

MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

VISIT



- 4** Was unser Bild vom Alter prägt
- 16** Wie Kinder das Alter sehen
- 30** Wo es das Kinoerlebnis für Senioren gibt

TERRA SANCTA TOURS

Weltausstellung EXPO BOTANIK
Antalya 2016

4.-11. Juni 2016
Antalya und Umgebung/
Besuche der EXPO

7 Übernachtungen im Doppelzimmer/Halbpension
im Hotel Puding in der
Altstadt Antalyas,
Eintritte, Bustransfers

CHF 555 Einzelzimmerzuschlag CHF 175

Gerne buchen wir auch Ihren Flug nach und von Antalya!

www.terra-sancta-tours.ch

TERRA SANCTA TOURS AG
Burgunderstrasse 91, 3018 Bern
info@terra-sancta-tours.ch
Telefon 031 991 76 89



Im Alter zu Hause leben



Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung & Verkauf
Telefon 365 Tage persönlich besetzt

heimelig betten AG
8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

www.heimelig.ch



4 Vorstellungen des Alters begleiten unser Leben. Vier Generationen erzählen, wie sie das Alter sehen.



16 Welche Bilder zeichnen Kinder vom Alter? Eine Primarschulklasse hat fürs VISIT zu den Farbstiften gegriffen.



36 Am Ufer der Sihl lässt sich gemütlich wandern und viel entdecken. Auch unbekannte Ecken und Winkel.

Liebe Leserin, lieber Leser

Jeder hat eine Vorstellung, wie alte Menschen sind. Jede hat ihre Meinung, was Altern und Alter bedeutet. Was prägt diese Bilder? Was drücken sie aus? Wie ändern sie sich? Diesen Fragen gehen wir in diesem VISIT nach.

Zum Beispiel in einem Interview mit dem Gerontologen Hans Rudolf Schelling ab Seite 14. Er weist darauf hin, dass das Alter in unserer Gesellschaft meist noch mit Negativbildern verbunden wird – mit Abbau, Beschwerden, Vereinsamung oder Langeweile. Dabei zeigen Studien, so Schelling, «ein ganz anderes Bild: Viele Senioren finden, das Alter sei ihre beste Lebensphase». Wie lässt sich diese Diskrepanz von Fremd- und Selbstbild korrigieren? Am besten durch den Einbezug älterer Menschen ins aktive gesellschaftliche Leben. Wo Seniorinnen und Senioren um ihre Meinung gefragt werden, wo sie unser Zusammenleben mitgestalten können, da entsteht ein interessanter und fruchtbarer Dialog zwischen den Generationen – und manche dieser Begegnungen bauen Vorurteile ab.

Auch in der öffentlichen Debatte bleibt einiges zu tun. Immer häufiger wird etwa die demographische Entwicklung nur negativ thematisiert, der wachsende Anteil älterer Menschen als Belastung für die Gesellschaft dargestellt. Das ist so undifferenziert wie ungerecht und einseitig. Ältere Menschen leisten unschätzbar und unbezahlbar Wichtiges: in der Familie, im Dorf- und Quartierleben, in gemeinnützigen Institutionen. Darauf sollten wir unseren Blick richten – ohne die Probleme, die es mit zunehmendem Alter geben kann, auszublenden. Gefragt sind also Offenheit, Wertschätzung und Solidarität – über alle Generationen hinweg. Und da und dort ein farbigeres Bild vom Alter.



FRANJO AMBROŽ
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Foto Titelseite: Daniel Rihs; Seite 3: Daniel Rihs/ Annina Bachmann/Robert Bösigger



Anthroposophisches
Alters- und Pflegeheim Sonnengarten
Hombrechtikon



- Grosszügige Wohnungen und Gemeinschaftsräume
- Kurs- und Kulturangebot
- Altersgerechte, vollwertige Ernährung
- Anthroposophisch erweiterte Pflege
- Siedlung mit Alterswohnungen
- Grosser Park und organische Architektur
- Im Verlauf 2016 Eröffnung des spezialisierten Demenzbereiches

In der Regel findet am ersten Samstag im Monat um 14.00 Uhr eine öffentliche Führung durch den Sonnengarten statt (Anmeldung erforderlich).

Alters- und Pflegeheim Sonnengarten
Etzelstrasse 6 · 8634 Hombrechtikon/ZH · T 055 254 40 70
www.sonnengarten.ch · info@sonnengarten.ch

«Da sind wir uns einig.»

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Informationen unter Telefon 044 388 25 35



lebensraum

- 4 Entdeckungsreise durch das Alter
- 12 Altern über die Jahrhunderte
- 14 «Alt sind immer nur die anderen»: Interview mit dem Gerontologen Hans Rudolf Schelling
- 16 Wie Kinder das Alter sehen

lebensart

- 20 Vom Altersproblem zur Altersplanung
- 22 Hey, Alter!
- 25 Tipps zum Thema
- 26 Das Alter im Laufe der Zeit

lebenslust

- 30 Cameo – das Kino mit dem Plus
- 34 Leseraktionen
- 36 Der Sihl entgegen
- 39 Kurhaus am Sarnersee

lebensweg

- 40 Das Wunder aus der alten Heimat
- 42 Rätsel
- 44 Marktplatz
- 45 Impressum
- 46 Goldene Zeiten: Unser Spätwerk

beilage aktiv

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

AUF DEM TITELBILD
Bewohnerinnen und Bewohner des
Mehrgenerationenhauses «Giesserei»
in Winterthur (Bericht ab Seite 4).

ENTDECKUNGSREISE DURCH DAS ALTER

Text **RITA TORCASSO** Fotos **DANIEL RIHS**

BILDER DES ALTERS Vorstellungen vom Alters begleiten unser Leben, auch verzerrte Bilder. Vier Generationen aus einer Genossenschaftssiedlung in Winterthur erzählen, wie sie das Alter sehen und erleben.

«Alte sind bloss älter gewordene junge Menschen»
«Von wegen vertrottelte Alte!»
«Gesucht: Führer für eine Reise ins Alter»
«Junge und Alte gegeneinander aufgewiegelt»
«Wir altern, wie wir gelebt haben»

So lauten Zeitungstitel des letzten halben Jahres. Sie widerspiegeln einige der Bilder, die sich unsere Gesellschaft vom Alter macht. Zumindest in den Medien. Was aber sagen «gewöhnliche» Menschen, die weder Altersforschung betreiben noch über das Alter schreiben? Wie sie sich das Alter vorstellen oder es leben, erzählen vier Personen. Sie wohnen im Mehrgenerationenhaus «Giesserei» in Winterthur, einem Wohnprojekt, das von den Bewohnern selber entwickelt wurde.

In den 131 Wohnungen leben 327 Menschen, ein gutes Viertel sind Kinder und Jugendliche. Von den Erwachsenen sind 56 Personen bis 40 Jahre alt, 94 Personen zwischen 40 und 65, und 71 Personen sind bis 85 Jahre alt. Die Genossenschaftssiedlung bietet viele gemeinsame Räume: eine Bar, einen Versammlungsraum mit Bühne, einen gemeinsamen Innenhof, einen Spielplatz, eine Kindertagesstätte und eine Bibliothek. Alle Räume und die Wohnungen werden selber verwaltet, alle Erwachsenen leisten jährlich 36 «Sozialstunden» für die Gemeinschaft.

Mit 22 Jahren: Die Grossmutter als Vorbild

«Als ich jünger war, stellte ich mir alte Menschen als kränklich vor und glaubte, dass sie den ganzen Tag zuhause sitzen. Heute habe ich ein ganz anderes Bild», sagt Suada Sejadji. Sie macht zurzeit die Ausbildung als Operationsfachfrau. Zusammen mit zwei jüngeren Geschwistern lebt sie bei den Eltern. «Hier in der «Giesserei» hat sich mein Bild des Alters sehr verändert», sagt Suada. «Als ich 22 wurde, dachte ich,

dass ich noch kaum etwas von der Welt gesehen habe. Doch wenn ich hier von den Reisen und Aktivitäten der älteren Menschen höre, weiss ich, dass ich noch viel Zeit habe.»

Ein Vorbild des Alters ist für sie eine ihrer beiden Grossmütter, die in Deutschland lebt. «Wir telefonieren manchmal mehrmals pro Woche. Ich kann mit ihr über alles reden. Sie war zum Beispiel die Erste, der ich von meinem Freund erzählte.» Die Grossmutter kam aus dem Kosovo nach Deutschland, als der Grossvater starb. «Wir fünf Kinder hatten immer einen engen Kontakt zu ihr und zum Grossvater; sie ist sehr stolz auf uns und darauf, was wir beruflich erreicht haben.»

Suada würde später, wenn sie bei den Eltern auszieht, gerne im Mehrgenerationenhaus wohnen bleiben. «Die Familie ist mir sehr wichtig», betont sie. Für das eigene Alter wünscht sie sich: «Ich möchte nicht so alt werden, dafür aber ein Leben haben, von dem ich sagen kann: Es war gut und ich habe viel erlebt.»

Im Beruf schon ab 50 beim «alten Eisen»

Seit 1900 stieg die Lebenserwartung in der Schweiz bei den Männern von 42 auf 81 Jahre, bei den Frauen von 48 auf 85 Jahre an. Dennoch gehört man ab 50 im Berufsleben bereits zum «alten Eisen». «Wir müssen so weit kommen, dass Stereotype über ältere Mitmenschen – wie krank, behindert, langsam, impotent, hässlich, arm, depressiv, mental abbauend, nutzlos und isoliert – ersetzt werden durch erfahren, genau, potent, attraktiv, finanziell, unabhängig, optimistisch, mental beweglich, mental gesund, wertvoll, sozial eingebunden, gesund und weise», schreibt Norbert Herrmann in seinem Buch «Erfolgspotenzial ältere Mitarbeiter».

Damit ersetzt Herrmann allerdings negative Stereotype einfach durch lauter positive. Nötig wäre hinge-



gen ein Bild, das alle älteren Menschen einbezieht. «Wenn wir möglichst ehrliche, differenzierte, vielfältige, sich widersprechende, unzensurierte Bilder veröffentlichen, dienen wir der Wahrheit, den Menschen und auch dem Alter selber», sagt der Medienpädagoge Hanspeter Stalder. Er stellte für Pro Senectute Schweiz einen Katalog mit 878 Filmen zum Thema Alter zusammen: Die Filme zeigen die ganze Vielfalt des Alters in allen Lebensbereichen. Vielen Lebensgeschichten alter Menschen begegnet man im Ortsmuseum Zollikon, wo die Ausstellung «Altern» läuft. Die 42 Porträts machen deutlich: Ein Mensch ist sehr viel mehr als einfach nur alt.

Mit 47 Jahren: Viele Kontakte mit Älteren

Die Halbzeit des Lebens überschritten hat Markus Zaugg. Er hat vier Kinder, zwei sind erwachsen. Mit seiner Partnerin und dem vierjährigen Sohn zog er vor zwei Jahren in die «Giesserei», weil er gerne mit andern etwas gestalten. Er sagt: «An das Alter denke ich kaum, dazu fehlt mir wohl die Zeit.» Und fügt bei: «Ich hoffe natürlich, dass ich dann noch aufrecht gehen kann, in der letzten Zeit wurde mir stärker bewusst, wie wichtig Gesundheit und Kontakte zu andern Menschen im Alter werden.»

Der gelernte Schreiner arbeitet in einem Behindertenheim. In der Siedlung pflegt er die meisten seiner Kontakte mit älteren Menschen – etwa mit Nachbarn und den Eltern seiner Partnerin, die ebenfalls in der «Giesserei» wohnen. Auf die Frage, was ihm für das eigene Alter wichtig sei, sagt er: «Für mich gehört auch die Unterstützung anderer dazu, zum Beispiel mit Hilfeleistungen. Und ich habe ein Bild des Alters, zu dem auch Enkel gehören. Doch ich möchte mich nicht nur für sie engagieren, weil das Alter viele Möglichkeiten bietet.» Markus Zaugg sagt, dass er nicht älter als 80 werden möchte. «Kürzlich sprach ich mit Kollegen über das Thema, und wir kamen zum Schluss: Es ist gut, wenn man dann einmal gehen kann.» Die rasanten Entwicklungen in der Welt können vor allem im hohen Alter Angst machen, glaubt er. «Ältere Menschen sind einem grossen Druck ausgesetzt, mit den neuen Technologien mithalten zu können.»

Echte und manipulierte Bilder

Altersbilder unterscheiden sich vor allem durch den Blickwinkel. «Der Blick der Jungen ist ein Blick nach vorne, in die Zukunft, ins Offene, jener der Alten hingegen ein Blick zurück, in die persönliche Vergan-

Reden über ihr persönliches Bild vom Alter:
Suada Sejadji,
Ernst Hämmig, Ulla Hintermeier, Markus Zaugg (mit Sohn Finn).



«Die älteren Menschen hier zeigen mir, dass ich noch viel Zeit habe.»

Suada Sejadiji, 22 Jahre alt; in Ausbildung zur Operationsfachfrau

>>

genheit und die Vergangenheit der Welt», sagt Hanspeter Stalder. «Der eine wie der andere Blick fokussiert sich auf das eine und ist oft blind für das andere», so seine Erfahrung. Aus seiner Sicht braucht es nicht in erster Linie andere Altersbilder. «Doch verhindern sollte man, dass Geld und Kommerz Einfluss nehmen oder Institutionen bestimmte Bilder propagieren», betont er. «Die Bilder sollten frei sein von Manipulation.» Doch die Bilder, mit denen wir täglich konfrontiert sind, bilden bestenfalls einen kleinen Ausschnitt des Alters ab. Präsent sind die aktiven und fitten «Best Agers», die den Konsum ankurbeln. Auf der andern Seite bleibt die Armut im Alter bestehen.

Mit 67 Jahren: Möglichst aktiv bleiben

Ernst Hämmig ist seit eineinhalb Jahren pensioniert. Vorher arbeitete er als Konstrukteur. «Ich fühle mich weder jünger noch älter, sondern so alt, wie ich bin», sagt er. In die «Giesserei» zog er mit seiner Frau kurz vor der Pensionierung ein, vorher lebten sie in einem Haus. «Wir haben diese Lebensform bewusst gewählt», erklärt er. «Mir war wichtig, dass man Kontakte hat und in Aktivitäten einbezogen ist; hier lebt man nicht anonym.» Er gehörte zur Pioniergeneration, welche das Mehrgenerationenhaus entwickelt hat.

«Hier schätze ich, dass sich Jung und Alt treffen. Zum Beispiel an Anlässen wie der Silvesternacht, in der etwa 100 Personen zusammen feierten.»

Seine Vorstellungen vom Alter schildert er so: «Weiter meinen Hobbys Wandern und Skifahren nachgehen und im Chortheater mitspielen können, in dem ich seit 20 Jahren mitwirke.» Mehr Zeit verbringen will er mit den Enkelkindern, wenn sie aus dem Kleinkindalter heraus sind. Einen wichtigen Platz in seinem Leben nehmen die monatlichen Treffen mit zwölf Menschen ein, die er mit 17 in einem Jugendclub kennenlernte. «Wir sind miteinander gealtert, haben zusammen den ganzen Alterungsprozess durchlaufen und geteilt», bemerkt er. Und: «Beschränkungen sehe ich eher bei den andern als bei mir selber, ich bin eigentlich noch gut (zwäg).» Er möchte wenn möglich bis zum Tod in der Siedlung bleiben.

Das «Alter im Hinterkopf»

Altersstereotype pressen Menschen in ein soziales Ordnungssystem, dem sie entsprechen sollen. «Das Verhalten älterer Menschen passt sich dem Stereotyp an», sagt Sigrun-Heide Filipp, die an der Universität Trier Altersbilder erforscht. Wenn sie sich selbständig und unabhängig verhalten, werden sie nicht beachtet; verhalten sie sich hingegen unselbständig und hilfe-

Fortsetzung Seite 10 >>

INSERAT

Pflege in schönster Umgebung



Medizinische und pflegerische Kompetenz in schönster Umgebung: Rufen Sie uns an, besuchen Sie uns und lernen Sie ein persönlich geführtes Haus kennen, das sowohl von gesunden wie älteren Menschen geschätzt und geliebt wird.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Sie erreichen uns telefonisch unter
041 375 32 32

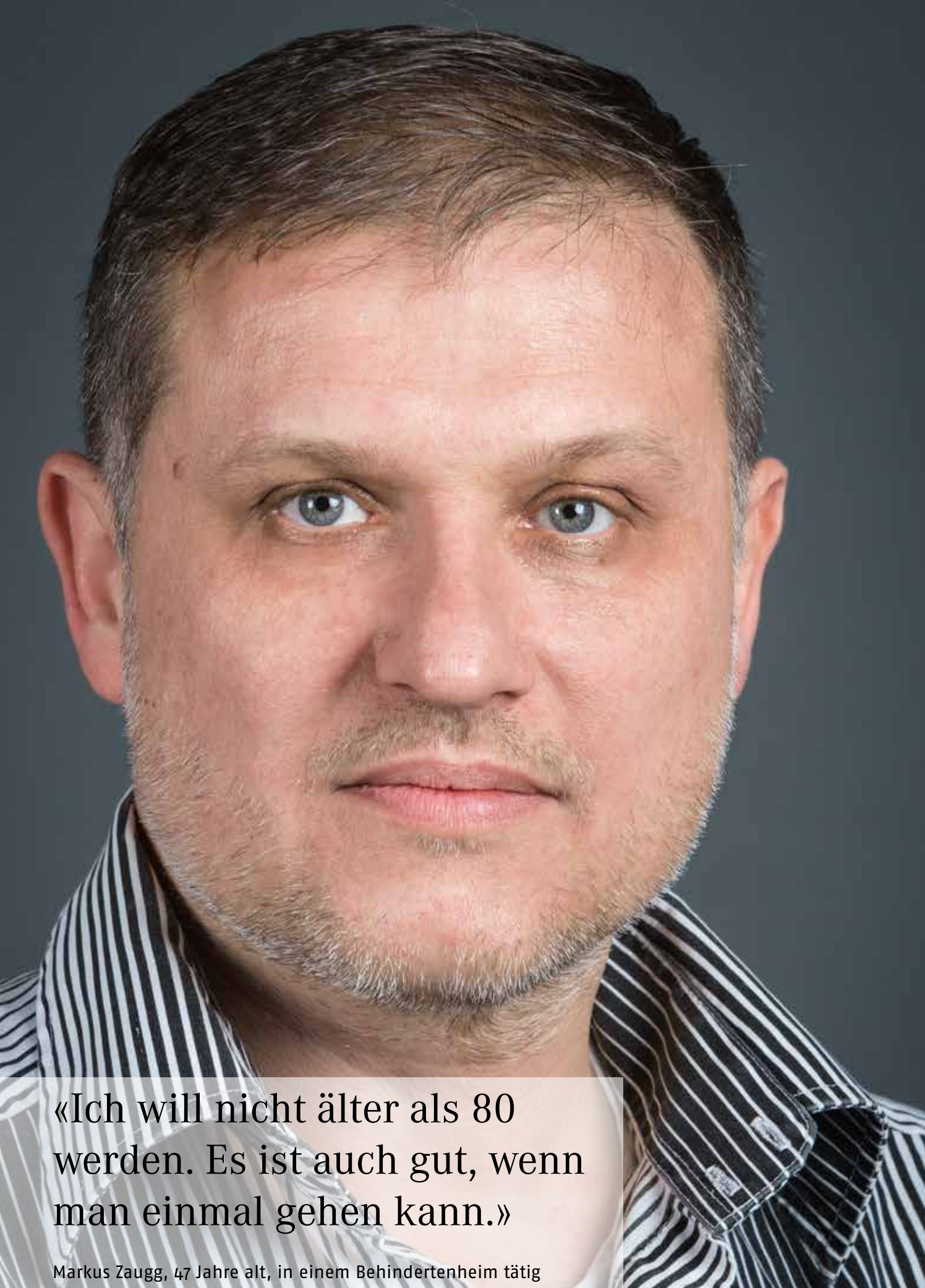


**SONNMATT
LUZERN**

Gesund werden, gesund
bleiben, gelassen altern.

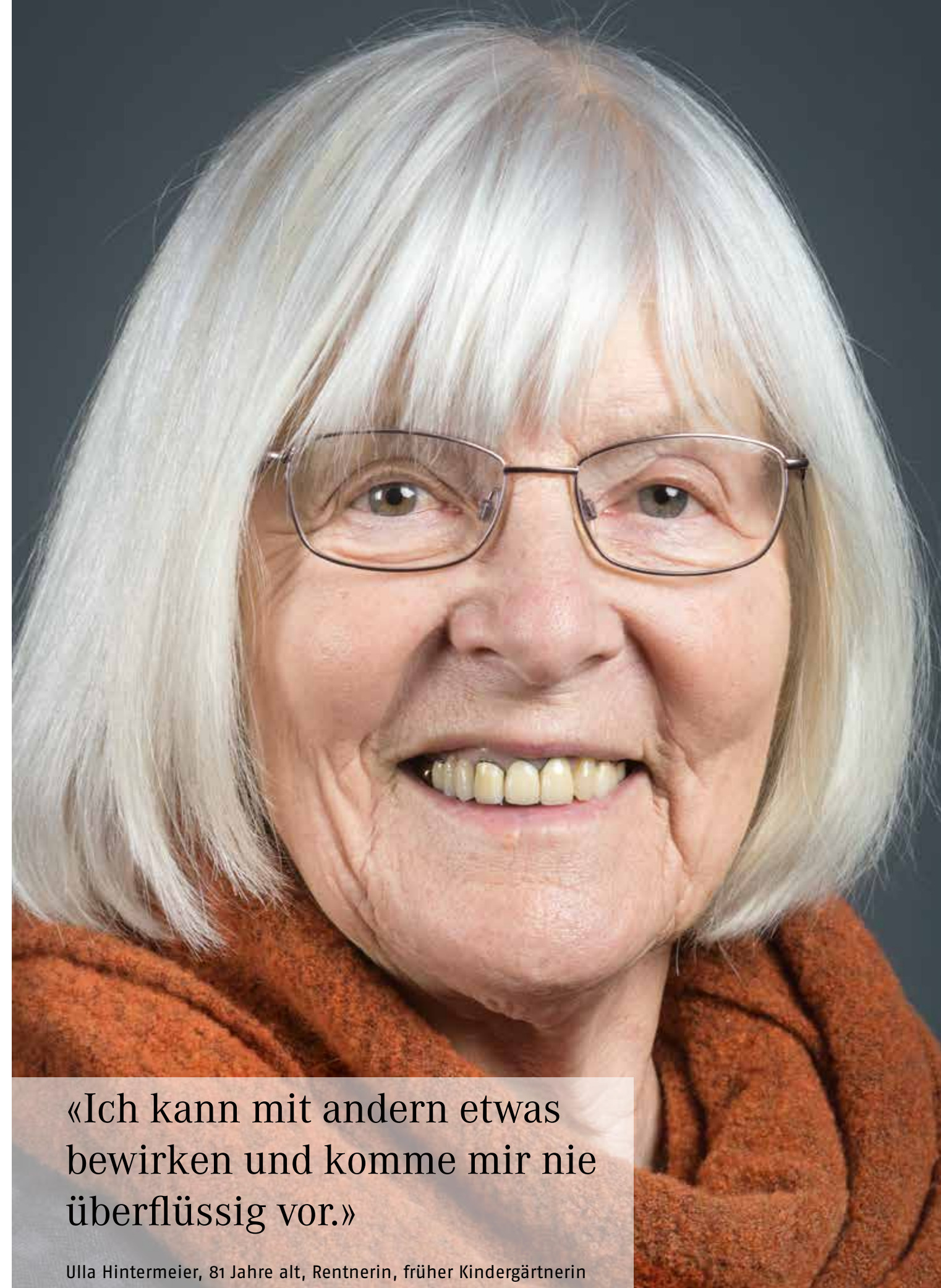
Kurhotel & Residenz

www.sonnstatt.ch



«Ich will nicht älter als 80 werden. Es ist auch gut, wenn man einmal gehen kann.»

Markus Zaugg, 47 Jahre alt, in einem Behindertenheim tätig



«Ich kann mit andern etwas bewirken und komme mir nie überflüssig vor.»

Ulla Hintermeier, 81 Jahre alt, Rentnerin, früher Kindergärtnerin

>> Fortsetzung von Seite 7

suchend, erfahren sie Unterstützung und Zuwendung, so die Psychologin. Das «Alter im Hinterkopf» beeinflusst auch den Alltag. Bei einem «Gedächtnistest» schnitten ältere Menschen schlechter ab als jüngere, weil sie sich unter Druck setzten. Als derselbe Test als «Wortspiel-Aufgabe» durchgeführt wurde, waren die Resultate für alle Teilnehmer gleich.

Warum wir in unserer Gesellschaft so viele negative Altersstereotype mit dem Alter verbinden, erklärt die Psychologin mit der Angst vor der Vergänglichkeit des Lebens. «Altersausgrenzungen lassen sich nur überwinden, wenn eine Gesellschaft die Furcht vor dem Altern, vor Verlust und Tod überwindet.»

Ein grosser Druck für alte Menschen ist die Frage, was das hohe Alter für einen Sinn gibt. «Niemand würde nach dem Sinn der Kindheit fragen», sagt die Medizinerin Ruth Baumann-Hölzle. Sie leitet das Institut der Stiftung Dialog Ethik. «Wir haben ein rationales Menschenbild, das eigentlich nur urteilsfähige, selbstbestimmte und unabhängige Menschen vorsieht», sagt sie. «Wer Sorge braucht, ist in dieser Logik nichts mehr wert.»

Baumann-Hölzle sagt: «Die Würde im Alter muss unabhängig von den Fähigkeiten sein, die ein Mensch hat.» Das bedinge eine Sorgeskultur, bei der alte Menschen mitbestimmen können; eine Kultur, in der man sich nicht rechtfertigen muss, wenn man auf Pflege angewiesen ist. «Die Sorgeleistungen müssen von der Gesellschaft gemeinsam erbracht und fair unter den Sorgebedürftigen und Sorgefähigen verteilt werden.»

Mit 81 Jahren: Ein persönlicher Aufschwung

Ulla Hintermeier zog mit ihrem Mann 2014 in die «Giesserei». Vorher lebte sie 50 Jahre im eigenen Haus in einem kleinen Dorf. «Ich dachte eigentlich, dass ich dort sterbe», sagt sie. Weder der Freundeskreis noch die Kinder verstanden, dass das Paar für die Siedlung am Stadtrand das Haus verliess. «Doch ich lebe hier sehr zufrieden, der Wechsel ermöglichte auch einen persönlichen Aufschwung.» Sie erzählt vom «Zischtigsklub», in dem sie sich regelmässig mit

etwa 20 älteren Personen trifft. «Wir diskutieren politische Ereignisse und haben auch schon eine Demonstration gemacht, denn wir wollen aktiv in der Gesellschaft mitwirken», erzählt sie und fügt an: «Ich weiss, dass ich mich hier auf die Nachbarschaft verlassen könnte. Als eine Nachbarin an Krebs erkrankte, machten wir eine Liste, damit jeden Tag jemand Besorgungen und kleinere Hilfeleistungen übernahm.» Das sei wie eine Probe aufs Exempel gewesen.

«Mein Altersbild hat sich kaum verändert, ich bin dem Alter einfach näher gekommen», sagt Ulla Hintermeier. Sie könne noch tätig sein mit andern und komme sich nie überflüssig vor. Die ehemalige Kindergärtnerin arbeitet in der Spielplatzgruppe mit. «Ich bleibe, bis der Spielplatz fertig ist; die Jüngeren nehmen meine Meinung ernst.» Jeden Montag lädt sie auch eine Frau mit ihren vier Kindern zum Essen ein. «Das Jüngste ist zwölf Jahre alt. So bleibe ich am Leben dran.» Das Wichtigste im Alter sei, «dass man etwas hat, das einen antreibt». Für sie ist es das Malen. «Beim Malen fühle ich mich wie früher und vergesse alle Beschwerden.» Stolz erzählt sie, dass sie vor einigen Monaten ihre erste Ausstellung hatte. «Beschwerden und Ängste gibt es, doch ich will die verbleibende Zeit mit meinem Mann noch möglichst gut nutzen.»

Der alte Mensch der Zukunft

Kürzlich veröffentlichte die Gottlieb-Duttweiler-Stiftung die Studie «Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft». Das Ergebnis: Vier Alterstypen werden die Zukunft prägen. Zum einen die «konservativ Alternden», welche ihre Fähigkeiten bewahren, doch keine neuen Technologien nutzen oder Neues anpacken. Die Studie taxiert sie als unflexibel und hält fest, man könne ihnen nur konservative Aufgaben wie zum Beispiel das Hüten der Enkel übertragen.

Die zweite Gruppe, die «rebellisch Alternden», begnügt sich nicht mit dem Altsein. Sie nutzen neue Technologien, um im Alltag mehr zu erleben, und sie wollen nochmals durchstarten. Diese Gruppe wird als gesellschaftlich wertvoll bezeichnet, weil sie in unternehmerische und gemeinnützige Aktivitäten investiere. Ähnlich sind sich die beiden andern Gruppen, die «bewahrend Alternden» und die «alterslos Alternden». Beide beziehen sich mit ihrer Nutzung neuer Technologien und medizinischer Fortschritte nur auf sich selber. Die einen nutzen sie, um sich gesund und fit zu halten, die andern erhoffen sich Lebensverlängerung oder künstliche Körperteile. Beide interessieren sich kaum für gesellschaftliche Probleme wie jenes der Wachstumsgrenzen. Die Studie macht klar, dass ältere Menschen in Zukunft noch stärker an ihrer Leistungsfähigkeit gemessen werden. Doch Altersbilder verändern sich auch durch neue Formen des Zusammenlebens, wie sie die vier Menschen in der «Giesserei» Winterthur leben. ■

BILDER DES ALTERS

- Hanspeter Stalder: Publikationen zu Altersarbeit und Medien, Filmmediathek für Pro Senectute Schweiz www.hanspeter.stalder.ch
- Sigrun-Heide Filipp: Bilder des Alters – Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen. Verlag Kohlhammer, 1999
- Dialog Ethik: Ethik-Charta für eine Sorgeskultur (in Planung), Publikationen zu den Themen Abschiednehmen, Sterbehilfe, Demenz www.dialog-ethik.ch
- Ausstellung «Altern»: Ortsmuseum Zollikon, bis 17. Juli 2016 www.ortsmuseum-zollikon.ch
- Digital Ageing – unterwegs in die alterslose Gesellschaft. Gottlieb Duttweiler Institut (GDI), 2015



V H S
Z H .
C H

SOMMER 2016

Lernen – fürs Leben gern

RINGVORLESUNG 0210-01

Gefässerkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten

Unzählige Gefässe versorgen den menschlichen Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Gefässe funktionieren wie Strassen im Körper, sie transportieren das Blut zum Herzen und zum Gehirn. Mit zunehmendem Alter kommen Gefässerkrankungen häufiger vor, die meisten sind heute jedoch gut behandelbar.

Dr. Igor Schwegler, Dr. Christian Berthold, PD Dr. Nicolas Attigah, Dr. Stefan Wolff, Dr. Igor Schwegler, PD Dr. Vincenzo Jacomella

Dienstags, 26.4. – 17.5., 4x, 19:30, Uni Zürich

PHYSIOTHERAPEUTISCHE KURSE

Nacken, Knie, Fuss, Kreuz

Nicole Kessler

Die Veranstaltungen stellen die vier neuralgischen Körperteile aus physiotherapeutischer Sicht vor. Wie stärken wir sie und vermeiden so Beschwerden?

0210-11 Nacken, Di 19.4., 19:00, Bäregasse

0210-12 Knie, Di 21.6., 19:00, Kulturpark

0210-13 Fuss, Di 6.9., 19:00, Kulturpark

0210-14 Kreuz, Di 27.9., 19:00, Kulturpark

FIT BLEIBEN

Fitgymnastik 50+

Martina Richter

Dieser Kurs fördert Kondition und Koordination.

0420-19 Di 10.5. – 4.10., 17x, 13:30, Kulturpark

Bewegungstraining 50+

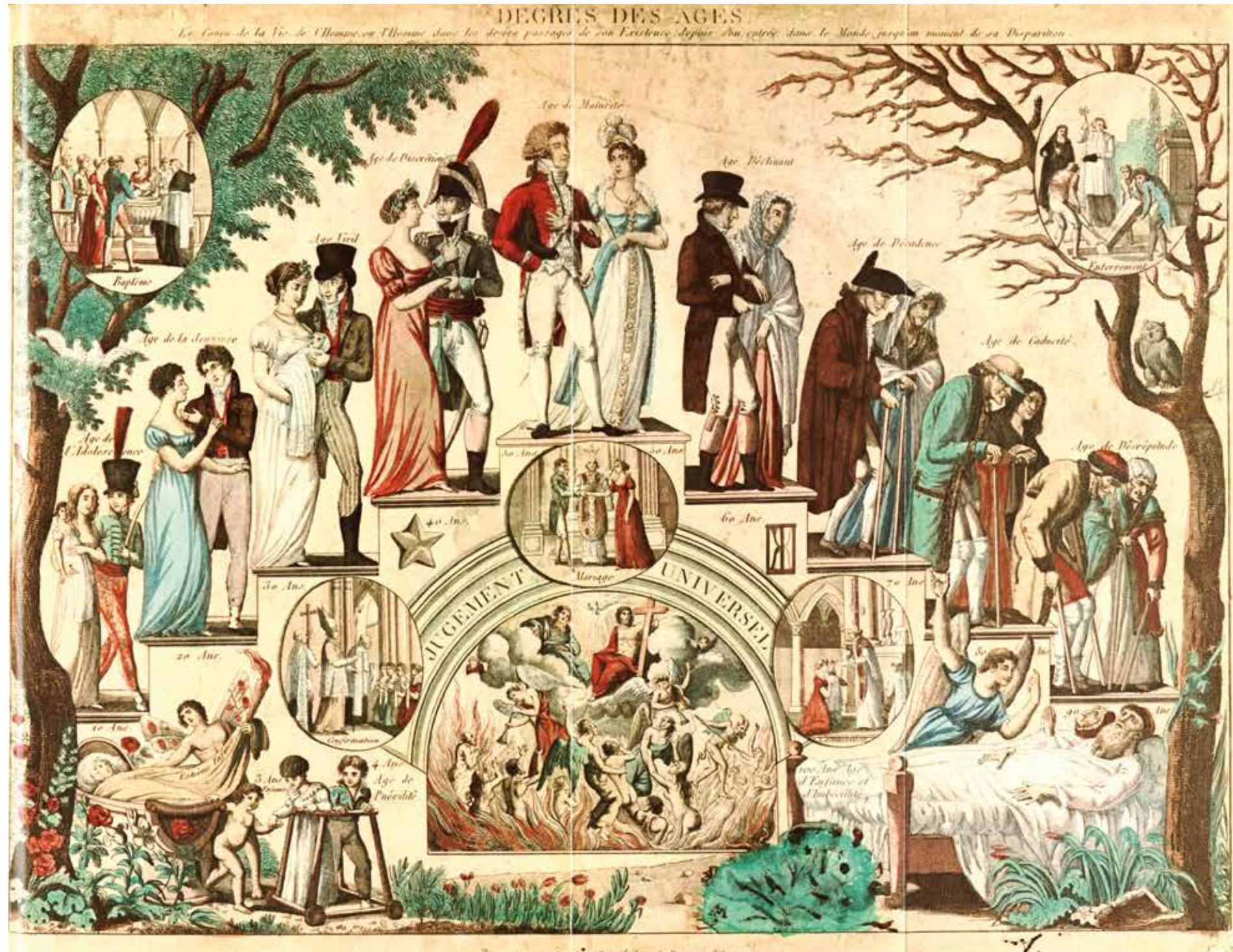
Lisa Gretler

Sie trainieren den Körper und fühlen sich wohler.

0420-24 Di 10.5. – 12.7., 10x, 09:30, Kulturpark

Weitere 150 Vortragsreihen und Gesundheitskurse.

Vollständiges Programm ■ Information ■ Reservation:
Volkshochschule Zürich ■ Bäregasse 22 ■ 8001 Zürich
T 044 205 84 84 ■ www.vhszh.ch ■ info@vhszh.ch



Die vier Stufen des menschlichen Alters: Kupferstich, handkoloriert um 1810, publiziert in einem antiquarischen Buch.

Altern über die Jahrhunderte

Betrachtet man den Wandel der Altersbilder über Jahrhunderte, so fällt auf, dass es in allen Zeiten positive und negative Zuschreibungen gegeben hat. Aus der Antike mutet Ciceros Verteidigung des Alters gegen

den Jugendwahn der Griechen modern an. Er kontert den körperlichen Verlust an Kraft und Schnelligkeit mit Voraussicht, Autorität und Entschlusskraft. Die unterschiedlichen Altersbilder in den Kulturen wurden

durch die Religionen beeinflusst. Das Christentum kennt keinen Ahnenkult. Und mit dem Buchdruck verlor sich auch der Wert der mündlichen Überlieferung, die alten Menschen Ansehen verschaffte. Erst im

17. Jahrhundert begann man das Alter als Teil des Lebenslaufes zu betrachten. Johann Wolfgang von Goethe, der 83 Jahre alt wurde, befasste sich eingehend mit dem Alter. Er kam zum Ergebnis: «Die Summa Summarum des Alters ist eigentlich nie erquicklich.» Doch er hielt auch fest: «Der Rost macht erst die Münze wertvoll.»

Goethe war gegen die «Verjünglichung» des Alters. «Wer in einem gewissen Alter frühere Jugendwünsche und Hoffnungen realisieren will, betrügt sich immer, denn jedes Jahrzehnt des Menschen hat sein eigenes Glück, seine eigenen Hoffnungen und Aussichten.» Bis ins 20. Jahrhundert galt man als alt, wenn die körperlichen und geistigen Kräfte nachliessen. Nicht das kalendarische Alter zählte, sondern ob man noch tätig sein konnte.

Der Jugendwahn, der unsere heutige Alterskultur stark geprägt hat, kam nach dem Zweiten Weltkrieg auf. Die Generation der Babyboomer übernahm viele Aktivitäten von den Jungen – Mode, Musik, Reisen, Bildung.

Bis in die siebziger Jahre wurde das Alter als Zeit des Verlustes betrachtet. Erst danach begann sich die Gerontologie als Wissenschaft des Alters auch für die Chancen des «produktiven» und selbstgestalteten Alters zu interessieren. Negative Altersstereotype bezogen sich nun auf das hohe Lebensalter. Es wurde mit der Jahrtausendwende in den Medien zur sozialen «Alterslast», welche die Jungen zu tragen haben.

Text: Rita Torcasso

Quellen: u.a. François Höpflinger, «Altersbilder existenziell zweideutig – früher und heute», in Psychiatrie & Neurologie, 2/2012 und www.apophismen.de

ALTER IM WANDEL Das Alter ändert sich und damit entwickeln sich auch neue Altersbilder. Wie sie entstehen und was sie bewirken, erklärt Hans Rudolf Schelling. Er arbeitet als Gerontologe an der Universität Zürich.

«Alt sind immer nur die anderen»

Interview **RITA TORCASSO**

Was hat sich in der Wahrnehmung des Alters in den letzten Jahrzehnten verändert?

Das Alter hat sich nach hinten verschoben. Alt ist man eigentlich erst so ab 80 Jahren. Das Bild, das man sich heute von alten Menschen macht, ist nicht mehr so sehr an Jahre gebunden, sondern wird viel stärker als früher von der Lebenssituation jedes Einzelnen geprägt.

Haben sich die Altersbilder, die gesellschaftlich verbreitet sind, gewandelt?

In der Gesellschaft wird das Alter noch immer vor allem mit Negativbildern verbunden – mit gesundheitlichem Abbau, abnehmender Intelligenz, körperlichen Beschwerden, Vereinsamung und Langeweile. Doch Studien zeigen ein ganz anderes Bild: Viele Senioren finden, dass das Alter ihre beste Lebensphase sei.

Welches Ereignis hat das Bild des Alters stark beeinflusst?

Das war für die heutigen Alten sicher die soziale Absicherung durch AHV und Pensionskassen. Erst durch diese Absicherung wurde es möglich, bis ins hohe Alter finanziell autonom zu leben. Dadurch veränderte sich auch die Alterskultur: Heute möchten alte Menschen möglichst bis zum Tod autonom bleiben.

Tragen Senioren eine Mitverantwortung dafür, welche Altersbilder in einer Gesellschaft gelten?

In den gängigen Altersstereotypen werden alte Menschen nur als abstrakte Masse wahrgenommen. Sie selber werden selten direkt gefragt, was sie davon halten. Doch dort, wo sie die Möglichkeit haben mitzugestalten, entstehen andere individuelle Bilder. Ein aktives Alter bedeutet aber auch, mit Forderungen und Verpflichtungen konfrontiert zu werden.

Hat sich also der gesellschaftliche Druck auf ältere Menschen erhöht?

Heute beginnt mit dem Ruhestand eine Zeit der Unruhe. Kaufkräftige Senioren werden umworben und sie sollen möglichst lange Leistungskriterien entsprechen: sich fit halten, aktiv sein, die neuen Medien verstehen, etwas für die Gesellschaft tun, möglichst niemandem zur Last fallen. Wer aus diesem Bild herausfällt, wird an den Rand gedrängt. Auch die «aktiven Alten» sind ein gefährliches Klischee, weil damit jene Menschen, die keine Leistungen mehr erbringen können, schnell einmal als wertlos taxiert werden.

Haben alte Menschen früher, wie oft behauptet wird, mehr Wertschätzung erhalten?

Auch das ist ein Klischee, denn die Bilder des Alters waren immer ambivalent. Sicher gab es hochgeachtete Alte – das waren vor allem jene aus der Bildungsschicht, die neugierig und offen bleiben konnten. Doch es gab auch verarmte Menschen, die im Elend leben mussten oder unter der totalen Abhängigkeit von den Kindern litten. Das Bild des harmonischen Mehrgenerationenhaushaltes, in dem alle ihre Aufgaben hatten, wird heute wohl überhöht.

Die Öffentlichkeit – Medien, Politik, Altersorganisationen – hat einen grossen Einfluss auf unsere Altersbilder. Welche Bilder wünschen Sie sich?

Es sollten möglichst differenzierte sein, keine Verallgemeinerungen, die für alle alten Menschen gelten. Denn gerade die Vielseitigkeit der unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Fähigkeiten macht das Alter spannend.



ZUR PERSON

Hans Rudolf Schelling, 54, ist Geschäftsführer des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich. Er führte Studien durch zu Themen wie «Einstellungen zum eigenen Altern», «Altern in der Schweiz – Bilder und Wirklichkeit», «Der Alltag alter Menschen» und wirkte an mehreren Untersuchungen zum Thema Demenz mit.

Was bedeutet das konkret für die Verantwortlichen?

Dass sie nicht immer nur fitte und zufriedene alte Menschen zeigen, sondern das ganze Spektrum, also auch Menschen mit Demenz oder solche, die in schwierigen Verhältnissen leben müssen. Das Alter soll nicht einfach schöngefärbt werden. Es ist eine gute Entwicklung, dass jetzt auch Probleme öffentlich diskutiert werden. Altersbilder sind dann aussagekräftig, wenn sie als Teil einer Lebensgeschichte präsentiert werden.

Warum halten sich die Bilder des defizitären Alters so hartnäckig?

Auch die Altersforschung hat sich lange auf diesen Aspekt des Alters konzentriert. Neuere Studien untersuchen die Kompetenzen von Senioren. So wurde nachgewiesen, dass diese gegenüber jüngeren Personen mit Intuition, Erfahrung und dem Blick auf längere Zeiträume punkten können. Weil sich das Alter an sich verändert, werden sich auch realistischere Altersbilder durchsetzen können.

Wie entstehen unsere persönlichen Altersbilder?

Eine grosse Rolle spielt das Verhältnis zu den Grosseltern oder ob man bereits in jungen Jahren Gelegenheit hatte, Beziehungen zu alten Menschen aufzubauen. Vorbilder können bereits präventiv eine positive Alterssicht fördern.

Verändern sich die Bilder, wenn das Alter näher rückt?

Eigentlich bis ins hohe Alter gilt: Alt sind immer nur die anderen! Vertiefter mit dem eigenen Alter beschäftigt man sich meist erst, wenn man dazu durch eine

Verschlechterung der Gesundheit oder Ereignisse in der Familie gezwungen wird. Aus Untersuchungen weiss man, dass sich die Altersbilder von jungen und älteren Menschen nicht wesentlich unterscheiden.

Was ist aus Ihrer Sicht entscheidend für ein gutes Alter?

Eine gute Voraussetzung ist, wenn es gelingt, die Zeit nach der Pensionierung als eine eigenständige Lebensphase zu betrachten und zu gestalten. Dann erlebt man keinen Statusverlust, sondern baut etwas Neues mit einer andern Form von Status auf. Wer hingegen mit fixen Altersstereotypen im Kopf den Ruhestand antritt, schadet sich selber. Negative Altersstereotype beeinträchtigen die körperliche und psychische Gesundheit. Man zerstört das Selbstbild, wenn man für jede Veränderung im Leben das Alter verantwortlich macht. Verluste ebenso wie auch Gewinne gibt es in allen Lebensphasen.

Was fördert ein positives Selbstbild?

Eine gute Möglichkeit bietet der Austausch mit andern Menschen. Dadurch erhält man Inputs und kann sich selber besser verorten. Je älter man ist, desto wichtiger wird diese Verortung. Denn nur wenn ich weiss, wo ich stehe, kann ich stolz sein auf das Erreichte, Freude daran haben und auch Respekt dafür einfordern.

Wie sehen Ihre eigenen Altersbilder aus?

Ich habe keine konkreten Vorstellungen. Wichtig ist für mich das Wissen, dass ich entstandene Bilder auch korrigieren kann. Man sollte nie nur dem eigenen Kopf trauen, sondern sich auch für die Erfahrungen anderer Menschen interessieren. ■



Die Zweitklässlerinnen und Zweitklässler posieren als «alte Leute» mit Gebrechen und Schmerzen.

SCHULPROJEKT Welches Bild haben Kinder von alten Menschen? Wie sehen sie sich selber als Alte? Kleine Künstler haben fürs VISIT gezeichnet.

Wenn ich mal alt bin...

Wie sehen alte Menschen aus? Wie sind denn alte Menschen? Und: Ab wann ist man überhaupt alt? Solche Fragen haben die Schülerinnen und Schüler einer 2. Klasse in Zürich Wiedikon mit ihren beiden Lehrerinnen zunächst diskutiert. Erst dann gingen sie über zur entscheidenden Frage: «Wie wirst du sein, wenn du alt bist?»

Viele der Kinder möchten im Alter noch immer «cool» sein und viele Dinge tun, die sie heute schon tun. Also noch immer Kopfhörer tragen und Musik mit dem iPod hören. Ein Bub sieht sich als cooler Grossvater, der elektrische Gitarre spielt wie ein Rockstar. Und ein Mädchen ist überzeugt, dass es dannzumal so lieb sein wird wie das eigene Grossmami heute. Davon, wie alte Menschen aussehen, haben die Kinder klare Vorstellungen: Sie gehen mit

Stock, tragen Brille, hören nicht mehr gut, haben Falten, einen krummen Rücken, Altersflecken, gelbe Zähne und weisse Haare (falls überhaupt noch welche da sind). Und natürlich sind die alten Menschen geplagt von Schmerzen und sind – vermutlich je nach gemachten Erfahrungen – sehr lieb und nett oder böse.

Und wann ist man alt? Ja, darüber sind sich die Schülerinnen und Schüler nicht ganz einig. Das muss irgendwo in der Gegend ab 50 bis 80 Jahre liegen. Interessant ist, dass die Kinder beim Zeichnen ihre beim Kreisgespräch angetönte Coolness vergessen haben: Sie haben sich zwar alt gezeichnet, aber ohne Handy, Kopfhörer und iPod. Immerhin.

Aufgezeichnet von Annina Bachmann



Mit Stock, aber freundlich und schmuckbehangen: So sieht sich die achtjährige Nora als zukünftige alte Frau.



Anissa (7 Jahre)



Julia (8 Jahre)



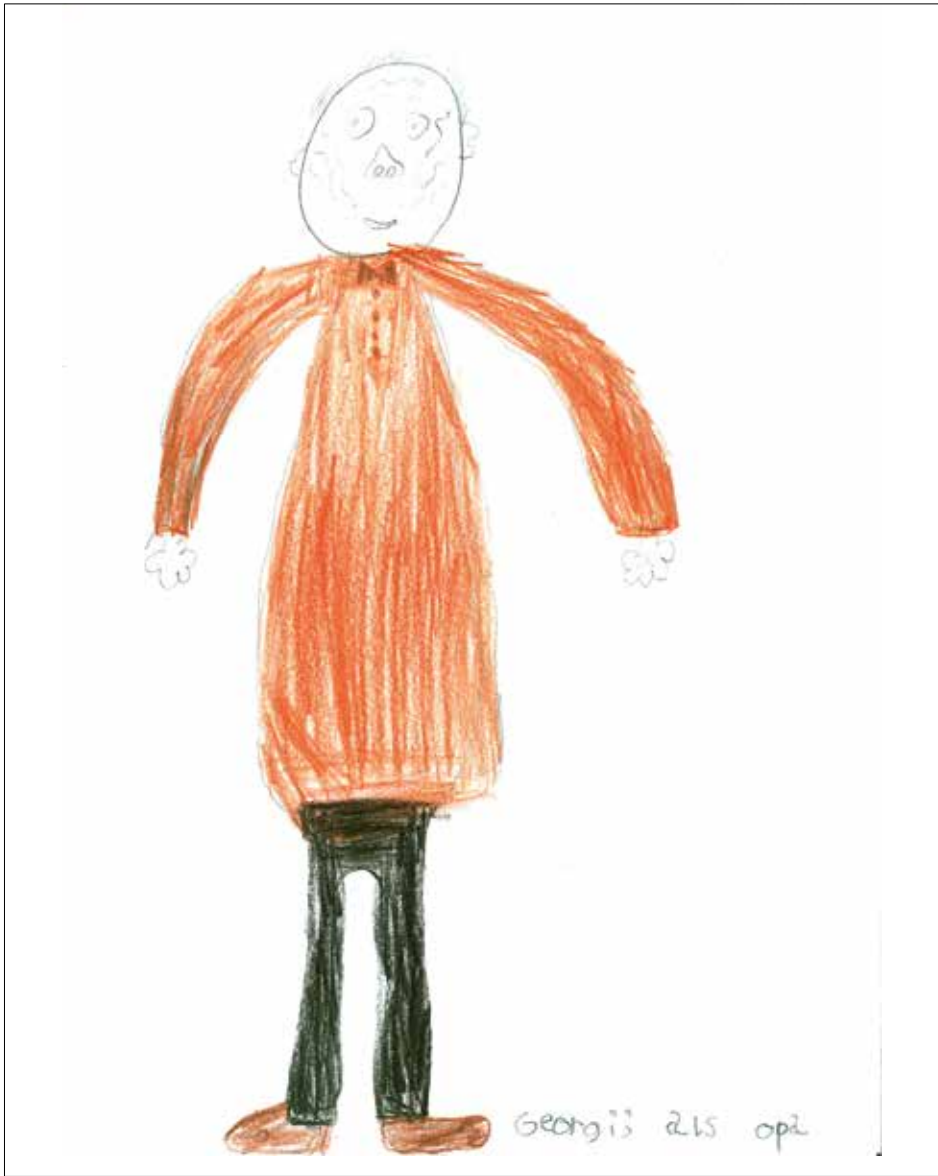
Line (7 Jahre)



Leah (8 Jahre)



Loris (8 Jahre)



Georgij (8 Jahre)

EINE GANZ BESONDERE SCHULSTUNDE

«Wie sehe ich mich, wenn ich alt bin?» Mit dieser Frage haben sich neun Mädchen und elf Knaben einer 2. Klasse im Schulhaus Im Gut in Zürich Wiedikon beschäftigt. Die beiden Lehrerinnen Alessa Müller (28) und Annina Bachmann (27) haben sich zunächst mit den Schülerinnen und Schülern über diese Thematik unterhalten und Fragen in diesem Zusammenhang diskutiert. Danach haben die Kinder zeichnerisch versucht, die Ausgangsfrage zu beantworten.



Dimitri (8 Jahre)



Moira (8 Jahre)

INSERTATE

wertvoll
?

Wir beraten Sie, begutachten und versteigern Ihre Einzelobjekte, Nachlässe und Sammlungen.

Telefon 062 751 63 51 · www.auktionshaus-zofingen.ch



BLEIBEN
SIE MOBIL!
MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

ALTERSLEITBILDER Wie unsere Gesellschaft mit dem Älterwerden umgeht, spiegelt sich in ihren Altersleitbildern. Dominierte in den sechziger und siebziger Jahren der problemzentrierte Blick aufs Alter, betonen moderne Leitbilder dessen Chancen.

VOM ALTERSPROBLEM ZUR ALTERNPLANUNG

Text **BEAT GROSSRIEDER** Foto **IRIS RITTER**

«Die Problematik des Ausscheidens aus dem Erwerbsleben ist noch lange nicht allen Leuten bewusst. Sie überschreiten deshalb das Pensionierungsalter unvorbereitet und finden sich nicht zurecht.» Diese etwas triste Botschaft stammt aus dem Altersleitbild, das die Stadt Winterthur vor über vierzig Jahren erarbeitet hat. Unter dem Titel «Altersplanung» veröffentlicht sie 1972 ein vierzigseitiges Dokument, um «die zukünftigen Bedürfnisse an Altersunterkünften aufzuzeigen». Dabei formuliert die Stadt auch grundsätzliche Gedanken zum Älterwerden: «Die Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit ist für jeden Einzelnen von Bedeutung, indem jeder alternde Mensch hofft, so lang als möglich gesund und unabhängig bleiben zu können. Aber auch die Öffentlichkeit ist daran sehr interessiert, da die Unterbringung der Betagten mit grossen Schwierigkeiten und Kosten verbunden ist.»

Die Boomjahre der Leitbilder

Das Dokument sei «typisch für die Altersleitbilder der ersten Stunde», sagt Organisationsberater Rudolf Welter. Der 80-Jährige lebt in einer Wohnung mit Dienstleistungen in Männedorf ZH und hat seit den 1970er-Jahren über ein Dutzend Altersleitbilder mitverfasst. In den 1960er-Jahren seien die ersten Leitbilder aufgetaucht, ab 1970 habe ein richtiger Boom eingesetzt. «Praktisch jede Gemeinde erstellte ein Altersleitbild, weil man plötzlich neue Herausforderungen lösen musste», bilanziert Welter.

Das Ende der Mehrgenerationenfamilie, die Furcht vor der «Überalterung» der Gesellschaft, die Zunahme des Kostenbewusstseins bei der öffentlichen Hand sowie die stärkere Zusammenarbeit innerhalb der Regionen hätten den Boom ausgelöst. Vieles davon gelte heute noch; trotzdem müssten neue Leitbilder immer wieder sorgfältig erarbeitet und überarbeitet werden, warnt Welter: «Vorsicht beim Abschreiben aus früheren Leitbildern! So besteht die Gefahr, dass

die schönen Sätze nur Papier bleiben. Denn gerade der Prozess des Erarbeitens gemeinsam mit möglichst vielen Interessierten und Betroffenen ist das eigentlich Wichtige an einem Leitbild.»

«Schutzbedürftige Alte», «entwertete Frauen»

Weil man das Alter damals vorab mit Schwierigkeiten verbunden hat, wirken frühe Leitbilder problemzentriert. Dies zeigt sich oft bereits im Titel: «Denkschrift über Schwerpunktprobleme der Altenhilfe und die Möglichkeiten ihrer Lösung» heisst etwa ein Leitbild aus Köln (D) von 1961. Die Gemeinde Baar ZG bezeichnet ihr Leitbild aus dem Jahre 1968 so, dass man an die aktuelle Flüchtlingskrise denken muss: «Planung von Unterkünften für Betagte, Bericht». Aus diesem Dokument geht auch hervor, dass die Behörden die Bedürfnisse von Alt und Jung damals strikt trennten. Dies führt zum Bild des (schutz-)bedürftigen alten Menschen, der sich passiv verhält und auf Hilfe von aussen angewiesen ist.

«Der betagte Mensch hat ein grosses Bedürfnis nach Geborgenheit», schreiben die Baarer Behörden, es gehe ihm um den «Wunsch nach gesichertem Dasein innerhalb der Grenzen seiner schicksalsbedingten Möglichkeiten». Am besten bleibe man so lang als möglich zuhause; von «eingestreuten Alterswohnungen» – dem heutigen Mehrgenerationenwohnen – sei abzuraten. Betagte fühlten sich in einem gemischten Wohnumfeld oft einsam: Das «Zusammenleben von Jung und Alt» führe «leicht zu Zwistigkeiten». Umgekehrt entstehe «ein Solidaritätsgefühl gegenüber den Mitbetagten», wenn die Betagten unter sich blieben.

Kurios aus heutiger Sicht muten auch die Geschlechterrollen an, die aus frühen Leitbildern aufscheinen. Zum Beispiel im Altersleitbild des Kantons Zürich von 1979: «Wenn ein alleinstehender Mann wegen eines Hüftleidens die Wohnung nicht mehr verlässt, vereinsamt und wahnkrank wird, müssen Fach-



«Praktisch jede Gemeinde musste ein Altersleitbild haben»: Rudolf Welter, Organisationsberater.

leute verschiedener Richtung zusammenarbeiten.» Und bei einer alleinstehenden Frau? Weil sie berufstätig seien, würden Männer durch die Pensionierung später «entwertet» als Frauen. Begründung: «Das gesellschaftliche Ansehen eines Menschen beruht in erster Linie auf seinem eigenen Beruf oder auf dem des Ehemannes.» Von berufstätigen Frauen kein Wort. Umgekehrt erlebten aber auch Frauen und Mütter im Alter eine Abwertung: «Auch der Einflussbereich der Hausfrau wird kleiner [...] durch Pensionierung und Wegzug der Kinder.» Zur Abhilfe propagiert das Winterthurer Leitbild von 1972 etwa Kochkurse für Männer. So sei bei ihnen «die Freude am Kochen zu wecken»; zudem würden die «Ehefrauen, denen das Kochen mühsam geworden ist», entlastet.

«Benachteiligte Männer»

Ebenfalls zum Schmunzeln verleitet aus heutiger Sicht der damalige Glaube, Männer und Frauen brauchten völlig unterschiedliche Animation durch staatliche oder private Altershilfe. «Männer sind benachteiligt», heisst es im Leitbild des Kantons Zürich (1971): «Sie haben grössere Freizeitprobleme als Frauen, die im Haushalt noch etwas Beschäftigung finden. Sie haben aber viel weniger Zugang als die Frauen zu Beschäftigungen mit künstlerisch-kreativem Einschlag. Sie empfinden diese oft als kindisch und fühlen sich durch sie abgewertet.» Neuere Ansichten in den Leitbildern hätten sich erst parallel zu den neuen Wohnformen für Betagte ausgebildet, sagt Rudolf Welter. Sei man in den 1950er-Jahren davon ausgegangen, Alte lebten entweder zuhause, was besser sei, oder im Heim, was im Notfall auch ginge, so seien nach und nach alternative Formen hinzugekommen. Alterswohnung, Wohngemeinschaft, Servicewohnen, Mehrgenerationenhaus und so weiter

hätten Fuss gefasst, was auf die Altersleitbilder abgefärbt habe.

Die neue «Mitwirkungsgesellschaft»

Ein Beispiel für ein modernes Altersleitbild liefert die Stadt Winterthur. Sie hat 2014 ihr revidiertes Leitbild in Kraft gesetzt und nennt es konsequent «Alternsplanung». Begründung: «Die Alternsplanung basiert auf dem Verständnis, dass das Alter nicht als starrer Lebensabschnitt definiert, sondern als Prozess des Alterns verstanden wird, der alle Generationen umfasst.» Die Planung orientiere sich an den Leitlinien des WHO-Programms der Age-friendly Cities und umfasse im Unterschied zu früher längst nicht mehr nur das Wohnen. Vielmehr definiert die Stadt ihre alternspolitischen Ziele und Massnahmen in unterschiedlichen Handlungsfeldern: Generationenpolitik; Ressourcen im Alter; öffentlicher Raum; Mobilität; Sicherheit; Wohnen; pflegerische und soziale Angebote; Information, Öffentlichkeit, Vernetzung; Zukunft.

Gestützt auf dieses Leitbild will sich die Stadt, die 2015 neu eine Altersdelegierte eingesetzt hat, zu einer «Mitwirkungsgesellschaft» entwickeln. Es gehe nicht länger darum, etwas für die Betagten zu tun, sondern mit ihnen zusammen. Damit folge man dem Trend «von der Versorgungs- zur Mitwirkungsgesellschaft». Dies komme letztlich allen zugute, den Kindern wie den Jungen und den Alten.

Im Leitbild tönt das so: Als Age-friendly City «anerkennt Winterthur die Heterogenität zwischen älteren Menschen, fördert deren Einbezug und die Partizipation in sämtlichen Belangen des kommunalen Lebens, respektiert die Entscheidungen und die Wahl des Lebensstils, antizipiert alternsbedingte Bedürfnisse und Präferenzen und reagiert flexibel darauf». Jedoch gibt es auch Einsichten, die damals wie heute noch volle Gültigkeit haben. So bringt das Baarer Leitbild von 1968 kurz und bündig auf den Punkt, auf was es bei der externen Betreuung nach wie vor ankommt: «Für ein Heim ist ausschlaggebend, dass es wohnlich gestaltet ist und genügend qualifiziertes Personal hat.» ■

WEITERE INFORMATIONEN

Pro Senectute Schweiz betreibt eine Bibliothek zum Themengebiet Altersforschung und Generationenbeziehungen; hier werden auch frühere und aktuelle Altersleitbilder gesammelt. Die Bibliothek ist öffentlich, kostenlos und auch online von zuhause aus abrufbar.

Adresse:

Pro Senectute Bibliothek
Bederstrasse 33, 8002 Zürich, Telefon 044 283 89 81
bibliothek@prosenectute.ch
www.facebook.com/bibliothekprosenectute

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 9–16 Uhr | Dienstag, Donnerstag 9–19 Uhr



Hey, Alter!

Text **ROBERT BÖSIGER** Illustrationen **ERNST FEURER**

ALT SIND IMMER DIE ANDEREN Alt? Es gibt nicht den Alten oder die Alte. Aber es gibt verschiedene Ausprägungen der Alten. – Versuch einer Klassifizierung.

Minderjährige Alte: Vereinzelte Exemplare dieser Gattung sind bereits im Kindergartenalter anzutreffen. Beispiel einer artentypischen Konversation: Sagt Emma (6) zu Nachbarsbube Luca (7): «Habe gestern den Film «Schellen-Ursli» gesehen. Krass geil, Alte!» Vorteil: Man kann sich – anders als früher – viel früher älter fühlen.

Junge Alte: Diese zahlenmässig besonders grosse Gruppe ist in der Altersklasse 12 bis 22 anzutreffen. Signifikantes Vorkommen: in kleineren Ansammlun-

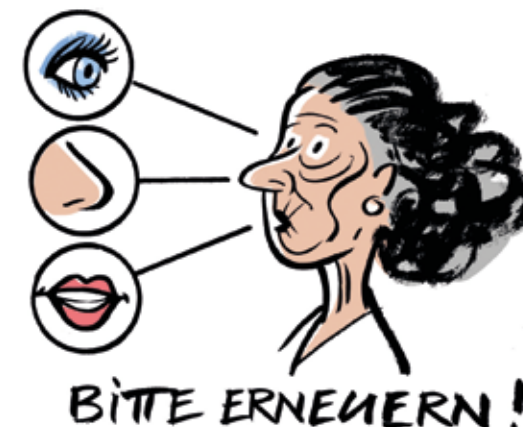
gen von einigen wenigen bis mehrere Dutzend Exemplare. Zweifelsfrei erkennbar an der Tatsache, dass die meisten rauchen und/oder – nebst Handy – ostentativ leger eine Büchse Energydrink zwischen zwei Fingern halten. Merkmal dieser Gruppe ist es, dass jeder jeden und jede mit «hey Alte(r)!» anspricht – weitgehend unabhängig vom tatsächlichen Alter der Betroffenen. Vorteil: Das lästige Sich-merken-Müssen von Vornamen entfällt. Nachteil: Es ist nicht immer auf Anhieb klar, welcher Alte welchen Alten oder welche Alte anspricht.

Mittelalterliche Alte: Die Vertreterinnen und Vertreter dieser Kategorie fühlen sich in aller Regel noch zu jung, um als solche wahrgenommen zu werden. So schätzen sie es auch überhaupt nicht, von Vertretern der beiden vorangegangenen Kategorien als «Alte» bezeichnet zu werden. Das kratzt am ewig jungen Ego und führt dazu, dass mittelalterliche Alte dazu neigen, dieses Bild zu korrigieren. Sie tun dies entweder durch die intensivere Anwendung von äusserlichen Hilfsmitteln (Styling, Kleider, Frisur) oder indem sie einschlägige Veranstaltungen (Beispiel: Ü-30-Party) besuchen oder sich bei Sportevents (Beispiel: Halbmarathon oder Triathlon) einschreiben lassen. Vorteil:



Man kann seine Fitness erhalten. Nachteil: Zuweilen funktioniert es nicht ohne kosmetische Eingriffe und/oder visuelles Aufpeppen. Beide Strategien können ins Geld gehen – ohne Garantie auf Erfolg.

Alte: Diese Gattung scheint in den letzten Jahrzehnten wie vom Erdboden verschwunden. Umfragen zeigen und einschlägige Werbespots beweisen: Kaum jemand fühlt sich dieser Altersgruppe wirklich zugehörig. So darf vermutet werden, dass sich Menschen



dieser Altersklasse je nachdem der früheren oder folgenden Alterskategorie zugehörig fühlen. Vereinzelt wurden schon Vertreter beobachtet, die sich wie junge Alte gebärden. Bemerkenswert sind die geschlechterspezifischen Unterschiede: Während sich die Weibchen signifikant häufig mit Schönheits-OPs befassen, checken die Männchen bevorzugt in der Altersklasse «Junge Alte» ihren Marktwert.

Alte Alte: Zwar sind grundsätzlich immer die anderen alt. Aber zuweilen kann es das Leben erleichtern, sich altersgerecht zu verhalten: zum Beispiel im Tram oder an der Kasse im Supermarkt. Tendenziell aber scheint erwiesen, dass sich auch alte Alte gedanklich und äusserlich eher Richtung der jüngeren Altersklassen orientieren. So wissen wir von 80-Jährigen, die tunlichst jede Seniorenwanderung auslassen mit dem Hinweis, da habe es zu viele alte Menschen.

Hochaltrige Alte: Menschen dieser Gattung nehmen zahlen- und anteilmässig zu – Stichwort demographische Entwicklung. Auch hier wird gelegentlich von hochaltrigen Alten berichtet, die sich mit ihrer Altersklasse partout nicht anfreunden können. Doch 95-Jährige, die noch aufs Matterhorn klettern oder einen Tango-Tanzkurs belegen, sind dennoch eher die Ausnahme. An dieser Stelle soll noch mit einer Mär aufgeräumt werden: Entgegen der landläufigen Meinung gibt es die Alterskategorie «Asbach Uralt» nicht. Was nicht heisst, dass man nicht gelegentlich alt oder «asbach uralt» aussehen kann. Allerdings kann dies unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft auftreten. ■



Bienen verstehen | Kühe verstehen | Schafleben
Typisch Schweiz | Alp | Gifelgeschichten
Drehort (Schweizer Filmkulissen) | Alpenklöster
Alpsicht | Wetterschmöcker | Zürich HB

**Spannende,
reich bebilderte Bücher
zu zeitnahen Themen.**

FO NA Telefon 062 886 91 91 | www.fona.ch



Hotels Schmid + Alfa *** · Fam. Hackl-Schmid · CH-6440 Brunnen
Fon +41 (0)41 825 18 18 · mail@schmidalfa.ch · www.schmidalfa.ch

Wenn auch die Brille nicht mehr hilft...

...leisten unsere Sehhilfen nützliche Dienste.
Wir haben grosse Erfahrung und ein breites Angebot.

HIRZEL OPTIK

Albisstrasse 96 | Zürich-Wollishofen | Tel. 044 480 02 95 | www.hirzel-optik.ch

MEIER + CO

Elektromobile allwettertauglich

Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, fährerschein- und zulassungsfrei

Treppenlifte und Aufzüge

Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT MEICOMOBILE MEICODRIVE MEICOSERVICE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

BÜCHER

> **Alte Damen.** Fraziska Kalch [S.I.]: Minedition, 2010



Wenn ihr denkt, alte Damen sassen den ganzen Tag nur am See und fütterten Enten, dann habt ihr euch geirrt. In Wirklichkeit ist es nämlich ganz anders. Ein humorvolles Buch, das endlich mit dem Vorurteil auf-räumt, dass alte Damen mit Strickzeug im Schaukelstuhl sitzen, das alte Menschen von heute so schildert, wie sie sind: modern, vital und mit Pfiff.

> **Die neuen alten Frauen: das Alter gestalten – Erfahrungen teilen – sichtbar werden.** Marie-Louise Ries ... [et al.] (Hrsg.), Zürich: Limmat Verlag, 2015



Statistisch gesehen ist das Alter weiblich. Was bedeutet das konkret? Frauen zwischen sechzig und neunzig – eine Generation, die wie keine zuvor markante Veränderungen der Frauenrolle erlebt und erkämpft hat – berichten über ihr Leben und ihren Umgang mit der Zeit, die ihnen noch bleibt. Es kommen insbesondere allein lebende Frauen zu Wort, die von sich und ihrem Alltag schreiben. Die Autorinnen berichten aus unterschiedlichen Perspektiven über ihr gelebtes Leben, teilen Erfahrungen mit, erzählen von ihren Netzwerken. Sie denken über Freundschaft und Spiritualität nach und schreiben auch von Verlusten, vom Verlust des Partners und wie sie nun allein leben. Sie erkunden ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten und stellen sich noch offenen Wünschen. Und sie setzen sich auseinander mit Abschied und Tod.

> **Nur Mut: Roman.** Silvia Bovenschen. Frankfurt a.M.: S. Fischer Verlag, 2013



Eine weisse Villa. Vier alte Frauen erwarten Herrenbesuch. Im Laufe des Nachmittags spitzen sich – zunächst fast unmerklich, dann immer bedrohlicher – die Ereignisse zu. Auch die Damen werden von Stunde zu Stunde witziger, irrwitziger und bössartiger. Silvia Bovenschen erzählt in diesem Roman auf unerhörte Weise von letzten Freiheiten, rasendem Zorn und dem höllischen Gelächter der Alten. Eine schwarze Komödie.

> **Junge Bilder vom Alter.** Vera von Achenbach, Barbara Eifert (Hrsg.), Essen: Klartext Verlag, 2010



Dieses Werkbuch «Junge Bilder vom Alter» informiert über nachahmenswerte künstlerische und soziale Projekte zur Entwicklung realistischer Altersbilder an Schulen, Kommunen, Bildungs- und Kultureinrichtungen und in Unternehmen. Es stellt Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und Handlungsempfehlungen für verschiedene gesellschaftliche Bereiche vor. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schreiben über Altersbilder in Politik und Gesellschaft, in der Literatur, in Film und

Fernsehen, in der Karikatur und über die wertvolle gesellschaftliche Funktion der «Narrenfreiheit des Alters». Ein Buch für alle an Altersbildern interessierten Menschen, ebenso wie für Lehrende an Schulen und Hochschulen, für Erziehende in Kindertageseinrichtungen und für Menschen, die aktiv sind in der Altenpolitik und in der Pflege.

> **Mamika: grosse kleine Grossmama.** Sacha Goldberger. Bern: H. Huber, 2011



Dieses Buch ist vor allem eine grosse Liebesgeschichte zwischen einer etwas komödiantinnenhaften Grossmutter und ihrem Fotografen-Enkel. Es brauchte mehr als drei Jahre, um diese Fotoserie zustande zu bringen, die von Woche zu Woche reichhaltiger wird. Mamika spricht zahlreiche zunehmend aktuelle gesellschaftliche Themen an. Das Alter, die Einsamkeit, die Gebrechlichkeit, den Humor, das Nebensichstehen, die Liebe und vor allem die Hoffnung.

FILM

> **Et si on vivait tous ensemble? = Und wenn wir alle zusammenziehen?** Spielfilm von Stéphane Robelin [S.I.]: Frenetic Films, 2009



Fünf langjährige Freunde, fünf Charaktere, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten. Claude: der ewige Liebhaber. Annie und Jean: sie bürgerlich und angepasst, er immer noch politischer Aktivist. Und Jeanne und Albert: die Feministin und der Bonvivant. Trotz aller Gebrechen und Tücken, die mit dem Alter einhergehen, fühlen sie sich eigentlich noch vital, voller Energie. Um dem Altersheim zu entgehen, entwickeln sie einen kühnen Plan. Sie werden zusammenziehen und unter einem Dach gemeinsam den Rest ihres Lebens verbringen. Um das Miteinander in der Wohngemeinschaft leichter zu gestalten, heuert Jeanne den jungen Studenten Dirk an, dessen Anwesenheit verborgene Wünsche und bislang streng gehütete Geheimnisse an den Tag bringt.

PRO SENECTUTE

Bibliothek

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek

Das Alter im Wandel der Zeit

Text **ROLF KREBSER**

1917 tobte in Europa der Erste Weltkrieg. Die Schweiz blieb zwar von Kriegswirren verschont, doch die wachsenden sozialen Probleme belasteten die Gesellschaft. Besonders hart traf es ältere Bürgerinnen und Bürger. Deshalb gründeten am 23. Oktober zehn Männer in Winterthur die Stiftung «Für das Alter». Sie sollte etwas für «bedürftige Greise» tun und den «Betagten in den trostlosen Asylen» helfen.

1921 fand die erste Spendensammlung für das Alter statt. Mit Hilfe von Plakaten wurde auf die Notwendigkeit zur finanziellen Unterstützung älterer Menschen aufmerksam gemacht. 1948, nach der Schaffung der AHV, baute Pro Senectute eine ganze Reihe von neuen Dienstleistungen auf, um das Wohlergehen für Menschen ab 60 Jahren zu verbessern.

Die Lebenssituation und die Bedürfnisse von damals lassen sich nur noch beschränkt mit jenen von heute vergleichen. Die ältere Bevölkerung hat sich stark verändert, ist heterogener geworden – und auch anspruchsvoller. So hat sich auch Pro Senectute Kanton Zürich im Einklang mit der sich verändernden Gesellschaft gewandelt: Sie ist heute professionell geführt und fokussiert konsequent auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der älteren Generation. Schwergewichtig ist sie auf ältere Menschen ausgerichtet, die ihren Lebensalltag – grösstenteils selbständig – zuhause verbringen, sowie auf die Förderung und Solidarität zwischen den Generationen.

Die Plakate dokumentieren nicht nur Aufgaben und Tätigkeit unserer Stiftung, sondern auch das sich verändernde Altersbild. Auch heute noch bildet die Herbstsammlung einen wichtigen Schwerpunkt in der Beschaffung von Spenden. Die Themen sowie die Art und Weise, wie sie vermittelt werden, sind vielfältiger und moderner geworden. Aber das Kernanliegen, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern, ist dasselbe geblieben. ■



1922



1933



1934



1937



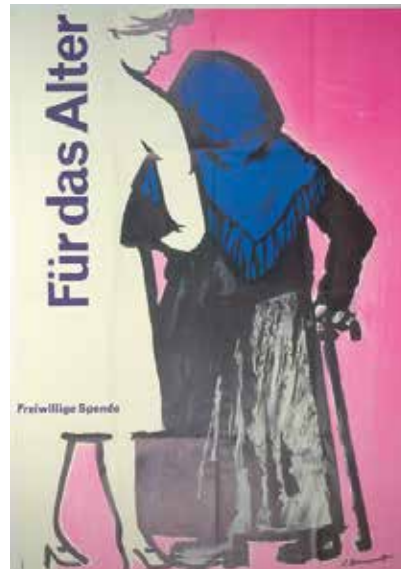
1939



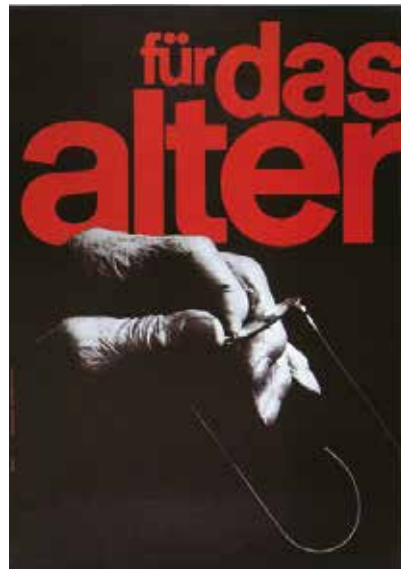
1946



1942



1956 / 1957



1964 / 1965



1973



1983 / 1984



2005 / 2006

Bad Wörishofen bietet vom Kneippen bis zur Südseetherme das ganze Gesundheits- programm.

Mit Abhol- und Heim- fahr-Service durch den Reiseanbieter!

Im deutschen Bad Wörishofen ist Kneippen seit 150 Jahren das Thema. Das Reiseunternehmen Stöcklin in Wettingen bietet flexibel planbare Kur- und Ferienaufenthalte und daneben 4-tägige Schnupperreisen in die weltbekannte Kurstadt im Allgäu an.

Kneippen – Wasser als Heilmittel

Sebastian Kneipp, Pfarrer und Begründer der Kneipp-Kur, schrieb über das Wasser: «Ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.» Kneipp wusste, wovon er schrieb, war er doch als junger Mann lungenkrank. Seine Erfahrungen mit Halbbädern und der Wirkung des Wassers auf den Körper hielt Kneipp im Buch «Meine Wasserkur» fest. Noch heute baut die Kneipp-Kur auf dem 5-Säulen-Prinzip auf – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Balance.

Kneippen – anerkannte Therapie

Kneipps Philosophie kommt bei den vielen Gästen, die jedes Jahr den Kurort Bad Wörishofen besuchen, gut an. «Ich hatte letztes Jahr eine Herzoperation», erzählt ein Rentner. «Danach hatte ich Probleme beim Gehen. Durch die Beingüsse frühmorgens kommt wieder Gefühl in meine Füße.» Er lässt sich auch noch mit Wadenwickeln und Wellnessanwendungen behandeln. «Solche Kombipakete sind beliebt», bestätigt Kurdirektor Horst Graf, der selber jeden Morgen Kniegüsse praktiziert. Auch Christian Förch vom Kurhotel Förch weiss um die Wirkung des Kneippens. «Ich mache täglich meine Güsse. Das regt meinen Kreislauf an und fördert mein allgemeines Wohlbefinden.» Die Original-Kneipp-Kur, wie sie im «Förch» angeboten wird, ist eine anerkannte medizinische Therapie. Bei folgenden Indikationen zeigt sie gute Erfolge: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Venenleiden, Schmerztherapie, Weichteilrheuma, Schlaflosigkeit, Stressbewältigung und anderen mehr.



Kneippen – aber nicht nur ...

Nicht nur in Hotels wird das Kneippen gelebt, sondern auch im Kurpark, welcher der idyllischen Kneipp-Stadt die Krone aufsetzt. Nebst einem Rosen-, Duft- und Aromagarten laden eine Gradieranlage, ein Kneipp-Wanderweg, ein Heilkräutergarten und ein Barfussweg zum Verweilen ein. «Ein einmaliges Erlebnis für uns alle»,

schwärmt eine Familie aus München. Genauso spannend ist der Besuch der Therme. Ein Hauch von Südsee wartet auf die Besucher – mit 34 bis 36 Grad warmem Heilwasser und einem exotischen Ambiente inmitten von Palmen. Dazu bietet Wörishofen eine hervorragende Gastronomie; die Flaniermeile mit Konzertpavillon und der Kurpark laden zum Bummeln, Shoppen und Entspannen ein. Die Umgebung

bietet alles, vom Wanderweg über den Golfplatz bis zum Segelfliegen!

Flexibel mit dem Stöcklin-Angebot

Stöcklin-Kunden haben die Wahl zwischen Kur- und Ferienaufenthalten von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen und können daher sehr flexibel planen. Daneben bietet Stöcklin 4-tägige Schnupperreisen mit den Highlights der weltbekannten Gesundheitsstadt an.

Einzigartig bei Stöcklin: Abhol- und Heimfahr-Service von und bis zur Haus- oder Wohnungstür!

Für Reisende aus der Nordwest-, Ost- und Zentralschweiz ist dieser einzigartige Service im Pauschalpreis inbegriffen – ausser bei den Schnupperreisen. Die Schweizer Karte im Stöcklin-Katalog zeigt die verschiedenen Rayons im Detail. Wer den Service nicht beanspruchen will, erhält eine Ermässigung von 50 Franken auf den Pauschalpreis.

Kein Koffertragen, kein Stress

Benützen Sie jetzt die Gelegenheit, den Stöcklin Abhol- und Heimfahr-Service auszuprobieren. Erleben Sie, wie es ist, wenn die Ferien wirklich vor der Haustür beginnen!

Die Stöcklin-Pluspunkte

- Reisen in Kleingruppen im Kleinbus
- Einzigartiger Hausabholdienst
- Erfahrene, ortskundige Chauffeure
- Beste 3- und 4-Sterne-Vertragshotels
- Kompetente Beratung, klare Preise



Weitere Destinationen

Stöcklin, der Kurferienspezialist mit über 30 Jahren Erfahrung, hat auch Abano-Montegrotto, Montecatini und Ischia im Programm. Fordern Sie den Reisekatalog 2016 unverbindlich an!

Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49, CH-5430 Wettingen
Telefon 056 437 29 29
www.stoecklin.ch, info@stoecklin.ch



Treibende Kräfte hinter dem Kino Cameo und dem Projekt Cameo+ für Senioren (von links): Liliane Hollinger, Rolf Heusser und Alice Müller.

DAS KINO MIT DEM PLUS

Text **ROBERT BÖSIGER** Fotos **CHRISTIAN ROTH**

VOM STUMMFILM ZUR PREMIERE Das Programmokino Cameo in Winterthur hat sich dem Reprisen-Film der neueren und älteren Filmgeschichte verpflichtet und zeigt darüber hinaus Filme aller Genres und aus allen Weltgegenden. Cameo unterscheidet sich auch dadurch von anderen Kinos, weil das Publikum mitprogrammieren kann.

Gut fünf Minuten zu Fuss. Nur so wenig Zeit braucht, wer vom Winterthurer Bahnhof aus das Studiokino Cameo erreichen will. Vorbei am neuen Lehrgebäude der ZHAW, am Bistro Portier und am Club Kraftfeld erreichen wir den sogenannten Lagerplatz. Dieser liegt mitten auf dem zirka 23 Hektaren grossen ehemaligen Industrieareal von Sulzer – einem Areal mit viel Geschichte und Bedeutung. Hier steht das Kino, das benannt ist nach Filmauftritten berühmter Stars oder Regisseure, die in Filmen jeweils kurz zu sehen sind.

Erst im vergangenen Oktober 2015 wurde das Kino eröffnet. Von aussen betrachtet sehen wir einen schwarzen Kubus, den der Architekt unter ein bestehendes Schutzdach geschoben hat. Der Bau besteht aus drei Teilen: einer Bar im Eingangsbereich, dem Kinosaal mit 84 Plätzen und dem Projektionsraum mit Toiletten. Das Cameo ist topmodern eingerichtet mit DCP-Hightech-Projektoren und bequemen Sitzen. Doch im Projektionsraum steht auch noch ein analoger 35-Millimeter-Projektor bereit.

An diesem Dienstagnachmittag im Jahr 2015 ist das Kino augenfällig von älteren Menschen in Beschlag genommen. Viele sind eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn schon da, um sich zu begrüßen und noch gemeinsam etwas zu trinken. Und auch die Leute hinter der Bar sind im AHV-Alter. Gezeigt wird der Film «O'Horten». Die Geschichte dreht sich um den kurz vor seiner Pensionierung stehenden Lokomotivführer Horten, der sich ins nächtliche Oslo verirrt und danach seine letzte Dienstfahrt verschläft. Damit verändert sich Hortens Leben auf seine «alten Tage»: Er realisiert, was er im Leben alles verpasst hat, und beginnt seine Wünsche und Leidenschaften zu leben...

Vieles rund um das Kino Cameo hat mit Wünschen und Leidenschaften zu tun.

Das Wunschkino: Jahrzehnte mussten die Winterthurer Filmfans auf ihr Kino warten. Der Verein Filmfoyer, schon in den frühen 1970ern aktiv, begann vor etwa fünf Jahren mit der Planung eines Spielprojekts, um ein Vollprogramm zeigen zu können. Die Mitgliederzahl vervielfachte sich, und Lotteriefonds, Stadt, Stiftungen und die neue Arealbesitzerin – die Basler Stiftung Abendrot – brachten die 1,8 Millionen Franken auf, um Nägel mit Köpfen zu machen. Die Filmleinwand wurde via Crowdfunding finanziert. In den Jahrzehnten zuvor schaffte es das Filmfoyer, wöchentlich einmal einen Film zu zeigen. Dies über die Jahre in unterschiedlichen Locations. «Wir sind mit sehr viel Goodwill und Unterstützung gestartet», sagt Rolf Heusser (65) vom Verein Kino Cameo, gleichzeitig Projektleiter des Cameo und aktiv in der Kultur- und Stadtentwicklung von Winterthur.

Das Freiwilligenkino: Von Beginn an setzten die Initianten auf eine breite Beteiligung. So sind es mitt-

lerweile gut 60 Menschen jeden Alters, die bei der Kinokasse und an der Bar mithelfen. Und auch das weibliche, fünfköpfige Operaticen-Team arbeitet ehrenamtlich. Einzig Liliane Hollinger (40), die das Kino als Geschäftsleiterin und Kuratorin führt, ist im Rahmen eines 70-Prozent-Pensums angestellt. Sie, ursprünglich Primarlehrerin und nach und nach via Kulturmanagement ins Kulturelle geraten, verfügt über professionelle Erfahrungen in diesem Bereich und garantiert einen reibungslosen Ablauf.

«Wir wollen Beteiligung!

Dieses Prinzip gilt für das Cameo durchgehend.»

Das Programmokino: Auch die zehnköpfige Programmgruppe, die Liliane Hollinger zur Seite steht, funktioniert mit Freiwilligen einer breiten Altersgruppe. Sie trifft sich regelmässig und bestimmt die Themen und dazu die möglichen Filme, die anschliessend von Hollinger beschafft werden. Von Beginn weg wurde diese Gruppe in die Programmplanung einbezogen. Das Cameo-Programm läuft im 6-Wochen-Rhythmus auf zwei Gleisen: Zum einen werden Filmreihen zu bestimmten Themen gezeigt – im Dezember/Januar-Pro-

>>

INSERAT

diga
care

Pflegebetten

Pflegebetten

PERFECTA

Günstig kaufen,
statt teuer mieten!

(ab Fr. 1880.– geliefert und montiert.)

10x
in der Schweiz

I d'diga muesch higa!

www.diga.ch/care



Das Kino Cameo ist eingerichtet für DCP-Hightechfilme wie für analoge 35-Millimeter-Filme älterer Herstellung.

>> gramm waren es Filme aus Skandinavien und Filme von Hans-Christian Schmid. Zum anderen werden aktuelle Arthouse-Premieren gezeigt. Darüber hinaus finden sich auf dem Programm weitere Filme für spezielle Zielgruppen: für Nocturne- und Matinée-Gänger, für Familien und für «Menschen mit reicher Lebenserfahrung». Rolf Heusser: «Wir wollen Beteiligung! Dieses Prinzip gilt für das Cameo durchgehend.»

Dankbar über die Existenz der Programmgruppe ist Liliane Hollinger. Dieses Team konzipiert die Filmreihen in lustvollen Diskussionen, schlägt Filme vor, mache Vorrecherchen und verfasse die Begleittexte. Sie selber müsse nur noch koordinieren und die Filme beschaffen.

Das «Seniorenkino»: Unter der Bezeichnung Cameo+ zeigt das Kino jeweils am letzten Dienstag des Monats um 15 Uhr einen Film aus dem aktuellen Kinoprogramm. Das Besondere daran ist, dass dieser Film von einer weiteren Gruppe Freiwilliger, von der Gruppe Cameo+, ausgewählt wird. In dieser Gruppe engagieren sich derzeit sechs Freiwillige, die im Seniorenalter stehen und unterschiedliche Erfahrungsschätze mitbringen. Das Projekt wurde mit Unterstützung des Dienstleistungszentrums Winterthur von Pro Senectute Kanton Zürich ins Leben gerufen.

Gemäss Ariane Schwickert von Pro Senectute Kanton Zürich ging es darum, die Menschen mit reicher Lebenserfahrung ins Boot zu holen und so dafür zu sorgen, dass an besagten Dienstagnachmittagen Filme gezeigt werden, die die Zielgruppe ansprechen. Filme, die das Wiedersehen, das Wiedererleben, das Sicherinnern ermöglichen. Filme aber auch, die auf

die verminderte Lese-, Seh- und Hörfähigkeit älterer Menschen Rücksicht nehmen. Alice Müller von Cameo+ verdeutlicht: «Sehr schnelle Filmschnitfolgen, nur kurz eingeblendete Untertitel oder sehr laute Musik sind eher ungeeignet.» Gefragt ist es, sich jeweils vor und nach der Filmvorführung im gemütlichen Ambiente der Kinobar auszutauschen.

Die Gruppe Cameo+ hat sich gut angelassen, sagen Schwickert und Müller übereinstimmend. Die Mitglieder sind sehr engagiert, visionieren die Filme und sind auch für den Ticketverkauf und die Bar zuständig. Falls durch dieses Angebot ein grösseres Publikum angezogen würde, könne man sich überlegen, zum Beispiel alle 14 Tage eine Vorstellung zu geben, sagt Liliane Hollinger. ■

INSERAT



Damit Sie weiterhin zuhause leben können!
Begleitung, Betreuung, Hauswirtschaft und Grundpflege.



Perle Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@pszh.ch
www.pszh.ch/perle

Eine Dienstleistung von:
 **PRO SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH



Musik ist ein Geschenk

Musik ist der Dialog zwischen Orchester und Konzertpublikum – ohne Worte. Musik ist das pralle Leben in all seinen Facetten. Konzentriert, ausufernd, flüsternd, tosend, lieblich, drängend – die reine Verführung, Emotion pur. Die Atmosphäre in einem Konzert ist einmalig und unbeschreiblich: Man muss es selbst erlebt haben. Als Visit-Leserinnen und -Leser geben wir Ihnen Gelegenheit, Freikarten für zwei exklusive Generalproben zu bestellen.



Weitere Aktivitäten unter:
tonhalle-orchester.ch/spezial

INSERAT



Ihr Liegenschafts-Verkauf ist Vertrauenssache

Ihr Partner für die ganze Schweiz seit 1991

Herzlich willkommen bei Ihrem Dienstleistungs-Partner für Ihre Immobilie:
Gerne erklären wir Ihnen in einem **persönlichen, unverbindlichen Gespräch** unser engagiertes, professionelles, sowie erfolgreiches Vorgehen ...
Wir verkaufen gerne auch Ihre **Immobilie** (EFH, MFH, Eigentumswohnung, Land, etc.) erfolgreich...

• **keine Vorauszahlungen** • **keine Inseratenkosten** • **kostenlose Beratung & Verkaufswert-Berechnung**

Herr Mike Benz freut sich auf Ihren Anruf
MB Management & Consulting AG - Sinslerstrasse 17A - 6330 Cham
Tel. 041 780 44 01 - Mobile 079 779 22 33
www.immowunsch.com www.alterswunsch.ch



Gutschein
für eine **kostenlose** Beratung & Verkaufswert-Berechnung Ihrer Immobilie (ganze Schweiz)

LESERAKTIONEN



Berufsfeuerwehr hautnah

Sie steht für Zürich bereit, Tag und Nacht, 24 Stunden: die Berufsfeuerwehr. Blicken Sie für einmal hinter die Gemäuer der Wache Süd und erleben Sie die Berufsfeuerwehr hautnah. Sehen Sie einen eindrücklichen Fahrzeugpark und lauschen Sie den Erzählungen der Profis aus ihrem nicht alltäglichen Arbeitsleben. Erfahren Sie, wie eine Alarmierung abläuft und wie gross die Vielfalt an Einsätzen ist, zu welchen die Feuerwehrleute ausrücken. Frischen Sie zudem Ihr Wissen auf, wie Sie sich im Brandfall korrekt verhalten.

Leserangebot

- > Wann
Montag, 11. April 2016, 9–11 Uhr
Montag, 25. April 2016, 9–11 Uhr
- > Wo
Besammlung beim Empfang im 3. Stock
Schutz & Rettung Zürich, Weststrasse 4,
8036 Zürich
- > Preis
Kostenlos
- > Anmeldung
1 Woche vor der Führung (siehe Talon
unten).
8 bis maximal 20 Teilnehmende
(Mindestalter 12 Jahre) pro Führung.
Die Anmeldungen erfolgen nach Ein-
gang und werden schriftlich bestätigt.



Erleben Sie,
wie Fernsehen gemacht wird

Fernsehen für einmal nicht wie gewohnt bei sich zu Hause, sondern dort, wo es entsteht: Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Studios Leutschenbach, eines der vier Hauptstudios von SRF, wo sämtliche Fernsehprogramme von SRF produziert werden. Die Führung gewährt Ihnen einen Blick in die verschiedenen Studios der Arena, von Schweiz aktuell, der Tagesschau, Sport- und Rundschau. Sie besuchen das Sendezentrum und erhalten umfassende Informationen zum grössten Medienunternehmen der Schweiz. Erleben Sie, wie Fernsehen gemacht wird und was zu einem modernen Medienbetrieb gehört.

Leserangebot

- > Wann
Dienstag, 19. April 2016, 14–15:30 Uhr
Donnerstag, 28. April 2016, 14–15:30 Uhr
- > Wo
Besammlung 10 Minuten vor Führungs-
beginn beim Haupteingang SRF Studio
Leutschenbach, Fernsehstrasse 1–4,
8052 Zürich
- > Preis
12 Franken pro Person
- > Anmeldung
1 Woche vor der Führung (siehe Talon
unten).
Maximal 20 Teilnehmende pro Führung.
Die Anmeldungen erfolgen nach Eingang
und werden schriftlich bestätigt.



TALON «FÜHRUNG SCHUTZ & RETTUNG ZÜRICH»

Ich melde ____ (Anzahl) Personen an für die Führung vom
☐ Montag, 11. April 2016, 9 Uhr
☐ Montag, 25. April 2016, 9 Uhr

Senden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145,
Postfach 1381, 8032 Zürich, rita.lenz@pszh.ch

Vorname, Name	
Strasse	PLZ, Ort
Telefon	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift

TALON «FÜHRUNG FERNSEHSTUDIO SRF»

Ich melde ____ (Anzahl) Personen an für die Führung vom
☐ Dienstag, 19. April 2016, 14 Uhr
☐ Donnerstag, 28. April 2016, 14 Uhr

Senden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145,
Postfach 1381, 8032 Zürich, rita.lenz@pszh.ch

Vorname, Name	
Strasse	PLZ, Ort
Telefon	E-Mail
Ort, Datum	Unterschrift



RAUS AUS DER STADT Die Wandergruppe Hinwil entdeckt unbekannte Winkel in der Stadt Zürich und wandert am Ufer der Sihl entlang bis Adliswil. Ein spezielles Abenteuer gegen den Strom.

Der Sihl entgegen

Text und Fotos **ROBERT BÖSIGER**

So ist's recht. In der eleganten Time Lounge der SBB am Zürcher Hauptbahnhof treffen sich an diesem Dienstagmorgen gegen 30 Teilnehmende der Wandergruppe Hinwil. Zuerst einen Kaffee mit Gipfeli, dann kanns losgehen. Die erfahrenen Mitwanderer wissen: Immer wieder um den Jahreswechsel hält Wanderleiterin Hilde Fricker eine spezielle, nicht alltägliche Tour bereit. Und zwar immer in Zürich, sozusagen vor der Haustüre.

So führt uns der Weg zuerst etwas weg vom Hauptbahnhof über die Gessnerbrücke zur Sigi-Feigl-Terrasse. 2006 benannte die Stadt Zürich diesen Platz nach ihrem prominenten, zwei Jahre zuvor verstorbenen Kämpfer gegen Rassismus und Antisemitismus. Über diese Treppe gelangen wir ans Bord der Sihl. Ein schmaler Pfad führt uns weiter dem Fluss entlang. Ins Auge stechen die drei grossen rot bemalten Steine im Flussbett, die dafür sorgen, dass sich die Fische von der Strömung erholen können. Jemand will gehört haben, dass diese

Steine sogar auf Satellitenaufnahmen zu erkennen seien.

Eine Gruppe junger Menschen mustert neugierig unsere Seniorengruppe, als wir bei der Zürcher Kultbeiz «El Lokal» – laut eigenen Angaben die «allerletzte Insel an der Sihl» – vorbeidefilieren. Rasch die Strasse überquert und schon befinden wir uns auf dem Holzsteg im Schanzengraben. Bei Hochwasser, heisst es da auf Warn-
tafeln, könne der Steg überflutet werden. Davon kann heute keine Rede sein.

Männerbad und Kanonen

Aber auch nicht vom Baden, das an warmen Tagen im Flussbad Schanzengraben möglich ist. Das Bad – mit Baujahr 1864 das älteste noch original erhaltene Bad – ist ausschliesslich Männern vorbehalten, zumindest bis 18 Uhr. Immerhin: Danach und in die dazugehörige Freiluftbar Rimini sind Besucherinnen ebenfalls zugelassen. Am gegenüberliegenden Ufer des Männerbads

>>

Das Wandern an der Sihl – mit oder gegen den Strom – ist kurzweilig. Und es gibt viel Spannendes zu sehen und zu erleben. Die Sihlpromenade wird intensiv genutzt.



DIE SIHL

Die Quelle der Sihl liegt zirka 1800 m ü.M. am Drusberg im Kanton Schwyz. Vorbei an Einsiedeln fliesst sie in den Sihlsee, einen für die Stromgewinnung angelegten Stausee. Bei Sihlbrugg fliesst sie durch das Sihltal und entlang dem Sihlwald nach Adliswil und erreicht bei Leimbach die Stadtgrenze von Zürich. In diesem Abschnitt verliert sie einen grossen Teil ihres Wassers, da sich im 19. Jahrhundert viele Fabriken «auf ewige Zeit» ein Wassernutzungsrecht gesichert haben zur Energiegewinnung oder als Prozesswasser. Durch zahlreiche Korrekturen des Flussbettes wurde in dieser Zeit die Strömungsgeschwindigkeit reduziert. Nach dem Landesmuseum mündet sie zwischen Sihlquai und Platzspitz in die Limmat. Die Sihl hat eine Länge von rund 68 Kilometern.



>>

liegt der Alte Botanische Garten der Universität Zürich. Unser Weg führt vorbei an mächtigen Bäumen und Sträuchern des ehemaligen Bollwerks «zur Katz» zum höchsten Punkt hinauf.

Von dieser Warte aus hat man einen prächtigen Blick über die Stadt. Hier liegt auch der historische Kräutergarten aus der Zeit Conrad Gessners (1516–1565), eines geachteten Gelehrten jener Zeit. Bei jeder Pflanze steht ein Schild mit einem Ausspruch von Heilkundigen aus jener Zeit. Für einen Moment versetzen wir uns vier Jahrhunderte zurück, als hier oben noch Kanonen («Katzen») zur Verteidigung der Stadt dienten und in den Gassen der Stadt die Pest wütete. Vorbei am prächtigen «Palmenhaus» und an üppiger Vegetation erreichen wir

wieder die Stadt. Sofort ist die Hektik der Banken- und Versicherungswelt wieder spürbar.

Im Zickzack gehts weiter, vorbei an einigen In-Lokalen und Kinderkrippen nutzen wir diverse Unter- und Überführungen Richtung Sihlcity. Es fällt uns auf, wie intensiv die Sihlpromenade als Naherholungsgebiet genutzt wird: Jogger, Mütter mit Kinderwagen, Velofahrer, Kindergartengruppen, Hündeler, Spazierende. Linkerhand hat sich der Online-Gigant Google breitgemacht.

Bike-Park und Eiswehr

Schon führt uns der Weg zum Bike-Park. Hier vollführen Junge und Junggebliebene mit ihren Zweirädern tollkühne Luftsprünge auf dem hügeligen Terrain. Wir begnügen uns mit einer kurzen Rast und der Freude, dass der angekündigte Regenguss bisher ausgeblieben ist. Und schon bald sind wir im weitläufigen Gebiet des Sportplatzes Brunau. Die Sihl hat uns wieder. Dem Blindschleichenweg entlang erreichen wir Zürichs Eiswehr. Dieses Bauwerk bei der Gänziloobrücke soll die Sihlhochstrasse vor schwimmenden Eisblöcken schützen, die in früheren Jahrhunderten zuweilen grosse Schäden anrichteten. Das Wehr ist auf diesem Flussabschnitt der einzige sichtbare Eingriff in die Natur. Ansonsten können sich in diesem Naturraum zwischen Zürich-Leimbach und Brunau Flora und Fauna (wieder) einigermaßen frei entfalten.

Mit Vorfreude aufs Mittagessen wandern wir einige Zeit einem alten Industriekanal entlang. Hier ist die Landschaft lieblich, schon fast ländlich. Zaghaft zeigt sich sogar die Sonne. Über die Holzbrücke Tüfisteg erreichen wir den beeindruckenden Hauptsitz der Generali Versicherungen. Auch Swiss Re und Hilti haben sich hier niedergelassen. Beim Bahnhof Sood-Oberleimbach, im Restaurant Pot Belly's, werden Salat und Spaghetti gereicht. Wer nicht schon unterwegs reichlich geplaudert hat, der kann sich nun ausgiebig mit Gleichgesinnten unterhalten. Zu diesem, zu jenem.

«Fallätsche» und «Fischreier»

Nach der Mittagspause wandern wir erneut der Sihl entlang. Unterwegs erzählt uns Hilde Fricker die Geschichte von Buz Fallätscher, nach einer Novelle von Gottfried Keller. Als Fallätsche bezeichnet wird der markante Erosionstrichter im Molassegestein des Albigrats zwischen dem Üetliberg und Baldern auf dem Quartiergebiet von Leimbach. In diesem Gebiet, oben an einem Steilhang, «klebt» übrigens auch die «Teehütte», wo der «Alpenclub zur steilen Wand» an Sonn- und Feiertagen die Wanderer bewirtet.

Unser Pfad führt uns vorbei am «Möwenrank», wo sich nebst Möwen und einigen Stockenten auch der eine oder andere Graureiher niederlässt, um sich ein Fischlein zu schnappen. So erreichen wir schon bald den Bahnhof Sihlau, von wo uns die S-Bahn zurück an den Hauptbahnhof und nach Hause bringt. ■



Das Kurhaus am Sarnersee an ruhiger Lage direkt am See – ein unvergesslicher Ferienaufenthalt.

Kurhaus am Sarnersee – die Quelle der Kraft

FERIEN, KUR UND ERHOLUNG Im Herzen von Obwalden liegt der Sarnersee. Eingebettet in sanft ansteigende Hügel und Berge, umrahmt von einer anmutigen Landschaft, lädt er zum Verweilen und Geniessen ein.

Das Kurhaus am Sarnersee, nur 25 Auto-Minuten von Luzern entfernt, befindet sich inmitten einer grossen Gartenanlage. Alle Zimmer haben Sicht auf den See und die Obwaldner Bergwelt. Ruhige Lage und frische Luft sind ideale Voraussetzungen für Ferien, Kur und Erholung. Kultur, Tradition, Köstliches aus der Küche, herzliche Gastfreundschaft und vor allem ganz viel Lebensfreude und Heiterkeit runden unser Angebot ab.

Sarnen, der Hauptort des Kantons Obwalden, liegt nur zwanzig Gehminuten entfernt. Dreimal pro Woche fährt der Kurhausbus gratis ins Zentrum von Sarnen. Schmucke Einkaufsläden und historische Gebäude wie die barocke Pfarrkirche St. Peter und Paul oder das berühmte «Sarner Jesuskind» beim Frauenkloster laden zum Verweilen ein.

Im Winter ist Sarnen zentraler Ausgangsort zu den Skigebieten Melchsee-Frutt, Mörlialp oder Hasliberg sowie zum Langis, wo Langlaufloipen – Klassisch und Skating – präpariert sind.

20 Prozent Rabatt für VISIT-Leserinnen und -Leser

Profitieren Sie vom 17.2. bis 23.3.2016 von unserer Aktion: Bei einem Aufenthalt von mindestens fünf Nächten gewähren wir Ihnen 20 Prozent Rabatt auf den Halbpensionspreis. Rufen Sie doch einfach an, wir beraten Sie gerne.

kurhaus am sarnersee



WEITERE INFORMATIONEN UND BUCHUNGEN
Kurhaus am Sarnersee, Wilerstrasse 35,
6062 Wilen/Sarnen, Tel. 041 666 74 66.
info@kurhaus-am-sarnersee.ch
www.kurhaus-am-sarnersee.ch

WEGWEISER

> HINFAHRT

Von Hinwil Bahnhof ab 08.38 Uhr nach Zürich HB

> WANDERZEIT

Etwa 3 1/2 Stunden für rund 12 Kilometer, ohne nennenswerte Höhenunterschiede; gutes Schuhwerk trotzdem empfohlen.

> SEHENSWÜRDIGKEITEN

- 1 Sigi-Feigl-Terrasse
- 2 Männerbad
- 3 Alter Botanischer Garten der Uni Zürich mit Katzenhügel und Palmenhaus
- 4 Bike-Park
- 5 Eiswehr

> EINKEHRMÖGLICHKEITEN

Time Lounge (www.time-lounge.ch)
Pot Belly's (www.potbellys.ch)

> RÜCKWEG

Mit S-Bahn ab Bahnhof Sihlau zurück zum HB

> TIPP

Die Wanderung ist bei jeder Jahreszeit möglich und interessant.

BESUCHSDIENST Vor bald 50 Jahren kam die gebürtige Spanierin Francisca Oliver in die Schweiz, um Kinder zu hüten. Heute betreut sie als freiwillige Besucherin Seniorinnen und Senioren mit einem Migrationshintergrund. Die «Visitas» werden von den Besuchten hoch geschätzt und sind eine wichtige Brücke.

DAS WUNDER AUS DER ALTEN HEIMAT

Text **ANDREA KIPPE** Foto **RENATE WERNLI**

«Nichts von beidem. Oder besser: beides», antwortet Francisca Oliver auf die Frage, ob sie sich mehr als Schweizerin oder als Spanierin fühle. Die zierliche 66-Jährige zog 1968 als Au-pair in die Schweiz, um bei einer Familie in Schaffhausen zu arbeiten. Aus dem geplanten einjährigen Auslandsaufenthalt wurde ein ganzes Leben. Der jungen Frau gefiel es in der Schweiz so gut, dass sie beschloss zu bleiben.

Eines war der Aus- respektive Einwanderin von Anfang an klar: «Die Sprache des Landes zu beherrschen, in dem man lebt, ist die Hauptsache. Ohne das geht es nicht.» Francisca Oliver ging mehr als einen Schritt darüber hinaus. Sie lernte perfekt Deutsch und bildete sich an der Dolmetscherschule in Zürich zur Übersetzerin und Dolmetscherin aus. Zusammen mit einem ebenfalls eingewanderten Spanier, der beim Elektrotechnikkonzern Brown Boveri tätig war, gründete sie eine Familie.

Kindheit unter der Sonne Andalusiens

Francesca Oliver wuchs in einer bäuerlichen Gegend in Südsanien auf. Ihre Eltern waren Selbstversorger und bauten vorwiegend Oliven und Getreide an. Obwohl der Hof nur 20 Kilometer ausserhalb der Grossstadt Granada lag, kam die Familie selten dorthin. «Auch dreissig Jahre nach dem Bürgerkrieg war Spanien konservativ und verschlossen. Und der öffentliche Verkehr war schlecht ausgebaut», sagt Francisca Oliver. Deshalb hätten damals viele junge Menschen das Land verlassen, um in der Fremde Gastarbeiter zu werden.

Ihre Kindheit hat sie in guter Erinnerung: «Am liebsten war ich mit meinen Freundinnen draussen. Es war ja meistens warm und die Sonne schien. Wir beschäftigten uns mit Seilspringen und anderen Spielen. Aber nur wir Mädchen, denn es war nicht üblich, dass man mit den Jungs zusammen etwas unternahm. Wir besuchten auch die Schule getrennt.»

Als Integration noch ein Fremdwort war

Ein trüber Winternachmittag Anfang 2016. Francisca Oliver klingelt an der Tür von Julia Kühne (89) in Zürich-Schwamendingen. Einmal pro Woche besucht sie die 23 Jahre ältere Seniorin, ebenfalls eine spanische Migrantin, im Rahmen des freiwilligen Besuchsdienstes. Im Wohnzimmer der kleinen Mietwohnung läuft der Fernseher. Es geht um Politik. Spanische Politik. Nach den Wahlen im letzten Dezember sind weiterhin die Konservativen und die Sozialisten die stärksten Parteien im Parlament. Das gefällt weder Julia Kühne noch Francisca Oliver. Die beiden Frauen diskutieren die Folgen, fürchten weiterhin Sparkurs und Korruption in der früheren Heimat.

Auch Julia Kühne wanderte als junge Frau in die Schweiz ein und war nach eigenen Aussagen Gouvernante bei der Crème de la crème in einem Zürcher Nobelquartier. Sie sei, so Oliver, eine der wenigen spanischen Seniorinnen, die sich recht gut auf Deutsch verständigen können. «Es war damals nicht unbedingt notwendig, die Landessprache zu lernen. Die meisten Arbeitskolleginnen und -kollegen hatten ebenfalls einen romanischen Sprachhintergrund. Man blieb unter sich, eignete sich allenfalls etwas Italienisch an. Von Integration sprach noch niemand.»

Brückenbauerin zwischen den Kulturen

Francisca Oliver fand sich nicht zuletzt durch ihren Beruf als Dolmetscherin im Schweizer Alltag gut zurecht. Sie engagierte sich bei der städtischen Beratungsstelle für ausländische Einwohnerinnen und Einwohner und gehörte später sechs Jahre dem Ausländerinnen- und Ausländerbeirat der Stadt Zürich an.

Bei den Spanisch sprechenden Seniorinnen und Senioren herrsche eine grosse Nachfrage nach Beratung und Unterstützung. «Zwei Drittel der damaligen Gastarbeiter blieben für immer hier und sind heute



zwischen 75 und 90 Jahre alt. Neben den üblichen Altersfragen macht ihnen ihr Sprachhandicap zu schaffen», weiss Francisca Oliver. Sie wandte sich an Pro Senectute Kanton Zürich und rief mit deren Hilfe 2013 den Besuchsdienst für Spanisch sprechende Seniorinnen und Senioren ins Leben.

Rund 18 Freiwillige engagieren sich in diesem eigenständigen Verein mit dem etwas schwerfälligen Namen «Provisan – Pro Senectute, Visitas, Ancianos». «Visitas» heisst «Besuche», «Ancianos» steht für die «Besuchten», die Senioren. Francisca Oliver leitet den Besuchsdienst gemeinsam mit der Sozialarbeiterin Fátima Urbano. Alle Freiwilligen sind gut ausgelastet, die «Visitas» werden mehr als geschätzt. «Als wir unsere erste Klientin im Spital aufsuchten, sprach diese von einem Wunder. Sie hatte intensiv zu Gott gebetet, weil sie sich so sehr jemanden wünschte, der ihre Sprache spricht.»

Die Selbstverpflichtung ruft

In Zürich-Schwamendingen möchte Julia Kühne dem Besuch einen Tee servieren. Die alleinstehende Hochbetagte ist ins Erzählen gekommen, kommentiert in gebrochenem Deutsch alte Fotos und Bilder, die an

der Wand hängen, und erklärt, warum sie nicht mehr ins Café gehen will: zu teuer. Da spende sie schon lieber regelmässig an Terre des Hommes. Francisca Oliver trägt Teekanne und Porzellantassen ins Wohnzimmer, hört geduldig zu, übersetzt wo nötig. Sie hat Julia Kühne auch schon zum Arzt begleitet und unlängst zwischen Familienangehörigen in Spanien und der Schweiz vermittelt.

Eine Leidenschaft von Francisca Oliver ist nebst Wandern das Reisen. Dieses Jahr liess sie sich von ihrem Mann zum ersten Mal zu einer dreiwöchigen Kreuzfahrt überreden. Länger könne sie wegen des Besuchsdienstes auf keinen Fall verreisen.

Francisca Oliver amtet zudem seit 25 Jahren beim spanischen Kulturverein Ateneo Popular Español in Zürich als Vorstandsmitglied. Gut, dass ihre zwei Kinder schon lange erwachsen sind, und gut auch, dass es da noch den Garten gibt, den sie gemeinsam mit ihrem Mann hegt und pflegt. Ein Hobby, das sich bestens mit dem Besuchsdienst verträgt, der ihr so wichtig ist. «Ich bin Pro Senectute wirklich sehr dankbar dafür, dass Provisan zustande kam. Es würde vielen Menschen etwas fehlen, wenn es uns nicht gäbe.» ■

Zwei, die die gleiche Sprache sprechen und sich gegenseitig viel geben: «Visita» Francisca Oliver (rechts im Bild) besucht die Seniorin Julia Kühne.

Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Kurhaus am Sarnersee, Wilen/Sarnen (SIEHE SEITE 39)

Duschkopf

schweiz. Schauspieler*in † 1982

schweiz. Unternehmerrfamilie

schweiz. Radio- u. Fernsehgesellschaft

griech.: Ich hab's gefunden!

Bach im Fricktal

babyl. Hauptgöttin

Holzstange z. Abstossen

schweiz. Filmregisseur (Claude)

Fremdwortteil: Zehntel

frz.: Basel

Moospflanze

Anti-transpirant Mz.

Regenbogenhaut im Auge

altrom. Silbermünze

Landungsbrücke

türk. Staatsmann † 1993

Med.: Schienbein

schweiz. Fussballer (Stephan)

Froschlurch

inner-schweiz. Volkstanz

Schnell-sendung

Strauch an Waldrändern

Irland in der Landessprache

ehem. schwed. Popgruppe

schweiz. Autor u. Pfarrer (Kurt)

Vorname der US-Sängerin Carey

gefall-süchtig

frz.: Tabak

Thurgauer Stadt am Bodensee

schweiz. Kanton

Wechselbezogener

Film von Markus Imhof (2 W.)

ital. Provinzkennz.: Salerno

lat. Abk.: im Jahr des Herrn

Extremitäten

Kurzform von Apéritif

schweiz. Filmregisseur (Rolf)

Bevollmächtigung

Abk.: Nebenkosten

deutsche Airline (Abk.)

poetisch: flaches Wiesengelände

Jasskarte (frz. Blatt)

handwarm

aus diesem Grund

Männernamen

Verminderung

Insel vor Spitzbergen

nord. Herdentier

umfangreich

Ort mit Flugplatz im Kt. TI

sicherer Griff

waadt. Fussballclub (Abk.)

Autokz. Kanton St. Gallen

Innerei Mz.

Pferdezuruf: Los!

Umlaut

4

1

5

7

8

3

6

2

1

2

3

4

5

6

7

8

Das gewinnen Sie: Übernachtung im Kurhaus am Sarnersee, Wilen/Sarnen

1. PREIS

2. PREIS

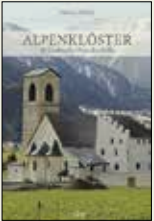
3. PREIS

4.-10. PREIS
- 3 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)

2 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)

1 Übernachtung für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet)

Je 1 Buch, offeriert vom FONA-Verlag: «Alpenklöster. 25 kraftvolle Orte der Stille» (im Wert von je Fr. 34.-)



FONA

Die Redaktion dankt dem Kurhaus am Sarnersee, Wilen/Sarnen, für die drei Hauptpreise sowie dem FONA-Verlag für die offerierten Bücher.

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer vollständigen Adresse an: Pro Senectute Kanton Zürich, Rita Lenz, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich.
Oder ein E-Mail an: raetsel@pszh.ch.
Pro Person ist nur eine Einsendung erlaubt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden ausgelost und direkt benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Einsendeschluss: 31. März 2016

Lösungen Preisrätsel aus VISIT 4/2015

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

GARANTIE

Leider ist uns beim letzten Kreuzworträtsel ein Fehler unterlaufen. Das Lösungswort enthielt 9 Kästchen, im Kreuzworträtsel hatte es aber nur 8. Wir haben deshalb beide Lösungsworte akzeptiert: GARANTIE(N). Wir bitten um Entschuldigung für dieses Versehen.

Gewinnerinnen und Gewinner aus VISIT 4/2015

1. PREIS

2. PREIS

3. PREIS
- Heidi Wintsch, 8952 Schlieren

Eva Haupt, 8006 Zürich

Ruth Gaille, 8908 Hedingen

Judith Canclini, 8637 Laupen

Andreas Egli, 8603 Schwerzenbach

Valia Frei, 8912 Obfelden

Magda Kobe, 8805 Richterswil

Pierre Margadant, 8352 Elsau-Räterschen

Rosmarie Rölli, 8902 Urdorf

Edith Widmer, 8049 Zürich

Sudoku

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

So funktioniert Sudoku

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3x3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zeile nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

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

06010031730

Lösung Sudoku aus VISIT 4/2015

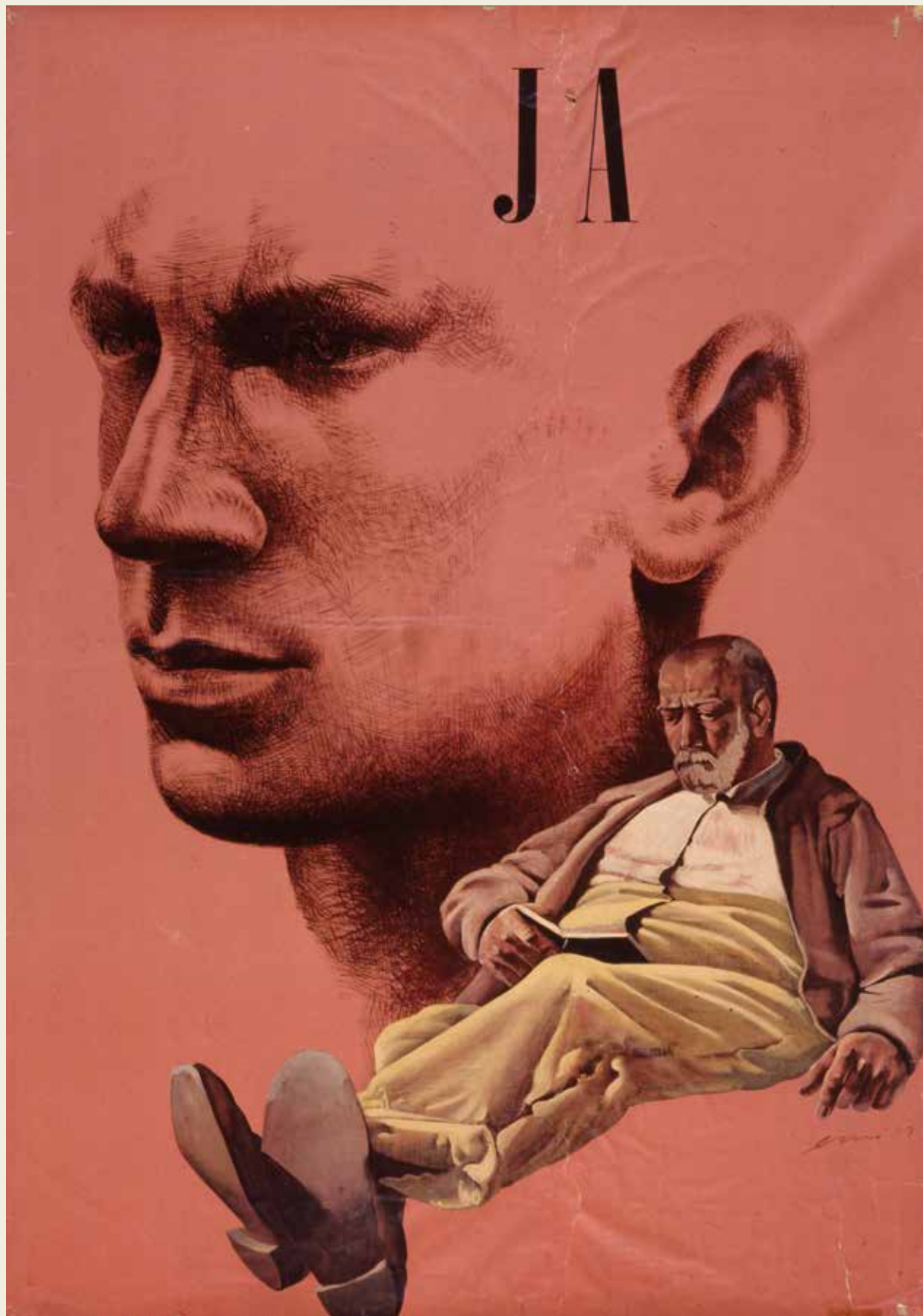


Foto: Schweizerisches Sozialarchiv F_Db-0001-097

UNSER SPÄTWERK

VON IVO BACHMANN*

Politische Werbung kann grosse Kunst sein. Das zeigt das nebenstehende Plakat. Es appelliert an die Solidarität zwischen Jung und Alt – und wirbt für ein Ja zur Einführung der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV). Entstanden ist es 1947. Geschaffen wurde es vom damals 38-jährigen Luzerner Maler Hans Erni. Ein künstlerisches Frühwerk.

Das Plakat hat unser Bild vom Alter verändert. Denn das Schweizer Stimmvolk – damals noch rein männlich zusammengesetzt – akzeptierte das neue AHV-Gesetz mit grosser Mehrheit. Ältere Menschen sollten fortan eine Rente bekommen. Das war ein grosser Schritt hin zu einem autonomen Leben im Alter.

Zuvor war die Fürsorge betagter Menschen die Sache von Familienangehörigen gewesen. Auch gemeinnützige Organisationen und Kirchen taten zuweilen Gutes. Daneben aber gab es nur eine rudimentäre öffentliche Armenfürsorge. Anders in Deutschland: Reichskanzler Otto von Bismarck hatte bereits in den Jahren 1883 bis 1889 Sozialversicherungen eingeführt – nicht ganz uneigennützig. Er wollte damit «in der grossen Masse der Besitzlosen die konservative Gesinnung erzeugen, welche das Gefühl der Pensionsberechtigung mit sich bringt». Kurz: Er versuchte die arbeitenden Klassen für sich zu gewinnen, ihre Stimmen zu kaufen.

Auch in der Schweiz litten damals vor allem Fabrikarbeiterfamilien unter bitterer Armut. Forderungen nach Sozialversicherungen wurden immer lauter. Doch Regierung und Volk taten sich äusserst schwer damit. 1890 schuf man zwar eine Verfassungsgrundlage für eine Unfall- und Krankenversicherung; doch erst 1912 hiess das Volk das entsprechende Gesetz gut. Bei der Altersversicherung dauerte es noch sehr viel länger. Eine erste Vorlage schickte das Volk 1931 bachab. Erst nach den Kriegsjahren, am 6. Juli 1947, wurde die AHV endlich angenommen und auf den 1. Januar 1948 in Kraft gesetzt. Sozusagen ein sozialpolitisches Spätwerk.

Das Rentenalter lag zunächst bei 65 Jahren, für Männer und Frauen. Die Minimalrente betrug 40 Franken – das wären teuerungsbereinigt heute rund 180 Franken. Doch kaum war die erste Rente ausbezahlt, warnten Statistiker auch schon vor der «Vergreisung des Volkes» und prognostizierten den baldigen Ruin der neuen Sozialeinrichtung. Das war nicht völlig unbegründet und doch ein grober Irrtum. Als die Altersversicherung in Kraft trat,

Statistiker prognostizierten den baldigen Ruin der AHV. Das war nicht völlig unbegründet und doch ein grober Irrtum.

kamen statistisch 9,5 Erwerbstätige auf eine Person im Rentenalter. Inzwischen sind es noch rund drei Erwerbstätige pro Rentnerin oder Rentner. Trotzdem konnte die AHV verbessert und sogar das Rentenalter für Frauen gesenkt werden, ohne dass die AHV in finanzielle Schieflage geraten wäre. Den grössten Ausbau bewerkstelligte Hans-Peter Tschudi, als Bundesrat von 1959 bis 1973 der sogenannte «Vater der der modernen AHV»: Ergänzungsleistungen wurden eingeführt, die AHV-Renten deutlich erhöht. Denn die Bundesverfassung verlangt: «Die Renten haben den Existenzbedarf angemessen zu decken.» Das bleibt ein frommer Wunsch. Aktuell beträgt eine volle Rente zwischen 1175 und 2350 Franken.

Übrigens: Dass ausgerechnet der Schöpfer des Abstimmungsplakates von 1947 erfreulich lange vom neuen Sozialwerk profitieren sollte, ist eine wirklich nette Fügung des Schicksals. Hans Erni wurde 106 Jahre alt. Allein diese Vorstellung hätte damals manchem Statistiker den Schlaf geraubt.

* Ivo Bachmann ist Geschäftsführer von bachmann medien ag. Er war zuvor unter anderem Chefredaktor des «Beobachters» und der «Basler Zeitung».

VISIT

Sommer 2016

Das Thema im nächsten VISIT: Lebensräume

Wie gestalten wir künftig unser Zusammenleben? Welche Möglichkeiten aktiven Mitgestaltens gibt es? Wie sind die Erfahrungen in Wohngenossenschaften oder in Quartierentwicklungsprojekten? Haben Sie Anregungen zu diesem Thema, dann freuen wir uns auf Ihre Zuschrift oder Kontaktaufnahme. Tel. 058 451 51 24, E-Mail visit-magazin@pszh.ch

Unsere Dienstleistungen und Aktivitäten im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit bald 100 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In den sieben Dienstleistungszentren sowie in allen Gemeinden des Kantons Zürich bieten wir wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfe

Treuhanddienst

Steuererklärungsdienst

Rentenverwaltung

Dienstleistungen im Erwachsenenschutz

Beratung von Gemeinden und Institutionen

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationenarbeit

Alter und Migration

Fachstelle Demenz

Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Mahlzeitendienst

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

Wir sind in Ihrer Nähe, in folgenden Dienstleistungszentren (DC):

DC Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

DC Limmattal/Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

DC Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

DC Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

DC Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

DC Winterthur & Umgebung/Weinland

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

DC Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse: Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4



Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

www.pszh.ch/perle

Perle Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 22
perle.pfannenstiel@pszh.ch

Perle Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 85
perle.oberland@pszh.ch

Perle Winterthur

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 94
perle.winterthur@pszh.ch

Perle Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@pszh.ch

Perle Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 35
perle.zimmerberg@pszh.ch

