

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



Foto: Gaëtan Bally

Liebe Leserin, lieber Leser

Vielleicht überkommt auch Sie ab und zu die Befürchtung, im Alter von anderen Menschen abhängig zu sein oder kein sinnerfülltes, möglichst selbstständiges und würdevolles Leben führen zu können? Solche Ängste sind ernst zu nehmen, sollen jedoch nicht allzu sehr bedrücken. Denn wenn man sich mit dem Thema «Selbstständigkeit im Alter» eingehender befasst, wird klar: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man seine Zukunft planen und möglichst viel selber bestimmen und organisieren kann. Man muss nicht gleich mit dem «Töffli» abheben wie Pipe auf dem Titelbild dieser Ausgabe, doch ein selbstverantwortlicher Lebensunternehmer zu sein, ist jederzeit empfehlenswert. Weiterführende Gedanken zu unserem Themenschwerpunkt finden Sie ab Seite 4.

Unzählige Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich ermöglichen ein unbeschwerteres Leben. Viele davon haben sich besonders bewährt und bestehen schon seit mehreren Jahren. Erst kürzlich konnten der Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie die Umzugshilfe runde Jubiläen feiern. Mehr dazu ab Seite 18.

In der Schweiz können wir nach wie vor auf die Solidarität zwischen Jung und Alt zählen. Dies ist eine wichtige Erkenntnis aus dem Forschungsbericht zu Generationenbeziehungen in der Schweiz. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Ab Seite 32 zeigen wir Ihnen verschiedene Aspekte hierzu auf.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und eine besinnliche Adventszeit

Franjo Ambrož

Vorsitzender der Geschäftsleitung

**Präsidential**

Um schonendes Anhalten wird gebeten 4

**Thema: Selbstständigkeit im Alter**

Mehrere Facetten prägen die Selbstständigkeit 5  
 Selbstbestimmung im Altersheim 7  
 Vom Vormundschafts- zum Erwachsenen-  
 schutzrecht 9  
 Wohnbedürfnisse von älteren Menschen 11  
 Selbstständig Wohnen – aber sicher 12  
 Einbezug des alten Menschen ins Gemein-  
 wesen 13  
 Demenz und der Wunsch nach Suizid 15  
 Selbstbestimmt handeln – Hilfestellungen 17

**Wir sind für Sie da**

Jubiläen in der Stadt Zürich:  
 40 Jahre Mahlzeitendienst 18  
 20 Jahre Reinigungsdienst,  
 10 Jahre Umzugshilfe 20  
 5 Jahre Internet-Corner im Waidspital 21  
 Stabsübergabe in der Abteilung  
 Bewegung & Sport 22  
 Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige 24  
 Seniorinnen und Senioren in der Schule 25  
 Freiwillige in der Altersarbeit 26

**Aktiv**

Fitness & Gymnastik (Fit/Gym) 27  
 Bewegung & Sport von A bis Z 28

**Fokus Alter**

Der «Generationenbericht Schweiz» 34

**Persönlich**

Ruth Zürcher: Textilkünstlerin 36  
 Hans-Heinrich Zürrer: Engagierter Pazifist 38

**Gesundheit**

Vorsorge gegen Stürze im Alter 40

**Finanz & Recht**

Todesfall – was ist zu tun? 42

**Leser/innen-Aktionen**

Weihnachtssingen mit den Konsi Strings  
 und dem Jugendchor Zürich 44  
 Studioführung im Radiostudio Zürich 45

**Reisen**

Hotel Restaurant Grischuna in Filisur 46

**Tipps/Agenda**

48

**SeniorInnenrat**

52

**Service**

Kreuzworträtsel und Sudoku 54

**Titelbild:** Aus dem Film  
 «Les petites fugues» von Yves Yersin