

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 3

## Werbung

### 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](#)

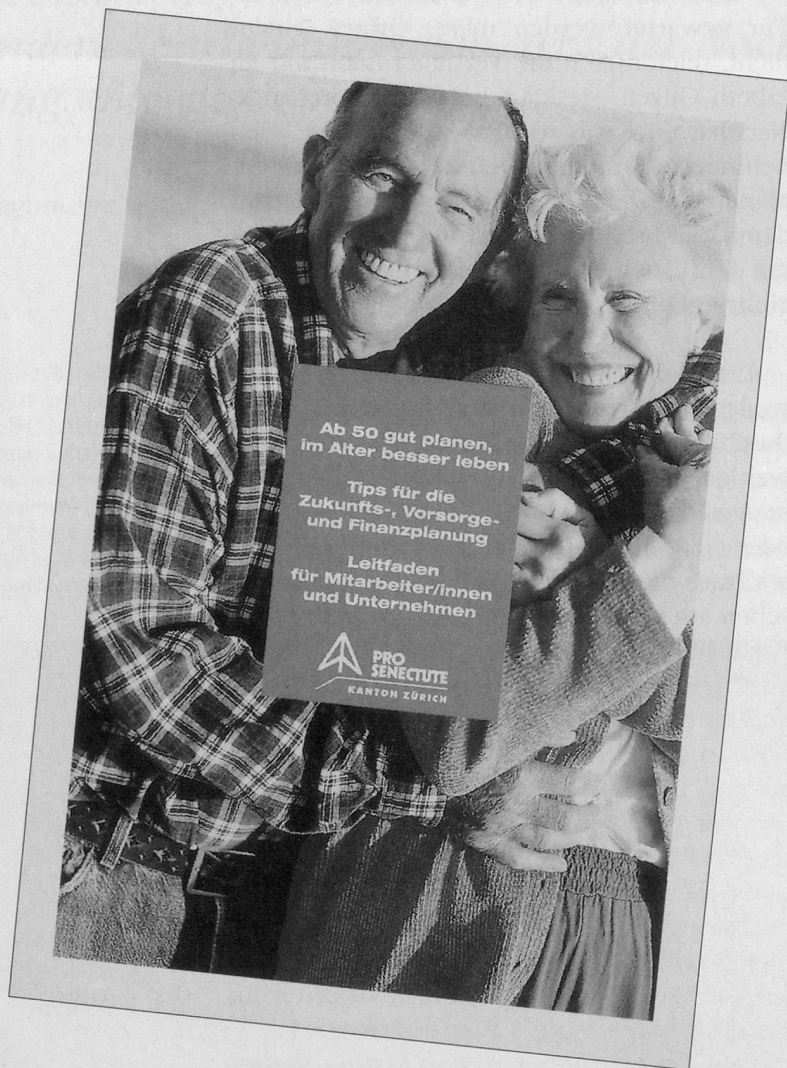
**Download PDF:** 17.04.2026

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

# Zwei interessante Pro Senectute Kant

## *\*Peter Bachmann* Standortbestimmung ab 50

Es ist sinnvoll und hilfreich, von Zeit zu Zeit auf dem Lebensweg innezuhalten für eine persönliche Vor- und Rückschau. Eine solche Standortbestimmung empfehlen wir besonders in der Lebensmitte oder um den 50. Geburtstag. Viele ältere Mitarbeiter/innen haben ihr Karriere- und Lohnplateau erreicht und spüren die oft verringerten Entwicklungs- und Weiterbildungschancen. Mit 50 können noch berufliche, private und finanzielle Weichen gestellt werden. In dieser Zeit kann eine vorzeitige Pensionierung oder eine Arbeitszeitreduktion, z.B. zu Gunsten der eigenen Gesundheit, bewusst geplant werden. Frühzeitige Abklärungen helfen, die richtigen Massnahmen zu treffen und das Selbstvertrauen zu stärken.



## «Ab 50 gut planen, im Alter besser leben»

Unter diesem Titel bietet Pro Senectute Kanton Zürich einen Leitfaden an für eine berufliche und private Standortbestimmung. Unsere Dokumentation hilft einerseits, die Berufsjahre bewusst zu planen, und unterstützt Menschen ab 50 andererseits bei ihren zukünftigen Schritten.

Der Leitfaden umfasst folgende fünf Kapitel:

### ● **Zukunftsplanung ab 50**

Wichtige Gedanken und Überlegungen

### ● **Vorsorge- und Finanzplanung**

Merkblätter mit wichtigen Fragen zur Planung der Pensionierung und der Zeit danach

### ● **Analysen und Checklisten**

Hilfsmittel und Fragen für eine persönliche Standortbestimmung

### ● **Betriebliche Unterlagen**

Hier können Sie betriebliche Unterlagen wie Pensionskassenreglemente etc. in den Leitfaden integrieren

### ● **Von der Erkenntnis zum Ziel**

Sie können die gewonnenen Erkenntnisse umsetzen!

Der Leitfaden kostet 34 Franken.

## Kurs zur Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung

Die Vorbereitung auf die (Früh-)Pensionierung und die Planung der nachberuflichen Zukunft sind wichtige und schöne Aufgaben. Die Pensionierung ist ein Lebensübergang, der plötzlich das berufliche und private Umfeld verändert. Manches muss überdacht und neu organisiert werden. Viele wichtige Fragen sind zu klären, z.B.: Wie sieht meine finanzielle Situation nach der (Früh-)Pensionierung aus? Was bedeutet der veränderte Lebens- und Zeitrhythmus für mich und meine/n Partner/in? Wie sieht mein Beziehungsnetz nach der Pensionierung aus? Wo hole ich mir Anerkennung und Wertschätzung in den nächsten zehn Jahren? Von welchen Angeboten könnte ich profitieren? Welche Wünsche, Aufgaben und Ziele sind mir wichtig? Was kann ich für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun? usw.

# Angebote von on Zürich

In unseren Kursen erhalten die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer Tips, Anregungen und Denkanstösse verbunden mit Gesprächen unter Gleichbetroffenen und Diskussionen mit den jeweiligen Fachreferentinnen und -referenten. Die Kursteilnehmenden lernen die Veränderungen realistisch zu erkennen und ihre nachberufliche Zukunft bewusst und aktiv zu gestalten.

Im zweitägigen Kurs «**Meine (Früh-)Pensionierung in Sicht**» haben wir noch einige Plätze frei.

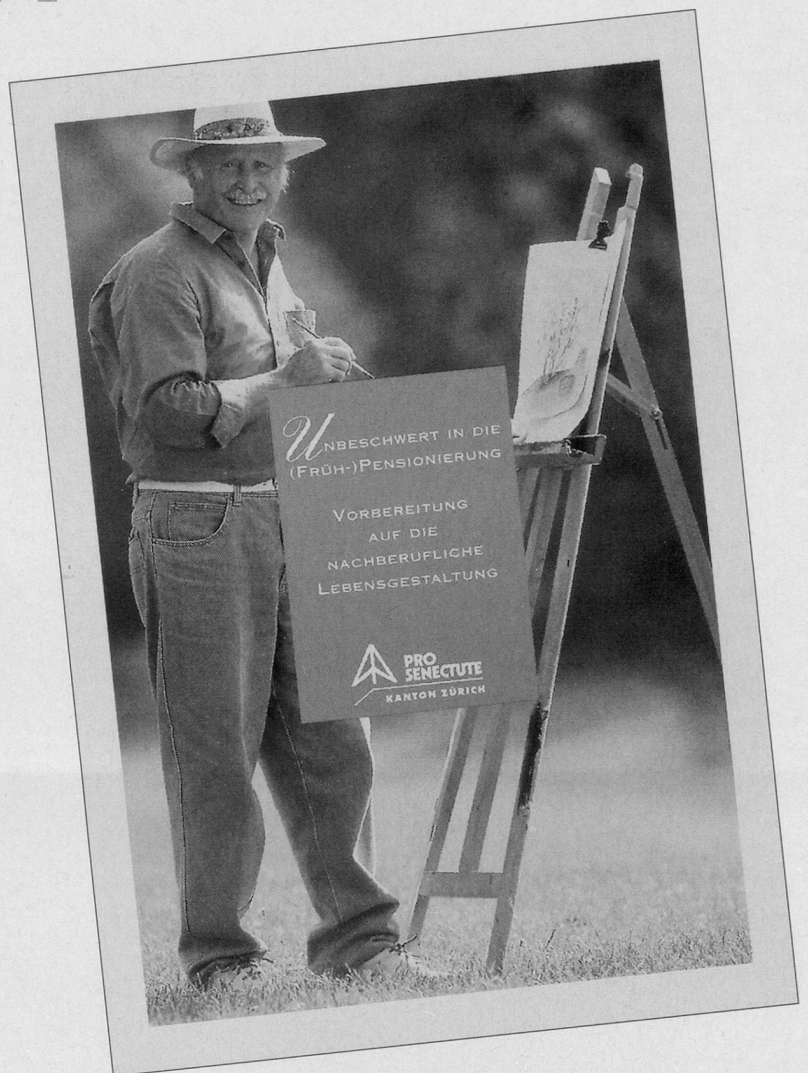
Kurs: Donnerstag, 26. August und  
Donnerstag, 2. September 1999

Ort: Restaurant Krone in  
8645 Jona b. Rapperswil

Kosten: 250 Franken inkl. Unterlagen  
und Verpflegung

Informationen/

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich  
Stabsstelle Neue Horizonte  
Vorbereitung auf das  
Älterwerden  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich,  
Tel. 01/422 42 55



*\*Peter Bachmann, leitet die Stabsstelle Neue Horizonte von Pro Senectute Kanton Zürich*

## Senden Sie mir bitte

### Anzahl

- \_\_\_\_\_ Leitfaden «Ab 50 gut planen, im Alter besser Leben» / Kosten Fr. 34.- plus Versandkosten  
\_\_\_\_\_ Informationsprospekt zum Leitfaden, «Ab 50 gut planen ...»  
\_\_\_\_\_ Detailliertes Kursprogramm «Unbeschwert in die (Früh-)Pensionierung»  
\_\_\_\_\_ Offerte für einen firmeninternen (Früh-)Pensionierungskurs

Andere Wünsche

Name, Vorname

Adresse

Telefon

Beruf

Firma

Datum und Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Talon an: Pro Senectute Kanton Zürich, Neue Horizonte, z.H. Peter Bachmann, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich