

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2004)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

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: 11.01.2026

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

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Die Freude, die die 80-Jährigen der Stadt Zürich an der Geburtstagsparty im Juni erlebten, ist unbeschreiblich. Pro Senectute Kanton Zürich führte den beliebten Anlass bereits zum 25. Mal durch. 1100 Jubilarinnen und Jubilare aus der Stadt Zürich mit Jahrgang 1924 fanden sich auf unsere Einladung hin im Kongresshaus ein. Den Bericht über die Geburtstagsparty der 80-Jährigen lesen Sie ab Seite 4. Aber nicht nur in der Stadt wird gefeiert: In den Gemeinden des Kantons Zürich sorgen die Ortsvertretungen von Pro Senectute dafür, dass der 80. Geburtstag für alle Bewohnerinnen und Bewohner zu einem ganz besonderen Tag der Freude wird.

Welche Glücksgefühle ältere Menschen ausstrahlen, durften wir an unserem zweiten Jubiläumsanlass erfahren. Das Kompetenzcenter Bewegung & Sport von Pro Senectute Kanton Zürich feierte am 8. Juni in der Saalsporthalle Zürich das 40-Jahre-Jubiläum. Als die ersten Turnstunden für Seniorinnen und Senioren eingeführt wurden, waren damals die Ärzte entsetzt darüber. Heute weiß man, dass Sport eine biologische Altersvorsorge ist, der Körper und Seele viel länger in Schwung hält. 460 aktive Seniorensportler/-innen demonstrierten das aufs eindrücklichste. So viel Freude und Lebenskraft strömte aus den wunderschönen Vorführungen zu inspirierender Musik und übertrug sich auf die Zuschauer, die mitgerissen wurden. Geniessen Sie das sportliche Vergnügen auf Seite 20.

Welchen Service bieten der Besuchs- und der Coiffeurdienst von Pro Senectute? Für die nicht mehr so mobilen älteren Menschen unter uns stellen wir Ihnen einmal aus Kundensicht den Besuchs- und den Coiffeurdienst vor. Auch wenn man nicht mehr so beweglich ist, braucht man nicht auf Gesellschaft (Seite 11) oder eine gute Frisur (Seite 12) zu verzichten. Pro Senectute bringt sie Ihnen nach Hause.

Schöne Gedichte, Bibelzitate, ein guter Roman – sie alle können uns in schwierigen Zeiten trösten. Die eigene Lebensgeschichte schreiben ist sogar eine heute anerkannte Therapie, mit der man sein Leben auf- und verarbeiten kann. Unser Hauptthema ab Seite 15 in dieser Ausgabe zeigt Ihnen, wie das geht.

*Welche Leistungen die festangestellten und freiwilligen Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich im Jahre 2003 für Menschen ab 60. Altersjahr, ihre Angehörigen und Dritte erbracht haben, finden Sie heraus im beiliegenden Jahresbericht. Unser breites Wirken für die ältere Bevölkerung in Taten und Zahlen ist auch nur dank Ihrer Unterstützung möglich. Allen daran beteiligten Menschen danke ich an dieser Stelle nochmals herzlich für ihr Wohlwollen.
Ihre*

*Christine Keiser-Okle
Geschäftsleiterin*

Sport als biologische Altersvorsorge hält Körper und Seele in Schwung

Pro Senectute Kanton Zürich: Über uns	4
90'000 Lebensjahre in einem Saal	5
Tagebuch einer engagierten	6
Pro-Senectute-Frau	7
Achtung Trickdiebe	8
.....	
Präsidial	10
.....	
Wir sind für Sie da	11
Freude bereiten und Freude ernten	11
Sich daheim frisieren lassen	12
.....	
Thema	14
Buchstaben statt Pillen	14
Biografiearbeit – oder vom Hegen und Pflegen des Seelengartens	15
.....	
Wissenswert	17
Flexibilisierung nicht auf die lange Bank schieben	17
Generationensolidarität fördern	17
.....	
Spendeninfo	18
Unterwegs auf Spendensuche	18
.....	
Pro Senectute Kanton Zürich – aktiv	20
40 Jahre Bewegung & Sport	20
Jubiläumsfest: Immer in Bewegung bleiben	20
Vorschau	21
Symposium Glücksfaktor Bewegung	23
.....	
Angebote	24
Kurse und Ferien	24
.....	
Kulturtipps	29
.....	
Reisen	30
Schloss Wartegg in Rorschacherberg	30
Balsam für Leib und Seele	30
.....	
Persönlich	32
Schreiben ist für mich wie atmen	32
Porträt: Eveline Hasler	32
.....	
Pro Senectute Kanton Zürich – aktiv	34
Leser/-innen-Angebot:	34
Natur geniessen – Energie erleben	34
.....	
Service	36
Kleinanzeigen	36
Impressum	37
Rätsel	38
.....	
Titelbild «Stretching» von Marcel Studer, EKZ	39