

## Seit 30 Jahren Förderung der Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel blickt in diesem Jahr auf eine 30-jährige Tätigkeit zurück. Dies bietet Gelegenheit, die Arbeit und die Dienstleistungen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Der politisch und konfessionell neutrale gemeinnützige Verein Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel ist Mitglied des Dachverbands Selbsthilfe Schweiz. Die Selbsthilfefachstelle bietet ihre Dienste für die Einwohnerinnen und Einwohner aus den Bezirken Hinwil, Pfäffikon, Uster sowie den Pfannenstielgemeinden des Bezirks Meilen an.

### Selbsthilfe – zur Erhaltung von Gesundheit und sozialer Integration

Menschen, die vom gleichen Problem betroffen sind, helfen und unterstützen sich gegenseitig mit ihrer Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Sie tauschen ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus, die sie im Um-

gang mit einer Krise, einer Krankheit oder einer Behinderung erleben. Das Mitmachen in einer Selbsthilfegruppe trägt zur Erhaltung von Gesundheit und sozialer Integration bei, fördert Eigenverantwortung, stärkt Selbstvertrauen und entlastet Angehörige. Gerade die veränderten Lebensumstände im Zusammenhang mit der Corona-Krise zeigen, wie wichtig gegenseitige Hilfe, Förderung von Eigenverantwortung und Selbsthilfefähigkeiten in einer schwierigen, belastenden Lebenssituation sind.

### Selbsthilfe lohnt sich – für Betroffene und die Gesellschaft

Eine kürzlich im Auftrag der Stiftung Selbsthilfe Schweiz erstellte Studie bestätigt, dass Selbsthilfegruppen in einem volkswirtschaftlich und gesellschaftlich relevanten Umfang Leistungen erbringen und damit bedeutsam die Versorgung im Gesundheits- und Sozialbereich präventiv unterstützen und ergänzen. Das Selbst-

hilfezentrum bietet fachliche Begleitung bei der Gründung und beim Aufbau einer Gruppe, aber auch während des Bestehens einer Selbsthilfegruppe.

### Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen und sozialen Diensten

Das Selbsthilfezentrum arbeitet mit Einrichtungen, Spitälern, Kliniken und Behörden des regionalen und kommunalen Gesundheits- und Sozialwesens zusammen und ergänzt deren Arbeit mit der Förderung und Begleitung von Selbsthilfegruppen zu verschiedensten gesundheitlichen und sozialen Themen.

Informationen über die Tätigkeit und die Dienstleistungen sind erhältlich bei unserer Fachstelle.

Tel. 044 941 71 00  
www.selbsthilfezentrum-zo.ch  
info@selbsthilfezentrum-zo.ch

## WINTERHILFE ZÜRCHER OBERLAND



## Sammlung 2020

Die Winterhilfe setzt sie sich dafür ein, Not zu lindern bei Familien, die in bescheidenen Verhältnissen leben oder durch unvorhergesehene Ereignisse in eine Notsituation geraten. Mit Unterstützungsleistungen hilft die Winterhilfe ausgewiesene vorübergehende Notlagen zu überbrücken. Diese umfassen Sachhilfen wie Betten, Kleider, Schultheke, Finanzierung von Ferien sowie Beteiligungen an Rechnungen. Die Winterhilfe springt dort ein, wo die Sozialhilfe keine Leistungen erbringen kann.

### Warum «Winterhilfe»?

Der Name «Winterhilfe» stammt aus der Gründerzeit in den 1930er-Jahren; sie ist konfessionell und politisch neutral. Ziel war früher die Versorgung armutsbetroffener Menschen mit Kleidern und Nahrungsmitteln. Heute steht der Name Winterhilfe für ein Inlandhilfswerk, welches

sich das ganze Jahr armutsbetroffener Menschen und Familien annimmt. Die Coronakrise hat gezeigt, wie wichtig Überbrückungshilfe sein kann.

### Hilfe aus der Region – für die Region

Schon eine kleine Hilfe bewirkt viel. Alle Spenden, die im Oberland gesammelt

werden, kommen ausschliesslich Menschen in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster zugute.

### Winterhilfe Zürcher Oberland

PC 80-26381-8,  
IBAN CH38 0900 0000 8002 6381 8  
www.zh.winterhilfe.ch  
■ Daniel Römer, Geschäftsleiter



Nebst Qualität zum besten Preis profitieren Sie von unserer fachmännischen Beratung und persönlichem Service.

**Qualität zum Online-Preis!**



Barzloostrasse 20  
8330 Pfäffikon ZH  
Tel. 044 995 19 53  
[www.hifi-shop.ch](http://www.hifi-shop.ch)

Allerhand zu Kaufen



und ganz vill anderi Überraschige im Gschänk - Lädeli  
a de Schönaustrass in Isike, Hittnau [www.säg-ja.ch](http://www.säg-ja.ch)



**Gesundheitspraxis**

**Medizinische Massagen**

Krankenkasse / SUVA anerkannt

**Katharina Remschak**

Bahndammstrasse 6, 8492 Wila

Telefon: 078 708 04 67, [katharina@remschak.ch](mailto:katharina@remschak.ch)

Mit der Erfahrung aus über 30 Jahren produzieren wir Drucksachen in bestechender Qualität. Als inhabergeführtes, lokales Familienunternehmen sind wir immer persönlich für Sie da. Bei Fragen stehen Ihnen Andreas und Hans Wolfensberger jederzeit zur Verfügung.

**druckteam**   
die kreative Druckerei

**DT Druck-Team AG**

Industriestrasse 5  
8620 Wetzikon

T +41 44 930 50 80  
[info@druckteam.ch](mailto:info@druckteam.ch)

**Aktuelle Projekte:**  
[www.druckteam.ch](http://www.druckteam.ch)

Armut in  
der Schweiz ist  
oft unsichtbar



Ihre Spende  
in guten Händen.

Spenden, wo Sie zu Hause sind.

PC 80-26381-8

IBAN CH38 0900 0000 8002 6381 8

 **winterhilfe**

Zürich  
Zürcher Oberland