

In vielen Gemeinden gibt es ‚Senioren für Senioren‘ mit dem Zweck die Solidarität unter den Seniorinnen und Senioren zu fördern. In der Regel geht es um die Vermittlung leichter Arbeiten in Haus und Garten gegen ein kleines Entgelt.

Z.B. in Winterthur: www.sen4sen.ch; 052 203 70 30 (Di & Do, 9 – 11.30)