

# ZWYSSIG PRIVAT PLUS

Private Wohnbegleitung und mehr.



# UNSERE ANGEBOTE



SEITE 8/9

## MEIN HAUSHALT

AUFRÄUMEN, LÜFTEN, PUTZEN  
MENU PLANEN, EINKAUFEN, KOCHEN,  
WASCHEN, WÄSCHE FALTEN, EINRÄUMEN  
ABFALL TRENNEN, ENTSORGEN



SEITE 10/11

## MEIN ZUSAMMENLEBEN

REDEN, DISKUTIEREN, KONFLIKTE LÖSEN  
VERTRAUEN, RECHTE UND PFLICHTEN  
WG, NACHBARSCHAFT  
FAMILIE, FREUNDSCHAFT  
PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT



SEITE 12/13

## MEINE GESUNDHEIT

KÖRPERPFLEGE  
ERNÄHRUNG  
MEDIKAMENTE, ARZTBESUCHE UND THERAPIEN  
BEFINDLICHKEIT



SEITE 14/15

## MEIN BÜRO

GELD, BUDGET, RECHNUNGEN  
POST, TERMINE, KALENDER  
COMPUTER, SMARTPHONE  
INTERNET UND SOZIALE MEDIEN



SEITE 16/17

## MEINE FREIZEIT

HOBBIES UND AKTIVITÄTEN

BEWEGUNG UND SPORT

FERIENPLANUNG

KURSE SUCHEN UND BUCHEN

TEILHABEPARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT



SEITE 18/19

## MEINE SICHERHEIT

PIKETTDIENST 24 STUNDEN, 7 TAGE

TELEFONISCHE BERATUNG UND BEGLEITUNG

NOTFÄLLE UND KRISEN



SEITE 20/21

## MEINE VERÄNDERUNG

WUNSCH FÜR NEUE ARBEIT ODER NEUE WOHNUNG

BALD PENSIONIERT

VERÄNDERTE BEDÜRFNISSE

UMGESTALTUNG DES ALLTAGS

ZUSATZ-  
ANGEBOTE

SEITE 22

EINZUGSGEBIET  
KONTAKT  
ÖFFNUNGSZEITEN

SEITE 23

# WILLKOMMEN BEI UNS!



**«SIE AUF IHREM WEG ZU  
BEGLEITEN – DAS IST MEINE  
HERZENSANGELEGENHEIT.»**

**IVO MEYER**

**«SIE BESTIMMEN,  
WO ES LANGGEHT. ICH  
FREUE MICH, SIE DABEI ZU  
UNTERSTÜTZEN.»**

**MELANIE ARLAUTZKI**



**«ICH SCHÄTZE ES, AM  
LEBEN ANDERER  
TEILZUHABEN UND IHRE  
AUTONOMIE ZU STÄRKEN,  
OHNE STELLVERTRETEND  
AUFGABEN FÜR SIE ZU  
ÜBERNEHMEN.»**

**SANDRA FRIEDLÄNDER**





**«DAS EIGENE LEBEN  
SCHRITTWEISE SELBST IN  
DIE HAND ZU NEHMEN, ZU  
BESTIMMEN UND  
VERANTWORTUNG ZU  
ÜBERNEHMEN, DABEI UNTER-  
STÜTZE ICH SIE GERNE.»**

**MARTIN PFALZGRAF**

**«JEDER MENSCH HAT  
ANDERE BEDÜRFNISSE UND  
ZIELE – ALS IHRE  
BEGLEITPERSON HÖRE UND  
SCHAUE ICH GENAU HIN.»**

**TORSTEN FINCK**



**«MENSCHEN ZU BEFÄHIGEN,  
IHRE WÜNSCHE UND ZIELE  
ZU ERREICHEN, LIEGT MIR AM  
HERZEN.»**

**SIMONA HOFMANN**



**«ES IST MIR EIN ANLIEGEN,  
MENSCHEN IN IHRER  
SELBSTÄNDIGKEIT UND  
AUTONOMIE ZU FÖRDERN.»**

**JASMIN GRIMM**



# WIR FREUEN UNS SIE KENNENZULERNEN!

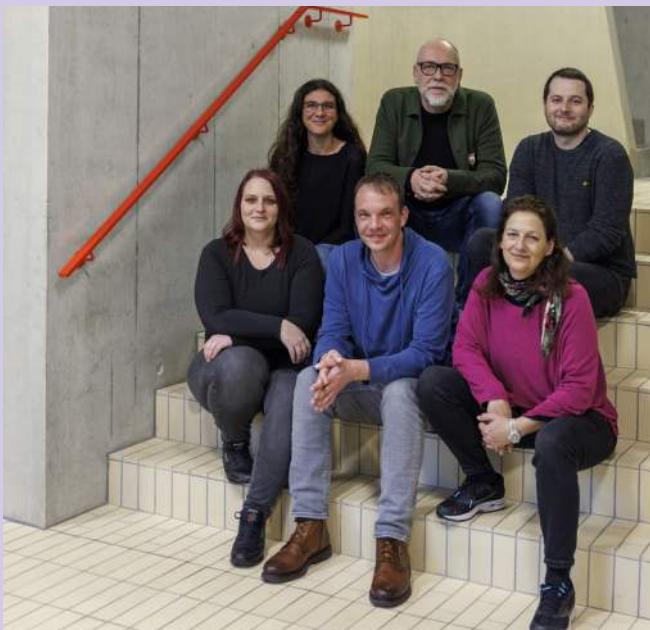
Die Wohnstätten Zwysig gibt es seit 50 Jahren. Wir bieten unterschiedliche Wohnplätze und Wohnformen an. Zudem haben wir Tagesstrukturplätze und begleitete Arbeitsplätze in verschiedenen Bereichen.

Seit 2024 bieten wir ambulante Wohnbegleitung und mehr. Wir kommen zu Ihnen privat nach Hause. Dieses Angebot heisst ZWYSSIG PRIVAT PLUS. In dieser Broschüre geht es um dieses Angebot.

Wir sind in Zürich-Altstetten und Schlieren zuhause. Von dort aus machen wir uns auf den Weg zu unseren Begleiteinsätzen. Wenn Sie in Altstetten, Albisrieden,

Schlieren, Dietikon, Urdorf, Oberengstringen, Unterengstringen wohnen, dann können wir zu Ihnen kommen und Sie zuhause unterstützen. Unser ambulantes Wohnbegleit-Angebot orientiert sich an Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten. Gemeinsam besprechen wir zum Beispiel Alltagsfragen, Situationen im Haushalt und helfen im Umgang mit Alltäglichem und Nichtalltäglichem.

So meistern Sie Herausforderungen und gewinnen Sicherheit und Selbstvertrauen in Ihrem täglichen Leben. Rufen Sie uns an! Wir freuen uns Sie kennenzulernen!



# SEBE: SELBSTBESTIMMT ENTSCHEIDEN

SEBE ist ein neues System für Menschen mit Beeinträchtigung im Kanton Zürich. SEBE gilt seit 2024. Menschen mit Beeinträchtigung können ab diesem Jahr selbst bestimmen, wo sie begleitet und unterstützt werden möchten. Dies kann in der eigenen Wohnung oder in einer Institution sein.

Mit SEBE setzt der Kanton Zürich das Selbstbestimmungs-Gesetz um.

Mit SEBE gibt es ambulante Anbieter. Diese begleiten Menschen mit Beeinträchtigung ausserhalb von Institutionen. Die Wohnstätten Zwyssig bieten mit PRIVAT PLUS ein begleitetes Wohnangebot und mehr an. Diese Broschüre zeigt Ihnen unser Angebot.

Für Menschen mit Beeinträchtigung und deren Angehörige stehen beim Kanton Zürich kostenlose Beratungsangebote zur Verfügung. Die Beratungsstellen unterstützen und befähigen Menschen mit Beeinträchtigung bei allen Fragen mit dem neuen System SEBE.

Weitere Informationen sind auf der Webseite des Kantons Zürich unter Soziales und Leben mit Behinderung zu finden. Die Informationen werden laufend aktualisiert.

**Die Adresse der Webseite lautet:**

**[www.zh.ch/sebe](http://www.zh.ch/sebe)**



aufräumen, lüften, putzen

Menu planen, einkaufen, kochen,

waschen, wäsche falten, einräumen

Abfall trennen, entsorgen

# MEIN HAUSHALT

Es ist viel zu tun in der eigenen Wohnung. Wir helfen Ihnen dabei Ihre Wohnung aufzuräumen und zu putzen.

Das Badezimmer und die Küche müssen geputzt werden. Auch das Wohnzimmer und das Schlafzimmer. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre ganze Wohnung selbständig sauber halten können.

Wir können einen Frühlingsputz planen. Dann putzen wir gemeinsam.

Beim Wäschewaschen können wir Ihnen zeigen, was wichtig ist und wie Sie die Wäsche sortieren können, zum Beispiel in 40 Grad und 60 Grad Wäsche oder in helle und dunkle Wäsche. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Waschmaschine und den Tumbler bedienen können. Und wie Sie die Wäsche einfach zusammenlegen.

Wenn in Ihrer Wohnung etwas kaputt geht, muss etwas getan werden, dass es wieder funktioniert. Wir helfen Ihnen dabei, wie Sie Kontakt mit der Verwaltung aufnehmen können. Damit es repariert wird.

Beim Schreiben der Einkaufsliste können wir Ihnen helfen. Wenn Sie möchten, gehen wir zusammen einkaufen.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



reden, diskutieren, Konflikte lösen

Vertrauen, Rechte und Pflichten

WG, Nachbarschaft

Familie, Freundschaft

Partnerschaft und Sexualität

# MEIN ZUSAMMENLEBEN

Mit anderen Menschen zusammen sein ist wichtig. Manchmal ist das Zusammenleben schön. Manchmal gibt es Probleme und Schwierigkeiten.

Sind Sie traurig oder wütend? Dann finden wir zusammen heraus, warum das so ist.

Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Kollegen oder Kolleginnen nicht verstanden? Wir können Sie unterstützen herauszufinden, was Sie ihnen sagen möchten.

Haben Sie mit Ihren Freunden oder Nachbarn Streit? Wir können nach Möglichkeiten suchen, wie Sie den Streit lösen können.

Haben Sie Stress bei der Arbeit? Zusammen finden wir heraus, wem Sie es sagen können.

Fühlen Sie sich belästigt oder nicht respektiert? Wir besprechen, was Sie dagegen machen können.

Haben Sie Fragen zu Partnerschaft oder Sexualität? Wir können Ihre Fragen mit Ihnen klären. Oder wir schauen, wo Sie sich beraten lassen können.

Haben Sie Schwierigkeiten mit Ihren Eltern oder Ihrer Familie? Dann können wir herausfinden, was Sie tun können, damit es Ihnen und den anderen wieder besser geht.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



Körperpflege

Ernährung

Medikamente, Arztbesuche und Therapien

Befindlichkeit

# MEINE GESUNDHEIT

Hatten Sie einen Unfall? Sind Sie krank?

Haben Sie Schmerzen oder fühlen sich nicht gut? Dann finden wir heraus, was Sie machen können, damit es Ihnen bald wieder gut geht.

Wir helfen Ihnen einen Arzttermin abzumachen. Wir begleiten Sie nach Wunsch auch zum Arzt.

Wir schauen, wo Sie Hilfe finden können. Das kann zum Beispiel eine Psychologin oder ein Physiotherapeut sein.

Wir schauen zusammen, wo Sie die richtigen Medikamente kaufen können und wie Sie die Medikamente nehmen müssen.

Was eine gesunde Ernährung ist, können wir zusammen anschauen. Wir können Ihnen helfen, dass Sie sich gesund ernähren. Gemeinsam stellen wir einen Menüplan zusammen. Wir besprechen, was Sie essen können, damit Sie gesund bleiben. Wie Sie Ihren Körper pflegen können. Wo und wie Sie sich regelmässig bewegen können, damit Sie fit bleiben.

Gemeinsam finden wir heraus, was Ihnen gut tut.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



Geld, Budget, Rechnungen

Post, Termine, Kalender

Computer, Smartphone

Internet und soziale Medien

# MEIN BÜRO

Wir helfen Ihnen bei Ihren Büroaufgaben.

Zusammen können wir ein Budget erstellen, damit Sie wissen, wie viel Geld Sie ausgeben können. Wenn Sie Fragen zum Geld haben, können wir Sie beraten.

Es kommen immer wieder Briefe.

Wir helfen Ihnen die Briefe zu verstehen. Gemeinsam schauen wir, was Sie mit den Briefen machen müssen und wie Sie die Briefe aufbewahren können. Wenn Sie einen Brief oder eine E-Mail schreiben möchten, können wir Ihnen dabei helfen.

Wenn Sie Rechnungen bekommen, können wir Ihnen zeigen, wie Sie die Rechnungen bezahlen können. Wir können Ihnen helfen das Online Banking zu verstehen und zu benutzen.

Damit Sie Ihre Termine nicht vergessen, können wir Ihnen zeigen, wie Sie einen Kalender führen können.

Möchten Sie das Internet, den Computer oder das Smartphone benutzen? Wir zeigen Ihnen, wie das geht und beantworten Ihre Fragen.

Wenn Sie Facebook, Instagram und so benutzen möchten, schauen wir uns an, wie das geht und was wichtig ist.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



Hobbies und Aktivitäten

Bewegung und Sport

Ferienplanung

Kurse suchen und buchen

Teilhabe

# MEINE FREIZEIT

In der Freizeit machen wir gerne Dinge, die uns Spass machen und uns gut tun.

Vielleicht möchten Sie alleine oder in einer Gruppe etwas unternehmen. Oder ein neues Hobby ausprobieren, einen Kurs besuchen oder einem Club beitreten. Oder tolle Ferien für sich organisieren.

Vielleicht möchten Sie Ausstellungen besuchen, ins Kino oder tanzen gehen.

Vielleicht möchten Sie sich auch sportlich betätigen. Sie können für ihre psychische und körperliche Gesundheit was Gutes tun und lernen andere Leute kennen.

Sie können teilhaben an sportlichen, kulturellen und politischen Aktivitäten.

Es gibt so viele Möglichkeiten. Wir schauen uns mit Ihnen Ihre Freizeit-Wünsche und Freizeit-Ideen an.

Gemeinsam überlegen wir, was es für die Umsetzung alles braucht.

Wir unterstützen Sie bei der Planung, Suche, Anmeldung und Durchführung Ihrer Freizeit-Gestaltung.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



Pikettdienst 24 Stunden, 7 Tage  
Telefonische Beratung und Begleitung  
Notfälle und Krisen

# MEINE SICHERHEIT

Bei einem Notfall sind wir an allen 7 Tagen der Woche, rund um die Uhr für Sie telefonisch erreichbar.

Ein Notfall ist zum Beispiel:

- Wenn es Ihnen gesundheitlich oder psychisch nicht gut geht und Sie sofort Unterstützung brauchen.
- Oder wenn etwas in Ihrer Wohnung passiert ist und Sie nicht wissen, was Sie machen sollen.  
Zum Beispiel bei einem Einbruch, einem Brand, einem Wasser- oder einem Sturmschaden.

Am Telefon besprechen wir mit Ihnen das weitere Vorgehen:

- Braucht es einen Notarzt?
- Oder einen Notfallpsychiater?
- Müssen Sie ins Spital fahren?
- Wer muss alles informiert werden?

Wir helfen Ihnen dabei, die nötigen Fachpersonen oder Fahrdienste zu organisieren und alle notwendigen Unterlagen und Gegenstände zusammenzusuchen, die Sie in dieser Situation brauchen.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**



Wunsch für neue Wohnung  
Bald pensioniert  
Veränderte Bedürfnisse  
Umgestaltung des Alltags

# MEINE VERÄNDERUNG

Manchmal kommen in Ihrem Leben wichtige Veränderungen auf Sie zu. Diese sind zum Teil von Ihnen so gewünscht und freiwillig. Zum Teil geschehen diese aber auch, ohne dass Sie darauf grossen Einfluss haben.

Veränderungen können zum Beispiel sein:

- wenn Sie sich einen anderen Wohnort wünschen.
- wenn Sie bald pensioniert werden und sich überlegen, wie Ihr Leben danach aussehen soll.
- wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen plötzlich gewisse Dinge nicht mehr machen können und deshalb Ihren Alltag umgestalten müssen.

Es ist nicht immer einfach, sich auf Veränderungen einzulassen und diese aktiv zu planen.

Wir unterstützen Sie deshalb in Zeiten von Veränderungen und Übergängen sehr gerne dabei, Ihre persönliche Zukunft zu gestalten und umzusetzen.

**Sind Sie interessiert?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**

# ZUSATZ-ANGEBOTE

Die Wohnstätten Zwyszig wollen Kontakte, Teilhabe und Inklusion fördern – ganz unabhängig davon, wo und wie Menschen mit Beeinträchtigung leben.

Unabhängig vom Voucher bieten wir verschiedene Freizeitaktivitäten und Dienstleistungen an. Diese sind auch für Menschen mit Beeinträchtigung zugänglich, die nicht bei uns in den Wohnstätten Zwyszig wohnen. Dazu gehören auch Personen aus dem ambulanten Angebot Zwyszig Privat Plus.

Diese Zusatzangebote können nicht mit einem Voucher bezahlt werden und müssen separat finanziert werden. Zum Teil sind sie auch gratis.

Wer diese Zusatzangebote der Wohnstätten Zwyszig nutzt, muss seine Voucher-Leistungen nicht zwingend bei Zwyszig Privat Plus in Anspruch nehmen.

## Freizeit

Wir bieten viele Freizeitangebote an, zum Beispiel:

- Sport
- Feste
- gesellschaftliche, kulturelle und politische Teilhabe

## Therapiehund

Wenn Sie Hunde mögen und gerne mit einem Hund spazieren möchten, dann melden Sie sich. Wir bieten auch Hund-Mensch-Teams an.

## Gemeinsam statt einsam

Suchen Sie eine Partnerin oder einen Partner? Unser Team der Schatzkiste bietet eine Partner:innen-Vermittlung an und hilft Ihnen gerne bei der Suche nach Liebe oder freundschaftlichen Kontakten.

[schatzkiste@zwyszig-zueri.ch](mailto:schatzkiste@zwyszig-zueri.ch)

**Möchten Sie mehr erfahren?  
Dann rufen Sie uns unter  
044 439 33 33 an.**

# EINZUGSGEBIET, KONTAKT, ÖFFNUNGSZEITEN

Wir sind in Zürich-Altstetten und Schlieren zuhause. Von dort aus machen wir uns auf den Weg zu unseren Begleiteinsätzen.

Wenn Sie in Altstetten, Albisrieden, Schlieren, Dietikon, Urdorf, Oberengstringen oder Unterengstringen wohnen, dann können wir zu Ihnen kommen und Sie zuhause unterstützen.

Unseren Service bieten wir von **Montag bis Samstag von 10:00-20:00 Uhr** an.

Nehmen Sie noch heute mit uns Kontakt auf. Sie erreichen uns zu Geschäftszeiten unter **044 439 33 33** oder per E-Mail unter **[intake@zwysig-zueri.ch](mailto:intake@zwysig-zueri.ch)**.

Wir freuen uns, Sie bald persönlich kennenzulernen.



# ZWYSSIG PRIVAT PLUS

PRIVATE WOHNBEGLEITUNG UND MEHR.

[www.zwyssig-zueri.ch/privatplus](http://www.zwyssig-zueri.ch/privatplus)