

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Präsidial : die geschenkten Jahre zwischen 60 und 80

#### 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:** 23.01.2026

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



\* Franziska Frey-Wettstein

Alt und gebrechlich sein, fremde Hilfe annehmen müssen oder gar seine Persönlichkeit zu verlieren sind Vorstellungen, die erschrecken und möglichst lange verdrängt werden. Wir alle haben die Hoffnung, dass uns solches vielleicht ganz erspart bleiben wird. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und möglichst zahlreiche positive Erlebnisse halten uns jung und fit. Das hilft, trübe Gedanken zu verdrängen und lässt uns das Leben geniessen.

So weit, so gut, aber reicht das wirklich? Wenn man mit älteren Menschen spricht, bekommt man oft Erstaunliches zu hören. Sehr viel differenziertere Vorstellungen werden da

Verwandten oder Bekannten sind.

In enger Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich leisten rund 2000 Freiwillige ihren Einsatz zum Wohl der Allgemeinheit. Dabei werden die Aufgaben, die Freiwillige übernehmen können und wollen, immer vielfältiger. In allen Bereichen, in denen Pro Senectute tätig ist, sind auch Freiwillige beschäftigt, so beispielsweise in der Beratung und Vermittlung, der Bewegung, Bildung und Begegnung. Freiwillige erteilen Kurse, sie organisieren Veranstaltungen und Gruppentreffen, sie machen Besuche bei anderen Senioren. Es entwickelt sich aber auch ein eigentlicher professioneller Beratungsdienst von

# Die geschenkten Jahre zwischen 60 und 80

formuliert. Ein angenehmes, aktives Leben möchten alle führen, doch es soll auch neue Inhalte bekommen. Kinder und Enkelkinder, aber

auch hochbetagte Eltern, Nachbarn und

Freunde, die Hilfe brauchen, spielen da eine wichtige Rolle. Beeindruckt hat mich die Aus-

sage einer Frau, die erklärte, dass sie die «geschenkten Jahre zwischen 60 und 80» dazu nutzen möchte, ihre Lebenserfahrung der jüngeren Generation mit auf den Weg zu geben und ihre

Kräfte für Dinge einzusetzen, für die sie bis anhin keine Zeit hatte. Für eine Vielzahl von Grosseltern stehen Kinder und Enkelkinder im Zentrum. Sie werden in vielen Stunden Freiwilligenarbeit betreut und unterstützt. Zunehmend sind auch Hochbetagte auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen, die ihrerseits bereits pensioniert sind. Man denkt aber auch zunehmend an junge Seniorinnen und Senioren, die Einsätze leisten für Gleichaltrige oder für Betagte, die keine

Frauen und Männern im Pensionsalter, die aus ihrer reichen Berufserfahrung heraus Jüngere, nicht nur Seniorinnen und Senioren, beraten. Freiwillige Fachkräfte bieten ihre Dienste, z.B. in der Finanzberatung und beim Ausfüllen der Steuererklärung, an. Die Mitglieder des Vereins Senexpert, mit Büro auf der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Zürich, setzen sich aus jung und flexibel gebliebenen Senioren zusammen. Diese erfahrenen Spezialisten aus ganz unterschiedlichen Wirtschaftsbereichen warnen junge Unternehmer vor Fehlern, übermitteln Erfahrungen und helfen damit nicht zuletzt auch zu sparen. Pro Senectute bietet auch Unterstützung, damit Freiwillige ihre eigenen Fähigkeiten besser erkennen, und in der Folge sinnvolle Einsätze geplant werden können.

Es zeichnet sich mehr und mehr eine Entwicklung ab, welche für die Zukunft unserer Gesellschaft von grosser Bedeutung ist bzw. sein

# Rheuma? Sportverletzungen?

*Wenn es irgendwo weh tut:*

## Die Weisheit des Vaters

In einer fernöstlichen Bergregion war es Sitte, dass der Sohn seinen Vater, wenn dieser alt und gebrechlich wurde, auf seinen Rücken lud und ihn zum Sterben hinauf in die Berge zur Schneegrenze trug.

Als diese Stunde gekommen war, stieg der Sohn wortlos, mit seinem Vater auf dem Rücken, ins Gebirge und setzte ihn am Wegrand ab. Der Vater brach das Schweigen. Er bat den Sohn, ihn noch ein Stück höher zu tragen, mit der Begründung, dass er nicht genau an derjenigen Stelle abgesetzt werden möchte, an die er seinen eigenen Vater vor Jahren zum Sterben gebracht hatte. Diese Bitte führte dazu, dass Vater und Sohn miteinander ins Gespräch kamen, und veranlasste den Sohn, in der Folge seinen Vater wieder auf den Rücken zu packen und ins Tal hinunter zu tragen. Er musste seinen Vater in seiner Hütte verstecken, da er gegen die Gesetze seiner Gemeinschaft verstossen hatte. Der Vater lebte noch viele Jahre und stand dem Sohn mit weisen Ratschlägen zur Seite. Der Sohn wurde zu einem hoch geachteten und einflussreichen Mitglied seiner Gemeinde.

wird. Wenn es gelingt, das grosse Wissen und die Lebenserfahrung älterer Menschen in der unterschiedlichsten Art und Weise wieder vermehrt an die Jüngeren weiterzugeben, dann werden die «geschenkten Jahre zwischen 60 und 80» für unsere Gesellschaft zu einem wirklichen Geschenk. Wenn Seniorinnen und Senioren ihresgleichen, mit zunehmender gesellschaftlicher Akzeptanz aber auch jüngere Menschen erreichen, wird ein neues Netzwerk von Wissen entstehen. Es werden viele Stimmen, die sich heute über die sogenannten Alterslasten beklagen, verstummen. Eine neue Art von Respekt zwischen Jung und Alt kann so heranreifen. Man wird die Kinder wieder lehren, die Alten zu respektieren und von deren Lebenserfahrung zu profitieren.

Franziska Frey-Wettstein  
Präsidentin des Stiftungsrates  
Pro Senectute Kanton Zürich



Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten und erlangen Sie mit diesem Bon  
**1 Gratismuster Original Dr. Andres Wallwurz Salbe**

*Bitte lesen Sie die beiliegende Information.*