

Visit

Nr. 1/Frühjahr 2025

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

www.pszh.ch

Wertvolles Zusammensein

Vom Austausch der Generationen bei gemeinsamen Projekten profitieren alle.

Weinen und lächeln

Trauerrituale helfen beim Abschiednehmen.

Neue Klangwelten

Max Lässer verzaubert die Musik des Alpenraums.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Anzeige



PRO SENECTUTE

Besuchsdienst

Bringt Abwechslung in Ihren Alltag


Wünschen Sie sich anregende Gespräche, gemeinsame Spaziergänge oder einfach nette Gesellschaft? Sind Sie über 60 Jahre alt?

Dann freuen sich unsere Freiwilligen vom Besuchsdienst darauf, Ihnen Gesellschaft zu leisten und Abwechslung in Ihren Alltag zu bringen.

Kontakt für unverbindliche Informationen
 pszh.ch/besuchsdienst
 Tel. 058 451 50 00

Kanton Zürich
 www.pszh.ch

Rotkreuz-Notruf



Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind.
 Ein persönlicher und kompetenter Service.

Weitere Informationen :
 Rotkreuz-Notruf
 Telefon 044 388 25 35
 notruf@srk-zuerich.ch
 www.srk-zuerich.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Zürich 

Zeit für eine Auszeit.




SONNMATT LUZERN

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben, gelassen altern.

Telefon 041 375 32 32
 www.sonnmatt.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie schaffen Kontakte und bauen Brücken zwischen Jung und Alt: intergenerationelle Projekte und Einrichtungen. Wie bereichernd sie sein können, zeigt sich etwa bei «Generationen im Klassenzimmer»: Seniorinnen und Senioren besuchen Schulklassen und helfen im schulischen Alltag – so auch in Obfelden. «Es ist schön, dass sie bei uns sind», finden nicht nur die Schulkinder (siehe Reportage ab Seite 6). Auf das Zusammenwirken der Generationen setzt auch der Sportwissenschaftler Lukas Zahner. Seine Stiftung Hopp-la bringt Jung und Alt in Bewegung beim gemeinsamen Tanzen und Turnen (siehe Interview ab Seite 12). Und alle profitieren davon. Zahner spricht von einer «Win-win-Situation» und sieht Potenzial bis hin zur Gestaltung unseres Lebensraums: «Die heutigen älteren

Menschen wollen nicht unbedingt Rückzug, wie man das oft annimmt, sondern in erster Linie Partizipation.» Wie man Generationen verbinden kann, zeigt in beeindruckender Weise auch die Passion von Roland Baldinger (Seite 33). Der 75-Jährige hat zusammen mit Tochter und Sohn einen kleinen alten Bahnhof restauriert und in einen Werk- und Eventraum verwandelt. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre – und viele schöne Begegnungen.



Tischhauser

Véronique Tischhauser-Ducrot
 Vorsitzende der Geschäftsleitung



Foto Titelseite: Gabi Vogt, Fotos Seite 3: Gabi Vogt, Christian Roth, PSZH, zVg

Projekte wie «Generationen im Klassenzimmer» sind ein Gewinn für alle. Ein Besuch in Obfelden. > Seite 6



Wie Jung und Alt einander beflügeln. > Seite 12



Martin Herzberg leitet Trauerzeremonien. > Seite 18

Lebensraum

- 4** kurz und gut
- 6** «Es braucht soziale Kontakte, um gesund zu altern»
- 12** Lukas Zahner: «Die Bewegungsfreude der Kinder ist ansteckend»
- 17** Medientipps

Lebensweg

- 18** Abschiednehmen mit Tränen und Lächeln
- 21** Ratgeber: Aktive Vorsorge schenkt Sicherheit und entlastet
- 22** Porträt: Der Alpenraum-Musiker
- 27** Kolumne Christine Brand

Lebenslust

- 28** Magischer Ort: Sechseläuten in Zürich
- 30** Rekordbrunnen und Risitobel
- 32** Aus unserem Kursangebot
- 33** Meine Passion
- 34** Agenda
- 35** Ernährung
- 36** Rätsel
- 38** Marktplatz, Impressum
- 39** Goldene Zeiten



Video über Ortsvertretungen
 Geteilte Freude ist doppelte Freude: Ein neues Video zeigt das Wirken unserer Ortsvertretungen. Die 160 Ortsvertretungen sind die offiziellen Vertretungen von Pro Senectute Kanton Zürich in den Gemeinden und unterstützen als kleinere oder grössere Gruppe von insgesamt rund 600 Freiwilligen die lokale Altersarbeit. Sie gestalten die Gemeinschaft und schaffen vielfältige Angebote vor Ort. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Lebensqualität von älteren Menschen in den Gemeinden. Das neue Video zeigt, wie wertvoll und vielseitig das Engagement der Ortsvertretungen ist. pszh.ch/lokal-engagiert

Positive Wirkung der Sozialberatung

Eine unabhängige Evaluation der Forschungsfirma Interface bestätigt: Die Sozialberatungen von Pro Senectute zeichnen sich durch hohe Fachkompetenz und langfristige Wirksamkeit aus. Auch Pro Senectute Kanton Zürich hat im Jahr 2023 mehr als 6700 ältere Menschen kostenlos zu allen Fragen rund ums Alter beraten, fast 15 Prozent mehr als im Vorjahr. Die Beratungen – etwa zu Finanzfragen und materieller Absicherung – stärken nachhaltig die Selbstständigkeit älterer Menschen. Nebst Fachkompetenz und Qualität hebt die Untersuchung die Zusammenarbeit mit externen Partnern im Sozial- und Gesundheitswesen hervor. pszh.ch/sozialberatung

Angebote finden

Mit dem neu gestalteten Suchportal Infosenior von Pro Senectute Schweiz finden ältere Menschen unterstützende Dienstleistungen und Angebote in der Nähe, damit sie möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Tel. 058 451 51 31 infosenior.ch

Neu zertifiziert

Seit dem 1. Januar 2025 sind die Kurse von Bewegung und Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich nach QualiCert zertifiziert (ausgenommen die Rad- und Spielsportarten). Das bedeutet: Krankenkassen leisten einen Präventionsbeitrag und übernehmen einen Teil der Kurskosten. pszh.ch/sport

Foto: PSZH

Fotos: Mara Truog, zVg



Neu wird über die Ergänzungsleistung auch die Betreuung oder Hilfe im Haushalt unterstützt.

Mehr Unterstützung fürs Leben zu Hause

Seit dem 1. Januar 2025 gilt im Kanton Zürich die neue Zusatzleistungsverordnung (ZLV), die die Ergänzungsleistungen (EL) für Betreuung zu Hause, Unterstützung in der Haushaltsführung, Bezug von Mahlzeitendiensten und Hilfsmittel erweitert. Älteren Menschen in bescheidenen Einkommens- und Vermögensverhältnissen wird dadurch ein längeres Leben zu Hause ermöglicht. «Der Kanton Zürich nimmt hier eine Vorreiterrolle in der Schweiz ein und stärkt die Betreuung zu Hause, was wir sehr begrüßen», so Jörg Stüdeli, Leiter des Dienstleistungszentrums Limmattal und Knonaueramt von Pro Senectute Kanton Zürich.

Betroffene können sich an die von der Gemeinde bestimmte Abklärungsstelle wenden. Anschliessend wählen Klientinnen und Klienten die gemäss Bedarfsabklärung benötigten Dienstleistungen aus einer von der Gemeinde validierten Liste entsprechender Anbieter. Pro Senectute Kanton Zürich übernimmt für Gemeinden diese Bedarfsabklärungen. «Im Bezirk Dietikon führen wir die Bedarfsabklärungen für die Gemeinden Dietikon, Urdorf, Birmensdorf und Aesch in einer Kooperation mit der Regio-Spitex Limmattal durch, da Betreuung und Pflege oft Hand in Hand gehen», zieht Stüdeli eine erste positive Bilanz dieser Zusammenarbeit. Mit dieser neuen Regelung schafft der Kanton Zürich eine gute Grundlage, um älteren Menschen mit EL mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität im eigenen Zuhause zu ermöglichen und verfrühte Heimeintritte zu vermeiden.

pszh.ch/sozialberatung

16

langjährigen Mitarbeitenden durften wir im vergangenen Jahr zu ihrem Dienstjubiläum für 10, 15, 20 oder 25 Jahre bei Pro Senectute Kanton Zürich gratulieren.

Persönlich

Arnold Bohl

Freiwilliger im Treuhanddienst

Was ist Ihre Aufgabe bei Pro Senectute Kanton Zürich?

Ich manage für ältere Menschen ihre Finanzen und vieles andere, wie Administration oder Behördenkontakte, so dass sie gut begleitet und nicht auf amtliche Hilfe angewiesen sind. **Was schätzen Sie an dieser Tätigkeit besonders?**

Die unterschiedlichen Problemlösungen sind wie eine sportliche Herausforderung für mich. Ich schätze das Teamwork bei Pro Senectute Kanton Zürich sowie den wertvollen Erfahrungsaustausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen. Die Tätigkeit ist sehr sinnstiftend.

Was gefällt Ihnen an älteren Menschen vor allem?

In manchem sind sie mir ein Vorbild: Wertschätzung, Disziplin, Umgang mit Einschränkungen – wir Babyboomer können da noch einiges lernen!

Was können ältere von jüngeren Menschen lernen?

Allerlei, vorausgesetzt Lernfreude und Lernbereitschaft sind noch da. Das gilt gleichermassen auch für mich gegenüber Jüngeren.

Wenn Sie zaubern könnten: Was würden Sie verändern?

Auch ohne Zauberstab haben wir die Chance, über Generationengrenzen hinweg solidarische Menschen zu werden. Mich motiviert dabei die Glaubenszuversicht eines Dietrich Bonhoeffer, der vor 80 Jahren im KZ hingerichtet wurde. Sein Gedicht «Von guten Mächten wunderbar geborgen» ermutigt Jung und Alt.





«Es braucht soziale Kontakte, um gesund zu altern»

Führt man Jung und Alt zusammen, entstehen veritable Win-win-Situationen. Ein Beispiel ist das Projekt «Generationen im Klassenzimmer». Ein Besuch in der Primarstufe Obfelden (ZH).

Text: Vanessa Simili Fotos: Gabi Vogt



Austausch über Generationen hinweg: Brigitte Baur (linke Seite) und Robi Gut (oben) unterstützen Lehrerin Andrea Ruch (unten) im Unterricht. Den Kindern in Obfelden gefällt's.

Ein Schultag wie jeder andere. Vor der Wandtafel sind die Zweitklässlerinnen und Zweitklässler im Kreis versammelt. Andrea Ruch, ihre Lehrerin, erzählt eine Geschichte. Diese handelt von einem Mädchen, das an der Uhr dreht und dreht und dreht und –schwups– plötzlich erwachsen ist. «Das Mädchen sass da und drehte bloss. Gegen Abend war es erwachsen und gross», liest Ruch die Geschichte aus der Feder von Margret Rettich.

Brigitte Baur (78) und Robi Gut (80) schmunzeln. Jeden Mittwoch respektive jeden Freitag ist jemand von ihnen mit im Unterricht und unterstützt die Klasse. «Sie helfen zum Beispiel dann, wenn man nicht weiss, wie man etwas schreibt», so Nala (8). «Oder beim Schlittschuhlaufen, da war Frau Baur auch mit dabei», ist von Noemi (7) zu erfahren.

Tatsächlich war Brigitte Baur beim Ausflug auf die Eisbahn kürzlich besonders gefragt. «Mal ging es darum, die Schlittschuhe zu binden, mal den Weg auf die Toiletten zu finden oder für den zu heissen Tee aus der Thermosflasche eine Lösung zu finden», erzählt Brigitte Baur während der Pause im Lehrerzimmer. Hier herrscht geschäftiges Treiben, man bedient sich an der Kaffeemaschine, wechselt ein Wort, nimmt sich ein Schokoladetäfelchen vom grossen Tisch. «Es ist schön, wie wir auch im Lehrerzimmer gut aufgenommen sind», so Brigitte Baur. «Oder wie ist das eigentlich für dich als junger Lehrer, wenn wir Seniorinnen und Senioren hier sind?», fragt sie in scherzendem Ton ihren Tischnachbarn. Der könnte ihr Enkel sein und meint: «Weil ich das so schön finde, dass ihr hier seid, ist mir schon der Gedanke gekommen, dass ich das selbst auch machen möchte, wenn ich mal pensioniert bin.» Brigitte Baur und Robi Gut sind nicht die einzigen Pensionierten im Schulhaus, das Modell hat hier Tradition. «Ich habe bereits vor 20 Jahren eine ältere Person im Unterricht gehabt, die zehn Jahre geblieben ist», erinnert sich Andrea Ruch.

RÜCKKEHR INS SCHULZIMMER

Robi Gut kennt Frau Ruch «von früher». Sie haben zusammen in der gleichen Schulanlage gearbeitet, wo Robert Gut an die 40 Jahre als Oberstufenlehrer unterrichtete. Vor eineinhalb Jahren – mehr als zehn Jahre nach der Pensionierung – zog es ihn wieder ins Schulzimmer. Diesmal aber auf die Unterstufe. «Dass wir uns kannten, war gar nicht ausschlaggebend, viel wichtiger war der Fakt, dass ich eine sinnvolle Tätigkeit für mich suchte.» Denn: Es brauche soziale Kontakte, um gesund zu altern. «Es tut mir gut, dass ich Verbindlichkeiten eingehe, dass ich um 8 Uhr jeden Freitag erwartet werde und dass ich mich mit diesem Engagement auch selbst ein bisschen herausfordere.» Nur zu Hause herumzusitzen, tue nicht gut. Niemandem.

DÜRFEN STATT MÜSSEN

Brigitte Baur ist seit vier Jahren Seniorin im Schulzimmer. Sie unterrichtete «früher» Muki-Turnen, und die Arbeit mit Kindern hatte sie immer sehr gemocht. Im Schulzimmer bei Andrea Ruch ist sie sich ihrer Rolle bewusst, auch im Gespräch mit Eltern, wenn sie diese im Dorf zufällig antrifft. «Wir verhalten uns diskret und verweisen die Eltern, aber auch die Schülerinnen und Schüler je nach Thema an die Klassenlehrerin.» Auch Robi Gut ist froh, dass er hier darf, nicht mehr muss. «Wenn ich mal einen Termin habe, dann melde ich mich rechtzeitig ab. Auch mit den Ferien bin ich frei.» Den jungen «Spirit», den Kinder einem vermitteln, schätzt er. «Wenn ich jeweils vom Schultag nach Hause komme, fällt meiner Frau auf, dass ich ganz aufgestellt bin.»

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

Und Schwierigkeiten? «Ich musste ein Hörgerät kaufen», erzählt Brigitte Baur, «ich habe die Kinderstimmen nicht gut gehört.» Robi Gut ging es genauso. Eines zu tragen, verbessere inzwischen seine Lebensqualität deutlich. «Und einmal, da habe ich am Sporttag mit den Kindern seilgeschwungen», erinnert sich Brigitte Baur. «Ich wollte ihnen zeigen, wie sie heraushüpfen können, denn das konnte ich immer sehr gut. Da lag ich prompt wie ein Käfer auf dem Rücken.» Zum Glück sei nichts weiter passiert.

Worin sich Brigitte Baur und Robi Gut ebenfalls einig sind: Als Kind hätten beide auch schlechte Erfahrungen mit der Schule gemacht. «Dass man sich in einem Schulzimmer frei bewegen darf – das war damals unvorstellbar!», erinnert sich Brigitte Baur. «Dadurch, dass ich mich nun wieder ins Schulzimmer begeben habe, muss ich nicht bei den negativen Erinnerungen bleiben. Es ist schön, zu sehen, wie Schule heute ganz anders funktioniert als zu unserer Zeit.» Dass Andrea Ruch Unterstützung hat – von Seniorinnen und Senioren, aber auch von einer schulischen Heilpädagogin, die an diesem Morgen ausnahmsweise ebenfalls anwesend ist, erleichtere den Unterricht mit dem heute aktuellen inklusiven Ansatz enorm, so die erfahrene Primarlehrerin. «Oft kann ich in einer Kleingruppe etwas besprechen oder



Manuel (8): «Ich möchte mal Künstler sein»

Ich komme gern in die Schule. Sehr sogar. Was ich am liebsten mache? Ich rechne gern. Am allerliebsten aber zeichne ich. Monster. Manchmal zeichne ich sie aus der Vorstellung, manchmal nicht. Manchmal sind sie lieb, manchmal nicht. Es kommt darauf an. Wenn ich einmal gross bin, möchte ich Künstler werden. Ich kenne schon mehrere Künstler. Zum Beispiel Picasso. Wenn ich aufstrecke und etwas fragen will, kommt mir Herr Gut manchmal helfen. Manchmal verstehe ich nämlich etwas nicht. Dann brauche ich Hilfe. Mein Grosspapi wohnt weit weg, ihn sehe ich nicht viel. Aber mein Grossmami kommt fast jeden Morgen zu uns. Sie schaut zu uns Kindern, bevor wir in die Schule gehen. Meine Mama ist nämlich schon früh bei der Arbeit. Ich mag es, wenn sie kommt, sie ist mega nett.



Nala (8): «Ich liebe Mathe»

Mir gefällt es in der Schule gut, vor allem, wenn wir Mathe haben. Ich liebe Mathe. Es ist schön, wenn Frau Baur und Herr Gut bei uns sind, sie helfen uns, wenn wir etwas nicht verstehen. Sie sind auch lustig und machen «Witzli». Zum Beispiel, wenn wir sie Dinge fragen, von denen wir die Antwort schon wissen. Zum Beispiel, was gibt eins und eins. Dann antworten sie manchmal so, dass sie uns zum Lachen bringen. Sie begleiten uns, wenn wir einen Ausflug machen, zum Beispiel ins Verkehrshaus nach Luzern. Beim Schulsilvester waren sie auch dabei. Oder beim Sporttag. Da hat Herr Gut sogar Fussball gespielt. Bald schon gehen wir mit der ganzen Klasse nach Zürich, ins Kunsthhaus. Da kommen sie dann auch mit. Wir freuen uns schon jetzt darauf.

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein. **Absolut wasserdicht!** **Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!**

Magic Bad®

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



www.badewannentuere.ch

079 533 15 70 | info@badekomfort.ch



**Sofort
lieferbar!**

Rigert Treppenlifte

Heute bestellt - morgen geliefert

Kostenlose Beratung

☎ **041 854 20 10**

oder siehe www.rigert.ch



Ihr Schweizer Treppenlift-Experte seit 1962

«Die heutigen älteren Menschen wollen nicht Rückzug, wie man oft annimmt, sondern in erster Linie Partizipation.»

erklären, während Brigitte oder Robi mit den anderen weiterarbeiten.» An diesem Morgen üben sie die Uhrzeiten lesen. Eine kleine Gruppe versucht, die Zeitangabe auf der Uhr richtig einzustellen, während eine andere Gruppe Sätze dazu schreibt. Inzwischen sei ihre eigene Pensionierung nicht mehr allzu weit entfernt, sagt Ruch, und sie stelle sich manchmal vor, wie es wäre, selbst auch als Seniorin im Klassenzimmer tätig zu sein.

PARTIZIPATION STATT ISOLATION

Dass alle davon profitieren, wenn die verschiedenen Generationen zusammenspannen, scheint nachvollziehbar. «Es gibt gute Studien, die das belegen», weiss Lukas Zahner. Als ehemaliger Professor und Studienleiter am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel kennt er die Forschungsliteratur zum intergenerativen Ansatz bestens, denn diesen nutzt er für die Bewegungsförderung bei älteren Menschen und bei Kindern (siehe Interview ab Seite 12).

Mit der Stiftung Hopp-la führt Zahner das Interesse an diesen beiden Gruppen zusammen. «Beim intergenerativen Ansatz könnte man von einer Superpille reden, die darüber hinaus noch kostengünstig ist.» Man müsste ihn viel stärker ins Zentrum stellen. «Man weiss, wie wichtig der soziale Kontext beim älteren Menschen für die Lebensqualität, aber auch für die Lebenserwartung ist. Einsamkeit ist gleich schlimm wie Rauchen und Trinken gleichzeitig.» Zudem seien klassische Grosselternsituationen nicht mehr ohne Weiteres gegeben. «Viele Kinder verbringen heutzutage nur wenig Zeit mit ihren Grosseltern, weil diese oft weit entfernt leben», so Zahner. Gerade für die Entwicklung dieser Kinder sei der Austausch mit der älteren Generation wichtig. Er beeinflusst die soziale und emotionale Entwicklung positiv und fördert das gegenseitige Verständnis. Nicht zuletzt ist da der demografische Wandel, der nach neuen

gesellschaftlichen Ansätzen ruft: «Die Generation, die jetzt die grösste ist, muss integriert werden», sagt Lukas Zahner. Wenn das gelinge, komme es zu totalen Win-win-Situationen. So sei die Tatsache, dass ein öffentlicher Spielplatz erneuert werden müsse, oft die Gelegenheit, ihn generationenübergreifend zu gestalten. «Das Wissen, das wir hierzu erarbeitet haben, stellen wir von Hopp-la zur Verfügung und begleiten entsprechende Vorhaben.» Klar sei es einfacher, eine Schaukel bloss zu ersetzen, ohne sich weitere Gedanken zu machen. Und darin liege auch die grösste Schwierigkeit: «Sind sich die Menschen, die in den entscheidenden Funktionen tätig sind, genügend bewusst über den doppelten Profit, der entsteht, wenn Jung und Alt sich begegnen?»

Die Frage der Gestaltung von Lebensraum macht nicht beim öffentlichen Raum halt, sondern geht weiter: «Eine Gemeinde muss sich vor einem Neubau einer Seniorenresidenz unbedingt fragen, was die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren sind. Was organisiert man wie, damit es einem älteren Menschen dort wohl ist?» Grundsätzlich könne man festhalten: «Die heutigen älteren Menschen wollen nicht unbedingt Rückzug, wie man das oft annimmt, sondern in erster Linie Partizipation.»

GENERATIONEN IM DIALOG

Und sollten Schwierigkeiten im Miteinander entstehen, finden sich Hilfestellungen für die intergenerative Zusammenarbeit beispielsweise auf der Website von «Intergeneration». Die Plattform pflegt schweizweit das Netzwerk und den Austausch zu Generationenthemen. Trägerin ist die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG) mit Sitz in Zürich. «Wir bieten Fachleuten, Organisationen und interessierten Privatpersonen eine Anlaufstelle, um Wissen zu teilen», so die Co-Programmleiterin Monika Blau. Ein grosser Service der Plattform: Sie listet an die 400 Projekte in der ganzen Schweiz, die sich dem Generationendialog verschrieben haben. Das Konzept von Pro Senectute Kanton Zürich «Generationen im Klassenzimmer» wird an über 90 Schulen im Kanton Zürich bereits erfolgreich gelebt. Interessierte an diesem freiwilligen Engagement können sich direkt bei Pro Senectute Kanton Zürich melden – Pädagogische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. ■



Noemi (7): «Ich möchte Autorin werden»



Ich lese sehr gern. Zu Hause lese ich gerade «Conni und der beste Spürhund der Welt». Gerne möchte ich einmal Autorin werden. Weil ich gerne Geschichten schreibe. Auch Rechnen mag ich. Es ist gut, dass Frau Baur mir hilft, wenn ich nicht weiterweiss. Manchmal hat Frau Ruch, unsere Klassenlehrerin, nämlich gerade keine Zeit, weil sie mit anderen Schülerinnen und Schülern an etwas arbeitet. Ich gehe immer gern zu Frau Baur, wenn ich Hilfe brauche. Es wäre toll, wenn sie auch in der dritten Klasse zu uns kommen würde. Manchmal brauche ich noch Hilfe, wenn es um die Gross- und Kleinschreibung geht. Meine beiden Grossmamis wohnen in Italien, ich sehe sie nicht viel. Deshalb ist es doppelt gut, dass wir Frau Baur und Herrn Gut haben.

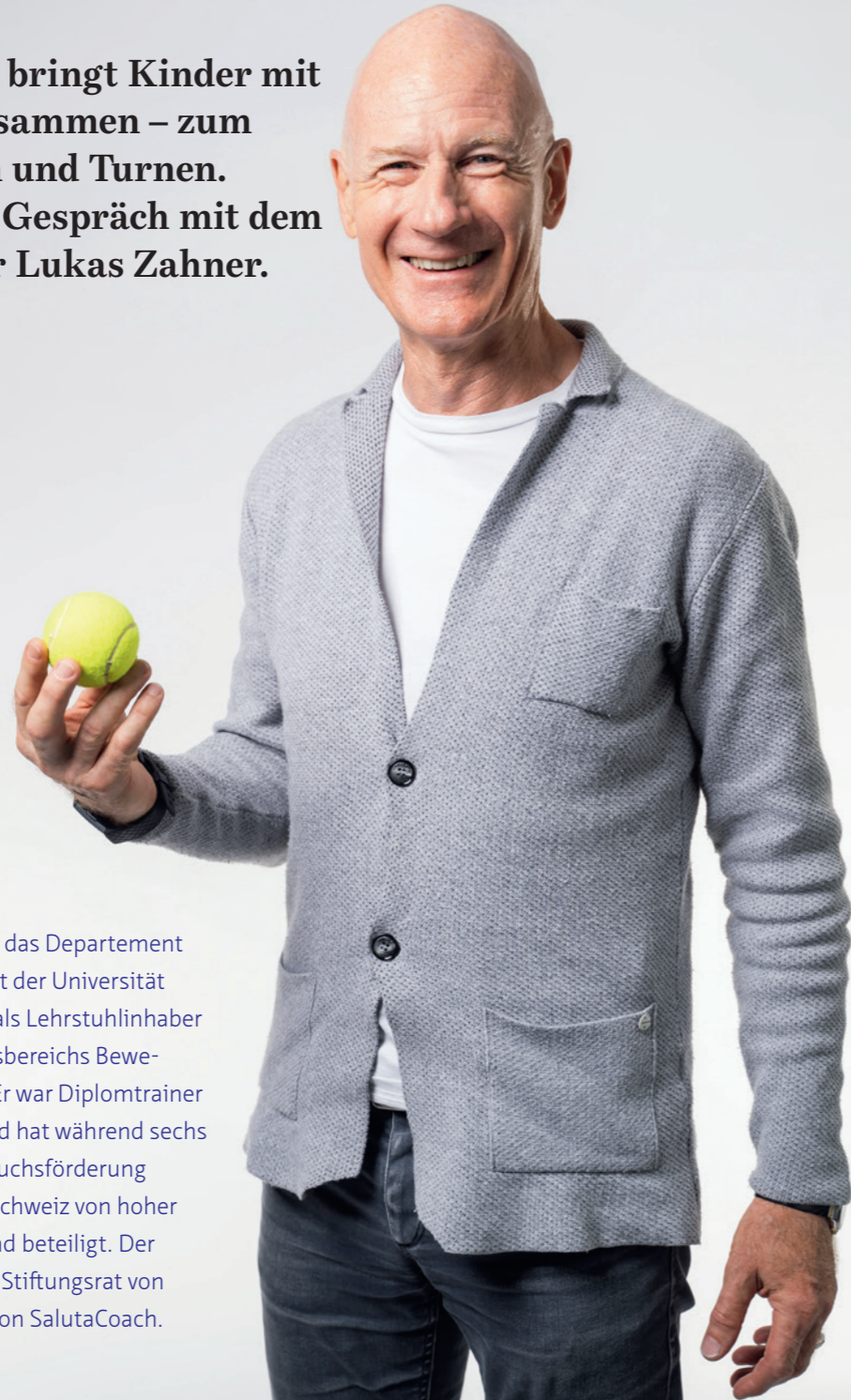
Weitere Infos zu «Generationen im Klassenzimmer»:

pszh.ch/generationen-im-klassenzimmer

«Die Bewegungsfreude der Kinder ist ansteckend»

Die Stiftung Hopp-la bringt Kinder mit älteren Menschen zusammen – zum Beispiel beim Tanzen und Turnen. Mit welchem Erfolg? Gespräch mit dem Sportwissenschaftler Lukas Zahner.

Interview: Vanessa Simili



Lukas Zahner hat über 30 Jahre lang das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel mitgeprägt, viele Jahre davon als Lehrstuhlinhaber und Leiter des Lehr- und Forschungsbereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft. Er war Diplomtrainer der «Swiss Olympic Association» und hat während sechs Jahren bei Swiss Olympic die Nachwuchsförderung aufgebaut. Dass diese heute in der Schweiz von hoher Qualität ist, daran war er massgebend beteiligt. Der emeritierte Professor präsidiert den Stiftungsrat von Hopp-la sowie den Verwaltungsrat von SalutaCoach.

Foto: zVg

Herr Zahner, Sie sind ein Experte in der intergenerativen Bewegungsförderung. Wie kommt das?

Ich habe Sportwissenschaften und Biologie studiert. Meine Dissertation habe ich im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit älterer Menschen gemacht, die Habilitation hingegen im Bereich der Bewegungsförderung bei Kindern. So habe ich beide Bereiche forschungsmässig verfolgt.

Und dann?

Über 30 Jahre habe ich am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel gearbeitet und geforscht, viele Jahre davon als Lehrstuhlinhaber. Ich habe den Fachbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft aufgebaut, vor allem mit dem Forschungsschwerpunkt Kinder. Wir haben die erste grosse Kinder- und Jugendsport-Studie (KISS) in der Schweiz durchgeführt, die auch international grosse Beachtung fand. Zudem haben wir im Bereich der Kraftförderung und Sturzprävention bei älteren Menschen geforscht.

Wann kam das Personal Health Coaching?

Das war gegen Ende meiner Professur an der Uni Basel. Durch Verhaltensänderungen hinsichtlich Bewegung, Ernährung und der mentalen Gesundheit können im Bereich der nichtübertragbaren Krankheiten (etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck, Übergewicht) eindrucksvolle Verbesserungen der Gesundheit erreicht werden. Wir haben nachgewiesen, dass, wenn jemand über eine gewisse Zeit persönlich gecoacht wird, tatsächlich nachhaltige Verhaltensänderungen erfolgen. Langfristig können so enorme Gesundheitskosten eingespart werden. Das wollte ich verbreiten.

Und daraufhin haben Sie «SalutaCoach» gegründet?

Ja, das Unternehmen für persönliches Gesundheitscoaching ist 2019 aus meiner universitären Forschung heraus entstanden. Ich gründete es mit dem persönlichen Ehrgeiz, Forschung in die Praxis umzusetzen. An der Uni Basel konnten wir anhand einer Studie zeigen, dass es möglich ist, Bewegungsmuffel in Bewegung zu bringen. Wir hatten es geschafft, dass Bewegungsinaktive nach sechs Monaten Telefoncoaching sich durchschnittlich 40 Minuten pro Tag bewegten. Und das für uns Überraschende: 90 Prozent jener

Menschen, die mit uns zu trainieren begonnen hatten, waren nach einem halben Jahr immer noch dabei.

Was war der Erfolgsschlüssel?

Primär die persönliche Betreuungssituation.

Warum funktioniert das?

Gute Studien zeigen, je persönlicher die Coaching-situation gestaltet werden kann, desto nachhaltiger der Erfolg. Das scheint tatsächlich in allen Bereichen zu funktionieren, nicht nur im Sport. Wir müssen uns eingestehen, dass persönliche Lebensumstände berücksichtigt werden müssen, wenn wir Verhalten ändern wollen. Wir können nicht nur Zettel und Ratschläge abgeben.

«Je persönlicher das Coaching gestaltet werden kann, desto nachhaltiger ist der Erfolg.»

Sondern?

Stress, Schlaf, Ernährung – das ist alles sehr individuell. Die starke Individualisierung ist es, die schliesslich zum Erfolg führt. Und Ziele setzen, das ist ebenfalls wichtig. Auch das Barrieremanagement, das heisst die Ursachen handhaben, die zum Hindernis werden. Es ist ratsam, einen sozialen Kontext zu schaffen, der einem Freude bereitet. Hausärztinnen und Hausärzte haben oft für eine solch individuelle Beratung keine Zeit und vor allem sind sie nicht entsprechend ausgebildet. Deshalb wollen wir sie zukünftig unterstützen.

Sie sind als Gründer und Stiftungsratspräsident auch bei Hopp-la tätig. Worum geht es dort?

Meine beiden Forschungsbereiche Kinder und ältere Menschen finden in Hopp-la zusammen. Es geht darum, die intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung breit in der Gesellschaft zu verankern. Wir haben beispielsweise mit einem Partner zusammen Spielgeräte entwickelt für eine intergenerative Gestaltung öffentlicher Plätze.

Worin besteht das Angebot der Stiftung?

Einerseits bieten wir Beratungen an für Gemeinden, Firmen und Schulen, andererseits unterstützen wir auch ganz tatkräftig. Etwa bei der

«Wie können wir ältere Menschen dazu bringen, sich genügend zu bewegen? Mit Aktivitäten, die Freude bereiten.»

Konzeption von Bewegungs- und Begegnungszonen. Die Unterstützung kann sogar finanzieller Natur sein, etwa bei finanzschwachen Gemeinden.

Woher stammt das Geld für diese Unterstützungsbeiträge?

Wir konnten glücklicherweise von Anfang an auf Gönnerschaften zählen. Nach zehn Jahren gehen einige davon nun zu Ende und wir hoffen auf neue Gönnerinnen und Gönner, um diese wertvollen Unterstützungsbeiträge zugunsten der Allgemeinheit auch zukünftig leisten zu können.

Warum ist diese intergenerative Bewegungsförderung denn wichtig?

Weil alle davon profitieren, nicht nur die Seniorinnen und Senioren, sondern auch die Kinder. Auch das haben wir im Rahmen einer Dissertation untersucht. Wir wollten wissen, ob man Vorteile oder Nachteile feststellen kann, wenn man in Bezug auf die Bewegungsförderung die Kinder einer intergenerativen Gruppe mit einer Peergroup vergleicht, die unter sich bleibt. Dabei ist klar hervorgegangen, dass die intergenerative Gruppe am meisten profitiert.

Was genau ist der Gewinn für die Seniorinnen und Senioren?

Als wir von der Uni Basel aus eine Altersresidenz und einen Kinderhort einmal pro Woche zusammenbrachten, konnten wir viele schöne

Erfahrungen machen. Im Vordergrund standen die Begegnungen. Die Bewegungsfreude der Kinder aber wirkte sehr ansteckend. Ältere Menschen, die zum Beispiel bei einem Tanznachmittag «nur zuschauen» wollten, tanzten plötzlich mit. Wenn ich einem älteren Menschen sage, mach dies, mach jenes, ist das für ihn oft langweilig. Wenn Kinder dabei sind, passieren zehn Kniebeugen spielend.

Inwiefern profitieren auch die Kinder?

Ein intergenerativer Ansatz fördert die Sprachentwicklung, das gegenseitige Verständnis und, nicht zu unterschätzen, die sozialen Kompetenzen. Das wiederum beeinflusst die emotionale und psychische Gesundheit positiv. Doch auch was die Bewegungsförderung angeht, besteht Bedarf.

«Wenn Kinder dabei sind, passieren zehn Kniebeugen spielend.»

Was heisst das?

Generell kann man sagen: Viele Kinder haben zu wenig Bewegung. Mit Folgen wie Übergewicht, Konzentrationsschwierigkeiten und so weiter. Die körperliche, aber auch kognitive Entwicklung eines Kindes ist abhängig von der Bewegungsaktivität. Alle Organsysteme profitieren von genügend Bewegung. Zu wenig Bewegung beeinflusst die Knochenentwicklung negativ. Osteoporose im Alter ist ein Folgeproblem.

Gibt es Bereiche, in denen beide Gruppen gleichermaßen profitieren?

Durchaus. Zum Beispiel bei Übungen für Kraft und Gleichgewicht. Das kommt beiden zugute. Es sind die wichtigsten Faktoren der Sturzprävention. Um Stürze einzuschränken, braucht es ein Minimum an Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit. Dafür muss man etwas tun. Hier ist die Frage: Wie können wir ältere Menschen dazu bringen, sich genügend zu bewegen?

Wie gelingt das?

Mit Aktivitäten, die Freude bereiten. Ich persönlich habe einen Hund. Durch die Freundschaft mit dem Tier gelingt es mir, dass ich mich zwei bis dreimal täglich draussen bewege. Es kann aber auch ein Museumsbesuch sein oder ein regelmässiges Treffen mit Freunden und selbstverständlich auch die Verbindung mit Kindern.

Woran arbeiten Sie zurzeit?

An der dritten Ausführung der HealthExpo in Basel am 22. Februar. Wir wollen Gesundheit ins Zentrum setzen und ermöglichen, dass Besuchende an einem einzigen Tag die ganze Breite sehen können. Man kann sich checken lassen, zum Beispiel im Bereich Fitness und Gesundheit. Es geht mir darum, dass man Antworten finden kann auf die Frage: Was kann ich für meine persönliche Gesundheit tun?

Was ist Ihre Motivation dahinter?

Ich möchte, dass jene Leute zu Informationen kommen können, denen wichtiges Wissen über ihre eigene Gesundheit fehlt. Wie erreichen wir diese Leute? Wir müssen breiter an die Öffentlichkeit gehen. ■



Stiftung Hopp-la

Die Stiftung «Hopp-la. Generationen in Bewegung» engagiert sich seit ihrer Gründung 2014 für den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und setzt sich dafür ein, dass durch intergenerative Begegnungen der Dialog und das Verständnis füreinander gefördert werden. Die Non-Profit-Organisation versteht sich als nationales Kompetenzzentrum für generationenverbindende Bewegungsförderung. Die Stiftung verbindet Theorie und Wissenschaft mit Erkenntnissen und Evidenzen aus der Praxis und trägt mit erprobten Ansätzen zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Jung und Alt bei. Sie bietet nicht nur Beratung in der Umsetzung von intergenerativen Räumen an, sondern stellt auf ihrer Homepage auch praxisbezogenes Wissen zur Verfügung, beispielsweise in Form eines Leitfadens «Bewegungsräume für alle Generationen».

hopp-la.ch

Anzeige



Jetzt Visit abonnieren!

Das Magazin Visit erscheint viermal im Jahr und informiert Sie über Spannendes rund ums Alter sowie über gesellschaftliche, kulturelle und gesundheitliche Themen.

Informationen zum Abonnement:

visit-magazin@pszh.ch

Tel. 058 451 50 10

Abonnement à Fr. 28.- (Kalenderjahr)

IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «Visit Abo»

oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungsschein.

Anzeige



Everdance® Ausbildungslehrgang 2025
pszh.ch/everdance

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Haben Sie Freude am Tanzen? Möchten Sie Menschen begeistern? Dann bilden Sie sich zur Everdance® Lehrperson weiter! Das Solotanzkonzept für Menschen 60plus verbindet Tanzschritte aus dem Paartanz mit zusätzlichen Bewegungselementen. Getanzt wird ohne Tanzpartner in der Gruppe.

Nächster Informationsanlass

Fr, 4. April 2025, 18.00–20.30 Uhr, Zürich

Anmeldung und Infos

pszh.ch/everdance

Einen Weg aus der Einsamkeit finden



In diesem unterhaltsamen Theaterstück wird das Thema Einsamkeit beleuchtet, werden Wege aus der Einsamkeit aufgezeigt.

In der Schweiz fühlen sich rund 160 000 Menschen über 62 Jahre einsam. Gefühle von Einsamkeit lösen Stress aus und können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Es gibt Möglichkeiten, der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. «Im Gegensatz zum Alleinsein ist Einsamkeit ein unerwünschtes Gefühl», beschreibt die Psychologin Susanne Schaaf. Sie ist Projektleiterin am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF in Zürich und hat unter anderem das Theaterstück «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» ins Leben gerufen. Darin spielen Seniorinnen und Senioren Szenen, die das Thema «Einsamkeit» beleuchten.

Website gegen Einsamkeit.

Auf der Website www.gesund-zh.ch sind Angebote und Informationen zu finden, die gegen Einsamkeit helfen und das Wohlbefinden steigern.

Anschliessend gibt es eine moderierte Gesprächsrunde mit dem Publikum. (Infos unter www.einsamkeit-im-alter.ch)

Das schmerzliche Fehlen von Beziehungen

Einige Einsamkeitsbetroffene leiden unter fehlenden engen oder intimen Beziehungen. Andere vermissen verschiedene Arten von Kontakten beziehungsweise ein breites soziales Netz. Gefühle von Einsamkeit können vorübergehend oder chronisch sein wie auch unterschiedlich intensiv. Insbesondere die chronische Einsamkeit kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. So leiden chronisch einsame Menschen häufiger unter Stress, Bluthochdruck oder an depressiven

Symptomen. Sie bewegen sich weniger und erkranken öfter an Demenz, wie wissenschaftliche Studien belegen.

Etwas gegen die Einsamkeit tun

«Ich empfehle einsamen Menschen, selber den Stein ins Rollen zu bringen und nicht zu warten, bis sich jemand meldet», rät Schaaf. Eine Möglichkeit ist, in seinem Adressbuch nach Personen zu suchen, mit denen man Kontakt aufnehmen möchte. «Aus der Forschung weiss man, dass sich die meisten Menschen freuen, wenn sie von jemandem einen Anruf oder eine Nachricht erhalten, von dem sie schon lange nichts mehr gehört haben.» Vielleicht kennt man auch eine sympathische Person aus der Nachbarschaft, die man mal zum Kaffee einladen könnte. Oder man sucht sich ein neues Hobby, besucht einen Kurs oder nimmt an einem Mittagstisch teil. Ein Engagement in der Freiwilligenarbeit kann auch gegen Gefühle von Einsamkeit helfen, da man bei dieser Arbeit besonders viel Dankbarkeit und Sinnhaftigkeit erfährt. «Bei all diesen Aktivitäten kann es immer wieder vorkommen, dass man enttäuscht wird. Ich möchte diesen Personen nahelegen, trotzdem weiterzumachen.»

Der Einsamkeit vorbeugen

In guten Tagen für schlechtere vorsorgen: Das gilt auch für die Einsamkeit. «Man kann Einsamkeit vorbeugen, indem man in ein gutes Netzwerk investiert, solange man mobil ist und viel Energie hat», erläutert Schaaf. Dazu zählt auch, dass man an Aktivitäten teilnimmt oder Hobbys pflegt, bei denen man mit anderen Menschen in Kontakt kommt.



Foto: Erik Brühlmann

Film



Die Schweiz wird manchmal als irdisches Paradies wahrgenommen, aber es stellt sich die Frage, ob ihre Einwohnerinnen und Einwohner auch an das Paradies glauben ... Ob Atheistinnen, Gläubige oder Agnostiker, alle empfinden im Angesicht des Todes das Bedürfnis nach einer Erzählung. Was bleibt also vom Paradies, das einst ewiges Glück versprach? Der Film lässt mehrere Personen zu Wort kommen, die an ihrem Lebensabend angekommen sind, und zeigt uns auf ergreifende und unkonventionelle Weise ihre Vorstellungen von diesem paradoxen Ort zwischen Hoffnung und Zweifel.

Fragments du paradis. Ein Film von Stéphane Goël.
Schweiz: Climage, 2015.

Ausgewählt von der ZHAW Hochschulbibliothek

Alle vorgestellten Medien können in der ZHAW Hochschulbibliothek ausgeliehen werden.
Tel. 058 934 75 00
winterthur.hsb@zhaw.ch
zhaw.ch/hsb/gerontologie

Bücher



Emmis Opa ist sehr, sehr krank. Vielleicht muss er von ihr gehen. «Opa? Wo willst du denn hingehen?», fragt Emmi leise. Der Opa dreht ihr den Kopf zu und schaut sie lange an. «Es ist ein Geheimnis und ein Abenteuer», flüstert er schliesslich. Emmi mag Geheimnisse – und Abenteuer auch. «Erzähl mir davon, Opa!» Dieses Bilderbuch beschäftigt sich sehr behutsam und einfühlsam mit dem Thema Tod.

Wo gehst du hin, Opa? Ein Bilderbuch über das letzte Geheimnis. Brigitte Endres, Marc-Alexander Schulze.
Zürich: Aracari Verlag, 2015.



Gegenwärtig ist ein deutlich wachsendes öffentliches Interesse an der Thematik von Sterben und Tod festzustellen. Dies zeigt sich auch in einer steigenden Anzahl von literarischen Sterbeberichten: Immer mehr Schriftstellerinnen und Schriftsteller schreiben ein letztes Buch über ihre (tödlichen) Erkrankungen. Dabei bringen sie nicht nur ihren individuellen Sterbeprozess, sondern auch gesellschaftliche Bedingungen und Muster des heutigen Sterbens zur Darstellung. «Ein letztes Buch» versammelt Auszüge aus neun literarischen Sterbebüchern, die vorwiegend in den 2010er-Jahren erschienen sind, einfühlsam kommentiert und mit einer ausführlichen Einleitung von der Herausgeberin Corina Caduff.

Ein letztes Buch: Autorinnen und Autoren schreiben über ihr Sterben. Corina Caduff (Hrsg.). Zürich: Ruffer & Rub, 2023.



Trotz der enormen Fortschritte der Wissenschaften hinsichtlich Sterben und Tod bleibt vieles im Dunkeln und kann wissenschaftlich nur schwer oder gar nicht erforscht werden. Sich mit dem eigenen Tod oder mit dem Tod von Angehörigen zu befassen, löst meist Befürchtungen oder diffuse Ängste aus. Dennoch: Hinsehen ist besser als Wegsehen, und die Auseinandersetzung mit den Themen Lebende, Sterben und Tod – so belastend sie mitunter auch sein kann – kann das Leben sogar bereichern. Der Ratgeber bietet all jenen Menschen eine konkrete Hilfestellung, die sich aus beruflichen oder persönlichen Gründen mit der Sterblichkeit befassen.

Ratgeber Lebende, Sterben und Tod: Informationen für Betroffene und Angehörige. Manuel Trachsel, Alexander Noyon. Göttingen: Hogrefe, 2017.



Martin Herzberg, Zeremonienleiter

Abschiednehmen mit Tränen und Lächeln

Stirbt jemand, so helfen Rituale bei der Trauerbewältigung – zum Beispiel eine kirchliche Abdankung, die eine Pfarrerin oder ein Pfarrer leitet. Doch es gibt zunehmend auch alternative Trauerfeiern. Visit hat einen Zeremonienleiter besucht.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth

Freude und Trauer liegen im Leben oft nahe beisammen. Das weiss Martin Herzberg auch aus seiner beruflichen Tätigkeit. Herzberg ist Erwachsenenbildner und Zeremonienleiter – er organisiert und leitet Trauungen und Trauerfeiern.

Angefangen hatte alles mit dem Tod seiner Mutter. Er erinnert sich: «Als sie vor bald sieben Jahren starb, sagten mein Vater und mein Bruder zu mir: Du schreibst und redest am besten von uns – könntest du nicht ...?» So kam es, dass er in der rasselvollen Kirche die Rede hielt und die Trauergemeinde zwischendurch sogar zum Lachen brachte. Die Reaktionen waren rundum positiv.

Nach der Beerdigung stach ihm ein Aushang ins Auge, auf dem für eine Ausbildung zum Zeremonienleiter geworben wurde. Herzberg, der ursprünglich als Chemikant ins Berufsleben gestartet und danach in der Verkaufsberatung und im Coaching tätig gewesen war, wirkte damals bereits in der Erwachsenenbildung unter anderem für Lehrpersonen. Zusätzlich begann er nun, Zeremonien für Trauungen und «alternative Trauerfeiern» zu halten.

«Alternativ» heisst in seinem Fall, dass er im Gegensatz zu traditionellen Feiern keinen Bezug zu Gott herstellt; ins Zentrum seiner Ausführungen stellt er die Verstorbenen (oder Hinterbliebenen). Zudem finden die Feiern nicht in der Kirche statt. «Bei einer Abdankung buchen mich die Angehörigen, weil sie keinen Pfarrer, keine Pfarrerin wollen. Dabei erwarten sie im Grunde nicht mal viel anderes als das, was ein Pfarrer macht.» Einen feierlichen, würdigen Abschied nämlich, der ihnen das Loslassen erleichtert und sie tröstet.

NEUGIER UND LAMPENFIEBER

Auf die Frage, über welche Fähigkeiten ein Zeremonienleiter verfügen müsse, sagt Martin Herzberg augenzwinkernd: «Am besten ist man Erwachsenenbildner und Coach.» Also just das, womit er seit Jahrzehnten seinen Lebensunterhalt verdient. Man müsse neugierig sein und vor Leute stehen können. Man müsse Gespräche führen, gute Fragen stellen und Reden mit «Pointen» schreiben können. «Ausserdem sollte man in der Lage sein, zwischen den Zeilen Fragen und Antworten zu lesen», erklärt Herzberg.

Auch gelte es bei Trauerfeiern den Moment auszuhalten, in dem sich die Trauernden gerade befinden; ein Zeremonienleiter müsse den Raum stets füllen und halten können.

Und nicht zuletzt braucht es zeitliche Flexibilität, sagt Herzberg. «Ich werde heute angefragt, ob ich in einigen Monaten eine Trauung leiten wolle. Dann habe ich genügend Zeit, mich mit den Leuten zu treffen und das Ganze im Detail zu besprechen. Bei Trauerfeiern bleibt hingegen oft nur wenig Zeit – am bisher knappsten war es mit 37 Stunden. Da muss man flexibel sein.» Als einzige Gemeinsamkeit von Trauerfeier und Trauung nennt Martin Herzberg sein Lampenfieber. «Aber mittlerweile ist es ein Freund von mir, weil es mich aufmerksam und kontrolliert hält.» →

Kerzen, Ballone, Musik

Ohnmächtig, verzweifelt und tieftraurig – die Angehörigen von Verstorbenen wissen oft nicht, wohin mit diesen intensiven Gefühlen. Alle grossen Religionen kennen feste Rituale, die helfen, die Trauer anzunehmen und abzubauen. Die Juden beispielsweise sitzen sieben Tage «Schiwa», ähnlich die Moslems.

Auch Zeremonienleiter von alternativen Trauerfeiern wie Martin Herzberg (siehe Beitrag nebenan) greifen zu Trauer Ritualen, die den Hinterbliebenen helfen, loszulassen und Halt zu finden. Es werden etwa gemeinsam Kerzen angezündet, oder es sind Ballone, die man in den Himmel steigen lässt. Oft hört sich die Trauergemeinde Lieder an, die zu den Lieblingsliedern des oder der Verstorbenen gehörten, oder man schaut sich Bilder oder Videos aus ihrem bzw. seinem Leben an. Auch die Trauerrede ist bei einem Abschied ein zentrales Element. Sie würdigt Charakter und Eigenheiten der verstorbenen Person und wird häufig auch von einem Angehörigen gehalten.

Früher waren die Rituale überschaubarer. Im Wesentlichen waren dies die Aufbahrung und die Totenwache. Zur Tradition der Totenwache gehört es, gemeinsam zu singen oder zu beten.

Heutzutage werden auch neuere Rituale zelebriert wie das Bemalen von Urnen und Särgen. Dies kann eine kreative und persönliche Möglichkeit sein, mit Trauer umzugehen. Auch findet eine Abschiedsfeier zunehmend nicht mehr in einer Kirche statt, sondern draussen in der Natur, in einem Wald, an einem See oder Fluss. Oder an einem anderen Lieblingsort des oder der Verstorbenen.



Zu Hause geniessen wie im Restaurant

- Vielfältige Auswahl mit über 70 Menüs
- Schweizweit flexible Lieferung bis an die Wohnungstür
- Menüs schön auf Teller angerichtet
- Einfache Zubereitung



www.casa-gusto.ch



Tel. 058 451 50 50

GESCHICHTEN UND RITUALE

Etwa ein Dutzend Trauerzeremonien jährlich leitet der frühere Punkrock-Musiker, der im baselbieterischen Anwil lebt und arbeitet. Beahlt wird er jeweils mit einer Pauschale von 1250 Franken plus Spesen. Der Markt freischaffender Trauerrednerinnen und -redner wachse, seit die Mitgliederzahlen bei den traditionellen Kirchen sinken, erklärt Herzberg. Seit 2021 gibt es sogar einen «Berufsverband Schweizerischer ZeremonienleiterInnen» (berufsverband-szl.ch).

Wird Martin Herzberg angefragt, eine Trauerzeremonie zu gestalten, trifft er sich mit den Angehörigen zum Gespräch. Dabei erfahre er von den Angehörigen vieles über die verstorbene Person. Anschliessend schreibe er zu Hause Rede und «Drehbuch» der Feier. Es gelinge ihm in der Regel gut, in einer Rede nicht einfach die Liste von Lebensdaten und -ereignissen herunterzuspulen, sondern das Ganze zu einer Geschichte zu verknüpfen. In seine Trauerfeiern baue er dann auch verschiedene Rituale ein, die die Angehörigen wünschen oder die verstorbene Person gewünscht hat: Kerzen anzünden etwa, Ballone steigen lassen oder spezielle Musikstücke. «Ich habe schon eine Trauerfeier mit rockigen Klängen von ZZ Top eröffnet.»

BERÜHREND UND BEFREIEND

Belastet ihn der ständige Umgang mit trauernden Menschen nicht? Nein, sagt Martin Herzberg: «Ebenso wie es bei Trauungen nicht um mein Glück geht, ist es bei Trauerfeiern nie meine Trauer – also geht es mir nicht so nahe.» Meistens gehe er sehr leicht weg von einer Trauerfeier, «gerade auch, weil die Menschen mir oft sagen, wie berührend und befreiend es gewesen sei». Erholen müsse er sich nur von den zwei Stunden Präsenz und Arbeit. Und von der anspruchsvollen Aufgabe, den Raum zu halten und zu füllen.

Bleibt die Frage, welches Verhältnis Martin Herzberg selber zu Glauben und Religion hat. Er sei in einer strenggläubigen Familie aufgewachsen; die Familie war in einer Freikirche mit evangelischen Wurzeln. Als Jugendlicher habe er es ausgeschlagen, via Erwachsenentaufe in die Glaubensgemeinschaft aufgenommen zu werden, «weil es für mich nicht stimmte». Dennoch sagt er: «Nach wie vor begleiten mich christliche Werte. Aber wenn es einen Gott gibt, so zeigt er sich mir anders – in der Natur.»

Ratgeber



Corinne Eugster, Sozialberaterin
Vorsorgeregulierung bei
Pro Senectute Kanton Zürich

Aktive Vorsorge schenkt Sicherheit und entlastet

Im Alter gibt es vermehrt Momente, in denen unsere Endlichkeit bewusst wird. Dabei tauchen Fragen auf wie: Wer kümmert sich um mich, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann? Oder: Wer regelt meinen Nachlass, gerade auch dann, wenn keine Vertrauenspersonen da sind?

Viele Menschen möchten auch vermeiden, Angehörigen zur Last zu fallen oder ungelöste Fragen stehen zu lassen. Wer sich frühzeitig für den Fall einer Urteilsunfähigkeit und den Todesfall vorbereitet, schafft für sich und das Umfeld Klarheit.

- **Führen Sie offene Gespräche:** Sprechen Sie mit vertrauten Personen über das Leben, das Sterben und den Tod. Wie möchten Sie die letzten Lebensphasen gestalten? Eine offene Kommunikation hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Wünsche zu äussern.
- **Nutzen Sie Beratungsangebote:** Auch Pro Senectute Kanton Zürich bietet Beratungen rund um eine selbstbestimmte Vorsorge an. Nutzen Sie Angebote wie den Docupass oder die Vorsorgeberatung.
- **Erstellen Sie eine Patientenverfügung:** Überlegen Sie, welche medizinischen Massnahmen Sie in bestimmten Situationen wünschen oder ablehnen. Halten Sie dies in einer Patientenverfügung fest.
- **Sorgen Sie für den Fall einer Urteilsunfähigkeit vor:** Gibt es in Ihrem Umfeld eine Vertrauensperson, die im Fall Ihrer Urteilsunfähigkeit für Sie handeln kann? Legen Sie klare Zuständigkeiten in einem Vorsorgeauftrag fest.
- **Halten Sie Ihren Letzten Willen in einem Testament fest:** Gestalten Sie den Nachlass nach Ihren Wünschen. Nutzen Sie Werkzeuge wie den Testamentgenerator und holen Sie bei komplexeren Fragen professionellen Rat, etwa bei einem Notariat.

Weitere Informationen:

pszh.ch/vorsorge
pszh/dienstleistungscenter
deinadieu.ch
pszh.ch/testament



Max Lässer, Gitarrist und Komponist

«Solange die Leute mich sehen und hören wollen, so lange spiele ich weiter.»

Der Alpenraum-Musiker

Max Lässer steht wie kaum ein zweiter Schweizer Tonkünstler für die Suche nach der schweizerischen Identität in der Musik. Er verknüpft die Musik des Alpenraumes mit seinem Gitarrenspiel und schafft damit neue Klangwelten. Ein Besuch bei ihm in Baden.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth

Kurz nach dem Millennium, anno 2001, gelangt eine CD mit dem Titel «Überland» in die Läden. Viele im Land kommen dank diesem Tonträger zum ersten Mal mit einem Schweizer Musiker in Kontakt, den sie bislang entweder nicht beachtet oder schlicht übersehen bzw. überhört haben: Max Lässer (heute 74).

Diese CD, sagt Lässer im Gespräch mit Visit, sei eigentlich dank dem Schweizer Fernsehen entstanden. Damals hatte er für die gleichnamige TV-Sendung von und mit Röbi Koller die Backgroundmusik komponiert. Während Koller mit dem Velo die verschiedensten Landesteile befuhr und mit Leuten sprach, war im Hintergrund das dezente Gitarren- und Slidegitarren-Spiel von Lässer zu hören – unaufgeregt und locker, gleichzeitig verspielt und eingängig. «Mein Ziel ist es mitzuhelfen, dass die hiesige Volksmusik – und nicht die volkstümliche Musik – ihrem Namen wieder gerecht wird und mehr Identität gewinnt», gab er damals in einem Interview zu Protokoll. Die Sendung wurde zwar nach der dritten Folge aus dem Programm genommen, Lässer aber publizierte die CD. Und sie wurde recht erfolgreich.

Max Lässer war schon zu diesem Zeitpunkt kein musikalischer Nobody mehr. Nur kannte man ihn kaum. Seit den frühen 1970er-Jahren gehört er zu einer Szene, die sich mit Beat- und

Rockmusik, später auch mit Volksmusik beschäftigt. Als KV-Stift hatte er schon früh Kontakt mit Musikern, die es damals rund um die legendäre Prog-Rock-Gruppe Krokodil gab: Düde Dürst, Hardy Hepp und andere. Bald lebte er mit Hardy Hepp und dem späteren Rockmusiker Walty Anselmo in einer WG.

Im Alter von 16 entdeckte er die Gitarre als sein Instrument und realisierte, dass er später einmal, statt auf einer Bank oder im Handel zu arbeiten, lieber Musik machen möchte. Die Eltern, sagt er, hätten dieses Ansinnen erstaunlicherweise «recht locker aufgenommen». Vielleicht deshalb, «weil meine Eltern schon älter und eher wie Grosseltern waren». Als er mit nur 22 Jahren von der Arbeitgeberin, einem US-Verlag, eine Abgangsentschädigung erhielt, begründete er seine Musikerlaufbahn.

MIT DÖSCHWO UND GITARRE

Bereits zu Beginn seiner Musikerkarriere kam Max Lässer recht gut über die Runden. Und zwar so: «Ich bin mit meinem Döschwo und der Gitarre in der Schweiz herumgereist und habe da und dort in Restaurants gespielt. Und ist mir einmal das Geld ausgegangen, bin ich zu einer neuen Runde aufgebrochen.» Das Gitarrenspiel hatte er sich übrigens selber beigebracht. Mit der Zeit wurde die Arbeit mehr – und auch besser bezahlt.

Geniessen Sie
mehr **Lebensqualität**,
Sicherheit und
Unabhängigkeit
mit einer Gehhilfe von



Wir beraten Sie gerne in unserem Showroom:
044 933 23 90, rehatech@iwaz.ch
www.iwaz.ch/rehatech



**Wir danken allen,
von denen wir ein Haus
kaufen durften**



Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer
Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete.

pwg.ch
Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich



«Ich will erhören! – Ego exaudiam!»
Gregorianischer Choral zur Fastenzeit
mit Christof Nikolaus Schröder, 07.-09. März 2025

Eros – der Weg der Seele zur Glückseligkeit
Die subtile Verbindung zu uns und zum andern
mit Dr. phil. Annie Berner-Hürbin, 29.-30. März 2025

Kloster Kappel
www.klosterkappel.ch | info@klosterkappel.ch | 044 764 88 30

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

**SICHER UND
CLEVER
UNTERWEGS**

Wollen Sie gut informiert und sicher unterwegs sein und erfahren, wie der Ticketautomat funktioniert? In den kostenlosen Nachmittagskursen erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie und Praxis. Weitere Informationen und Termine unter www.zvv.ch/mobilsein.

| | | | |
|----------|--------------|---------|-------------|
| 8. April | Pfäffikon ZH | 13. Mai | Wetzikon ZH |
| 21. Mai | Rümlang | 5. Juni | Uster |
| 4. Sept. | Aesch ZH | | |

Anmeldung
per Mail an info@vzo.ch
oder telefonisch 044 936 53 00

Partner: **PRO
SENECTUTE**
Kanton Zürich

Er spielte mit Andreas Vollenweider, Toni Vescoli oder Walter Lietha. Er unterstützte mit seinen Saitenklängen Stephan Eicher, die Basler Frauenband Les Reines Prochaines oder Blues Max. Und auch mit Patent Ochsner und dem österreichischen Star der Neuen Volksmusik, Hubert von Goisern, teilte er sich die Bühne. «Ich habe immer gerne mit anderen zusammengearbeitet».

SUCHE NACH KLÄNGEN DES ALPENRAUMS

Genau dies wiederum mag ein Grund dafür sein, dass Max Lässer in der breiten Öffentlichkeit lange Zeit nicht namentlich bekannt war, sondern bestenfalls als Teil eines Projektes wahrgenommen wurde. Deshalb habe er mehr und mehr begonnen, «eigenes Zeug zu machen und es hörbar zu machen». Zunächst entstand die Formation «Max Lässer's Ark» (unter anderem mit Christoph Stiefel und Walter Keiser), dann das Überlandorchester. Dieses Orchester, das noch heute aktiv ist, konnte Max Lässer im Rahmen eines Carte-Blanche-Abends an der Expo.02 in Biel erstmals vorstellen, dannzumal noch mit Gastmusiker Hubert von Goisern. «Plötzlich klingt Schweizer Folklore cool», schrieb damals eine Zeitung.

Tatsächlich war Lässer immer vom Drang getrieben, statt ausländische Folklore zu interpretieren, dem typischen Schweizer Sound auf die Schliche zu kommen und diese heimische Folklore in die eigene Musik einzubauen. So kam auch erstmals eine akustische Gitarre zur Schweizer Folklore.

Das heutige Überlandorchester ist personell zwar kleiner als zu Expo-Zeiten, aber mit Musikern wie dem Schwyzerörgeli-Virtuosen Markus Flückiger prominent besetzt. Mit Flückiger verbindet Max Lässer eine schon zweieinhalb Jahrzehnte dauernde Zusammenarbeit und Freundschaft. Er verrät, dass es ab Herbst 2025 eine «Duo-Tour» geben wird, auf der er mit Flückiger zu hören sein wird. Wie stark der Einfluss des Schwyzer Ausnahmemusikers auf Max Lässer



Er hat immer gerne mit anderen zusammengearbeitet: Max Lässer.

ist, lässt sich daran erkennen, dass sich Lässer seit Kurzem auch am Örgeli versucht: «Ohne Ambitionen zwar, aber mit grossem Spass.»

ARBEITEN, LEBEN UND GOLFEN

In den Tag startet Max Lässer für gewöhnlich, indem er in einem nahen Restaurant einen Kaffee trinkt und Zeitung liest. Anschliessend geht er ins Studio, um noch zwei, drei Stunden zu arbeiten oder zu üben. «Dann ist mein Tagewerk gemacht, es sei denn, ein Konzert steht an.» Am Nachmittag macht er das, wonach ihm gerade der Sinn steht. Mal ist es das Golfen, mal das Örgelenspiel. Denn, so Lässer: «Das Handorgelspielen ist Hobby. Im Gegensatz zum Spielen von Gitarre, Mandoline, Dobro und anderen Saiteninstrumenten, was für mich Arbeiten bedeutet.»

Max Lässer lebt mit einer Partnerin zusammen. Mit dem Älterwerden hat er gemäss eigenem Bekunden keine Mühe, obwohl er schon spüre, dass er inzwischen 74 sei. «Solange ich spielen und auftreten kann und die Leute mich sehen und hören wollen, so lange spiele ich weiter», sagt er und schmunzelt: «Zudem sitze ich auf der Bühne ja immer.» ■



Der Verein Silber Tavolata stellt sich vor

Miteinander kochen und essen - gesund und unterhaltsam.
Sind Sie mit dabei, wenn es losgeht!

www.silbertavolata.ch

Die Online-Kochkurse starten im Frühling 2025.
Melden Sie sich noch heute für den Newsletter an unter petra.schoeb@silbertavolata.ch,
über WhatsApp oder unter Tel. 079 296 78 20

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

MIGROS
Kulturprozent

SV Stiftung
Gesunde Ernährung für alle.




Das Pflegebett für daheim

Zum Kauf oder Mieten

Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.



heimelig betten AG · Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · heimelig.ch · info@heimelig.ch · T 071 672 70 80

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

«Ich habe Pro Senectute in meinem Testament berücksichtigt, damit auch andere Menschen im Alter ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen können.»

Mit Ihrem Vermächtnis ermöglichen Sie uns, Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich zur Seite zu stehen.

www.pszh.ch/testament

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Christine Brand ist Schriftstellerin und Journalistin. Ihre Bücher sind Bestseller. Sie lebt in Zürich und Sansibar. christinebrand.ch



Altersmilde? Alterswut!

Von Christine Brand

Altersmilde. Bedeutung: «Gelassene und entspannte Haltung gegenüber Regelbrüchen oder -verletzungen, welche ab einem hohen Lebensalter einsetzen kann. Altersmilde bedeutet auch, dass jemand weniger Widerspruch leistet, milder, ausgeglichener, toleranter und nachsichtiger sowie eher bereit ist, zu verzeihen und zu vergeben.»

So lautet eine der Definitionen, die ich im Internet finde, wenn ich nach dem vielgehörten Begriff «Altersmilde» suche. Ich stosse ebenfalls auf eine Studie aus Cambridge, die einen bemerkenswerten Zusammenhang andeutet: Die Strukturen des Gehirns, die sich im Alter verändern, sorgen auch für eine Veränderung des Charakters. So könne es sein, dass Menschen im Alter in ihren Urteilen milder und in ihrem Mitfühlen aufmerksamer würden.

Blicke ich auf die aktuelle Weltlage und auf die Politiker, die diese verursacht haben, kommen bei mir allerdings Zweifel an der These zur Altersmilde auf. Mehr noch: Ich realisiere, dass ich selbst nicht altersmilde werden will, im Gegenteil, ich finde, eine gewisse Alterswut ist hie und da durchaus angebracht. Oder wie sich die Kabarettistin Lisa Fitz ausdrückte: «Altersmilde ist ein total doofes und unerotisches Wort. Altersprotzigkeit fände ich lustiger.»

Wahrscheinlich verhält es sich mit der Milde und mit der Wut so, wie mit vielem anderen im Leben: Eine Prise von beidem ergibt das beste Gewürz und sorgt für Wohlbefinden.

Toleranz, Nachsicht und Gelassenheit im Alltag und in den Beziehungen zu den Mitmenschen schonen nicht nur unsere Nerven, sondern machen uns auch glücklicher. Wir können uns die Energie getrost sparen, die wir verschwenden, wenn wir uns über Kleinigkeiten ärgern – denn der Ärger schadet in der Regel einzig uns selbst, weil er uns die Laune verdirbt und die Zufriedenheit vertreibt.

KRITISCH BLEIBEN IST WICHTIG

Mindestens ebenso wichtig erscheint mir jedoch, dass wir uns auch eine kritische Haltung bewahren und dieser, wenn nötig, Ausdruck verleihen. Die Faust bloss im Sack zu machen und den Ärger runterzuschlucken, statt aufzustehen und unsere Meinung zu äussern, macht nicht glücklich. Resignieren, hinnehmen und schweigen, weil sich Widerstand nicht mehr zu lohnen scheint, ist keine gute Option. Gerade in Zeiten wie diesen ist Widerspruch wichtiger denn je – nicht nur, aber insbesondere auch von Menschen, die viel Lebenserfahrung in sich tragen.

Gut möglich, dass wir mit den Lebensjahren mehr Empathie entwickeln und besser nachempfinden können, was in anderen Menschen vor sich geht – das bedeutet aber nicht, dass wir deren Verhalten in jedem Fall widerspruchlos akzeptieren müssen.

Züri brännt

Es ist eines der bekanntesten Frühlingfeste der Schweiz: das Sechseläuten in Zürich. Ursprünglich markierte es das Ende der Winterarbeitszeit. Denn früher bestimmten die Zünfte, dass die Arbeit während des Winters um fünf Uhr nachmittags beendet werden musste. Ab dem Frühjahr durfte man dann wieder bis sechs Uhr abends arbeiten – daher der Name «Sechseläuten». Ein Höhepunkt des Festes, das jeweils am dritten Montag im April stattfindet, ist die Verbrennung des Böögg. Dieses Jahr am 28. April, um Punkt 18 Uhr, wird die Strohfigur auf einem grossen Scheiterhaufen auf dem Sechseläutenplatz entzündet. Und je schneller der mit Feuerwerkskörpern gefüllte Kopf des Böögg explodiert, desto schöner soll der Sommer werden.



Rekordbrunnen und Risitobel

Die Wandergruppe Mettmenstetten von Pro Senectute Kanton Zürich hat sich auf den Panoramaweg über dem Zürichsee gemacht.

Text und Fotos: Robert Bösiger



Trotz garstigem Wetter gut gelaunt: Die Wandergruppe Mettmenstetten bei ihrer Wanderung über dem Zürichsee.



Hinfahrt

Ab Bahnhof Mettmenstetten mit S-Bahn nach Meilen und von da via Bus nach Vorderer Pfannenstiel.

Wanderzeit

Knapp 4 Stunden (mit kleinen Pausen) dauert diese 13,4 Kilometer lange Ganztageswanderung plus Mittagspause. Auf- und Abstiege 220 bzw. 513 Meter.

Sehenswürdigkeiten

- Rekord-Holzbrunnen
- Ausblicke auf Zürichsee und Alpenkette (schönes Wetter vorausgesetzt)
- Trasse mit Viadukt der ehemaligen Wetzikon-Meilen-Bahn
- Risitobel und Aussichtspunkt Risi
- Rebberge

Einkehren

- Restaurant Vorderer Pfannenstiel Herrenweg 380, 8706 Meilen restaurant-pfannenstiel.ch
- Spiisbeiz Aberen, Aberenstrasse 36, 8712 Stäfa; aberen.ch

Wandergruppe Mettmenstetten

c/o Alice Huber, Leigruppenstrasse 3, 8932 Mettmenstetten
huber.tschumper@bluewin.ch
 044 767 08 37

Beim Hinauffahren mit dem Bus von Meilen nach Vorderer Pfannenstiel schiebt die Sonne für ein paar Minuten ihre Strahlen durch ein Wolkenloch auf den Zürichsee. Das lässt auf einen sonnigen Wandertag hoffen, was die Kälte draussen etwas vergessen liesse. Nach dem Startkaffee im Ausflugsrestaurant Vorderer Pfannenstiel (rund 730 m ü. M.) führt uns der Weg ein erstes Mal leicht hinunter.

Wir passieren einen eindrücklichen Brunnen, der sein Wasser auf zwei Seiten fließen lässt. Es würde uns nicht erstaunen, wenn es sich bei diesem Holzbrunnen mit seinen total 51 Metern Länge tatsächlich wie gelesen um den längsten der Welt handelte. In der Mitte des Brunnens thront ein zweigesichtiger Waldfaun bzw. Waldgeist, der vom Holzkünstler Hans Jordi aus Witikon geschaffen wurde. Der Brunnen entstand vor bald zwei Jahren anlässlich eines regionalen Holzerwettkampfs.

Auf unserer Wanderung über dem Zürichsee hätte man bei schönem und klarem Wetter einen prächtigen Ausblick auf den See und die Alpen. Zumindest am Morgen können wir davon nur träumen; nach der Mittagspause hingegen sollte es dann tatsächlich sonnig werden.

Unser Weg ist ein stetiges Auf und Ab, in der Tendenz jedoch gehts talwärts. Interessanterweise bewegen wir uns oberhalb Männedorf plötzlich auf einem Viadukt, das über das alte Trasse der ehemaligen Wetzikon-Meilen-Bahn führt. Diese Bahn, im Volksmund auch «Bünzlitrucke» oder «Wurst-mit-Brot-Bahn» genannt, verkehrte von 1903 bis 1950. Die blaue, einem alten «Züritram» ähnelnde elektrische Strassenbahn verband damals Meilen mit dem Zürcher Oberland.

Vor der Mittagspause ist noch die Steigung hinauf zur Risi zu bewältigen. Gut zu begehende Treppen führen uns durch das Risitobel. Der eindrückliche Wasserfall ist vereist und zeigt sich von seiner wild-schönen Seite. Kein Wunder, ranken sich Sagen und Geschichten um diesen mystischen Ort. Bald erreicht die Gruppe unter der Leitung von Alice Huber den Aussichtspunkt Risi mit seinen Feuerstellen und Ruhebänken. Von hier aus muss bei guter Fernsicht der Ausblick auf den See und die Glarner und Innerschweizer Alpen gewaltig sein.

Zur Mittagsrast lassen wir uns in der «Spiisbeiz Aberen» verwöhnen. Gestärkt geht es nach der Mittagspause bei Sonnenschein durch die Rebberge der Goldküste, über Wiesen und durch Waldstücke nach Feldbach. ■

Anzeige

VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH



RINGVORLESUNG

25S-0220-00

Wie werden wir, wer wir sind?

Unsere Entwicklung zwischen Anlage und Umwelt

In der Entwicklungspsychologie wird diese Frage im Rahmen der Anlage-Umwelt-Debatte diskutiert. Bestimmen unsere Gene die Entwicklung oder ist es vielmehr die Umwelt? Welchen Einfluss hat die Erziehung und welche Rolle spielt vererbte Lebenserfahrung? Wie wichtig ist dabei das Gehirn und die Art, wie wir es fordern?

Ab Mi 23.4.2025, 6x, 19.30 – 20.45 Uhr
 Diverse Dozent:innen, Universität Zürich-Zentrum
 – mit Live-Übertragung

LEHRGANG

25S-0220-21

Psychologie und Psychopathologie

MODUL 5: Persönlichkeitspsychologie
 Prof. Dr. Pasquale Calabrese, ab Di 22.4.2025, 6x
 19.30 – 21.00 Uhr, Online-Kurs

VERNISSAGE

25S-0220-40

SOLO – Alleinsein als Chance

Verena Steiner im Gespräch mit Luzia Stettler
 Do 24.4.2025, 19.00 – 20.30 Uhr
 Universität Zürich-Zentrum

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Scannen Sie den QR-Code für mehr Informationen.



Schneeschuhtouren selbst unternehmen

Tipps von Tobias Hug, Fachverantwortlicher Schneesport von Pro Senectute Kanton Zürich und Experte für Erwachsenensport.

Im Flachland liegt dichter Hochnebel – das schlägt einem nach ein paar Tagen aufs Gemüt. Da ist eine Wanderung mit Schneeschuhen im frischen Pulverschnee und in der wärmenden Wintersonne eine willkommene Alternative. Schneeschuhwanderungen auf markierten Routen bergen kaum Gefahren. Dennoch sollten Sie sich vor dem Start gut vorbereiten. SchweizMobil listet unter der Rubrik «Schneeschuhtrails» ausgeschilderte Routen auf und informiert über Distanz, Höhenmeter, Dauer, Schwierigkeit und ob die Route geöffnet oder geschlossen ist. Die Auswahl ist gross.

Für die Tour benötigen Sie winteraugliche Kleidung, wasserabweisende Wander- oder Winterschuhe, Schneeschuhe und Stöcke sowie Ersatzkleider, Zwischenverpflegung und Getränke. Eine Karte der geplanten Route ist ebenfalls hilfreich, auch wenn diese ausgeschildert ist. Teilen Sie jemandem Ihre geplante Route und erwartete Rückkehr mit. Und: Starten Sie nicht zu warm angezogen. Beim Schneeschuhlaufen bekommen Sie rasch warm oder schwitzen. Wer lieber in der Gruppe wandern möchte, findet bei organisierten Schneeschuhgruppen sicher ein passendes Angebot. pszh.ch/schneeschuhlaufen, schweizmobil.ch, bfu.ch/schneeschuh



Aus unserem Kursangebot

Outdoor Fitness

Das Ganzkörpertraining in der Natur wird jeweils der Umgebung angepasst. Um den Körper zu mobilisieren, werden Bäume, Bänke, Treppen, Wiesen usw. genutzt. Die Aktivitäten berücksichtigen den Fitnesszustand. pszh.ch/outdoor

Tanzkurse 1

Haben Sie Spass an Musik, Bewegung und Rhythmus? Beim Tanzen trainieren Sie Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Koordination und stärken das Gedächtnis. pszh.ch/tanz

Fitness und Gymnastik

Das gymnastische Training findet wöchentlich in unterschiedlichen Anforderungsstufen statt. Das Grundlagentraining verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. pszh.ch/fitness

Achtsamkeit

Im Kurs lernen Sie, achtsam im Moment zu sein, Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und eine wohlwollende Grundhaltung zu entwickeln – auch sich selbst gegenüber. pszh.ch/gesundheits

Autogenes Training

Beim autogenen Training fördern Sie mit wirkungsvollen Entspannungstechniken Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. pszh.ch/gesundheits

Sprachen 2

Lernen Sie eine neue Sprache oder frischen Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf! Damit halten Sie sich nicht nur geistig fit, sondern können neue Kontakte knüpfen, fremdsprachige Literatur kennenlernen oder nützliche Fähigkeiten für Ihre nächsten Ferien erlangen. Unterschiedliche Kursstufen. pszh.ch/sprachen

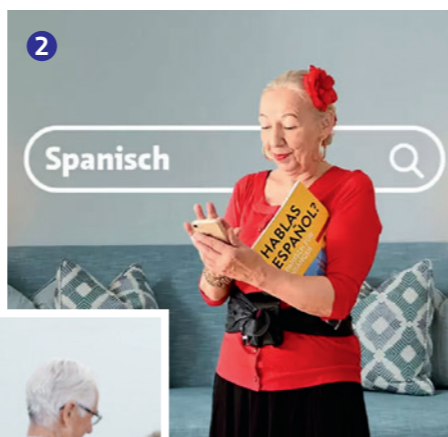


Foto: KEYSTONE/Christian Beutler, PSZH

Foto: Caroline Schneider



Neues Leben im alten Bahnhof

Der Fällander Roland Baldinger (75) restaurierte die alte Station Rümikon-Mellikon.

Aufgezeichnet von Caroline Schneider

Der Bahnhof Rümikon-Mellikon trat völlig unerwartet in mein Leben. Kurz vor meiner Pensionierung vor elf Jahren suchte ich nach einer neuen Gewerbeliegenschaft, um meine Firma an die nächste Generation zu übergeben. Ein Inserat sprang mir ins Auge: ein zwei Hektar grosses Industriegelände in Rümikon, das meinen Vorstellungen entsprach. Teil des Angebots war der fast 150 Jahre alte und stillgelegte Bahnhof. Diese historische Station der Schweizerischen Nordostbahn von 1876 war bis 1995 in Betrieb und zog mich sofort in ihren Bann.

Ich bin ein neugieriger Mensch, der gerne neue Herausforderungen annimmt, denn Routine ist mir ein Graus. Zudem wollte ich meiner Frau nach der Pensionierung nicht den ganzen Tag auf die Nerven gehen. So kam dieses Bahnprojekt wie gerufen. Mit Unterstützung eines Eisenbahnredakteurs und meiner Tochter, einer Architektin, machten wir uns an die Renovation des Bahnhofs. Gemeinsam mit verschiedenen Handwerkern begann ich, diesen Zeitzeugen der Eisenbahngeschichte zu restaurieren. Dazu

gehörten der Arbeitsraum des Stationsvorstands inklusive Billettausgabe, ein kleiner Wartesaal, der ehemalige Güterschuppen sowie ein ausranzierter Güterwagen. Den Güterwagen, der nur noch aus seinem Gerippe bestand, haben wir komplett neu aufgebaut. Heute braut mein Sohn darin sein eigenes Bier. Im Dachgeschoss befand sich eine Dienstwohnung, die wir renovierten. Wir verlängerten die Gleise um 54 Meter und verlegten sie neu. Zusätzlich kauften wir einen sogenannten Rottenwagen (früher ein mobiles Restaurant für Gleisbauer) und eine Lokomotive. Aus dem Rottenwagen und dem Güterschuppen entstanden Eventlokale – eine lebendige Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Ich dokumentierte akribisch jeden Schritt des Projekts, sammelte historische Dokumente und verfasste eine Schrift zur Station. So wurde aus einem zufälligen Inserat nicht nur ein Projekt für die Zeit nach meiner Pensionierung, sondern eine leidenschaftliche Reise in die Vergangenheit, die Geschichte bewahrt und in die Zukunft trägt. silberprojekt.ch

Kulturtipps

Berlin Berlin – Die grosse Show der goldenen 20er-Jahre



Willkommen im Berlin der 1920er-Jahre mit glitzernden Paillettenkleidern, Erinnerungen an Stars wie Marlene Dietrich oder Comedian Harmonists und Erfolgsnummern wie «Ich bin von Kopf bis Fuss auf Liebe eingestellt» oder «Mackie Messer». 25.2.–2.3.2025 Theater 11 Thurgauerstrasse 7 8050 Zürich theater11.ch

Interaktive Führung: Wasser sein

In der interaktiven Führung gleiten Sie durch verschiedene Lebensräume des Wassers in der Natur, beobachten Flora und Fauna, spüren die Freiheit, aber auch die Gefahren – und erleben die Welt aus der Sicht der lebenswichtigen Ressource. 8.–29.3.2025, samstags 14–16 Uhr Museum für Gestaltung Zürich Pflingstweidstrasse 96 8005 Zürich museum-gestaltung.ch

«Jahreszyte»-Tournee

Heimweh, der erfolgreichste Männerchor der Schweiz, berührt mit Liedern vom Wunsch nach Heimat, Liebe und Familie. Samstag, 22.3.2025, 15 oder 20 Uhr Entra / KK Zürichsee Obere Bahnhofstrasse 58 8640 Rapperswil-Jona Samstag, 26.4.2025, 19 Uhr DAS ZELT, Püntwiese 8610 Uster Sonntag, 18.5.2025, 19 Uhr Theater 11 Thurgauerstrasse 7 8050 Zürich heimwehmusig.ch

Anlässe

Informationsanlass «Vorsorge und Nachlassplanung»

Kostenlose Informationsanlässe zu Vorsorge und Nachlassplanung mit Experten und anschliessendem Apéro von 14–17 Uhr. 27.5.2025, Thalwil, Hotel Sedartiz 11.6.2025, Zürich, Volkshaus 17.6.2025, Winterthur, gate27 Informationen und Anmeldung unter: pszh.ch/infoanlass

Grundschulung Treuhanddienst

Die kostenlose Schulung ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst. Module 1+2 14.4.2025, 13.45–17.15 Uhr 15.4.2025, 8.45–11.45 Uhr Modul 3 15.4.2025, 13.45–17.15 Uhr Dienstleistungszentrum Zürich Seefeldstrasse 94a

8008 Zürich
Telefon: 058 451 50 00
E-Mail: dc.zuerich@pszh.ch

Improvisationstheater für 60+



Mit Humor gemeinsam fit bleiben – das ermöglicht das Improvisationstheater für Seniorinnen und Senioren. Erhalten Sie einen Einblick in die Welt des Improvisierens. Sie werden mit Sicherheit viel lachen. Schnuppern: Mittwoch, 9.4.2025, 9.30–11.00 Uhr Lernen im 6-Wochen-Kurs 60+:

Mittwoch, 7.5.–11.6.2025, 9.30–11.00 Uhr Kosten: Fr. 180.– pro Person (für 6 × 1,5h), Fr. 150.– mit EL GZ Affoltern, Saal EG Bodenacker 25 8046 Zürich Impro-Theater zum Zuschauen: Show Mittwoch, 2.4.2025, 14.30–15.30 Uhr Eintritt frei, Kollekte Ref. Kirche Glaubten Riedenhaldenstrasse 1 8046 Zürich senioren-improtheater.ch

Tanzplausch 60+

Weniger Schall und Rauch, mehr Stühle, aber genauso viel Dance-Feeling wie früher: Tanzen Sie zu Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren, verschnaufen Sie bei einem Drink an der Bar und lernen Sie neue Leute kennen. Zahlreiche Sitzgelegenheiten stehen zur Verfügung.

Winterthur:

Samstag, 12.4.2025 14–17 Uhr Eintritt: Fr. 10.– Salzhaus Winterthur Untere Vogelsangstrasse 6 8400 Winterthur Wetzikon: Sonntag, 2.3 und 6.4.2025 14–17 Uhr Eintritt: Fr. 13.– Silkk Zürcherstrasse 49 8620 Wetzikon silkk.ch

Paartanz-Praktika im Tanztreff

Haben Sie Lust auf Abwechslung und sind offen für Neues? Ob allein oder mit Partner – unsere Praktika bieten Ihnen die Gelegenheit, bekannte Tanzschritte zu wiederholen und neue Techniken zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeweils dienstags, 19–21 Uhr, Königshof Neumarkt 4 8400 Winterthur Verein Club Paar-Tanz info@club-paar-tanz.ch

Foto: Jens Hauer, zvg

Blumenkohlsalat mit Ei



Für 2 Personen

500 g Blumenkohl
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1 Bio-Orange
1 TL milder Senf
1 EL Olivenöl
180 g Joghurt nature
½ TL Salz
wenig Pfeffer
½ Bund Petersilie

4 hart gekochte Eier
1 EL Kapern
20 g Kernen-Mix

Zubereiten: 15 Min. + 20 Min. backen
Portion: 434 kcal, F 30 g, Kh 13 g, E 25 g

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

Von der Orange die Hälfte der Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen, beides mit Senf, Öl, Joghurt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Petersilie fein schneiden, begeben, mischen.

Eier schälen, halbieren, mit dem Blumenkohl anrichten. Sauce darüberträufeln, Kapern abtropfen, mit dem Kernen-Mix über den Salat streuen.

Gut zu wissen

Vitamin D – ein wichtiger Partner

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Auch Muskeln und das Immunsystem benötigen Vitamin D. Es entsteht, wenn Sonnenlicht auf die Haut einwirkt. Im Winter kann die Haut jedoch nicht ausreichend Vitamin D produzieren. Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher für Menschen über 60 Jahre, täglich 20 Mikrogramm Vitamin D einzunehmen. Als beste Darreichungsform eignen sich Weichkapseln mit Öl oder Öl als Tropfen.

Bleiben Sie aktiv

Gesunde Muskeln benötigen in jeder Lebensphase Bewegung. Idealerweise sollten Sie mindestens 2½ Stunden pro Woche aktiv sein. Dazu zählen etwa zügiges Gehen, Gartenarbeit, Treppensteigen, Velofahren, Schwimmen, Gymnastik, Wandern oder Krafttraining. Tanzen, Rhythmik oder Tai-Chi fördern Gleichgewicht und Koordination.

FELIX PLATTER-Stiftung
FORSCHUNG UND INNOVATION

Betty Bossi

Weitere Rezepte

Betty Bossi, die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation und Pro Senectute haben im Magazin «gesund & stark» Rezepte für eine gesunde, proteinreiche Ernährung zusammengestellt. Download unter prosenectute.ch/ernaehrung

Mahlzeitendienst

Essen wie im Restaurant – einfach zu Hause: Pro Senectute Kanton Zürich bietet Ihnen mit dem Mahlzeitendienst CasaGusto die Möglichkeit, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. CasaGusto liefert Ihnen feine Mahlzeiten innert 24 Stunden direkt an Ihre Wohnungstür. casa-gusto.ch, Tel. 058 451 50 50

Kreuzworträtsel

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--|---|--|---|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| Arznei- röhren | Provinz in Süd- spanien | Schie- nenfahr- zeuge | | | obergär. Brau- getränk | stehende Gewäs- ser | flüchtig. Brenn- stoff | Priem | | an die- sen Platz | westl. Militär- bündnis | engl.: eins |
| | | | | | | Miss Schweiz 2014 (Laetitia) | | | | 6 | | |
| | | | 1 | | | Nacht- greif- vogel | | be- ständig | | früh. Produkt- strich- code | | |
| Farb- misch- brett | | Name v. österr. Alpen- pässen | | | Enga- diner Gebäck | | | | 7 | | | |
| | | | | | Perlen auf e. Schnur- ziehen | Gottes- bote | | Tempo- messer (Kw.) | | | | Kon- kurrent |
| Informa- tions- samml- ung | | Ranken- gewächs | | | | | Sitz- streik (engl., 2 W.) | | | Teil unserer Planeten | Höflich- keits- wort | |
| | | | | | | | alte Bez. für Kan- tone | | | | | |
| Hebe- vorrich- tung | versteckt warten | Getreide- frucht | | | Schweiz. Schla- ger- sängerin | | | Abk.: Krone | | | Abk. f. e. Bibelteil | |
| Bogen auf zwei Pfeilern | | | 4 | | | Feder- wechsel der Vögel | | Halbton unter G | frz.: Zahn | | | |
| | | | | | eh. CH- Radrenn- fahrer (Martin) | | | | | | best. Artikel | |
| Vorn. d. Malers Amiet † | Frauen- name | | | | Orgie | frz.: Esel | | | Einfall, Gedanke | | | |
| Ort im Emmen- tal | | | | | | | | Kunst- griff | Blut- bahnen | | ätzende Flüssig- keit | |
| gallert- artiges Wasser- tier | | dt. Autorin (Hera) | | | Him- mels- richtung | | | brit. R&B- Sängerin | | | 5 | |
| | | | | | | Schweiz. Clown | | Früh- lings- monat | | | Ausruf des Nichtge- fallens | |
| Prophet im AT | | | | | erste Stufe d. Tonleiter | | | | 8 | Knabe | | |
| Willis- auer Gebäck | | | 3 | | | | | Stadt im Kanton Genf | | | | |
| Künstler- name von Nadja Sieger | | | | | | | | | | hin und ... | | |

| |
|---|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |

Lösungen aus Visit 4 / 2024

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | E | D | O | E | N | | | | | | | |
| E | R | H | O | L | T | E | N | G | A | D | I | N |
| L | I | G | E | N | R | F | L | O | R | V | I | |
| N | R | L | A | U | T | N | A | M | E | N | | |
| R | A | N | D | E | G | G | E | R | F | A | A | |
| A | D | P | I | E | R | D | A | Z | U | | | |
| A | D | E | L | T | S | E | N | A | T | V | A | |
| B | M | E | R | A | N | R | B | O | A | | | |
| E | D | A | M | E | R | G | S | C | H | E | L | L |
| D | I | R | L | B | A | S | T | A | | | | |
| A | M | O | O | R | A | A | S | T | A | | | |
| M | A | E | N | N | E | R | P | M | E | H | L | |
| M | E | E | R | E | T | D | E | Z | A | A | L | |
| T | I | L | O | K | A | L | F | I | M | Z | | |
| R | A | T | I | O | N | B | F | I | L | M | E | |
| A | L | E | G | E | N | E | V | R | A | A | I | |
| L | U | N | G | E | N | L | I | G | A | A | M | T |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 8 | 3 | 9 | 1 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 4 | 7 | 9 | 8 | 2 | 5 | 3 | 6 | 1 |
| 6 | 5 | 1 | 4 | 3 | 7 | 9 | 8 | 2 |
| 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 1 | 7 | 9 |
| 7 | 9 | 6 | 3 | 4 | 1 | 8 | 2 | 5 |
| 5 | 1 | 2 | 7 | 8 | 9 | 6 | 3 | 4 |
| 3 | 6 | 5 | 2 | 9 | 4 | 7 | 1 | 8 |
| 9 | 4 | 8 | 1 | 7 | 3 | 2 | 5 | 6 |
| 1 | 2 | 7 | 6 | 5 | 8 | 4 | 9 | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | × | × |
| ○ | × | × | ○ | × | ○ | ○ | × |
| × | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ |
| × | ○ | ○ | × | ○ | × | × | ○ |
| ○ | × | ○ | × | × | ○ | ○ | × |
| × | ○ | × | ○ | × | ○ | × | ○ |
| ○ | ○ | × | × | ○ | × | ○ | × |
| × | × | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |

Lösungswort: Grundsatz

Sudoku

Binoxxo

Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | 6 | | | 2 | | | |
| | | | 1 | 6 | 5 | 4 | | 3 |
| | 9 | | | | | | | 1 |
| 8 | 4 | | | 3 | | | 7 | |
| | 1 | | 8 | | 7 | | 3 | |
| | 7 | | | 4 | | | 5 | 6 |
| 4 | | | | | | | 1 | |
| 2 | | 1 | 6 | 5 | 9 | | | |
| | | | 7 | | | 2 | 6 | |

So funktioniert Sudoku

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 x 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten. Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zelle nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

Binoxxo

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| × | | | | | × | | |
| × | | | | | | | |
| | × | | | ○ | | | |
| | | ○ | | | | ○ | |
| | | | | | | | |
| ○ | | | | | ○ | | ○ |
| | | | ○ | ○ | | | ○ |
| | | | | | | | |

So funktioniert Binoxxo:

Das Rätsel besteht aus einem Gitter mit den Buchstaben X und O. Ziel ist es, die Kästchen so zu füllen, dass in jeder Spalte oder Zeile gleich viele X und O stehen und niemals mehr als zwei aufeinanderfolgende X oder O vorkommen. Alle Zeilen und Spalten müssen einzigartig sein.

Quiz

1. Was haben Wände sprichwörtlich?

- S Füße
- H Hände
- L Ohren

2. Was ist Bestandteil der Erde?

- I Erdhemd
- A Erdmantel
- E Erdhose

3. Wie viele Fliegen erledigte das tapfere Schneiderlein auf einen Streich?

- S drei
- N fünf
- U sieben

4. Woher stammen die berühmten «Wetterschmöcker»?

- B Muotathal
- O Immensee
- R Herisau

5. Was versteht man unter Kalamität?

- I Reizhusten
- B Schwierigkeit
- E Tonlage

6. Wo steht das «Zentrum Paul Klee»?

- K Luzern
- D Basel
- A Bern

7. Welcher Komponist zählt nicht zur «Wiener Klassik»?

- U Bach
- W Haydn
- O Mozart

8. Wer prägte den Begriff «Atom»?

- T Thales
- G Ovid
- M Demokrit

Lösungswort Quiz aus Visit 4 / 2024: Graugans

Anzeige



Treue Hände gesucht

Sie sind ein Zahlenmensch mit Herz für ältere Menschen? Möchten Sie Ihr kaufmännisches Flair nutzen und sind eine engagierte, zuverlässige Persönlichkeit? Unterstützen Sie als Freiwillige oder Freiwilliger im Treuhanddienst Einzelpersonen oder Ehepaare im AHV-Alter.

Für das Engagement werden Sie sorgfältig vorbereitet und begleitet:

- Einführung in Ihre Aufgabe in einer Grundschulung
- Kompetentes Coaching durch interne Fachpersonen
- Abwicklung rechtlicher und vertraglicher Angelegenheiten durch uns
- Regelmässiger Erfahrungsaustausch und Einladung zu Wertschätzungsanlässen

Nächste Grundschulungen
14.+15. April 2025, Zürich

Möchten Sie mehr über das Engagement im Treuhanddienst erfahren? Kontaktieren Sie uns.
www.pszh.ch/treue-haende

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Marktplatz

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen, nicht kommerziellen Privatinserat. **Senden Sie Ihren Text an: marktplatz@pszh.ch oder per Post an: Pro Senectute Kanton Zürich, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.**

Zu verkaufen

Pflegebett Fortuna plus von Embru, helles Holz, NP ohne Zubehör: Fr. 6085.-, VP: Fr. 2500.- inkl. Lampe und Matratze, Topzustand, 4-jährig. Muss abgeholt werden in Männedorf, 079 826 54 16.

Gesucht

Senioren U-80 Turner suchen 25 bis 30 HOLZKLAPPSTUEHLE. Wir wären sehr dankbar! Nico Gubbi, Schützenstrasse 2, 8304 Wallisellen, 044 321 52 14.

Kartensammler sucht Ansichtskarten Schweiz (alt oder neu), Ernst Tobler, Schriberweid 23, 8330 Pfäffikon, 044 950 36 21.

Seniorenorchester Zürich sucht Streicher, die gerne mitmusizieren. Probe jeweils am Montag, 14-15.30 Uhr, im KGH Aussersihl, Stauffacherstrasse 8, 8004 Zürich. Kontakt: Ralph Brem, 044 821 08 24.

CoroVivo, der Chor für ältere Menschen, die ihre Leidenschaft für das Chorsingen wiederbeleben wollen. Auf dem Programm stehen die schönsten Chorwerke aus verschiedenen Epochen. Gleichzeitig arbeiten wir an unserer Stimme und Gesangstechnik. Ziel ist vor allem die Freude am Chorsingen. Die Proben finden am Freitagnachmittag statt. Weitere Infos: www.corovivo.ch, info@corovivo.ch Evelyn Frisch, 076 382 22 87.

Impressum

Visit ist das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich. Es richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit sowie an Spenderinnen und Spender.

Erscheinungsweise/Auflage
Vierteljährlich, 22 701 Expl. (Wemf)

Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
IBAN: CH95 0900 00000 8007 978 44

Leitung Marketing und Kommunikation
Monica Flückiger

Redaktionelle Realisation, Konzept und Layout
bachmann medien ag
bachmannmedien.ch

Redaktionsmitglieder
Ivo Bachmann, Robert Bösiger,
Sarah Greil, Monika Keller

Mitarbeitende dieser Ausgabe
Stefan Boss, Beat Koch, Christian Roth,
Caroline Schneider, Vanessa Simili,
Dieter Sulzer, Silja van der Does,
Gabi Vogt

Druck: Vogt-Schild Druck AG
Inserate: Zürichsee Werbe AG
Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil.
Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00,
visit@fachmedien.ch, fachmedien.ch

Abonnement + Adressänderungen
28 Franken pro Kalenderjahr
Kontakt: Tel. 058 451 50 10
oder E-Mail an visit-magazin@pszh.ch
Für unverlangt eingesandte Unterlagen
übernimmt Visit keine Verantwortung.

Anzeige

**UNABHÄNGIGE
BESCHWERDESTELLE
FÜR DAS ALTER**

**Wirksame Hilfe
für ältere Menschen
in Konflikt- und Gewaltsituationen.**

0848 00 13 13 | www.uba.ch

Bild: Schweizerisches Sozialarchiv



Junge Menschen um 1965 in Zürich.

Für immer jung

Von Ivo Bachmann

Du, wer ist eigentlich älter: meine Mama oder meine Oma?» Grosskinder stellen wunderbare Fragen. Sie sind neugierig und unvoreingenommen. Sie leben ganz im Hier und Jetzt. Ein Jahr erscheint ihnen wie eine Ewigkeit. Wer älter ist als sie, ist in ihren Augen einfach «alt» – egal, ob eine Person nun 17- oder 70-jährig ist.

Ich erinnere mich gut, wie ich als Dreikäsehoch meinen älteren Bruder bewunderte. Der war damals im Teenageralter, zeigte unter der Nase einen ersten Flaum und kämpfte mit dem Stimmbruch. Vor allem aber hatte er bereits ein Töffli: einen Sackgeldverdunster der Marke Pony, den Lenker hochgestellt wie bei einer Harley. Einige Mädchen waren schwer beeindruckt. In meinen Augen war er ein gemachter Mann.

Kaum war ich selber im Töfflialter, tanzten auch in mir die Hormone. Als meine Mutter mal meinte, ich sei noch zu jung für eine Party bis

weit nach Mitternacht, entgegnete ich keck: «Du, ich kann in vier Jahren Auto fahren!» Der Mutter verschlug es für einen kurzen Moment die Sprache. Ich aber fühlte mich grossartig – schon bald erwachsen.

Was jung ist und was alt, ist letztlich eine Frage der subjektiven Wahrnehmung. Das sagt mir auch ein Blick auf das obenstehende Bild: Es zeigt junge Menschen um 1965 beim Globus-Propositorium in Zürich. Doch sind es nun Jugendliche, die lässig auf dem Mofa sitzen, oder sind es schon junge Männer?

Die Antwort hängt von der Lebenssituation des Betrachtenden ab. Mit zunehmendem Alter schaut man anders auf die Leute voll Sturm und Drang. Schliesslich fühle ich mich selber – auch mit über 60 Jahren – noch recht jung. Alt werden jeweils nur die anderen Älteren. Alle Jüngeren hingegen werden richtig jung.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Für ein gutes Leben im Alter.

Möchten Sie aktiv bleiben, gute Gesellschaft geniessen und fürs Alter vorsorgen? Oder brauchen Sie Unterstützung und Betreuung daheim? Wir sind im ganzen Kanton Zürich für Sie da.

www.pszh.ch/angebote