

## Kann ich selber eine Telefonkette gründen?

Jeder kann eine Telefonkette ins Leben rufen. Wenn Sie Verwandte oder Bekannte haben, denen Sie mehr soziale Kontakte ermöglichen wollen, dann werden Sie Telefonketten-Chef.

Mehr Informationen und eine Anleitung zur Telefonkette finden Sie auf unserer Homepage [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Was tun, wenn ich bei einer Telefonkette dabei sein will?

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die Ortsvertretung Ihrer Gemeinde oder an das Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe. Dort werden Sie einer bestehenden Telefonkette hinzugefügt oder auf eine Warteliste gesetzt.

Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungszentrum Oberland  
Tel. 058 451 53 40

Spendenkonto 80-79784-4  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



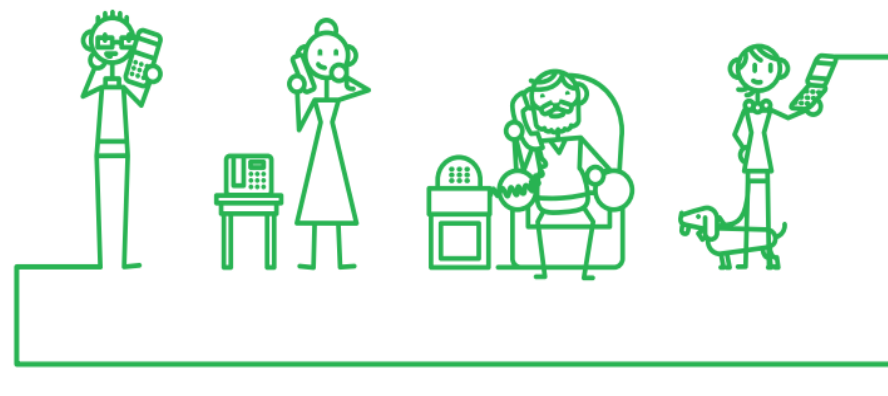
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Stand April 2020

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# TELEFONKETTEN

Damit das Telefon auch bei älteren Menschen weiterhin klingelt.



## Telefonketten Schutz vor Einsamkeit

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

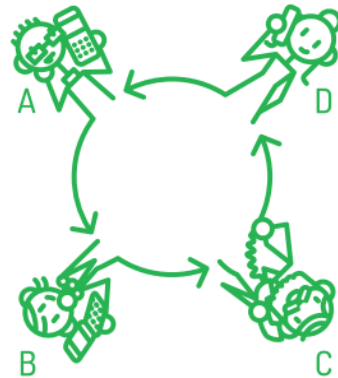
## Telefonketten schaffen soziale Kontakte

Vermissen Sie es, sich mit anderen auszutauschen? Eine Telefonkette hilft Ihnen im Kontakt zu bleiben, Ihr Sozialleben aufrechtzuerhalten und Einsamkeit zu vermeiden.

### So funktioniert es

Eine Telefonkette ist einfach und funktioniert wie der, aus der Schulzeit bekannte Klassenalarm:

Person A ruft Person B an. Person B kontaktiert Person C. Person C meldet sich bei Person D. Und Person D schliesst die Kette mit einem Anruf bei Person A ab.



In der Regel besteht eine Telefonkette aus drei bis sechs Personen. An einem fixen Tag pro Woche rufen sich die Teilnehmenden der Reihe nach an. Sie erkundigen sich nach dem gegenseitigen Wohlbefinden, plaudern und tauschen Neuigkeiten aus. Jedes Mitglied hat so mit zwei Personen Kontakt.

## Ablauf einer Telefonkette

Die Telefonkette startet jeweils an diesem Wochentag:

Die Telefonkette muss innerhalb von 3 Tagen, d.h. bis an folgendem Wochentag abgeschlossen sein:

