Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 2: **Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.e-periodica.ch

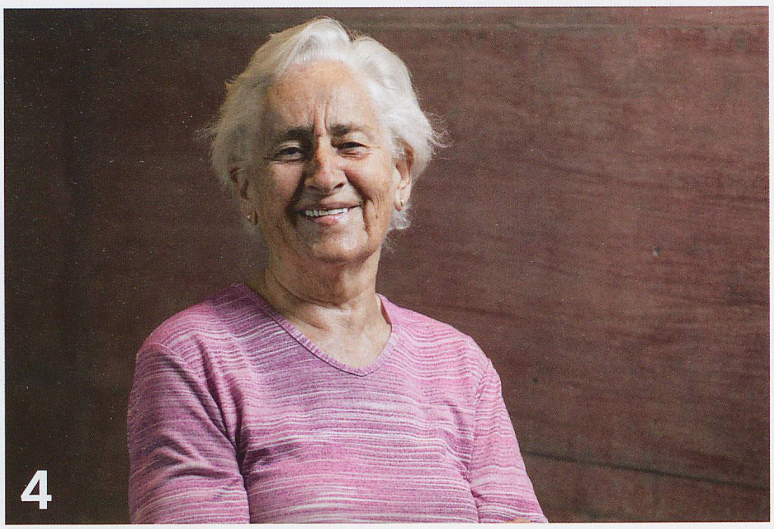
Liebe Leserin, lieber Leser

Sicherheit hat viele Facetten – auch im Alter. Das zeigen die drei Porträts zu unserer Titelgeschichte eindrücklich. Die 90-jährige Branka Wigdorovits trägt ein Notruf-Armband des Roten Kreuzes. Sie schätzt das Sicherheitsnetz, auf welches sie im Notfall zurückgreifen kann. Die 78-jährige Rösli Braunschweiler besucht jeden Montagmorgen die Fitness- und Gymnastik-Lektion von Pro Senectute Kanton Zürich; das hält sie beweglich und schafft Kontakt zu anderen Menschen – wichtige Voraussetzungen für ein Gefühl von Sicherheit. Maria Rathgeb wiederum hat sich ein neues Hörgerät angeschafft. «Jetzt kann ich wieder Musik hören, besuche Konzerte und gehe auch mal gut essen», erklärt die 79-Jährige, die sich zuvor kaum noch aus dem Haus getraut hat. Die verbesserte Hörkraft habe ihr Leben «vollständig verwandelt».

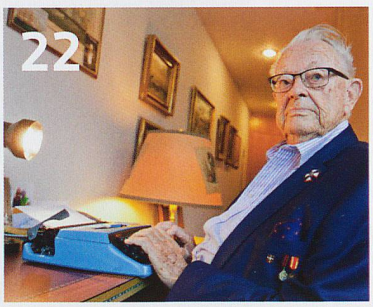
Diese – und viele andere, ähnliche Beispiele – machen Mut. Sie zeigen: Mit gezielten Massnahmen kann man viel Sicherheit und Lebensqualität (zurück-) gewinnen. Ältere Menschen sind mit zunehmendem Alter etwas weniger agil, sie hören und sehen oft schlechter, sie leben nicht selten alleine. Das kann verunsichern – zu Hause, auf der Strasse, im Kontakt mit fremden Menschen oder in unvertrauten Situationen.

Ängste gehören zum Leben. Sie haben sogar ihr Gutes. Sie schärfen die Aufmerksamkeit, mahnen zu Vorsicht und drängen zu Veränderung. Wichtig ist, dass man sich den Ängsten stellt und mit vertrauenswürdigen Leuten nach Lösungen sucht. Die Fachpersonen von Pro Senectute Kanton Zürich helfen hier gerne weiter. Denn oft bewirken schon einfache Vorkehrungen wahre Wunder – wie zum Beispiel ein Notruf-Armband, ein regelmässiges Turnprogramm oder ein neues Hörgerät.

Franjo Ambroz
Vorsitzender der Geschäftsleitung



Sicherheit kann man sich schaffen. Das persönliche Sicherheitsempfinden beginnt aber auch im Kopf: Ältere Menschen erzählen.



Eiler Ohlin ist im März dieses Jahres 100 Jahre alt geworden. Visit stellt den viel gereisten Senior vor.

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich hilft älteren Menschen, selbstständig zu bleiben.

LEBENS**RAUM**

4 Das richtige Mass macht sicher
18 Gespräch mit Psychologieprofessorin Veronika Brandstätter-Morawietz über Zivilcourage
21 Fünf Hürden der Zivilcourage

LEBENS**ART**

22 Kämpfer und Macher: Eiler Ohlin hat ein spannendes Leben hinter sich
26 Risikotypen: Von Hasenfüssen und Feldherren
29 Tipps zum Thema
30 Mahlzeitendienst: Luciano Endotti bringt Nahrung für Leib und Seele

LEBENS**LUST**

32 Sicherheit am SBB-Hauptbahnhof in Zürich: Mitarbeitende der Firma Securitrans sorgen dafür – sieben Tage die Woche und rund um die Uhr

36 Leseraktionen
38 Auf den Spuren von Gallus: Visit begleitet die Wandergruppe Russikon
41 Hotel Kreuz in Lenk
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Impressum
46 Goldene Zeiten: Ein ganz spezieller Tag

BEILAGE **AKTIV**

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Branka Wigdorovits (Seite 7)

Foto Titelseite: Daniel Rihs; Seite 3: Daniel Rihs / Christian Roth / Bilderwerkstatt Martin Glauser