

Multiprofessionelle Altenbetreuung in der Schweiz

1 Einführung

Es freut mich, dass Herr Dr. Gatterer in der neuesten Ausgabe seines Handbuches das deutschsprachige Europa mit einbezieht. Inzwischen ist Altersforschung ein wichtiges Thema geworden und doch sind noch viele Probleme ungelöst. Neben der Koordination der verschiedenen bereits vorhandenen Angebote bedarf es spezifischer Aus-, Fort- und Weiterbildung für alle im Altersbereich tätigen Disziplinen. In diesem Zusammenhang wird der Zusammenarbeit im deutschsprachigen europäischen Raum und darüber hinaus weltweit eine wichtige Rolle zukommen, um aus den Problemen alternder Gesellschaften echte Chancen für alte Menschen zu machen.

Wir gehen davon aus, dass in der Schweiz der Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Psychotherapie 2006 realisiert werden kann. Damit gibt es erstmalig im deutschsprachigen Raum eine fachliche Qualifikation, die neben dem Facharzttitel für Psychiatrie und Psychotherapie geführt werden kann. Wir sehen dies als einen wichtigen Beitrag für die fachliche Entwicklung.

Bei der Zusammenstellung der Angebote in der Schweiz war es unsere Aufgabe, auf einer begrenzten Seitenzahl die Situation möglichst umfassend darzustellen. Dafür mussten wir einige Darstellungen kürzen. Einige Angebote konnten nur exemplarisch dargestellt werden und einige konnten wir gar nicht aufnehmen. Wir bitten alle betroffenen Institutionen um ihr Verständnis. Ich danke Frau cand. psych. Liliane Michlig und Frau cand. psych. Sandra Rötliberger für ihre Mithilfe bei den Recherchen.

Wir hoffen, dass diese Zusammenstellung für alte Menschen hilfreich ist.

Die Anzahl älterer Menschen in der Schweiz nimmt laufend zu. Dementsprechend vielfältig sind die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren.

In folgendem Kapitel erfahren Sie mehr zu den Fragen:

- Welche psychotherapeutischen Möglichkeiten für ältere Menschen gibt es?
- Welche Wohnmöglichkeiten gibt es für ältere Menschen?
- Wie sieht die finanzielle Unterstützung für Seniorinnen und Senioren aus?
- Welches sind die Anlaufstellen bei rechtlichen Fragen?
- Wie kann Freiwilligenarbeit zugunsten älterer Menschen geleistet werden?
- Welche Angebote gibt es im Bereich Gesundheit?
- Welche Möglichkeiten der Bildung stehen Seniorinnen und Senioren zur Verfügung?
- Wie sieht es aus mit Sport und Freizeit im Alter?
- Welche Möglichkeiten der fachlichen Fort- und Weiterbildung gibt es für Fachpersonen?
- Welche Angebote für ehemalige Psychotherapie-Patienten gibt es?

Im Anschluss daran werden exemplarisch in der schweizerischen Altenbetreuung tätige Organisationen, namentlich die Pro Senectute, die Schweizerische Alzheimervereinigung die Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz (VA-SOS), die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana, die Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG), die Schweizerische Gesellschaft für Alterspsychiatrie (SGAP) und die Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (SGG-SSG) portraitiert. Ein genaues Verzeichnis der in diesem Beitrag erwähnten Organisation einschliesslich zusätzlicher Anlaufstellen findet sich am Schluss dieses Kapitels.

2 Verschiedene Lebensbereiche und deren Angebote

2.1 Die stationäre Psychotherapie mit älteren Menschen in der Schweiz

Am 1.7.1996 wurde mit der Station K1 der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen die erste Psychotherapiestation für ältere Menschen in der Schweiz eingerichtet. Zwischenzeitlich gibt es einige andere Kliniken, wie z.B. die Psychiatrischen Kliniken Littenheid, Schlössli und Münsingen, die über Psychotherapiestationen verfügen bzw. diese planen. Nach unseren Erfahrungen hat sich die stationäre Psychotherapie mit älteren Menschen als sinnvoll, notwendig und erfolgreich erwiesen. Alle der 12 Ärzte und Psychologen, die im Laufe der Jahre auf dieser Psychotherapiestation K1 tätig waren, haben ihre Vorstellungen dahingehend korrigiert, dass die alten Menschen viel mehr von Psychotherapie profitieren, als sie es sich vor Beginn ihrer Tätigkeit vorgestellt haben. Dies bedeutet, dass immer noch eine Reihe von Vorurteilen im Kollegenkreis überwunden werden müssen. Bei den Patienten konnten wir feststellen, dass es äusserst selten zu Therapieabbrüchen kam; 98% haben ihre Therapie abgeschlossen. Der Anteil von Frauen und Männern hat sich im Laufe der Jahre geändert. Während zu Beginn Frauen die grosse Mehrheit waren, ist inzwischen der Anteil von Männern deutlich angestiegen. Eine wichtige Erfahrung war auch die Spezialisierung der einzelnen Stationen in der Alterspsychiatrie in Psychotherapiestation, Akutaufnahmestation mit Schwerpunkt Sucht und Memory Klinik zu einer wesentlichen Verbesserung der Situation unserer Patienten geführt hat.

2.2 Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen

Älteren Menschen stehen zahlreiche Wohnformen offen. Die meisten Seniorinnen und Senioren wohnen in Häusern oder Wohnungen, die sie entweder besitzen oder mieten. Ermöglicht wird dies durch die Hilfen zu Hause, die von öffentlichen oder privaten Institutionen (Spitex, Pro Senectute, Schweizerisches Rotes Kreuz) angeboten werden, durch die Unterstützung durch Angehörige, das Angebot an Tageszentren, sowie die Freiwilligenarbeit. Wird die Betreuung einer älteren Person zu Hause schwierig, stellt sich die Frage, ob sie in eine spezialisierte Einrichtung eintreten soll (Heim, Pflegewohnung). Es gibt für ältere Menschen aber auch noch andere Wohnformen, die aus öffentlichen oder privaten Initiativen hervorgegangen sind, wie das Wohnen in kleinen Gemeinschaften und in Alterssiedlungen (Alterswohnungen mit Hotel- und Pflegeleistungen).

2.3 Finanzielle Unterstützungen

Das Einkommen von älteren Menschen setzt sich aus verschiedenen Quellen zusammen:

- Renten der AHV und der Pensionskasse (berufliche Vorsorge, 2. Säule);
- Ergänzungsleistungen (EL): Sie können von AHV-Renten-Bezügerinnen und -Bezügern beantragt werden, wenn das restliche Einkommen nicht ausreicht, um die Existenzbedürfnisse zu decken;
- Hilflosenentschädigung der AHV: Diese Entschädigung ist eine Ergänzung zur AHV-Rente für Personen, die infolge gesundheitlicher Probleme Schwierigkeiten haben, die Verrichtungen des täglichen Lebens zu bewältigen (Aufstehen, Waschen, Essen, ...);
- Andere Renten: 3. Säule, Ersparnisse etc.;
- Sozialhilfe: Diese Hilfe kann von Personen beantragt werden, die sich in einer Notlage befinden. Bevor die Sozialhilfe eingreift, sind die Familienmitglieder grundsätzlich verpflichtet, ihren bedürftigen Angehörigen zu helfen; sie können verpflichtet werden, für den Unterhalt dieser Personen aufzukommen ;
- Finanzhilfe der Pro Senectute: Diese Stiftung bietet bedürftigen Personen punktuell eine Finanzhilfe.

Die Kosten für die Pflege und Hilfe zu Hause sowie die Kosten für die Alterseinrichtungen (Heime, Pflegewohnungen) werden zum Teil von der Person selbst, zum Teil von der Krankenkasse vergütet. Verschiedene öffentliche und private Institutionen bieten ebenfalls punktuelle Unterstützung.

Ältere Menschen erhalten ausführlichere Informationen über die verschiedenen Arten der Finanzhilfen von den Pro-Senectute-Beratungsstellen in ihrem Kanton. Diese Stellen sind in der Lage, sie zu beraten und mit ihnen die Schritte zu besprechen, die sie unternehmen müssen. Die AHV-Gemeindezweigstelle erteilt Auskünfte über die AHV und das Anrecht auf Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung.

2.4 Rechtliche Fragen

Der Rechtsbereich ist ein komplexes Feld. Je nach Fragestellung und Problem müssen unterschiedliche Rechtsgrundlagen beachtet werden. Eine unabhängige professionelle Beratung ist daher in den meisten Fällen sinnvoll. Rechtsberatungsdienste finden sich beispielsweise bei der schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana oder der Krebsliga Schweiz.

Einige Kantone haben im Falle von Streitigkeiten Mediationsstellen (Ombudsstellen) geschaffen, an die man sich wenden kann, um sich bei allfälligen Problemen in Zusammenhang mit einem Alters- und Pflegeheim oder mit den Organisationen Spitex oder Pro Senectute beraten zu lassen.

Nach dem Tod einer Person müssen die Angehörigen eine Reihe administrativer Aufgaben (Todesanzeige, Beerdigung, Nachlassverfahren) erledigen. Das Vermögen der verstorbenen Person wird auf ihre Erbinnen und Erben übertragen nach dem Willen, den sie zu Lebzeiten in einem Testament oder in einem Erbvertrag bekundet hat, und gemäss den Nachlassbestimmungen im Gesetz.

2.5 Freiwilligenarbeit

Die Freiwilligenarbeit ist eine freiwillig erbrachte, gemeinnützige Arbeit, oft auch ehrenamtliche Arbeit genannt. Sie wird im Allgemeinen nicht entlohnt und von Einzelpersonen oder Personengruppen erbracht. Dieses soziale Engagement kann auf verschiedene Weise (Hausbesuche, administrative Unterstützung, Haushalthilfen, manuelle Arbeiten, Unterricht etc.) und in verschiedenen Bereichen (Gesellschaft, Religion, Umwelt, Sport etc.) erfolgen. Ihre Gemeinde informiert Sie über die Freiwilligenarbeit und die verschiedenen Freizeitvereine in Ihrer Region, die Ihre ehrenamtliche Unterstützung gern in Anspruch nehmen. Die Pro Senectute, das Rote Kreuz und die verschiedenen Freiwilligenvereinigungen bieten oft spezifische Ratschläge und Ausbildungen für Personen an, die einer Freiwilligenarbeit zugunsten von Seniorinnen und Senioren nachgehen. Der Sozialzeitausweis wurde mit dem Ziel geschaffen, die verschiedenen Formen der Freiwilligenarbeit einer Person zu bescheinigen. Dabei handelt es sich um eine Bescheinigung für nicht entlohnte Arbeit, die - wie die Bescheinigung für entlohnte Arbeit eine Auflistung und ein Nachweis der Fähigkeiten und Fachkenntnisse ist, die eine Person während ihrer Freiwilligenarbeit unter Beweis gestellt hat.

Beispielsweise betreibt der Verein Mensch und Spital in Münsterlingen (TG) seit 2003 eine Koordinationsstelle für Freiwilligendienst in den Spitälern von Münsterlingen. Es wurde ein Begleitdienst entwickelt, der das Pflegepersonal bei der Betreuung von Patienten unterstützt, wenn deren Familien nicht verfügbar sein können. Im Falle von dementen Patienten werden Freiwillige u.a. für Spaziergänge, Einkäufe, Besuche im Spitalrestaurant und Sitzwache oder Beschäftigung im Patientenzimmer eingesetzt. Diese Dienste werden von den betroffenen Patienten und dem Personal dankbar entgegengenommen und geschätzt.

2.6 Gesundheit im Alter

Gesundheit und Prävention haben im Alter einen hohen Stellenwert. Präventive Massnahmen können das Selbstvertrauen älterer Personen stärken und sie vor unliebsamen Erfahrungen im Alltag schützen. Verschiedene Institutionen engagieren sich stark in der Prävention. Von Bedeutung im Alter ist auch eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Krankenversicherung. Bei den Spitex-Zentren ihrer Region, welche in der ganzen Schweiz ein Netz an Stützpunkten für Hilfe und Pflege zu Hause unterhalten, erhalten die älteren Leute Informationen über das System der Pflege und Hilfen zu Hause.

Unter anderem setzt sich das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) dafür ein, die Gesundheit der Menschen zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen. Zu diesem Zweck hat das SRK einen praxisorientierten Ratgeber «Selbstständig bleiben im Alter» mit praktischen Tipps zu den Themen Schlaf, Gehör und Sehkraft, Blase und Darm, Umgang mit Schmerzen und Medikamenten etc. herausgegeben. In verschiedenen Publikationen hat das Nationale Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände zusätzliche wertvolle Ratschläge für Menschen zusammengestellt, die vor der Pensionierung stehen oder sich bereits im Ruhestand befinden.

2.7 Bildung im Alter

Viele ältere Menschen haben das Bedürfnis, sich auch nach der Pensionierung aktiv weiterzubilden. Verschiedene Institutionen bieten Ihnen eine breite Palette an Kursen, Vorlesungen und Vorträgen an. Die Mehrzahl der Schweizer Universitäten führt nebst den ordentlichen Fakultäten auch eine separate Seniorenuniversität. In deren Rahmen werden regelmässige Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren organisiert. Die Dozentinnen und Dozenten rekrutieren sich oftmals aus dem Personal der entsprechenden Hochschule. Für die Teilnahmebedingungen und das genaue Kursangebot wenden Sie sich direkt an die entsprechenden Institute. Auf der Internetseite der Berner Seniorenuniversität finden sich die Kontaktadressen sämtlicher Schweizer Seniorenuniversitäten.

Mit einem breiten Angebot für ältere Menschen im Bereich Bildung warten Pro Senectute sowie weitere Organisationen auf: Die Geschäftsstelle in Ihrem Kanton gibt Auskunft über die verschiedenen Kurse.

Das Kompetenzzentrum für Gerontologie der Universität Zürich (ZfG) strebt die interdisziplinäre Vernetzung von Forschung und Lehre auf allen Gebieten der Alterswissenschaften an der Universität Zürich, der ETH Zürich und universitären Institutionen im In- und Ausland an. Darüber hinaus ist es Ziel des Zentrums, zwischen den Interessen von praktischer Altersarbeit, älteren Menschen, an den Alterswissenschaften Interessierten, Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit zu vermitteln. Es veranstaltet jedes Semester eine interdisziplinäre Vorlesungsreihe zu wechselnden Themen des Alter(n)s, die sich an Studierende aller Fächer, Fachleute der praktischen Altersarbeit und die allgemeine Öffentlichkeit richtet

2.8 Sport und Freizeit

Durch regelmässige Bewegung werden körperliche Beschwerden oft vermindert oder sogar beseitigt. Das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten wird dadurch erheblich gemindert. Zudem fördert angemessene körperliche Aktivität die geistige Fitness und eröffnet Kontakte zu Mitmenschen. Deshalb besteht im Bereich Seniorensport ein vielfältiges Angebot. Der Seniorensport in der Schweiz ist charakterisiert durch eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen der öffentlich-rechtlichen Seite (Bund und Kantone) und Interessierten der privatrechtlichen Seite (Swiss Olympic, Verbände und Dachverbände im Sport, Pro Senectute, Kommerzielle, Private usw.). Magglingen (ESSM am Bundesamt für Sport) engagiert sich im Seniorensport Schweiz in der Ausbildung der Seniorensport Leiter/innen und Expert/innen. Die konkreten Angebote werden durch Vereine, Klubs, Interessengemeinschaften, Pro Senectute etc. zur Verfügung gestellt.

Im Internet finden sie unter www.seniorweb.ch das sozial- und gesellschaftspolitische Portal der Generation 50+, für die Generation 50+. Diese Internetplattform bietet Informationen zu wichtigen Themen wie u.a. Politik, Partnerschaftssuche, Freizeitgestaltung sowie auch allgemein Hilfe und Rat im Alter. Es gibt zudem einen Seniorclub und Foren, wo ältere Menschen miteinander in Kontakt treten und sich austauschen können.

2.9 Alterspsychotherapeutische Fort- und Weiterbildung

Seit 1995 finden in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen alle zwei Jahre mehrtägige Symposien zur Alternspsychotherapie statt. Der Vormittag ist spezifischen Themen aus der

Alternspsychotherapie gewidmet. Am Nachmittag werden Workshops zu wichtigen Themen aus dem Bereich der Alterspsychiatrie angeboten. Die Veranstaltung richtet sich an alle Disziplinen, die im Altersbereich tätig sind. Dies wird dadurch möglich, dass nachmittags 30 bis 50 Workshops angeboten werden, die von verschiedenen Fachdisziplinen geleitet werden. Die aktuellen Informationen zu diesen Symposien finden Sie im Internet unter www.alternativen.ch. Neben dieser Veranstaltung finden in Zusammenarbeit mit dem Lehrinstitut für Alternspsychotherapie in Kassel (Leitung: Prof. Dr. med. Radebold) Kurse in Alternspsychotherapie statt. Der Umfang dieser Kurse umfasst zirka 100 Stunden mit einem Selbstreflexionsteil im Umfang von zirka 25 Stunden zum Thema Altern.

2.10 Angebote für ehemalige Patienten

Aus der Erfahrung, dass Menschen, die im Alter psychiatrisch-psychotherapeutischer Hilfe bedürfen, oft über wenig soziale Kontaktmöglichkeiten verfügen, entstand auf der Psychotherapiestation für ältere Menschen K1 der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen die Idee für die Organisation von Ehemaligentreffen. Inzwischen hat sich der Club K1 gut etabliert. Es finden zirka viermal im Jahr Treffen von ehemaligen Patienten statt, die von ihnen selbst mit Hilfe einer Pflegefachfrau organisiert werden. Neben den ehemaligen Patienten laden wir zu diesen Treffen auch unsere aktuellen Patienten ein. Für sie bietet der Club K1 die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die in einer ähnlichen Situation wie sie selbst waren und ihre Krise überwunden haben, d.h. eine Möglichkeit am Modell zu lernen. Für die ehemaligen Patienten ist der Club K1 eine wichtige soziale Kontaktmöglichkeit. Es sind auch zahlreiche persönliche Freundschaften entstanden, die über die Club-Treffen hinaus gehen und intensiv gepflegt werden. Die Perspektive auf kommende Veranstaltungen gibt auch ein neues Ziel. Ein Grossteil unserer ehemaligen Patienten kommt regelmässig. Die Treffen erfreuen sich hoher Beliebtheit und steigender Teilnehmerzahlen. Für die Organisationsgruppe ist dies eine wichtige Aufgabe, die neben sinnvoller Tätigkeit für andere auch Anerkennung und Wertschätzung bietet. Inzwischen wurde das Modell Club K1 auch von anderen Kliniken übernommen, die ähnliche positive Erfahrungen machen konnten. Aktuell wurde von einem ehemaligen Patienten eine Website eingerichtet. Sie finden sie unter www.club-k1.ch.

3 Schweizerische Organisationen im Altersbereich

3.1 Pro Senectute Schweiz

Kurzportait

Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich und diskret, unterstützt ältere Menschen, die finanzielle Schwierigkeiten haben, vermittelt Dienstleistungen für das Leben im eigenen Zuhause – bis ins hohe Alter, verfügt über ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen – und unterstützt damit auch den Kontakt zwischen den älteren Menschen und setzt sich im Bereich der Politik für gute Lösungen zu Gunsten der älteren Menschen ein.

Wir sind für Sie da

Das Alter hat viele Gesichter. Viele ältere Menschen möchten den neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten. Andere brauchen einen Rat, eine Handreichung oder einen finanziellen Zustupf. Und die Allermeisten schätzen gute mitmenschliche Kontakte. Weil das Alter viele Gesichter und Facetten hat, ist das Angebot von Pro Senectute äusserst vielfältig.

Service nach Mass

Pro Senectute verfügt über eine ganze Reihe von Dienstleistungen, die das Leben im eigenen Zuhause erleichtern. Einige Beispiele für den Service, den wir Ihnen bieten können: Wir bringen Mahlzeiten ins Haus, sorgen für die Erledigung der monatlichen Zahlungen und das Ausfüllen von Steuererklärungen, helfen bei der Reinigung, machen Mobilität möglich, unterstützen beim Wohnungswechsel – und sorgen für Besuche, die Abwechslung und Anregung in den Alltag bringen.

Beratung und Unterstützung

Auf einmal weiss man nicht mehr weiter... Oder plötzlich spürt man: Ich schaff's nicht allein. Oder als Angehörige erlebt man, wie man Verantwortung übernehmen muss für die eigenen alten Eltern – und kennt sich bei den Angeboten und Einrichtungen fürs Alter viel zu wenig aus. Für alle diese Fälle – und noch für viele mehr – verfügt Pro Senectute in der ganzen Schweiz über rund 120 Beratungsstellen.

Die Stiftung berät unentgeltlich und kompetent bei persönlichen und finanziellen Fragen und Problemen. Sie kann Menschen in finanzieller Bedrängnis rasch und unkompliziert Unterstützung gewähren. Die volle Diskretion ist jederzeit gewährleistet. Die Pro-Senectute-Beratungsstellen sind da für die älteren Menschen selbst, aber auch für deren Angehörige.

Fitness für Geist und Körper

Älter werden ist ein Chance – auch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung: Es lässt sich Neues entdecken. Für Manches, das man in langen Berufs- und Familienjahren zurückgestellt hat, ist nun Zeit. Zeit, um sich selber mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sich etwas zu gönnen, sich mehr zu bewegen. Zeit auch für andere, für Gespräche, für freiwilliges Engagement. Darum hält Pro Senectute ein vielfältiges Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen für Sie bereit. Und ist dankbar, wenn Sie sich freiwillig engagieren.

Leistungsbereiche

Der Leistungsvertrag, den Pro Senectute mit dem Bund abgeschlossen hat, weist den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen fünf Leistungsbereiche zu:

Soziale Arbeit (Beratung und Unterstützung)

Dazu gehören: Beratung von Einzelnen und deren Angehörigen bei allen Fragen der Lebensgestaltung im Alter, Individuelle Finanzhilfe, Gemeinwesenarbeit.

Sozialberatung

Zur Sozialen Arbeit gehören bei Pro Senectute insbesondere die Beratung von Einzelnen und deren Angehörigen – und zwar bei allen Fragen der Lebensgestaltung im Alter. Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen verfügen insgesamt über ein Netz von gut 120 Beratungsstellen.

Im Vordergrund der Beratungstätigkeit stehen die Bereiche Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Recht und allgemeine Lebensgestaltung. Darüber hinaus werden von den Beratungsstellen Sach- und Dienstleistungen, die in den konkreten Lebenssituationen hilfreich sind, vermittelt. Ziel aller Beratungsarbeit ist die Unterstützung und Förderung der Fähigkeiten der Rat suchenden Person, das Leben eigenständig zu meistern.

Sozialberatung mit Gruppen

Neben der Sozialberatung mit Einzelnen gehört auch die Sozialberatung mit Gruppen zu den Angeboten im Bereich «Soziale Arbeit». Sie dient der gemeinsamen Problemlösung. Beispiele sind die Neuorientierung nach dem Verlust der Partnerin oder des Partners, die Auseinandersetzung mit der Demenzerkrankung eines oder einer nahen Angehörigen oder das Auffangen der psychischen Belastung als Folge intensiver Betreuungsaufgaben zu Hause.

Hilfen zu Hause

Dazu gehören: Haushilfedienst, Mahlzeitendienst, Treuhänderdienst, Besuchsdienst.

Bildung

Dazu gehören: Kurse zur Förderung geistiger, musischer und handwerklicher Fähigkeiten, Begegnungsmöglichkeiten, Ferienangebote.

Sport und Bewegung

Dazu gehören: auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmte Sportangebote wie Turnen, Schwimmen/Wassergymnastik, Langlauf.

Information

Dazu gehören: Medienarbeit sowie Mitarbeit und Präsenz an Veranstaltungen, die mit den Themen «Alter» und «Altern» in Verbindung stehen.

3.2 Schweizerischen Alzheimervereinigung

Kurzporträt

In der Schweiz leiden rund 90'000 Menschen an einer unaufhaltsam fortschreitenden Hirnleistungsschwäche. Deren häufigste Form ist die Alzheimerkrankheit.

1988 ist die Schweizerische Alzheimervereinigung gegründet worden. Ihr Ziel ist es, die Interessen von Alzheimer- und anderen Demenzkranken zu vertreten sowie Angehörige und Betreuende bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Sie tut das durch Information, Beratung und Vermittlung, durch Hilfe zur Selbsthilfe, durch den Aufbau von Angehörigengruppen, durch Entlastungsangebote sowie durch andere Dienstleistungen. Ferner informiert die Vereini-

gung Fachpersonen, Betroffene und die Öffentlichkeit. Sie hilft, optimale Betreuungsformen zu entwickeln und durchzusetzen. Die Schweizerische Alzheimervereinigung ist eine unabhängige, konfessionell und politisch neutrale, gemeinnützige Organisation mit Sitz in Yverdon-les-Bains.

Sie umfasst rund 6'400 Mitglieder und über 125'000 Freunde und Gönner. Fast 500 Personen, darunter viele Freiwillige, Ehrenamtliche und Angehörige, setzen sich für die Vereinigung ein. Sie sind als Gruppenleiterin, Mitglied einer Kommission oder eines Vorstands tätig, arbeiten im Zentralsekretariat oder bei einer Sektion, oder kümmern sich als Besucher oder Spazierbegleiterin um Kranke.

Die Schweizerische Alzheimervereinigung

- setzt sich dafür ein, dass Bedingungen geschaffen werden, damit Menschen mit einer Demenz medizinisch und menschlich optimal betreut und ihre Angehörigen bei ihrer Arbeit (Einsatz in der Pflege und Betreuung) unterstützt und begleitet werden können;
- leistet Hilfe zur Selbsthilfe und fördert die Kompetenzen von Menschen mit einer Demenz, Angehörigen und professionellen Betreuern durch Information, Beratung und Unterstützung und Bildungsangebote;
- informiert und sensibilisiert die breite Öffentlichkeit und trägt zur Integration und Akzeptanz von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen in der Gesellschaft bei;
- engagiert sich für die Rechte von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen;
- ist politisch aktiv und nimmt Stellung, insbesondere zu sozial- und gesundheitspolitischen Fragen;
- fördert und vernetzt die interdisziplinären Beziehungen auf nationaler und internationaler Ebene;
- unterstützt und fördert Forschungsprojekte im Bereich Demenz (insbesondere Sozial- und Pflegeforschung).

Beratung und Vermittlung

Die Schweizerische Alzheimervereinigung ist in erster Linie für Menschen mit einer Demenz, für ihre Angehörigen und andere Betreuende da. Deshalb steht die Information und Beratung dieser Personen im Vordergrund. Hier finden sie kompetente Hilfe: sei es am Alzheimer-Telefon (024 426 06 06), durch eine Anfrage per E-Mail(info@alz.ch) oder durch die Broschüren, die die Alzheimervereinigung herausgibt. Alle Anfragen werden von Menschen beantwortet, die selbst viel Erfahrung in der Betreuung von Demenzkranken mitbringen.

3.3 Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz (VASOS)

Kurzportait

Die VASOS (Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz) wurde 1990 anlässlich der Seniorenmesse in Zürich als nationale Dachorganisation mit koordinativen Aufgaben für Seniorenorganisationen und Gruppierungen gegründet.

Struktur der VASOS

Der VASOS gehören 26 Organisationen in der ganzen Schweiz an (Stand 2004). Sie ist demokratisch organisiert. Alle Mitglieder-Organisationen ernennen Delegierte gemäss ihrer Mitgliederzahl.

Schweizerischer Seniorenrat (SSR)

Gemeinsam mit dem Schweizerischen Senioren- und Rentnerverband veranlasste die VASOS die Schaffung des Schweizerischen Seniorenrates (SSR) als von der älteren Generation selber gewähltes Beratungsorgan für Bundesrat und Parlament. Der Seniorenrat hat sich zum Ziel gesetzt, die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Interessen sowie die Autonomie und die Würde der älteren Menschen zu wahren. Als beratendes Organ des Bundesrats in Altersfragen setzt sich der SSR bei Gesetzesentwürfen und -änderungen ein, die ältere Menschen betreffen.

Leitbild VASOS

Die VASOS ist eine nationale Dachorganisation von Gruppierungen aktiver Seniorinnen und Senioren. Sie ist politisch unabhängig und konfessionell neutral.

Die VASOS verfolgt namentlich folgende Ziele:

- die Verbesserung der sozialen Stellung der älteren Generation,
- den Schutz vor Diskriminierung gemäss Art. 8 der Bundesverfassung: die VASOS lehnt jede Ausgrenzung in politischen und wirtschaftlichen Organisationen, Behörden und Gremien aufgrund des Alters ab,
- die angemessene Vertretung der älteren Generation in Gremien aller Art, in denen über ihre Interessen entschieden wird, sowie die Schaffung einer Vertretung der älteren Menschen (z.B. Seniorenrat), die als anerkannter Partner zwischen den Bundesbehörden und den SeniorInnen und ihren Organisationen wirkt.

Partizipation in der Gesellschaft

Die VASOS setzt sich für die gesellschaftliche Stellung und die Integration der SeniorInnen in der Gesellschaft ein. Sie fördert die Selbsthilfe und die Selbstorganisation der SeniorInnen, den Austausch von Erfahrungen und den Dialog zwischen den Generationen.

Sie versteht sich als Forum, das den SeniorInnen die gemeinsame Diskussion und die öffentliche Vertretung ihrer Anliegen ermöglicht.

Sozialpolitische Ziele

Die VASOS setzt sich für existenzsichernde Sozialwerke, insbesondere bei den AHV/IV-Renten, ein.

Solange zur Erreichung dieses Zieles Ergänzungsleistungen notwendig sind, muss dafür ein klarer Rechtsanspruch und eine Informationspflicht der Behörden gegenüber den Berechtigten bestehen.

Im Gesundheitswesen setzt sich die VASOS für die umfassende Information und die

Selbstbestimmung der Patienten auch im Alter ein. Insbesondere wendet sie sich entschieden gegen jede Verweigerung medizinischer Leistungen oder von Therapien, die der Rehabilitation dienen, allein aufgrund des Alters.

3.4 Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Pro Mente Sana kämpft für gesicherte Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der psychisch kranken und behinderten Menschen. Die Stiftung bietet Beratung, vielfältige Informationen und Möglichkeiten zur Diskussion zwischen betroffenen Personen, Angehörigen und Fachleuten an. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für die Betroffenen.

3.5 Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG)

Kurzvorstellung

Die ist seit dem 1.1.2000 eine Standesorganisation der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH), die sich als medizinische Sektion in der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie SGG-SSG formieren konnte und sich heute als deren Schwestergesellschaft bezeichnet.

Die SFGG hat zum Zweck ein Ort der Begegnung und ein Diskussionsforum für Geriater/Geriaterinnen und die anderen in der Schweiz im Bereiche der Geriatrie tätigen Ärztinnen und Ärzte zu sein; die Aufgaben im Bereich der Weiterbildungs- und der Fortbildungsordnung der FMH für das Schwerpunktgebiet Geriatrie in Zusammenarbeit mit der SGAM (Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin) und der SGIM (Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin) wahrzunehmen; sich für eine qualitativ hochstehende Geriatrie einzusetzen und zur Sicherung deren Qualität beizutragen; die Zusammenarbeit mit den anderen Berufen und Personenkreisen, die sich mit den körperlichen, psychischen und sozialen Vorgängen im Laufe des Alterns befassen, zu pflegen; die Forschung und Entwicklung im Gebiete der Geriatrie anzuregen und zu unterstützen, und den akademischen Nachwuchs zu fördern;

die Erkenntnisse in der Geriatrie und Gerontologie der Ärzteschaft zugänglich zu machen; das Verständnis für die Geriatrie und die Gerontologie bei allen Partnern im Gesundheitswesen und in der Öffentlichkeit zu fördern;

für die beruflichen Interessen ihrer Mitglieder unter Berücksichtigung der Anliegen der ganzen Ärzteschaft einzutreten; sich als ein aktiver und anerkannter Partner der ihr verwandten nationalen und internationalen Organisationen zu betätigen.

Im Vorstand arbeiten neun gewählte Personen zusammen, die alle die Weiterbildung in Geriatrie abgeschlossen haben. Fünf davon sind die Leitenden der ständigen Kommissionen und vier werden im Zweijahresrhythmus gewählt, was bedeutet, dass auch das Präsidium alle zwei Jahre weitergegeben wird.

Dr. med. Daniel Grob, Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid, Zürich ist zur Zeit Präsident, der wird von Dr. med. Regula Schmitt-Mannhart, leitende Ärztin, Tilia Pflegezentren, Ittigen, 2007 abgelöst werden.

3.6 Schweizerische Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie (SGAP)

Die SGAP ist ein ärztlicher Fachverband von Psychiater/innen und Psychotherapeuten/innen, welche sich speziell mit psychischen Erkrankungen alter Menschen befassen.

Die Alterspsychiatrie ist Teil der Psychiatrie. Die SGAP ist eine Tochtergesellschaft der SGPP (Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie). Die SGAP ist konfessionell und politisch unabhängig. Sie vertritt ein biopsychosoziales Modell mit spezieller Berücksichtigung von ethischen Aspekten

3.7 Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (SGG-SSG)

Die SGG-SSG ist ein Verein im Sinne von Art. 60 ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches. Als Fachorganisation vernetzt sie Personen und Institutionen, die an der Erforschung von Alterungsvorgängen engagiert und in der praktischen Altersarbeit und -pflege tätig sind. Die SGG-SSG wurde 1953 gegründet und ist, gemessen an der Schweizer Bevölkerungszahl, weltweit eine der grössten gerontologischen Gesellschaften. Die SGG-SSG zählt über 1100 Mitglieder (Einzelmitglieder 90 %, Kollektivmitglieder 10 %) Die SGG-SSG ist durch die "International Association of Gerontology IAG" weltweit mit allen nationalen gerontologischen Gesellschaften verbunden.

Tagungen

Die SGG-SSG führt regelmässig wissenschaftliche Tagungen, Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen durch. Als Dachorganisation steht die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Vordergrund. Die fachspezifische Bildung inner- und ausserhalb der SGG-SSG wird hauptsächlich von den Fachgruppen und -gesellschaften organisiert und angeboten.

Finanzen

Die SGG-SSG ist eine Non-Profit-Organisation. Ihre Ausgaben werden über die Beiträge der Mitglieder, freiwillige Zuwendungen, Tagungseinnahmen und einem Beitrag des Bundes gedeckt.

Gerontologie

Unter diesem Begriff werden alle Disziplinen zusammengefasst, die sich in Forschung und Praxis mit den körperlichen, psychischen und sozialen Vorgängen im Laufe des Alterns befassen.

4 Adressenverzeichnis

Adlatus; Vereinigung erfahrener Führungskräfte, Geschäftsstelle, Postfach, 4603 alten, Tel. 062 206 06 18, Fax 062 206 06 07; www.adlatus.ch; E-Mail: admin@adlatus.ch

Allez-Hop; Programm des Bundesamtes für Sport, Swiss Olympic u.a., Schweizerhaus, Alpenstrasse 25, 2532 Magglingen, Tel. 032 327 61 90, Fax 032327 61 98; www.allez-hop.ch
E-Mail: kontakt@allez-hop.ch

Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), Sekretariat, Hasubelweg 7, 5014 Gretzenbach, Tel. 062 8494245, Fax 062 84942 45; www.asbbudget.ch

Benevol Schweiz, Verein Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit, Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern, Tel. 031 3984085, Fax 031 39840 86; www.benevol.ch E-Mail: info@benevol.ch

Bundesamt für Gesundheit, Strahlenschutz, 3003 Bern, Tel. 031 322 21 11, Fax 031 322 95 07; www.bag.admin.ch E-Mail: info@bag.admin.ch oder choderstr@bag.admin.ch (Anfrage betreffend Strahlenschutz)

Bundesamt für Sozialversicherung (BSV) (Beratung, Merkblätter Renten-vorausberechnung, AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Betreuungsgutschriften, Hilflosenentschädigung), Effingerstrasse 20, 3003 Bern, Tel. 031 322 90 11, Fax 031 322 78 80; www.bsv.admin.ch oder www.ahv.ch oder kantonale/regionale/kommunale Ausgleichskassen der AHV/IV

Call Center Handicap, 3900 Brig (Broschüre, Reservation Begleitservice für Rollstuhlfahrende, andere Behinderte beim Umsteigen in Bahnhöfen), Schweizerische Bundesbahnen (SBB), Tel. 0800 007 102

Caritas Schweiz (Patientenverfügung, Sterbebegleitung), Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 419 22 22, Fax 041 419 24 24; www.caritas.ch ;E-Mail: info@caritas.ch

Compagna: SOS-Bahnhofhilfe in größeren Bahnhöfen und Reisebegleitung; Zentralsekretariat, Reckenbühlstrasse 21, 6005 Luzern, Tel. 041 312 11 73, Fax 041 312 11 74; www.compagna.ch ;E-Mail: info@compagna.ch oder bahnhofhilfe@compagna.ch oder compagnareisebegleitung@bluewin.ch

Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz (Adressen Heime), Lindenstrasse 38, 8008 Zürich, Tel. 044 385 91, Fax 044 385 91 99; www.curaviva.ch ;E-Mail: info@curaviva.ch

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) (Patientenverfügung, Broschüren, Merkblätter, diverse Ausweise); Hofwiesenstrasse 3, Postfach, 8042 Zürich, Tel. 044 361 92 56, Fax 044 361 94 34; www.patientenstelle.ch ;E-Mail: info@patientenstelle.ch

Dargebotene Hand: Tel. 143 oder www.143.ch (online-Beratung)

Dialog Ethik (Patientenverfügung), Sonneggstrasse 88, 8006 Zürich, Tel. 04425242 01, Fax 044 252 42 13; www.dialog-ethik.ch ;E-Mail: info@dialog-ethik.ch

donna mobile, Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz (diverse Broschüren zum Thema, Risikotests), Postfach 270, 3000 Bern 7, Tel. 031 3124555, Fax 031 3124556, Osteoporose helpline 0848 80 50 88; www.donna.ch ;E-Mail: donnamobile@donna.ch

Förderverein für den Spitalstandort Münsterlingen, Freiwilligenarbeit, Postfach 149, CH- 8596 Münsterlingen, Tel. 071 686 26 50, Fax. 071 686 26 77, www.mensch-und-spital.ch

Herzstiftung Schweiz (Informationen, Broschüren); Schwarztorstrasse 18, Postfach, 3000 Bern 14, Tel. 031 3888080; Herz-Telefon: 0848443278 (Beratung deutsch, Niedertarif), Fax 031 388 80 88; www.swissheart.ch ;E-Mail: info@swissheart.ch;

Kantonale Ärztegesellschaften (Anfrage Ombudsstellen): siehe Telefonverzeichnisse

Kantonale unabhängige Beschwerdestellen für das Alter: siehe Telefonverzeichnisse oder bei den regionalen Pro-Senectute-Stellen

Krebsliga Schweiz (Dolometer Schmerz, Schmerztagebuch, Broschüre),
Postfach 8219, 3001 Bern, Tel. 031 38991 00, Fax 031 38991 60;
www.krebsliga.ch ;E-Mail: info@swisscancer.ch; Krebstelefon: 0800 55 88 38 oder helpline@swisscancer.ch; regionale Krebsligen: siehe Telefonverzeichnisse

Ombudsman der sozialen Krankenversicherung (Beratung Krankenversicherung), Morgartenstrasse 9; 6003 Luzern;
Tel. 041 226 10 10, Fax 041 226 10 13; www.ombudsman-kv.ch ;E-Mail: in-fo@ombudsman-kv.ch

Pro audito schweiz, vormals Bund Schweizerischer Schwerhörigenvereine (BSSV) (Beratung, Kurse, Ferien, Broschüren), Schaffhauserstr. 7, Postfach, 8042 Zürich;
Tel. 044363 1200, Fax 044 363 13 03; www.pro-audito.ch ;E-Mail: info@pro-audito.ch und Hörmittelzentralen: siehe Telefonverzeichnis

Pro Senectute Schweiz (PS), Geschäfts- und Fachstelle (Freiwilligenarbeit, Kursangebote, Sportangebote, Beratungen, Betreuungsvertrag, Dienstleistungen, Ferienangebote, Wohnberatung), Lavaterstrasse 60,
8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80; www.pro-senectute.ch ;E-Mail: info@pro-senectute.ch

Retina Suisse, Fachstelle und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit degenerativen Netzhauterkrankungen (Info, Beratung, Broschüren), Ausstellungsstrasse 36, 8005 Zürich, Tel. 01 444 10 77, Fax 01 444 10 70; www.retina.ch ;E-Mail: info@retina.ch

Rheumaliga Schweiz (Beratungen, Kurse, Broschüren/Merkblätter), Renggerstrasse 71,
8038 Zürich, Tel. 044 4874000, Fax 044 487 40 19; www.rheumaliga.ch ;E-Mail: srl@srl.ch

SAHB Hilfsmittelberatung für Behinderte, Geschäftsstelle, Industrie Süd, Dünernstrasse 32,
4702 Oensingen, Tel. 062 388 20 20,
Fax 062 388 20 40; www.sahb.ch ;E-Mail: geschaeftsstelle@sahb.ch; und Exma Hilfsmittel-Ausstellung Oensingen; E-Mail: exma@sahb.ch

Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften; diverse medizinisch-ethische Richtlinien und Empfehlungen; Petersplatz 13,
4051 Basel; Tel. 061 2699030, Fax 061 2699039; www.samw.ch ;E-Mail: mail@samw.ch

Schweizerische Alzheimervereinigung (Beratung, Selbsthilfegruppen, Angehörigengruppen, Ferien), Rue des Pecheurs 8, 1400 Yverdon-les Bains, Tel. 024 426 20 00, Fax. 024 426 21 67; www.alz.ch ;E-Mail: info@alz.ch

Schweizerische Diabetesgesellschaft (Beratung, Diabetesausweis), Rütistrasse 3A, 5400 Baden, Tel. 056 200 17 90, Fax 056 200 17 95; www.diabetesgesellschaft.ch ;E-Mail: sekretariat@diabetesgesellschaft.ch oder Regionalstellen: siehe Telefonverzeichnisse

Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG), Geschäftsstelle: Pia Graf-Vögeli, Spital Bern-Zigler, 3001 Bern, Tel. 031 970 77 98, Fax. 031 970 78 05,
www.sgg-ssg.ch

Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme (SFA), Avenue Louis-Ruchonnet 14, Case postale 870, 1001 Lausanne,
Tel. 0213212911, Fax 021321 2940;
www.sfa-ispa.ch ;E-Mail: info@sfa-ispa.ch

Schweizerische Gesellschaft für Alterspsychiatrie (SGAP) Präsidentin: Frau Dr. med. Eva Krebs-Roubicek, Psychiatrische Universitätsklinik Basel, Postfach. 4025 Basel, Tel. 061 325 53 55, Fax. 061 325 55 85, www.sgap-sppa.ch

Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche (Beratung, Broschüren, Merkblätter), Gewerbestr. 12, 8132 Egg, Tel. 0449947430, Fax 044 994 74 31; www.inkontinex.ch; E-Mail: info@inkontinex.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (Beratung, Info, Broschüren), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel. 031 385 0000, Fax 031 385 0005; Beratungstelefon 032 385 00 08; www.sge-ssn.ch; E-Mail: info@sge-ssn.ch oder Beratungsmail: nutrinform-d@sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (SGG-SSG) Geschäftsstelle, Spital Bern Ziegler, Morillonstrasse 75, 3007 Bern, www.sgg-ssg.ch.

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (Broschüre, Info über Beratungsstellen, Institutionen), F. Stiefel, Prof. Dr. med., Service de Psychiatrie de Liaison-CHUV, 1011 Lausanne, Tel. 021 314 1090, Fax 021 314 1098; www.palliative.ch; regionale Sektionen: siehe Telefonverzeichnisse

Schweizerische Parkinsonvereinigung, Gewerbestrasse 12 a, Postfach 123, 8132 Egg, Tel. 04498401 69, Fax 044 984 0393; www.parkinson.ch; E-Mail: info@parkinson.ch

Schweizerischer Podologen-Verband (Adressen ausgebildeter Podologen); Tribschenstrasse 7, Postfach 3045, 6002 Luzern; Tel. 041 368 58 00; Fax 041 368 58 59; www.podologen.ch; E-Mail: sekretariat@podologen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK), Zentralsekretariat (Freiwilligenarbeit, Kursangebote, Dienstleistungen wie Rotkreuzfahrdienst, Notruf, Infobroschüren), Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Tel. 031 38771 11, Fax 031 38771 22; www.redcross.ch; E-Mail: info@redcross.ch

Schweizerischer Samariterbund (SSB) (Freiwilligenarbeit, Kursangebote, Dienstleistungen FSH), Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, Tel. 062 286 02 00, Fax 062 286 02 02; www.samariter.ch; E-Mail: office@samariter.ch

Schweizerischer Seniorenrat (SSR) (politische Tätigkeit), do Pro Senectute Region Bern, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 32, Tel. 031 359 03; www.ssr-csa.ch; E-Mail: ssr-csa.info@pro-senectute.ch

Schweizerischer Senioren- und Rentner-Verband (SSRV), Zentralsekretariat (politische Tätigkeit, Vorsorgevollmacht), Ziegelbrückstrasse 31, 8872 Weesen, Tel. 055 616 51 04; www.ssr.ch; E-Mail: info@alter-projekte.ch

Schweizerische Stiftung pro mente sana (u.a. Rechtsberatung, Merkblätter), Hardturmstrasse 261, 8031 Zürich, Tel. 044 563 86 00, Fax 044 563 86 17; Beratungstelefon 0848 800 858 (gebührenpflichtig); www.promentesana.ch; E-Mail: kontakt@promentesana.ch

Schweizerische Vereinigung der Fahrlehrerverbände (SVFV) (Fahrtest mit Fahrlehrer für Senioren), Sieberstrasse 5, 8055 Zürich, Tel. 044 454 30 03, Fax. 044 454 30 09; www.fahrlehrer.ch; E-Mail: svfv@fahrlehrer.ch

Schweizerische Vereinigung gegen Misshandlung im Alter (Alter «Ego»), (Broschüre, vorläufig nur französisch); Pro Senectute Suisse, Secretariat romande, Rue du Simplon 23, 1800 Vevey, Tel. 021 925 70 10,

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen (SZB); Dachorganisation von Organisationen/Institutionen im Sehbehindertenwesen auch taubblinder und hörsehbehinderter Menschen (Broschüren, Bibliothek, Auskunft über regionale Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen), Schützengasse 4, 9000 St. Gallen, Tel. 071 223 36 36, Fax 071 222 73 18; www.szb.ch ;E-Mail: sekretariat@szb.ch
und Beratungsstellen für Sehbehinderte und Blinde: siehe Telefonverzeichnisse
Seniorweb Verein, Geschäftsstelle: Rosenbergstrasse 8 8353 Elgg, info@seniorweb.ch, www.Seniorweb.ch

Spitex Verband Schweiz (Hilfe und Pflege zu Hause), Belpstrasse 24, Postfach 329, 3000 Bern 14, Tel. 031 381 22 81, Fax 031 381 22 28; www.spitex.ch ;E-Mail: admin@spitex.ch;
regionale, lokale Spitexvereine: siehe Telefonverzeichnisse

Stiftung Kreatives Alter (Preisausschreiben für hervorragende und originelle Leistungen in den Bereichen Romane, Hörspiele;/Theateraufführungen von Laiengruppen, musikalische Kompositionen von Einzelpersonen oder Personengruppen über 65 Jahre und nicht mehr berufstätig), Postfach 2999, 8022 Zürich, Tel. 044 283 50 05; Fax 044 283 50 06; www.creatrixsenectus.ch ;E-Mail: kreat-alter@smile.ch

Touring Club Schweiz (TCS) (Fahrtest, -kurse für Senioren), Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier, Tel. 022 417 20 30, Fax 022 417 20 20; www.tcs.ch ;E-Mail: service@tcs.ch oder
Sektionen: siehe Telefonverzeichnisse

Toxikologisches Informationszentrum, Freiestrasse 16, Postfach, 8028 Zürich, Tel. 044634 10 20, Fax 044 252 88 33, Notfallnummer (24 h):
145; nicht dringende Fälle: 044251 66 66; www.toxi.ch ;E-Mail: info@toxi.ch

Unabhängige Beschwerdestellen für das Alter (Beratungen, Anlaufstelle für Misshandelte und Misshandelnde aus der ganzen Schweiz); Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 044463 00 11;E-Mail: beschwerdestellealter@bluewin.ch

Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) (Patientenverfügung), Generalsekretariat, Elfenstrasse 18, 3000 Bern 16, Tel. 031 35911 11, Fax 031 35911 12; www.fmh.ch ;E-Mail: fmhinfo@hin.ch

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz (VASOS) (politisches Engagement), Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 95, Fax 044 283 89 80; www.vasos.ch ;E-Mail: info@vasos.ch