

# Liebe Leserin, lieber Leser

Autor(en): **Ambroz, Franjo**

Objektyp: **Preface**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 2: **Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren**

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>

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Erhebung des Bundes kommt zu einem erfreulichen Befund: Ab 65 steigt die Lebenszufriedenheit. Sie ist im Durchschnitt wieder fast so hoch wie bei 17-Jährigen. Keine beruflichen Verpflichtungen mehr, Zeit für persönliche Interessen: Nach der Pensionierung dürfen wir die selbstbestimmteste Phase unseres Lebens geniessen. Endlich können wir tun und lassen, was wir wollen – zumindest in der Theorie!

Die Lebenspraxis präsentiert sich etwas differenzierter. Das individuelle Schicksal orientiert sich nicht an allgemeinen Zahlen. Manche Menschen fallen nach Beendigung ihrer beruflichen Aktivität erst einmal in ein «Loch»: Was sollen sie mit der vielen Zeit nun tun? Andere haben gesundheitliche Probleme oder kämpfen mit finanziellen Sorgen. Und Schicksalsschläge wie der Verlust eines Lebenspartners stellen jede Zukunftsplanung auf den Kopf.

Gut zu wissen: Pro Senectute Kanton Zürich ist in jeder Lebenslage für Sie da. Wir setzen uns in vielfältiger Weise dafür ein, dass Menschen im Alter ein selbstbestimmtes und möglichst autonomes Leben führen können. Zum Beispiel über unsere Sport- und Bildungsangebote: Diese stärken die physische und psychische Gesundheit, schaffen Zugang zu neuem Wissen und ermöglichen eine Vielzahl schöner Kontakte. Oder über AvantAge, unsere Fachstelle Alter und Arbeit: Sie bietet nützliche Seminare an für die zielgerichtete Vorbereitung auf die Pensionierung (siehe Interview auf Seite 11). Und nicht zuletzt durch die Möglichkeit, sich selber für ältere Menschen zu engagieren: Als Freiwillige oder Freiwilliger finden Sie bei uns viele Möglichkeiten, Ihre Lebenserfahrung und Ihr Können einzubringen – für unsere 3800 freiwillig und ehrenamtlich Tätigen eine rundum bereichernde und sinngebende Tätigkeit. Wenn Sie mögen, auch schon vor der Pensionierung.

Zufriedenheit im Alter hat viele Quellen. Die einen sprudeln erfreulich, andere versiegen plötzlich. Doch manche lassen sich – auch gemeinsam – neu erschliessen. In diesem *Visit* finden Sie dafür spannende Inspirationen.



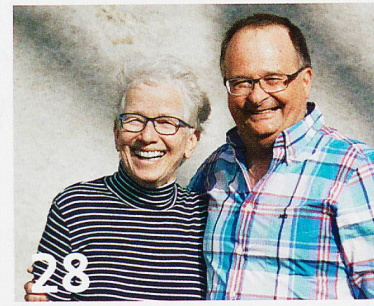
**Franjo Ambroz**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



Loslassen, zulassen, sich einlassen: Neue Ziele im Alter halten geistig flexibel und gesund. Doch man muss sich auch auf Neues einlassen können.



**18** Ziel vor Augen: Wolfgang Herbrich (75) praktiziert die japanische Bogenschiesskunst Kyudo.



**28** Matthias Willener (65) engagiert sich für Pro Senectute Kanton Zürich als Ortsvertretungsleiter.

## LEBENSRAUM

- 4** Neue Ziele im Alter halten geistig flexibel. Wer es wagt, wird belohnt mit sozialen Kontakten und Wohlbefinden.
- 11** Wie bereitet man sich auf die Pensionierung vor? Silvia Kunz und Lilo Steinmann von AvantAge geben Antworten.
- 15** Die Senioren-Universität ist beliebt: Ein Augenschein.

## LEBENSART

- 18** Wolfgang Herbrich: Wie der Finanz-Experte im Ruhestand Kyudo für sich entdeckt hat.
- 24** Hitzige Debatte in der «Philo»-Runde
- 26** Tipps zum Thema

## LEBENS Lust

- 28** Ein Tag im Leben von Matthias Willener, Ortsvertretungsleiter Pro Senectute Kanton Zürich.
- 31** Auf neue Gedanken kommt man auf verschiedene Art. Zum Beispiel mit einer Bergtour.
- 36** Leseraktionen
- 38** Visit begleitet die Sonntagswandergruppe Zürich in den Raum Basel.
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: «Dörf es bitzeli meh si?»

## BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Lore Zablonier (Seite 8)