



# Gemeinsames Singen.

Wohlbefinden fördern und Lebensfreude erhalten? Ja, das ist möglich, mit Singen und Musik! Verbringen Sie als Freiwillige\*r einen Vormittag pro Woche in geselliger Runde mit unseren Bewohnenden im Gesundheitszentrum für das Alter Käferberg.

Leben im Zentrum.

# Haben Sie Mittwochvormittag Zeit?

Das gemeinsame Singen ist seit vielen Jahren eine echte Institution in unserem Haus. Für viele Bewohnenden spielen die Musik und vor allem das Singen auch im Alter noch eine bedeutende Rolle – sie schätzen dieses gesellige Angebot. Mit dem Singen von altbekannten Liedern werden positive Erinnerungen wach, es steigert das Wohlbefinden und die Lebensfreude.

## Wie viel Zeit muss ich investieren?

- Jeden Mittwochvormittag
- Dauer zweieinhalb Stunden, von 9.30 bis 11.30 Uhr

## Wie kann ich helfen?

- Bewohnende vom jeweiligen Wohnbereich abholen und zum Anlass begleiten
- Während des Singens einzelne Personen betreuen und kleine Handreichungen bieten (Getränk, Liederbuch)

## Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?

- Sie sprechen und verstehen Deutsch oder Schweizerdeutsch
- Freundliche, ermutigende Kommunikation
- Sie sind empathisch, flexibel und offen für unterschiedlichste Situationen und Begegnungen
- Sie sind körperlich fit für die Begleitung von körperlich eingeschränkten Personen am Rollator resp. im Rollstuhl
- Sie haben Interesse an den Themen Alter und Demenz

## Als Freiwillige\*r bieten wir Ihnen:

- Kostenlose Kurse der Stadt Zürich zum Themenkreis «Alter»
- Teilnahme an Anlässen für Freiwillige

Wir führen mit allen Freiwilligen zuerst ein Erstgespräch und vereinbaren danach einen «Schnuppereinsatz». Stimmt es für beide, erhalten Sie eine sorgfältige Einführung in Ihren Aufgabenbereich und können als Freiwillige\*r starten.

## Interessiert? Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich bei uns:

Gesundheitszentrum für das Alter Käferberg  
Eva Knöfel, Koordinatorin Freiwilligenarbeit  
Emil-Klöti-Strasse 25  
8037 Zürich  
eva.knoefel@zuerich.ch  
T +41 44 414 61 39

Sie erreichen unser Gesundheitszentrum mit den öffentlichen Verkehrsmitteln via Buslinien 69 und 38, Haltestelle «Pflegezentrum Käferberg».