

## Alter (Allgemein)

---

### **AHV** - Alters- und Hinterlassenenversicherung der SVA

Röntgenstrasse 17, 8087 Zürich, 044 448 50 00, [info@svazurich.ch](mailto:info@svazurich.ch)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.00 – 17.00 Uhr

- Alles rund um die AHV, Teilbereich der Sozialversicherungsanstalt
- Individuelles AHV-Konto bestellen und eventuelle Beitragslücken schliessen

Kosten: Kostenlos

<https://svazurich.ch/unsere-produkte/ahv.html>

---

### **Besuchsdienst** - Pro Senectute

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, 058 451 50 00, [dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr

- Besuchsdienst von freiwilligen Mitarbeitenden
- Für Einzelpersonen und Paare ab 60 Jahren

Kosten: In der Stadt Zürich CHF 25 pro Besuch

[www.pszh.ch/soziales-und-beratung/begegnung/besuchsdienst/](http://www.pszh.ch/soziales-und-beratung/begegnung/besuchsdienst/)

---

### **Besuchsdienst Pontesano** - SRK Zürich

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich, 044 360 28 62

- Besuchsdienst mit verschiedenen Aktivitätsmöglichkeiten
- Für psychisch belastete oder beeinträchtigte Personen, welche im Kanton Zürich wohnhaft sind

Kosten: Kostenlos

[www.srk-zuerich.ch/unterstuetzung-fuer-menschen-mit-psychischer-Belastung](http://www.srk-zuerich.ch/unterstuetzung-fuer-menschen-mit-psychischer-Belastung)

---

### **Ergänzungsleistungen** - Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV

Strassburgstrasse 9, 8004 Zürich, 044 412 61 11

Öffnungszeiten: Mo - Fr 08.30 – 11.30 Uhr, 13.30 – 16.00 Uhr, Do 08.30 – 11.30 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr

- Gewährleisten ein angemessenes Mindesteinkommen
- EL-Rechner: [www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/el-rechner.html](http://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/el-rechner.html)

Kosten: Kostenlos

[www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/finanz/zusatzleistungen.html](http://www.stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/finanz/zusatzleistungen.html)

---

### **Fachstelle Zürich im Alter**

Kreisgebäude 10, Wipkingerplatz 5, 8037 Zürich, 044 412 11 22, [zuerich-im-alter@zuerich.ch](mailto:zuerich-im-alter@zuerich.ch)

Öffnungszeiten Walk-in Kurzberatung: Di – Do 13.30 – 16.30 Uhr

Telefonzeiten: Mo – Fr 08.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 16.30 Uhr, Donnerstagmorgen geschlossen

- Anlaufstelle für Fragen im Alter
- Präventive Beratung mit Hausbesuch
- Anmeldung für städtische Wohnangebote im Alter
- Siehe zusätzliche Liste mit privaten Alterssiedlungen der Stadt Zürich

Kosten: Kostenlos

[stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter](http://stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter)

---

### **Gerontologische Beratungsstelle SiL – Stadt Zürich**

Witellikerstrasse 19, 8008 Zürich. 044 414 77 77

- Unterstützung für ältere Menschen, welche mit den Herausforderungen des Alters und Krankheitsanzeichen konfrontiert sind
- Hausbesuche möglich
- Abklärungen möglich
- Unterstützung in der Alltagsbewältigung von Menschen mit Demenz

Kosten: Kostenlos

<https://www.stadt-zuerich.ch/gesundheitszentren/de/index/ueber-uns/gerontologische-beratungsstelle-sil.html>

---

### **HEKS AltuM Zürich** - Hilfswerk der Evangelisch-reformierten Kirche Schweiz

Geschäftsstelle Zürich, Seminarstrasse 28, 8042 Zürich, 044 360 89 62, [eva.walter@heks.ch](mailto:eva.walter@heks.ch)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 11.30 Uhr, 13.30 – 16.00 Uhr

- Für Menschen ab 55 Jahren mit Migrationshintergrund
- Beratung und Informationsvermittlung zu den Themen Wohnen, Gesundheit, persönliche Beziehungen, wirtschaftliche Angelegenheiten und rechtliche Angelegenheiten
- Gesundheitsfördernde und bedürfnisorientierte Angebote wie Café-Treffs, Gymnastikstunden, Schwimmkurse und Computerkurse
- Vernetzung & Gemeinschaft
- Eine freiwillige Begleitperson unterstützt jeweils eine Person mit Migrationshintergrund im Alltag

Kosten: Kostenlos

<https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich#neues-angebot-in-schaffhausen>

---

### **Sozialberatung** – Pro Senectute

Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 058 451 51 00, [info@psz.ch](mailto:info@psz.ch)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr

- Beratung für Menschen ab 60 Jahren
- Beratungsthemen: Finanzen, Lebensgestaltung, Gesundheit, Wohnen, Recht

Kosten: Kostenlos

<https://psz.ch/beratung/sozialberatung/>

---

### **Stiftung Gemeinsam im Alter**

Rüdigerstrasse 17, 8045 Zürich, 044 284 20 40, [info@stiftung-gemeinsam-im-alter.ch](mailto:info@stiftung-gemeinsam-im-alter.ch)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 08.30 – 17.30 Uhr

- Berät, besucht und begleitet ältere Menschen
- Für Bewohnende der Stadt Zürich ab 65 Jahren

Kosten: CHF 30, für EL-Beziehende kostenlos

<https://www.stiftung-gemeinsam-im-alter.ch/>

---

### **Unabhängige Beschwerdestelle** - UBA

Malzstrasse 10, 8045 Zürich, 0848 00 13 13, [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 14.00 – 17.00 Uhr

- Fachpersonen bieten für ältere Menschen Hilfe zur Selbsthilfe bei Konflikten und Gewalt

Kosten: Kostenlos

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

---

### **Vorsorgeplanung** - SRK Zürich

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich, 044 388 25 25, [vorsorge@srk-zuerich.ch](mailto:vorsorge@srk-zuerich.ch)

- Diverse Angebote betreffend Patientenverfügung, Nachlassregelung, etc. und Informationsanlässe

Kosten: Kostenlose Informationsveranstaltung / Persönliches Gespräch ab CHF 120

[www.srk-zuerich.ch/selbstbestimmt-in-jeder-lebenssituation](http://www.srk-zuerich.ch/selbstbestimmt-in-jeder-lebenssituation)

---

## **Zentralstelle 2. Säule** - Sicherheitsfonds BVG

Eigerplatz 2, 3000 Bern 14, 031 380 79 75, [info@zentralstelle.ch](mailto:info@zentralstelle.ch)

- Anfrage zu Guthaben aus der beruflichen Vorsorge
- Schriftliche Anfrage senden
- Keine telefonische Auskunft zu Guthaben

Kosten: Kostenlos

<https://sfbvg.ch/aufgaben/suche-nach-guthaben>

---