Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 80 (1986)
Heft: 2

Rubrik: Glauben und Leben

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was man als Pensionierter über Ruhestand und Alter wissen sollte

Ein interessanter Kurs für Pensionierte in Bern

29 Seniorinnen und Senioren kamen an sieben Montagnachmittagen in der Beratungsstelle in Bern zusammen. Gemeinsam wollten wir über Alter und Ruhestand nachdenken und lernen. Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die berufliche Arbeit ist beendet. Der Alltag ist nicht mehr so organisiert wie bisher. Im Ruhestand hat man mehr Freiheit und mehr Zeit für sich selbst. Darum ist es gut, wenn man sich auf den neuen Lebensabschnitt auch vorbereitet.

1. Nachmittag: die Altersvorsorge

Herr Max Haldimann führte uns in die Grundgedanken der AHV/IV ein. In der Schweiz sollte jedermann im Alter über die nötigen Mittel verfügen können, um seinen Lebensbedarf zu decken.
Unsere Altersvorsorge ist auf drei Säulen aufgebaut.

Die erste Säule

Die AHV/IV ist dazu da, in Verbindung mit den nötigen Ergänzungsleistungen den Lebensbedarf angemessen zu decken. Die AHV/IV ist eine für alle Schweizer obligatorische Versicherung. Auslandschweizer können sich der AHV/IV freiwillig anschliessen. Die Anmeldung sollte aber spätestens zwei Monate vor Beginn des Rentenalters erfolgen. Denn die Beschaffung der nötigen Unterlagen durch die Ausgleichskassen dauert einige Zeit. Anmeldeformulare sind bei jeder Ausgleichskasse erhältlich. Die AHV ist nicht eine zentrale Stelle, sondern in 104 Ausgleichskassen der Verbände, der Kantone und des Bundes aufgeteilt. Auf den AHV-Ausweisen werden jeweils die Nummern jener Ausgleichskassen eingetragen (Stempel), die ein individuelles Konto führen. Was man im Pensionsalter wissen muss, kann man einem «Merkblatt der Eidgenössischen AHV/IV» entnehmen.

Die zweite Säule

heisst berufliche Vorsorge. Das sind die Pensionskassen. Diese sollen zusammen mit der AHV einen angemessenen Lebensunterhalt ermöglichen. Die Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, ihre Arbeitnehmer bei einer Vorsorgeeinrichtung zu versichern und mindestens die Hälfte der Beiträge zu übernehmen.

Die dritte Säule

ist die Selbstvorsorge. Dazu gehören: einige Ersparnisse, private Versicherungen, Haus- oder Wohnungseigentum, eigener Betrieb. Die Selbstvorsorge soll durch Massnahmen der Steuer- und Eigentumspolitik von Bund und Kantonen gefördert werden. (Die Banken offerieren hier zins- und steuergünstige Sparmöglichkeiten für das Alter. Red.)

2. Nachmittag: medizinische und psychologische Fragen des Älterwerdens

Darüber sprach Dr. Peter Weikel zu uns. Das Altwerden fängt bereits mit 40 Jahren an. Der Mensch kann aber nochmals 40 oder mehr Jahre leben, wenn es ihm gesundheitlich geschenkt ist. Wer auch im Alter regelmässig turnt, schwimmt, wandert, spaziert oder auch tanzt, bleibt aktiv und fit. Er tut nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit, sondern auch etwas gegen die Gefahr des Einsamwerdens.

3. Nachmittag: richtige Ernährung im Alter

Gertrud Kühni war es vorbehalten, über richtige Ernährung im Alter zu sprechen. Senioren mögen nicht mehr soviel essen wie jüngere Jahrgänge. Es ist besser, fünf kleine Mahlzeiten pro Tag einzunehmen als drei grosse. Eine richtige und zweckmässige Ernährung trägt viel zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei. Am Schluss dieses Tages genossen wir eine einfache, aber gute Abendmahlzeit, zubereitet von den fleissigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Beratungsstelle. Herzlichen Dank!

4. Nachmittag: rechtliche Fragen

Mit grosser Aufmerksamkeit folgten wir den Ausführungen von Notar Decio De Giorgi (Bruder von Sandro) über rechtliche Fragen, besonders über das Erbrecht. Das Erbrecht ist eine komplizierte Sache für viele Leute. Herr Notar De Giorgi aber verstand es, uns die Sache recht verständlich zu erklären. Besonders reges Interesse fanden die Erklärungen über die Erstellung eines Testamentes.

5. Nachmittag: soziale Sicherheit im Alter

Frau Bürki, Geschäftsführerin der «Haushilfe für Betagte» und der Hauspflege der Stadt Bern, berichtete uns von ihren Aufgaben. Sie hilft mit, dass Betagte so lange wie möglich im eigenen Heim verbleiben können. Das entspricht einem grossen Bedürfnis. Und es hilft mit, den Andrang bei Alters- und Pflegeheimen sowie bei Spitälern zu vermindern. Durch regelmässige Betreuung zu Hause leistet die Hauspflege zudem einen aktiven Beitrag gegen die zunehmende Vereinsamung im Alter. Vom Mahlzeitendienst der Hauspflege machten im Jahr 1984 465 Senioren Gebrauch. Die nebenamtlichen Helferinnen und Helfer brachten insgesamt 105 621 Mahlzeiten in die Häuser, und zwar 67 988 Portionen Normalkost, 17 831 Schonkostmenüs und 19 802 Mahlzeiten für Zuckerkranke.

6. Nachmittag: die Altershilfe

Frau Affolter sprach zu uns über den «Verein für das Alter». Der Verein ist durch Führen von Alters- und Pflegeheimen gross geworden. Die Aufgaben aber wachsen weiterhin. Es werden weitere Pflegeheime projektiert und gebaut. Sie sollen baulich und organisatorisch so eingerichtet werden, dass sie den Pensionären eine möglichst selbständige Lebensführung ermöglichen. Der «Verein für das Alter» bietet überdies den Behinderten einen praktischen Mahlzeitendienst an. Alle Menüs werden in der Gemeinschaftsküche in Regensdorf ZH nach den neusten Erkenntnissen zusammengestellt und zubereitet. In geschmackssicherer Vakuumverpackung sind die fixfertig zubereiteten Menüs zehn Tage lang haltbar. Man braucht sie jeweils nur aus dem Kühlschrank zu nehmen und aufzuwärmen.

Glauben und Leben

1986 – Jahr des Friedens

von Bundespräsident Alphons Egli

Unser Land war 1985 Schauplatz der Begegnung zwischen den beiden mächtigsten Führern der Welt. Millionen von Menschen begleiteten die Gespräche von Genf in der Erwartung, dass sie dazu beitragen, die Spannungen unter den Weltmächten zu vermindern, das gegenseitige Verständnis zu fördern, die Menschen hüben und drüben einander näherzubringen. Das neue Jahr, das von der UNO zum Jahr des Friedens erklärt wurde, wird zeigen, wieweit diese Hoffnungen berechtigt waren. Das Jahr des Friedens muss gerade auch von uns Christen als eine Herausforderung angesehen werden. Frieden ist für den Christen nicht nur eine ferne Utopie, sondern eine Aufgabe, die seine tätige Mitwirkung erfordert. Ohne Frieden in den Familien, in den Gemeinden, in den Kirchen kann es auch in der Welt keinen Frieden geben. Frieden bedeutet aber auch Arbeit an einer gerechteren Weltordnung. Während sich unser Land, bei allem verborgenen Leid, das es auch bei uns gibt, sich wirtschaftlich und sozial weltweit gesehen in einer beneidenswerten Lage befindet, werden andere Völker von Hunger, Naturkatastrophen seltenen Ausmasses und kriegerischen Auseinandersetzungen heimgesucht. Die Kirchen unseres Landes gehören mit zu denen, die uns am glaubwürdigsten an die Verpflichtung zur weltweiten Solidarität erinnern, zur Hilfe über alle Grenzen hinweg. Frieden bedeutet schliesslich auch eine neue Einstellung des Menschen zur übrigen kreatürlichen Welt. Durch sein oft rücksichtsloses Verhalten hat der Mensch der Umwelt schweren Schaden zugefügt. Der Wald droht durch die Luftverschmutzung zu sterben, ganze Tierarten sind verschwunden, weil sie ihre Lebensgrundlagen nicht mehr vorfinden können.
Liebe Leserinnen und liebe Leser, die Hoffnung auf Frieden gehört somit zu den tiefsten Sehnsüchten der Menschheit. Wir alle haben aber auch die Aufgabe als einzelne wie als Gemeinschaft, das in unserer Macht Stehende zu tun, damit er für möglichst alle Wirklichkeit wird. Dass wir die Chance, in diesem Sinne zu handeln, im Einzelfall auch erkennen, soll uns als Wunsch ins neue Jahr begleiten.

Aus dem Basler Kirchenboten mit freundlicher Genehmigung.