

Überblick zum Angebot Rotkreuz-Duo

Rotkreuz-Duo bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten für Unterstützung im Alltag:

Was	Beschreibung
Zusammen einkaufen	Zusammen mit Ihrem Duo-Partner erledigen Sie den Wocheneinkauf oder den Einkauf für das anschliessende gemeinsame Kochen und Essen.
Gemeinsam kochen und essen	Der Duo-Partner bereitet mit Ihnen das Mittag- oder Abendessen zu und gemeinsam geniessen Sie beide dieses im Anschluss.
Zusammen spazieren (mit/ohne Hund)	Gemeinsam mit Ihrem Duo-Partner verbringen Sie Zeit an der frischen Luft.
Gemeinsam Wäsche machen	Zusammen mit Ihrem Duo-Partner wird die Wäsche erledigt: Die Wäsche in die Waschküche bringen, Waschmaschine beladen und Wäsche aufhängen.
Zusammen bügeln, Wäsche versorgen	Wenn Ihnen das selbstständige Bügeln Mühe bereitet, kann Sie Ihr Duo-Partner dabei unterstützen.
Gemeinsam Gartenarbeiten erledigen	Auch im Garten kann Ihnen der Duo-Partner behilflich sein und z.B. gemeinsam mit Ihnen Unkraut jäten.
(Vor)lesen	Gemeinsam mit Ihrem Duo-Partner lesen Sie die Tageszeitung, Ihr Lieblingsbuch oder ein Magazin.
Gemeinsam eine Veranstaltung besuchen	Möchten Sie Begleitung ins Kino, in eine Ausstellung oder auf den Markt? Ihr Duo-Partner kann Sie begleiten.
Gemeinsam Zeit verbringen	Verbringen Sie gemeinsam mit Ihrem Duo-Partner Zeit mit Gesprächen, Gesellschaftsspielen oder Ähnlichem.
Mit dem Computer / bei Anwendungen unterstützen	Wären Sie froh um Unterstützung im technischen Bereich? Zusammen setzen Sie z.B. Ihr neues Mobilephone auf und der Duo-Partner steht Ihnen mit Tipps und Tricks in der Anwendung zur Seite.
Zusammen kleinere handwerkliche Arbeiten erledigen	Müssen Bilder aufgehängt oder LED-Lampen gewechselt werden? Zusammen mit Ihrem Duo-Partner geht dies einfacher und sicherer.



Sollte Ihre Duo-Partnerin oder Ihr Duo-Partner ein Treffen ausnahmsweise nicht wie geplant wahrnehmen können, bieten wir Ihnen auf Wunsch Ersatz durch eine Mitarbeitende oder einen Mitarbeitenden an – zum gleichen Preis.

Ergänzend zum Rotkreuz-Duo empfehlen wir Ihnen den **Rotkreuz-Fahrdienst** und den **Rotkreuz-Notruf**:

Wenn Sie Begleitung zu medizinischen Terminen benötigen (z.B. Arzt, Therapie, Spital) und nicht mehr selber Auto fahren oder den öV nutzen können, bietet das Rote Kreuz Kanton Zürich den Rotkreuz-Fahrdienst an.

Sind Sie meistens allein zuhause? Haben Sie gesundheitliche Vorbelastungen oder sind Sie verunsichert, weil Sie schon einmal gestürzt sind und sich dabei verletzt haben? In diesem Fall können wir Ihnen ergänzend den Rotkreuz-Notruf anbieten.

Wir freuen uns, Ihnen persönlich die Möglichkeiten und weitere Details nahe-zubringen. Rufen Sie an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Kronenstrasse 10

8006 Zürich

Telefon 044 360 28 36

duo@srk-zuerich.ch

www.srk-zuerich.ch/duo