



Stadt Zürich

Gesundheitszentren für das Alter



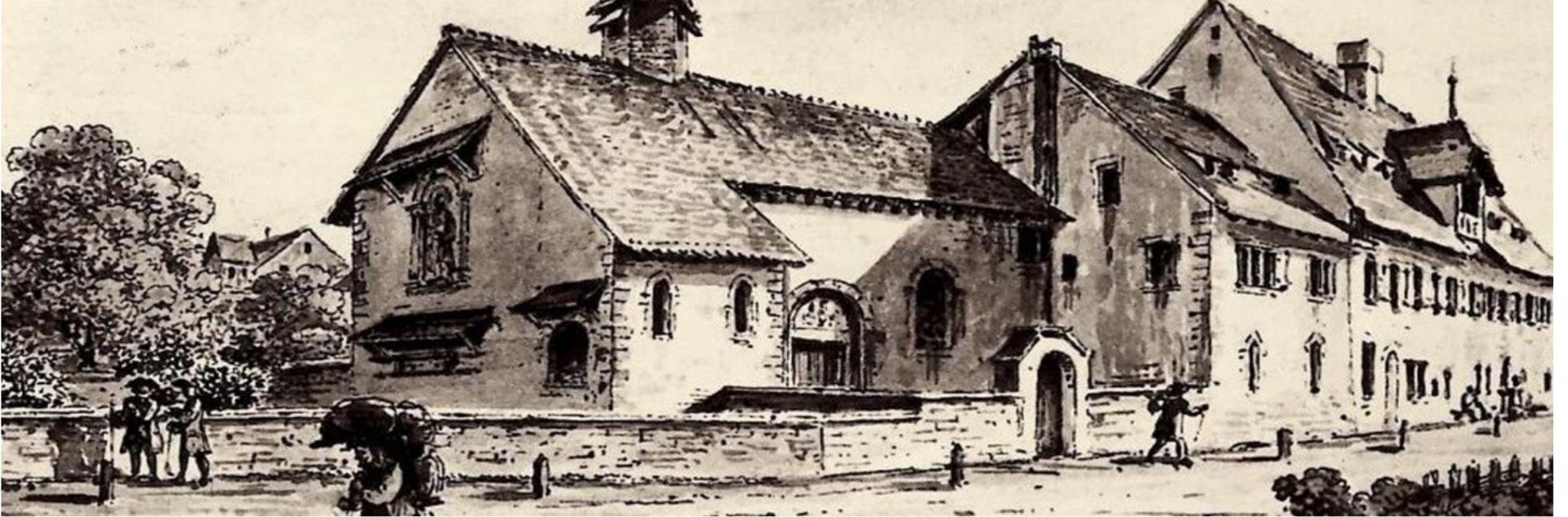
Jambo-Trail

Folgen Sie den Spuren unseres Haushundes und entdecken Sie unser Gesundheitszentrum für das Alter.

Jambo ist unser Haushund und lässt alle Herzen schmelzen. Er wurde im Juni 2023 stolze neun Jahre alt und kommt doch manchmal wie ein Lausbub daher.

Folgen Sie den Spuren von Jambo - auf dem Weg durch unsere Häuser kommen Sie auch am Büro des Betriebsleiters vorbei und mit ein bisschen Glück ist Jambo auch da und freut sich über eine Streicheleinheit.

Leben im Zentrum.



Unsere Geschichte

Wussten Sie.....,

dass unser aktuelles Pfrundhaus schon seit 1842 an dieser Stelle steht? Das Bürgerasyl wurde 30 Jahre später gebaut und seit der grossen Renovation 1990 gehören beide Häuser zusammen. Der Vorgängerbau, das Pfrundhaus St. Jakob, stand an Stelle vom heutigen Stauffacher und war über 600 Jahre Wohnort für Bürger*innen der Stadt Zürich.

Der Name Pfrund bezieht sich auf das ehemalige System zur Finanzierung und zwar wurde dazu von den Bewohner*innen beim Einzug ein sogenannter Pfrundbatzen bezahlt. Mit diesem einmaligen Betrag war ihnen damit ein Platz auf Lebenszeit gesichert. Häufig wurde dieses Eintrittsgeld auch von ehemaligen Arbeitgebern der Bewohner*innen bezahlt. Der letzte Pfrundvertrag wurde in den 1970er Jahre abgeschlossen.

Jambo-Trail Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.



Feste feiern



Wussten Sie.....,

dass jeden Dienstag in unserem schönen Festsaal eine kulturelle Veranstaltung stattfindet? Auch Sie sind dazu eingeladen.

dass wir jeden Mittag in unserem Restaurant ein feines Mittagsmenü servieren? Unser Restaurant ist geöffnet und freut sich auf Mittagessensgäste. Kennen Sie unsere Restaurant-Terrasse mit Blick auf die Dächer von Zürich? Fast so schön wie in den Ferien.

dass Sie im privaten Rahmen bei uns essen und feiern können? Dazu bietet sich unser Gartenzimmer direkt neben dem Restaurant perfekt für Sie und Ihre Gäste an.

dass unsere Säle auch zu mieten sind? Planen Sie ein Seminar, Workshop oder eine Sitzung? Unsere Räume bieten moderne technische Infrastruktur, ein schönes Ambiente und Verpflegung auf Sie und Ihre Wünsche zugeschnitten.

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.



Kneippgarten Natürlich gesund

Wussten Sie.....,

Sebastian Anton Kneipp (*17. Mai 1821 in Stephansried in Oberschwaben; †17. Juni 1897 in Wörishofen) war ein deutscher römisch-katholischer Priester aus Bayerisch-Schwaben, der als Kaltwassertherapie betreibender Hydrotherapeut und Naturheilkundler bekannt geworden ist. Er ist der Namensgeber der Kneipp-Medizin und der Wasserkur mit Wassertreten, die schon früher angewandt, aber durch ihn erst populär wurden.

Unseren Kneipp-Garten durften wir im Sommer 2023 eröffnen, er bietet unseren Bewohner*innen, aber auch den Besucher*innen aus den umliegenden Quartieren eine willkommene Erfrischung und fördert ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

Die Anlage steht von Frühling bis Herbst gratis zur Verfügung.

Nutzen Sie ihren Besuch und probieren Sie es am besten gleich aus!

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.



Naturnahe Gärten Biodiversität

Wussten Sie.....,

dass uns ein verantwortungsvoller Umgang mit Tieren und Pflanzen sehr wichtig ist?

Daher sind grosse Teile unseres Gartens naturnah gestaltet. Wir unternehmen einiges, um die Biodiversität, die Vielfalt des Lebens und der Arten im Ökosystem zu fördern.

Im Bürgerasyl- und Pfrundhausgarten mitten in der Stadt treffen wir immer wieder verschiedene Wildtiere an, die für kurze oder längere Zeit bei uns wohnen. Zum Beispiel; Füchse, Eichhörnchen, Marder, Igel, diverse Vögel und Insekten. Auch ein Dachshund wurde bei uns sogar gesichtet.

Der Pflanzenreichtum in unseren Gärten ist üppig und sie sind eine erholsame Oase für unsere Bewohnenden, Mitarbeitenden und Besucher.

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.



Das gute Leben im Alter



Wussten Sie.....,

Dass wir grossen Wert auf Eigenständigkeit und individuelle Wünsche der Bewohnenden legen? Dass sie kommen und gehen können, wann sie wollen, auch erst spät abends oder in der Nacht? Dass sie wie jede*r andere auch in die Ferien gehen oder Freunde zu Besuch haben können, auch über Nacht?

Im Alltag bieten wir den Bewohner*innen verschiedenste Angebote und Veranstaltungen an, wie Konzerte, Vorlesungen, Singen, Gottesdienste, Aktivierungen, kreatives Arbeiten, Fitness, Turnen, leichte Gartenarbeit, Gesprächsrunden, Lesezirkel, Gedächtnistraining und vieles mehr. Diese können als Ergänzung zur eigenen Lebens- und Alltagsgestaltung genutzt oder auch weggelassen werden – ganz nach eigenem Interesse.

Bewohnende können sich in unserem Zentrumsalltag auch mit kleinen Aufgaben, die ihnen entsprechen, einbringen. Sie dürfen aber auch ihre ganz eigenen Wege gehen, je nach Persönlichkeit und Neigung.

Alle 3 Jahre werden Bewohnerinnen und Bewohner nach ihrer Zufriedenheit befragt. Die Resultate fliessen in unsere Sitzungen, Briefings und Zielformulierungen mit ein.

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.

Leben im Zentrum.



Genüsse



Wussten Sie.....,

dass das Essen im Alter eine bedeutende Rolle spielt, um die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern? Die Kombination zwischen Genuss und einer ausgewogenen Ernährung fördert die körperliche Gesundheit, weckt den sozialen und emotionalen Wert und ist eine Möglichkeit, das Leben einfach zu geniessen.

Im Laufe des Lebens durchläuft der Mensch verschiedene Phasen. Das Alter bringt Veränderungen mit sich, die auch die Essgewohnheiten betreffen. Doch das bedeutet nicht, dass der Genuss und die Freude am Essen im Alter verloren gehen müssen. Ganz im Gegenteil: Unsere Küche richtet sich nach diesen Bedürfnissen. Unsere Gerichte sind durch eine schonende Zubereitung reich an Nährstoffen. Mit einem hohen Anteil an Bioprodukten und der frischen Zubereitung ist unser Essen gut für die Gesundheit. Durch unsere Kreativität und Leidenschaft sind unsere Menüs auch sehr genussvoll. Bei uns können Sie geniessen hierbei spielen alle Sinne eine Rolle: der Geruch von frisch zubereitetem Essen, die vielfältigen Farben und Texturen auf dem Teller sowie der Geschmack, der Sie verwöhnt. Unsere Küche schafft für Sie ein Gefühl des Wohlbefindens. Probieren Sie es selber in unserem Restaurant Leonhard aus!

Darüber hinaus sind unsere kulturellen und kulinarischen Veranstaltungen eine Bereicherung; ob es nun darum geht, neue Gerichte auszuprobieren, an Kochkursen oder an Veranstaltungen teilzunehmen, die Vielfalt der Küche zu feiern all dies trägt dazu bei, den Genuss und die Lebensqualität im Alter zu steigern.

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.

Leben im Zentrum.



Aktivierung



Wussten Sie.....,

dass man die geistige Leistungsfähigkeit im hohen Alter auf vielfältige Weise trainieren und pflegen kann?

Geistig fit zu sein, ist keine Frage des Alters, sondern des regelmäßigen Trainings.

Beginnen Sie schon heute! Ihr Gehirn wird es Ihnen danken und zudem bereitet es viel Spass.

Die linke Gehirnhälfte gilt als intellektuelle Seite: Logik, rechnen, Entscheide treffen, Zeitgefühl.

Die rechte Gehirnhälfte ist die musische Seite: denkt ganzheitlich in Bildern, Farben und Melodien und hat kein Zeitgefühl.

Unser Aktivierungsangebot beinhaltet gezielte und ganzheitliche Übungen für verschiedene Gedächtnisfunktionen wie:

Konzentration, Merkfähigkeit, Wortflüssigkeit, Wortschatz, Reproduktion, flexibles, logisches und räumliches Denken, Sinneserfahrungen und Bewegungsübungen (Bewegung durchblutet das Gehirn). Es können alle interessierten Personen ohne Leistungs- und Zeitdruck mitmachen und sich nach eigenem Ermessen und Fähigkeiten einbringen.

Nutzen Sie die Gelegenheit und studieren Sie den Wochenplan unserer Aktivierung. Offen sein für Neues, ist an sich schon ein hervorragendes Training für unseren Geist!

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.



Freiwilligen Arbeit



Wussten Sie.....,

dass über 1'000 Freiwillige im Gesundheits-und Umweltdepartement (GUD) im Einsatz sind. Ihre Aufgaben und Einsatzmöglichkeiten sind so vielfältig wie die verschiedenen Gesundheitszentren für das Alter. Sie reichen von regelmässigen Besuchen und Spaziergängen über Spielen und Vorlesen bis zur Begleitung und Unterstützung bei alltäglichen Tätigkeiten.

Freiwillige leisten im GUD einen wichtigen Beitrag, damit sich unsere Bewohner*Innen wohl fühlen. Doch auch die Freiwilligen selbst machen bereichernde Erfahrungen, erhalten Wertschätzung und gehen neue Beziehungen ein. Schenken auch Sie einen Teil Ihrer freien Zeit und bringen Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten ein.

Sind Sie interessiert? Wir beraten Sie gerne!

Melden Sie telefonisch auf T. + 41 44 414 11 11 oder per Mail an gfa-buergerasyl-pfrundhaus@zuerich.ch

PS: Bei einem Einsatz dürfen Sie sich am Mittag bei uns im Restaurant gratis verpflegen.... 😊

Jambo-Trail-Frage

Kommen Sie ins Gesundheitszentrum für das Alter Bürgerasyl-Pfrundhaus und lösen Sie die Fragen vor Ort. Es gibt auch einen verkürzten und rollstuhlgängigen Jambo-Trail.

Auf die erfolgreichen Absolvent*innen vom Jambo-Trail wartet eine Erfrischung in unserem Restaurant Leonhard.