



Stolze WerbeGESICHTER

**Überzeugte Botschafterinnen
strahlen in die Kamera** SEITE 4/5

Mit Begeisterung Deutsch üben

Zum 200. Mal und seit acht Jahren lernen im Sprachtreff des Zürcher Roten Kreuzes in Winterthur-Wallrüti fremdsprachige Kindergartenkinder spielend neue Wörter.

SPRACHTREFF Die drei Freiwilligen Eleonora, Martine und Lucy sind an diesem Nachmittag gemeinsam für die Kinder im Sprachtreff zuständig. Eine der freiwilligen Betreuerinnen hat jeweils die Verantwortung für das Nachmittagsprogramm. Lucy hält den zuvor gemeinsam gebastelten Schmetterling in die Luft, zeigt auf die beiden Fühler und fragt in die Runde: «Was ist das?» Sofort ruft ein vierjähriger Junge: «Die Ohren!» Die freiwillige Betreuerin erklärt dem kleinen Jungen, was Fühler sind. Im Gespräch mit den Kindern werden angeregt weitere Alltagsbegriffe zugeordnet und geübt. Am besten geht das mit Beispielen und anhand des aktuellen Geschehens. Der Nachmittag ist strukturiert mit Singen, Malen, Basteln, Zvieriessen und Spielen. Überall gibt es Gelegenheit, neue deutsche Wörter zu üben. Auch beim

Zvieriessen: «Was ist das?», fragt eine Betreuerin und zeigt auf einen Becher. «Zum Trinken!», weiss eins der Kinder. Den Begriff Becher kannten einige noch nicht.

Seit acht Jahren findet der Sprachtreff für Kinder jeden Mittwochnachmittag in Winterthur-Wallrüti statt. Zwischen sieben und zehn Kinder sind jeweils dabei. Dieses Jahr gab es ein Jubiläum: Es fand der 200. Treff statt. Das Interesse fremdsprachiger Eltern für das Rotkreuz-Angebot ist gross. Schwieriger ist es, genügend Freiwillige zu finden, die sich regelmässig an einem Mittwochnachmittag engagieren können. Die Wirtschaftsstudentin Eleonora, Lucy, die gerade in einem Zwischenjahr ist, und die pensionierte Französischlehrerin Martine sind es an diesem Nachmittag, die gemeinsam die anwesenden Kinder betreuen. Und warum engagie-



Ein buntes Programm am Sprachtreff: Lucy liest aus einem Bilderbuch vor. Später hilft Eleonora beim Basteln und Martine bereitet schon das Zvieri vor. Fotos: SRK Kanton Zürich

ren sich die drei Freiwilligen für dieses Angebot? Sie möchten alle etwas Positives bewirken und mit ihrem Engagement andere unterstützen. Martine sagt zudem, sie lese gern Geschichten vor. «Letzten Herbst verstanden zwei der Kinder noch kein Deutsch», erzählt Lucy. Jetzt sprechen sie in ganzen Sätzen. Für die Freiwilligen ist es sehr motivierend, diese Fortschritte zu beobachten.

Seit 30 Jahren

Um deutsche Begriffe zu üben, eignet sich auch das Bild-diktat, bei dem die Kinder immer gern mitmachen. Die Betreuerin nennt eine Form oder einen Begriff, also zum Beispiel Kreis oder Haus, und die Kinder malen dies dann. Nützlich sind auch Spielartikel zum Thema Einkaufen, um die Bezeichnung von alltäglichen Produkten zu lernen. Die Kinder kommen alle sehr gern, selbst das Abwaschen macht ihnen Spass. Meist bereiten zwei Kinder das Zvieri vor und zwei waschen ab. Auf die Frage, was sie am liebsten mögen, antworten drei Kinder begeistert: «Vorlesen!», «Ausflüge in den Wald!», und «Geschichten!».

Der Sprachtreff ist Teil des Integrationsangebots «mitten unter uns» des Zürcher Roten Kreuzes. «mitten unter uns» wurde vor 30 Jahren von einer Lehrerin ins Leben gerufen, um mit Unterstützung von Freiwilligen Kinder zu fördern, die aufgrund fehlender Deutschkenntnisse später oft während der ganzen Schulzeit benachteiligt sind. Gemeinsam mit dem Zürcher Roten Kreuz wurde das Integrationsprojekt lanciert, anfangs mit Tandems zwischen einem fremdsprachigen Kind oder Jugendlichen und einer deutschsprachigen erwachsenen Person, später zusätzlich mit Sprachtreffs. Was 1993 mit neun fremdsprachigen Jugendlichen einer Klasse anfang, ist mittlerweile auf jährlich über 300 Kinder und Jugendliche gewachsen, die jedes Jahr profitieren. Sie können auf rund 290 Freiwillige zählen, die rund 11 000 Stunden jährlich einsetzen. Das Interesse am Angebot ist gross, sodass das Rote Kreuz Zürich Wartelisten führt und stets weitere Freiwillige gesucht werden. **aru**

EDITORIAL

Gemeinsam sind wir mehr

Als ich vor einem Jahr in den Vorstand des SRK Kanton Zürich berufen wurde, überraschten mich die vielfältigen Parallelen zu meiner beruflichen Tätigkeit. Die hohe Professionalität von Mitarbeitenden und Vorstand, der spürbare Wille, Gutes zu tun und sich für die Gesellschaft einzusetzen, die gelebte Nähe – dies alles ist deckungsgleich zu meinem Umfeld bei der Zürcher Kantonalbank. Banking und das SRK teilen eine weitere grosse Gemeinsamkeit: Sie basieren auf Glaubwürdigkeit und Vertrauen. Wie wichtig der Erhalt dieses höchsten Guts ist, zeigen die jüngsten Ereignisse auf dem Finanzplatz. Professionalität und Nähe bilden dabei die Grundpfeiler. In einer komplexen, sich rasch verändernden Welt mit transformierenden Werten und Normen reicht es nicht mehr, aus reiner Überzeugung zu handeln oder nur gut zu sein. Expertise und fundierte Entscheidungen sind die Grundlage, um die Interessen der verschiedenen Anspruchsgruppen bestmöglich zu berücksichtigen. Gerade ein ehrenamtlich agierender Vorstand braucht diese professionelle Basis, um die strategischen Weichen für die Zukunft richtig zu stellen.

Unsere Nähe begeistert mich immer wieder. Ob in der Leistungserbringung, wo wir uns direkt vor Ort einsetzen und das gespendete Geld in der Region bleibt, oder im persönlichen Kontakt zu den Menschen und insbesondere den rund 2 500 Freiwilligen, die tagtäglich Grossartiges leisten. Ohne sie könnten wir nicht annähernd so wirkungsvoll für die Gesellschaft sein, wie wir das heute sind. Glaubwürdige persönliche Beziehungen basieren auf Vertrauen und zeichnen uns im SRK Kanton Zürich aus. Sie sind essenziell, um die Herausforderungen zu bewältigen. Diese meistern wir nur gemeinsam – also packen wir sie zusammen an, für mehr Menschlichkeit in Zürich.

Foto: Sandra Manovic



Patric Koch
Vorstand SRK Kanton Zürich
und Leiter Marktgebiet Firmenkunden
bei der Zürcher Kantonalbank

Kinder oder Erwachsene im Alltag begleiten

Möchten Sie sich in Ihrer Freizeit sozial engagieren? Dabei können Sie selbst Neues lernen und bereichernde Erfahrungen sammeln. Finden Sie das passende Programm für sich und besuchen Sie eine unserer Informationsveranstaltungen!

→ srk-zuerich.ch/mitmachen/integration

«Chum, mir macheds nomal!»

Ein lustiger Tag für alle: Edith Bühlmann, Notrufkundin, erhielt im Mai Besuch von einem Foto- und Filmteam. Mit dabei waren ihre Tochter Jacqueline Gugger sowie Ida Horber, die als Rotkreuz-Freiwillige bei Kundinnen und Kunden den Notruf installiert.

NOTRUF Edith Bühlmann aus Wetzikon ist eine von 3800 Notrufkundinnen und -kunden im Kanton Zürich. Im Frühling hatte ihre Tochter für sie den Notruf bestellt, weil sie allein lebt und auch schon gestürzt ist. Zum Glück kam die 88-Jährige immer problemlos zum Telefon, denn sie ist noch sehr beweglich und fühlt sich fit und gesund. Velo und Auto fährt sie aber nun nicht mehr, das ist ihr zu unsicher. In Wetzikon, wo sie seit 57 Jahren wohnt, kommt sie aber auch so überall problemlos hin. Unterstützt wird sie von ihren beiden Töchtern, den Enkeln und Ur-enkeln. Nun ist sie seit einigen Monaten zufriedene Notrufkundin: «Der Notruf gibt uns allen ein sicheres Gefühl», bestätigen Mutter und Tochter. Die Seniorin trägt das Armband rund um die Uhr, auch im Garten oder beim Schlafen: «Es stört mich nicht, und sonst macht es ja keinen Sinn, wenn das Armband am falschen Ort liegt und ich woanders am Boden!», lacht sie.

Im Mai erhielt Jacqueline Gugger – die Tochter ist als Ansprechperson der Kundin gespeichert – einen aussergewöhnlichen Anruf vom Zürcher Roten Kreuz. Ob ihre Mutter vielleicht Lust hätte, an einem Rotkreuz-Fotoshooting teilzunehmen und das «Rotkreuz-Notrufgesicht» für die diesjährige Kampagne zu werden? «Ich wusste sofort, dass dies meiner Mutter Spass machen würde», erzählt die Tochter später. So rief sie ihre Mutter an, erklärte ihr die Anfrage und sagte, dass sie zusagen solle, wenn der Anruf vom Roten Kreuz komme. «So geht das!», kommentiert die Mutter lachend. Das herzliche Verhältnis der beiden spürt man gut, sie scherzen und stehen sich sehr nah. So hat also die Mutter wie von der Tochter aufgetragen «Ja!» gesagt zu dieser Anfrage und an einem sonnigen Tag im Mai bei sich daheim das Foto- und Filmteam empfangen. Und das liess sich dann auch die Tochter nicht entgehen – wie man auf dem Bild sieht.

Kundin und Freiwillige im Fokus

Mit dabei war zudem Ida Horber. Sie ist Rotkreuz-Freiwillige und installiert daheim bei Neukundinnen und -kunden in der Region Winterthur und im Zürcher Oberland den Notruf. Die Werbekampagne, für welche die Fotos gemacht wurden, hat das Motto «Für

mehr Menschlichkeit in Zürich». Das Ziel war, eine Freiwillige gemeinsam mit einer Kundin abzubilden. Plakate und die Bilder sind nun seit Mitte Juli im Kanton Zürich zu sehen. Ida Horber erzählt: «Manchmal mussten gewisse Positionen zehn Mal nachgestellt werden, bis es den Profis passte: Mal waren zu viele Finger im Bild, mal stand ein Haar komisch ab. Edith hat aber viel Humor bewiesen und auch mal gemeint: «Dann schneiden wir halt einen Finger ab!» Ein anderes Mal hat Edith selber gesagt: «Ida, das war jetzt nicht so gut, lass es uns nochmals machen.» Zusammen mit ihr habe ich an diesem Tag so viel gelacht wie noch selten.» Edith Bühlmann bestätigt dies: «Es hat einfach gepasst, wir hatten es richtig lustig.» Und in Anlehnung an einen bekannten Sketch, den vor allem die Älteren unter uns noch von früher kennen, lachten sie und sagten jeweils: «Chum, mir macheds nomal!» Es war für beide ein einmaliges und tolles Erlebnis und sie seien auch ein bisschen stolz, dass sie nun quasi «Rotkreuz-Werbe-gesichter» geworden sind.

Als Freiwillige beim Rotkreuz-Notruf

Wie kam es dazu, dass Ida Horber als Freiwillige für den Rotkreuz-Notruf tätig ist? Sie habe sich nach der Pensionierung nach einer sinnvollen Freiwilligentätigkeit umgeschaut, die verbunden ist mit sozialen Kontakten. Diese habe sie beim Roten Kreuz Zürich gefunden und es bereite ihr Freude. «Ich habe im Leben viel Gutes erfahren dürfen, nun möchte ich etwas davon weitergeben. Mit dem Roten Kreuz verbinde ich den Dienst am Mitmenschen und ich schätze den Kontakt zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom SRK Kanton Zürich, die mich sehr kompetent, freundlich und hilfsbereit bei den Einsätzen unterstützen.»

Bei den Installationen trifft sie immer wieder neue Menschen und erlebt auch überraschende und manchmal emotionale Situationen. Bei ihrer ersten Installation war sie mit einem Rotkreuz-Mitarbeiter bei einer Kundin. Diese lebte allein in einer grossen 5-Zimmer-Wohnung. Als die Kundin einmal an der Wand etwas mit dem Arm anstiess, erklärte sie, sie habe ihrer Tochter gesagt, dass sie unbedingt eine grössere Wohnung



Edith Bühlmann mit ihrer Tochter (links) und mit der Freiwilligen Ida Horber während der Foto- und Filmaufnahmen (oben). Fotos: Terence du Fresne (Titelbild und Bild links), SRK Kanton Zürich (Bild oben)

Rotkreuz-Notruf

Fühlen Sie sich manchmal **unsicher allein daheim** und interessieren sich deshalb für den Notruf? Mit dem Rotkreuz-Notruf können Sie **einfach per Knopfdruck Hilfe rufen**. Die Rotkreuz-Notrufzentrale ist täglich rund um die Uhr für Sie da. Melden Sie sich bei uns, wir beraten Sie gern. Weitere Informationen finden Sie auf der Website: [→ srk-zuerich.ch/notruf](https://www.srk-zuerich.ch/notruf)

brauche. Eine andere Kundin, die sehr schwach und krank war, fragte die Freiwillige beim Abschlussgespräch, ob sie ihr sagen könne, wann sie endlich sterben könne. Ida Horber antwortete ihr: «Diesen Schalter kenne ich nicht. Das bestimmt eine höhere Macht.»

Als Rotkreuz-Freiwillige erlebt sie auch viel Dankbarkeit und schöne Momente. «Eine Angehörige war kürzlich so dankbar und erleichtert, dass der Notruf bei ihrer Mutter so gut funktioniert und sogar bis ans Ende der steilen Eingangs- und Waschküchentreppe reicht, dass sie mich bei der Verabschiedung spontan umarmte.» Und was versteht Ida Horber ganz persönlich unter Menschlichkeit? «Unter Menschlichkeit verstehe ich, dass ich die Mitmenschen ernst nehme, ihnen zuhöre, höflich und diplomatisch bin.»

Ein offenes Ohr für die Mitmenschen

Edith Bühlmann ist Mutter zweier Töchter, war Wirtin und ihr Leben lang berufstätig. So blieb ihr für ein freiwilliges Engagement keine Zeit. «Ich habe aber freiwillig im Restaurant jeden Tag viele Geschichten abgehört», erzählt sie lachend. Als Wirtin sei es früher noch etwas anders gewesen, das Restaurant war den ganzen Tag geöffnet. In den ruhigen Randstunden vertrauten ihr die Gäste regelmässig ihre Sorgen an und schütteten ihr das Herz aus. Alleinstehende oder einsame Menschen fanden Gesellschaft und Unterhaltung, und so hatte eine Wirtin auch eine soziale Funktion, berichtet sie. Als sie dann pensioniert wurde, sei ihr aber nicht langweilig geworden. «Mein Mann sorgte für Unterhaltung!», scherzt sie. Er hatte ein zeitintensives Hobby: Er war Rennfahrer, und sie unterstützte ihn bei seiner Leidenschaft. Leider ist er vor zwei Jahren gestorben.

Was schätzt sie heute in ihrem stolzen Alter im täglichen Leben besonders? «Dass ich gesund bin; meine Enkel, Urenkel und Töchter; dass ich weiterhin da in Wetzikon selbstständig wohnen darf, einen Garten habe und keine finanziellen Sorgen. Mehr braucht es nicht!» Und was bedeutet für Edith Bühlmann Menschlichkeit? «Loyal zu sein und ein Herz für andere zu haben, hilfsbereit zu sein und nicht wertend.»

aru

Pünktlich und hilfsbereit

Heidi Lanz muss regelmässig in die Schmerztherapie. Sie ist begeistert vom Rotkreuz-Fahrdienst. Warum die Entlastung durch den Fahrdienst so wertvoll ist für sie, erzählte sie uns bei einem Besuch.

FAHRDIENST Kürzlich rief uns die erwachsene Tochter einer älteren Dame an. Sie beide wollten Mitglied beim Roten Kreuz Zürich werden. Der Grund: Ihre Mutter sei derart begeistert vom Rotkreuz-Fahrdienst, dass sie beide unbedingt auch etwas an andere weitergeben möchten.

Wir wollten mehr wissen und fragten bei Heidi Lanz, der älteren Dame, nach. «Jetzt wohne ich 60 Jahre in der Stadt Zürich und kannte den Fahrdienst lange nicht, auch meine Tochter nicht», erzählt die fröhliche 81-jährige Seniorin und schüttelt den Kopf. Sie hat uns in ihrer Wohnung in Altstetten empfangen, wo sie seit 53 Jahren wohnt. Es ist stilvoll eingerichtet. Die Teppiche sind auffällig am Boden festgeklebt. «Das hat meine Enkelin für mich gemacht, damit ich nicht stolpere», erklärt sie. Heidi Lanz ist altershalber von gesundheitlichen Einschränkungen betroffen und auf zwei Stöcke angewiesen.

Vom Rotkreuz-Fahrdienst erfahren hat sie vor einigen Monaten durch den Sohn. Die Mutter der Freundin des Sohnes ist freiwillige Rotkreuz-Fahrerin. «Ich bin so begeistert», strahlt Heidi Lanz. «Sie kommen immer pünktlich und sind so nett.» Gemeint sind die freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer. Da Heidi Lanz nicht mehr so schnell gehen kann, möchte sie nicht hetzen und ist sehr froh, wenn sie pünktlich abgeholt wird. Im Triemlispital, wo sie regelmässig zur Therapie muss, verlaufe sie sich immer. Und weil sie an Stöcken geht, ist das natürlich besonders mühsam. «Mit dem Fahrdienst passiert das nicht mehr. Die Fahrerin oder der Fahrer begleitet mich bis zum Behandlungszimmer, wartet dort auf mich und fährt mich umsichtig und angenehm nach Hause. So komme ich entspannt wieder zu Hause an.»

Froh um die Entlastung

Bevor sie den Fahrdienst kannte, wurde Heidi Lanz meist von ihrer Tochter gefahren. Diese ist berufstätig und es wurde immer schwieriger, alles unter einen Hut zu bringen. «Meine Tochter ist sehr hilfsbereit und macht sehr viel für mich. Ich bin froh, dass sie jetzt vom Fahren entlastet ist.» Die Tochter koordiniert alle Termine und ruft für die Mutter beim Fahrdienst an, um die Fahrten für die medizinischen Termine zu buchen. «Ich schreibe immer alles auf Zettel, mein Gedächtnis lässt mich manch-



Heidi Lanz ist begeistert vom Rotkreuz-Fahrdienst und schätzt es, dass die Freiwilligen sie stets umsichtig und pünktlich in die Schmerztherapie bringen.
Foto: SRK Kanton Zürich

Teil des Rotkreuz-Fahrdienstes werden

Fahren Sie gern Auto? Bei uns können Sie dies mit sozialem Engagement verknüpfen und dabei Fahrgäste wie Heidi Lanz unterstützen.
→ srk-zuerich.ch/fahrdienst-freiwillige

mal im Stich», meint Heidi Lanz bedauernd. Sie habe halt alles, meint sie scherzhaft, was man im hohen Alter haben kann. Ihren Humor aber hat sie nicht verloren.

Heidi Lanz hat als junges Mädchen eine kaufmännische Lehre gemacht. «Zum Studieren gab es kein Geld, aber wir durften eine Lehre machen.» Mit 19 hat sie ihren Mann kennengelernt. Zusammen sind sie von Deutschland in die Schweiz ausgewandert. Heidi Lanz war 45 Jahre verheiratet. Leider ist ihr Mann vor längerem gestorben. Heute hat sie zwei Enkel und bereits einen Urenkel, die sie regelmässig besuchen, und die Enkel unterstützen sie ebenso engagiert wie ihre Tochter. Sie begleiten sie auch manchmal ins Theater oder an ein Konzert in die Tonhalle. Früher wollte sie wieder zurück nach Düsseldorf – sie vermisse manchmal die Mentalität aus ihrem Heimatland. Aber sie hat sich dann doch entschieden, hier zu bleiben: «Alles, woran mein Herz hängt, ist hier.» **aru**



Unterstützung in der Erstsprache: Sana Al Mor vermittelt auf Arabisch hilfreiche Strategien bei emotionalen Belastungen.
Foto: SRK Kanton Zürich

Alltagsbewältigung

Fast die Hälfte der Geflüchteten in der Schweiz ist von einer psychischen Erkrankung betroffen. Mit dem Pilotprojekt SPIRIT unterstützen Geflüchtete andere Geflüchtete im Bereich der psychischen Gesundheit.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG Die 42-jährige Sana Al Mor ist vor neun Jahren mit ihrer syrischen Familie in die Schweiz gekommen. «Ich wollte nicht nur als Geflüchtete gesehen werden. In einem Bereich zu arbeiten, in welchem ich etwas lernen und weitergeben kann, gab mir auch eine andere Identität.» Als sie vom Pilotprojekt SPIRIT hörte und angefragt wurde, sich zu engagieren, war für sie sofort klar, dass sie das machen möchte.

Bei SPIRIT werden Geflüchtete verschiedener Erstsprachen in einem achtwöchigen Kurs als sogenannte «Laientherapeutinnen oder -therapeuten» ausgebildet. Das Ziel ist, dass sie anderen geflüchteten Personen eine niederschwellige psychologische Intervention anbieten können. Diese heisst «Problem Management Plus» (PM+) und wurde von der WHO entwickelt. Sana Al Mor spricht Arabisch und Englisch und kann deshalb ihre Hilfe einer grossen Anzahl von Geflüchteten anbieten.

Die Rotkreuz-Projekt Koordinatorin Tabea Bilang verdeutlicht: «SPIRIT deckt mehrere einzigartige Punkte ab. Da die Interventionen in der jeweiligen Erstsprache der Betroffenen stattfinden, können sich diese besser ausdrücken und nehmen die Informationen einfacher auf.» Der Bedarf an psychosozialer Unterstützung ist seit vielen Jahren ausgesprochen hoch und der Personalmangel im Gesundheitswesen verstärkt die Problematik der fehlenden Therapieplätze. Die Wartezeit für einen Therapieplatz bei einer spe-

zialisierten Institution kann bis zu einem Jahr dauern. «Diesem Problem wirken wir entgegen – ohne das Fachpersonal ersetzen zu wollen. Personen mit einem erhöhten Bedarf werden an Fachstellen vermittelt», berichtet Tabea Bilang.

Umfassende Strategien

Sana Al Mor erklärt das Hauptziel der Interventionen: «In mehreren Sitzungen lernen die Geflüchteten Strategien, um mit Belastungen im Alltag besser umzugehen.» Aufgrund von belastenden Erinnerungen, Überforderung am neuen Wohnort und den damit einhergehenden Schwierigkeiten ist es für sie nicht immer einfach, den Alltag zu bewältigen. «Die Strategien wende ich auch selbst an, deshalb weiss ich, dass es funktioniert. Das Pilotprojekt ist auch darum so bedeutend, weil es das Bewusstsein darüber stärkt, wie wichtig die psychische Gesundheit ist. Es motiviert Personen, sich ihren Emotionen und Gedanken zu widmen und Strategien zu lernen, mit diesen umzugehen. Daraufhin können sie das Gelernte ihrem Umfeld weitergeben», sagt Sana Al Mor. Die Strategien sind nicht nur für Geflüchtete hilfreich. Sie sind so konzipiert, dass alle sie anwenden können, unabhängig von der Ursache ihrer Probleme. Tabea Bilang ergänzt: «SPIRIT will den Menschen etwas mitgeben, das auf Selbstwirksamkeit zielt. Sie sollen nach den Interventionen etwas in der Hand haben.» **aka**



Zwei neue Vorstandsmitglieder

Die diesjährige Mitgliederversammlung des SRK Kanton Zürich fand am 24. Mai in der Stadt Zürich statt. Es war die erste Mitgliederversammlung unter der Leitung der neuen Präsidentin Sybille Sachs. Die Stimmberechtigten wählten zwei neue Vorstandsmitglieder: Karin Kofler (links) aus Oberrieden und Helena Trachsel (rechts) aus Winterthur. Die nächste Mitgliederversammlung ist am 14. Mai 2024 geplant.



Zirkuswoche mit dem Jugendrotkreuz

Dank grosszügigen Spenden konnte auch dieses Jahr in den Sommerferien wieder die Ferienwoche mit dem Circolino Pipistrello stattfinden. Das Ferienangebot für geflüchtete Kinder aus dem Kanton Zürich und Kinder aus Opfikon wurde vom Zürcher Jugendrotkreuz (JRK) und der Stadt Opfikon organisiert. Gemeinsam mit dem Pipistrello-Team und JRK-Freiwilligen übten die fast 100 Kinder Zirkusnummern ein und präsentierten am Schluss eine Vorstellung.

Vorsorge rechtzeitig planen

Am Montag, 6. November findet im Volkshaus in Zürich der nächste kostenlose Infoanlass zum Thema Vorsorgeplanung statt. Von 14 bis 16.15 Uhr erklären die Referentin Lea Moliterni und der Referent Hubert Kausch das Wichtigste über den Vorsorgeauftrag, die Patientenverfügung und das Testament. → srk-zuerich.ch/vorsorge

VORGESTELLT



Foto: Terence du Fresne

Fazel und Matthias

Fazel (links im Bild) ist ein minderjähriger Jugendlicher, der ohne Eltern in die Schweiz geflüchtet ist. Matthias und seine Familie nehmen sich im Rahmen des Rotkreuz-Programms «mitten unter uns» Zeit, Fazel regelmässig zu treffen und ihn im Alltag zu begleiten. Viele geflüchtete junge Menschen haben ausserhalb von Schule und Unterkunft keine Deutsch sprechenden Bezugspersonen, die ihnen Zeit und Unterstützung bieten können. Sie schätzen es, eine vertraute Ansprechperson zu haben, die bei Fragen für sie da ist. «Fazel besucht uns einmal wöchentlich abends nach der Schule. So können wir unser Engagement sehr gut im Alltag integrieren, obwohl wir mit zwei kleinen Kindern wenig Freizeit haben», erklärt Matthias.

Lehrgang in Palliative Care

Der Lehrgang Passage SRK bereitet auf die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden vor. Palliative Care stellt die Wünsche der Kranken ins Zentrum und versucht Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tod zu ermöglichen. Der Lehrgang startet am 27. Oktober. → srk-zuerich.ch/passage

SERVICE

Kurse

Babysitting-Kurs SRK
Jugendliche und Erwachsene lernen die Grundlagen der Kinderbetreuung.
Ort und Daten siehe Website
→ srk-zuerich.ch/babysitting

Selbsterfahrung Alter
Im Kurs können Pflegehilfende Simulationsinstrumente wie den «Age-Man» oder «Simulationsbrillen» ausprobieren. Diese Selbsterfahrung unterstützt das Verständnis für Beschwerden, die im Alter auftreten.
Datum Mi, 13. September
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Nannys pflegen Säuglinge
Fachkenntnisse helfen, das Verhalten des Babys zu verstehen, und ermöglichen Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit dem Baby.
Daten Sa, 23. und Sa, 30. September
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur
→ srk-zuerich.ch/nanny

Aromapflege
Der Einsatz von natürlichen pflanzlichen Ölen kann zu einer allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens beitragen und Heilungsprozesse unterstützen. Der Kurs bietet eine theoretische und praktische Einführung in die Wirkung und

Anwendung von ätherischen Ölen.
Datum Mi, 11. Oktober, 9 bis 16 Uhr
Ort SRK-Bildungszentrum
→ srk-zuerich.ch/weiterbildung

Konstruktiver Umgang mit Stress
Die Anforderungen an Leistung und Flexibilität nehmen auch bei den Pflegehilfenden immer mehr zu. Es werden Strategien und Methoden entwickelt, um konstruktiv mit Stress umzugehen.
Datum 31. Oktober, 9 bis 16 Uhr
Ort SRK-Bildungszentrum, Winterthur

Events

Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit
Sie erfahren in einer Stunde das Wichtigste über das Rote Kreuz Kanton Zürich und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.
Ort online via Zoom oder Kronenstrasse 10, Zürich
Daten siehe Website, jeweils 17 bis 18 Uhr
→ srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige

Infoveranstaltungen Integrationsangebote
Begleiten Sie als Freiwillige oder Freiwilliger fremdsprachige Kinder oder Erwachsene im Alltag, bei der Arbeitssuche oder beim Deutschlernen. Erfahren Sie mehr in den Infoveranstaltungen.
Ort online via Zoom

Daten «come together»: Do, 24. August und Do, 2. November, 18 bis 19 Uhr, «Perspektive Arbeit»: Di, 22. August und Di, 7. November, 18 bis 19 Uhr, «mitten unter uns»: Mo, 18. September und Mi, 15. November, 18.30 bis 19.30 Uhr
→ srk-zuerich.ch/mitmachen/integration

Infoabend Jugendrotkreuz
Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten.
Ort online via Zoom
Daten Di, 12. September, Mo, 9. Oktober, Di, 14. November, jeweils 18 bis 19 Uhr
→ srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz

Redcross Melting Pot
Willkommen sind alle Teilnehmenden der Jugendrotkreuz-Aktivitäten und alle, die neue Bekanntschaften schliessen möchten.
Ort Kronenstrasse 10, Zürich
Daten siehe Website
→ srk-zuerich.ch/redcross-melting-pot

Infoveranstaltung Vorsorgeplanung
Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Veranstaltung erfahren Sie dazu das Wichtigste.
Ort Volkshaus Zürich
Datum Mo, 6. November, 14 bis 16.15 Uhr
→ srk-zuerich.ch/vorsorge

RÄTSEL

	5		9		6		7	
7			5	1	8			6
			3					
3	7						9	5
	9	8				6	4	
4	6						1	2
				8				
9			6	2	4			7
	3		1		7			8

S	E	O	V	R	E	N	C	P	S	D	H	S	X	V	H	A	N
D	V	F	N	D	E	K	Z	I	F	U	C	H	S	B	A	U	A
O	B	L	L	L	F	Q	J	N	I	B	L	A	W	G	R	Q	R
A	C	U	L	N	C	U	L	G	S	U	B	M	A	R	I	N	E
P	M	O	X	K	N	J	J	U	F	W	U	P	V	A	F	F	H
T	R	R	J	C	G	Q	V	I	T	A	K	O	V	O	R	P	E
G	A	R	T	H	C	A	N	N	Q	E	G	O	G	F	V	I	T

Wörter suchen
Im Rätsel sind die folgende Wörter versteckt: FLUOR FUCHSBAU GROLLEN MARINE MULDE NACHTRAG NERVOES PINGUIN PROVOKATIV SHAMPOO SUBMARINE TEHERAN

