



**Wir freuen uns auf
Ihren Anruf.**

**Gerne beraten wir Sie am
Telefon oder vereinbaren
mit Ihnen einen Termin für
einen Hausbesuch.**

**Telefon:
044 412 11 22**

**E-Mail:
zuerich-im-alter@zuerich.ch**

**Alle wichtigen
Informationen
und Angebote**

[www.stadt-zuerich.ch/
zuerich-im-alter](http://www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter)



Stadt Zürich
Fachstelle Zürich im Alter
Postfach 16
8032 Zürich
T +41 44 412 11 22
zuerich-im-alter@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter

Gesundheits- und Umweltdepartement



Im Alter zu Hause leben?

**Information und
präventive Beratung**

Präventive Beratung mit Hausbesuch

Sie leben in der Stadt Zürich im eigenen Haushalt und sind im Pensionsalter.

Brauchen Sie Informationen oder Unterstützung im Umgang mit Veränderungen in gesundheitlichen und alltäglichen Bereichen? Haben Sie Fragen zum Erhalt oder dem Wiedererlangen Ihrer Gesundheit und Selbstständigkeit?

Gemeinsam besprechen wir Ihre aktuelle Situation und zeigen Wege auf, wie Sie aufgrund Ihrer Möglichkeiten und mit Unterstützungsangeboten Ihre persönliche Lebenssituation gestalten können.

Bei Bedarf arbeiten wir mit anderen Fachstellen zusammen und beziehen, falls gewünscht, gerne Ihr Umfeld mit ein.

Unser Angebot der Gesundheitsberatung

- Selbstbestimmte Alltagsbewältigung
- Hilfe im Alltag
- Sturzprävention
- Bewegung und Mobilität
- Ernährung im Alter
- Umgang mit chronischer Erkrankung
- Soziale Kontakte
- Sicherheit und Vorsorge
- Pflegende Angehörige

Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und orientiert sich an Ihrem individuellen Bedarf.