

Überblick zum Angebot Rotkreuz-Duo

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

Was	Beschreibung
Zusammen spazieren	Gemeinsam mit Ihrer Duo-Partnerin oder Ihrem Duo-Partner verbringen Sie Zeit an der frischen Luft und bleiben in Bewegung.
(Vor)lesen	Zusammen mit Ihrer Duo-Partnerin oder Ihrem Duo-Partner lesen Sie die Tageszeitung, Ihr Lieblingsbuch oder ein Magazin.
Gemeinsam Zeit verbringen	Verbringen Sie Zeit mit Ihrer Duo-Partnerin oder Ihrem Duo-Partner – sei es für Gespräche, Gesellschaftsspiele oder andere Aktivitäten.
Zusammen einkaufen	Gemeinsam mit Ihrer Duo-Partnerin oder Ihrem Duo-Partner erledigen Sie Einkäufe oder besorgen Zutaten für das anschliessende gemeinsame Kochen und Essen.
Gemeinsam kochen und essen	Ihre Duo-Partnerin oder Ihr Duo-Partner bereitet mit Ihnen das Mittag- oder Abendessen zu, das Sie anschliessend gemeinsam geniessen.
Gemeinsam etwas unternehmen	Möchten Sie Begleitung in eine Ausstellung oder auf den Markt? Ihre Duo-Partnerin oder Ihr Duo-Partner kann Sie begleiten.
Gemeinsam die Post sortieren, organisieren, erledigen	Zusammen erledigt sich die Post schneller – und das Altpapier könnte dabei auch gleich gebündelt werden.
Zusammen die Blumen gießen / den Balkon bepflanzen / Gartenarbeit erledigen	Auch bei der Pflanzenpflege im Haus, auf dem Balkon oder im Garten kann Ihnen Ihre Duo-Partnerin oder Ihr Duo-Partner behilflich sein.
Gemeinsam kleine Arbeiten im Haushalt erledigen	Zusammen mit Ihrer Duo-Partnerin oder Ihrem Duo-Partner Winterkleider versorgen, eine Glühbirne wechseln oder Altglas entsorgen.



Ergänzend zum Rotkreuz-Duo empfehlen wir Ihnen folgende Dienstleistungen:

Rotkreuz-Fahrdienst

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

Tel. 044 388 25 00

Rotkreuz-Notruf

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

Tel. 044 388 25 35

ÖV Begleitdienst

Die öffentlichen Verkehrsmittel der Stadt Zürich bringen Fahrgäste zuverlässig und bequem ans Ziel. Damit auch ältere Menschen und Personen mit eingeschränkter Mobilität sicher mit dem öffentlichen Verkehr in der Stadt Zürich unterwegs sein können, begleiten sie Freiwillige des Zürcher Roten Kreuzes auf ihren Fahrten. Tel. 044 388 25 50

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

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

Turgauerstrasse 36/38

8050 Zürich

Duo: 044 360 28 36

Zentrale: 044 388 25 25

duo@srk-zuerich.ch

www.srk-zuerich.ch/duo