

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Wir sind für Sie da

### **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:** 20.11.2025

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

# Das Wunderkind

Eleonora von Planta

«Sie sind gewiss Musiker». Die alte Dame wendet sich in der Konzertpause an ihren Nachbarn, einen weisshaarigen Herrn, der eine Partitur aufgeschlagen auf den Knien hält. «Ich? Nein, nein, Musikliebhaber, ja, das ja.» Aber sie habe doch beobachtet, insistiert die Dame, sie habe doch genau gesehen, wie er im Stillen mitdirigierte. «Schon», gibt der Weisshaarige zu, und leise sagt er: «Ein wenig zu langsam hat er das Andante genommen, und die Bläser, nicht wahr, die Bläser waren etwas zu tief.» «Da haben Sie mehr gehört als ich – ich bin wohl zu unbefangen, eine naive Geniesserin.» «Und ich», denkt der Mann bitter, «habe es nur zum kritischen Zuhörer gebracht» Und dabei hatte doch alles so viel versprechend begonnen!

Das Grammophon war schuld. Gerade fing es an, mit seinen einseitig abspielbaren Schellackplatten die Wohnstuben zu erobern. Hans – damals Hansli – mochte vier Jahre alt gewesen sein, als seine kulturbeflissenen Eltern ihre liebsten Opernarien durch den Trichter schallen liessen, immer wieder die gleichen. Eine herrliche Tenorstimme sang schluchzend «E lucevan le stelle» aus Tosca. «Der Mann, der da singt», erklärte die Mutter, «ist weltberühmt. Er heisst Caruso. Enrico Caruso.» Es war grosse Ehrfurcht in ihrer Stimme, als sie das sagte. Caruso musste wieder und wieder die Sterne blitzen lassen, sie blitzten bis in Hanslis Kinderzimmer.

In den Ferien nahm man Hansli mit zum Kurkonzert. Ein Tenor schmetterte Puccinis berühmte Tosca-Arie. Hansli spitzte die Ohren und verkündete laut: «Caruso!» Das Publikum lachte, der Sänger machte eine scherzhafte Verbeugung in Hanslis Richtung, die Eltern waren sprachlos. Hansli hatte das Grammophon-Stück wiedererkannt. Hat man so etwas schon gehört – ein Kind von noch nicht fünf Jahren! Man war sich einig: Hansli ist hochmusikalisch, Hansli muss ein Instru-

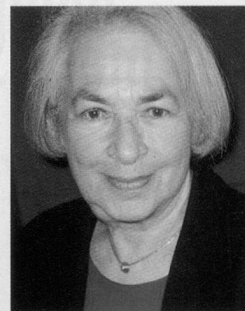
ment erlernen. Zum fünften Geburtstag bekam das Kind eine Viertelgeige und eine Musiklehrerin. Fräulein Frick spielte vor, Hansli spielte nach, falsch meistens, aber das tat der grenzenlosen Bewunderung seiner Eltern keinen Abbruch. Hansli kratzte brav auf seiner Violine, und Fräulein Frick erhielt einmal in der Woche fünf Franken für ihre Bemühungen und nahm das Mittagessen mit der Familie ein.

Hansli war nun schon acht Jahre alt, gross genug, um auf einer halben Geige zu spielen. Eines Abends gingen die Eltern ins Konzert. Sie kamen ins Kinderzimmer, um Hansli Gutenacht zu sagen. Hansli stellte sich etwas Wunderbares unter einem Konzert vor – Mutter hatte das Seidenglitzernde an und Vater den guten Schwarzen. Beim Frühstück erzählten sie dann, ein Junge hätte ganz phantastisch Geige gespielt gestern abend, kurze schwarze Samthosen hätte er angehabt. «Er heisst Yehudi Menuhin – ja – er ist nicht viel älter als du.» In Hanslis Ohren klang es wie ein Vorwurf. Ein ewiger Vorwurf ...

Die Pause ist zu Ende. Der Konzertmeister steht auf und streicht die A-Saite an. Für einen kleinen Augenblick ist der alte Herr weit weg, ihm ist ein bisschen schwindlig. Ist das nicht er, der da vorn steht mit seiner Geige, und die Orchestermmitglieder nehmen seinen Ton ab? Seinen Ton! Ein Spuk wohl. Schon ist er vorbei, der alte Herr schüttelt den Kopf, als wolle er etwas abschütteln – ganz abschütteln? Jetzt betritt der Dirigent das Podium. Applaus. Er reicht dem Konzertmeister die Hand. Dann hebt er beide Arme, spannt sich, atmet mit seinen Musikern, lässt die ersten Klänge wachsen.

Hans seufzt – die alte Dame hat es gehört. Sie streift ihn mit einem schnellen Blick. Ob ihm die Musik so nah geht? Sie weiss es nicht. Fragend flüstert sie «wunderbar, nicht wahr?» Aber sie bekommt keine Antwort.

Hier spricht der Senior/innenrat



Unsere öffentliche Informations-Veranstaltung steht in diesem Jahr unter dem Motto

## Alt trifft Jung

Im Bestreben, ein fruchtbares Gespräch zwischen den Generationen in Gang zu bringen, sprechen:

**Dr. Emilie Lieberherr**,  
alt Stadträtin / alt Ständerätin und  
**Lucie Waser**,  
Präsidentin der SAJV (Schweiz-  
Arbeitsgemeinschaft der Jugend-  
verbände), Mitglied der EKF (eidg.  
Kommission für Frauenfragen).  
Moderation: **Eva Mezger**.

Diskutiert wird über künftige Möglichkeiten eines Brückenschlags über den Generationengraben. Das Publikum ist eingeladen, sich aktiv an der anschliessenden Aussprache zu beteiligen, die spannend zu werden verspricht.

Der Anlass findet am  
**Mittwoch, den 2. Juni,**  
**um 18 Uhr im Centrum**  
**Hirschengraben 66, Zürich,**  
statt, und dauert ca. 1 1/2 Stunden.  
**Der Eintritt ist frei.**

Kommen Sie, liebe Senior/innen,  
und bringen Sie Ihre Enkel mit!  
Der Senior/innenrat Zürich freut  
sich auf zahlreiche Gäste.

Eleonora von Planta

ANZEIGE



Mitglied ICCMO

### PRAXIS FÜR ZAHNPROTHETIK

Eduard Lehmann

Franklinstrasse 35

8050 Zürich

Telefon 01 312 51 48

5 Minuten vom Bahnhof Oerlikon

- Beratung
- Total- und Teilprothesen
- Reparaturen und Ergänzungen
- Unterfütterung
- Dentalhygiene
- IST-Schnarchschiene nach Prof. Hinz
- Hausbesuche

Keine Angst vor Automaten

## Gratiskurse am Bahnhof Rüti

Trotz kalter Temperaturen und vorweihnachtlicher Geschäftigkeit haben sich über 40 wissbegierige Rütner Senior/innen im Dezember an den Bahnhof begeben, um mehr über den klugen Billettautomaten zu erfahren. Der kann nämlich noch viel mehr, als nur Fahrkarten ausspucken.

Nachdem das Jahr 2003 dem Thema «Altern und neue Technologien» gewidmet war, lag es nach den Handy-Kursen auf der Hand, auch Billettautomaten-Kurse für die Gemeinde Rüti anzubieten. Bahnhofsvorstand Andreas Winiger bot sich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Rüti an, mehrere Kurse von je rund einer knappen Stunde Dauer durchzuführen. Die Teilnehmenden hatten dabei die Gelegenheit, die Angst vor der Maschine zu verlieren, die Vielfalt des Angebotes kennen zu lernen und den Kaufvorgang bar oder mittels Kreditkarte ganz praktisch zu üben.

Die Senior/innen waren allesamt sehr begeistert und konnten dem geduldigen und kompetenten Bahnhofsvorstand zahlreiche



Wenn die Geheimnisse des Touchscreens gelüftet sind, entpuppt er sich als sehr praktisches System.  
Foto: Madeleine Blum, Rüti

Fragen stellen: Anschlussbillette zum 9-Uhr-Pass, Billette nach Busstationen, City-Tickets, Mehrfahrtenkarten, etc. Nach rund 50 Minuten (innerer Gefrierpunkt!) lud Andreas Winiger die Teilnehmenden zu einem warmen Getränk ein und gab ihnen eine Dokumentation sowie eine Checkliste für den Gebrauch des Automaten mit auf den Weg. Und alle waren sich einig: am 8. Juli 2004 werden diese Schulungen wiederholt!

Bericht:

Gila Fankhauser, Sozialarbeiterin, Koordinationsstelle für Altersfragen und Pro Senectute Kanton Zürich, 8630 Rüti, Telefon 055 260 33 62

ANZEIGE

So persönlich wie Ihr  
Fingerabdruck.

Perseo™. Das erste  
Hörsystem mit  
PersonalLogic™.



Perseo™ eröffnet Ihnen dank PersonalLogic™ völlig neue Dimensionen des persönlichen Hörempfindens.

Exklusiv auf die individuellen Hörbedürfnisse abgestimmt, arbeitet PersonalLogic™ vollautomatisch richtig und setzt damit neue Massstäbe bei Hörkomfort, Klangtransparenz und Sprachverständlichkeit in allen Situationen.

Jedes Hörakustik-Fachgeschäft berät Sie gerne über die Schweizer Qualitätsprodukte von Phonak.

Ja, ich möchte weitere Informationen über Perseo.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte Coupon einsenden an Phonak (Schweiz) AG, Techcenter Schwarz,  
8608 Bubikon oder faxen an: 055 253 80 11.

**PHONAK**

hearing systems

# Macht Sport glücklich?

Älter werden wir alle. Der Prozess des Alterns lässt sich nicht aufhalten, wohl aber gestalten. Unsere Lebensqualität kann anhand einiger objektiver Kriterien wie beispielsweise Wohnstandard, finanzielle Lage oder Gesundheitsstatus gemessen werden. Doch über das subjektive Wohlbefinden eines und einer jeden von uns ist damit noch nicht viel gesagt. Was aber hat Sport damit zu tun?

*Cécile Rupp*

Vorsorgeeinrichtungen wie AHV, Pensionskasse und 3. Säule sind aus materieller Sicht nötig und helfen mit, einen gewissen Lebensstandard bis ins hohe Alter beizubehalten. Sicher ist aber nicht nur, wer versichert ist. Sicherheit ist ein individuelles Befinden, das sich dann einstellt, wenn Grund- und soziale Bedürfnisse abgedeckt sind.

Sich-sicher-Fühlen hat mit Aufgehoben-sein in und Getragenwerden von Gesellschaft, Familie und Freunden zu tun. Wer sicher ist, ist ruhig. Innere Ruhe ist aber kein Zustand, der vom Nichtstun kommt.

Bevor man Geborgenheit bei anderen und im eigenen Körper verspürt, muss man schon etwas tun. Entspannen ohne vorherige Anspannung ist schlecht denkbar. Deshalb ist Sport wichtig.

Sport wird oft als Leistung (miss-)verstanden, und dem Seniorensport haftet noch immer völlig zu Unrecht das überholte Bild von Gymnastik im Sessel an. Dass dem nicht mehr so ist, zeigt das breite Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich. Vor 40 Jahren noch standen hauptsächlich Turnen, Tanzen und Schwimmen auf dem Programm. Bis heute wurde das Angebot kontinuierlich erweitert, so dass jetzt eine Vielzahl von sportlichen Aktivi-

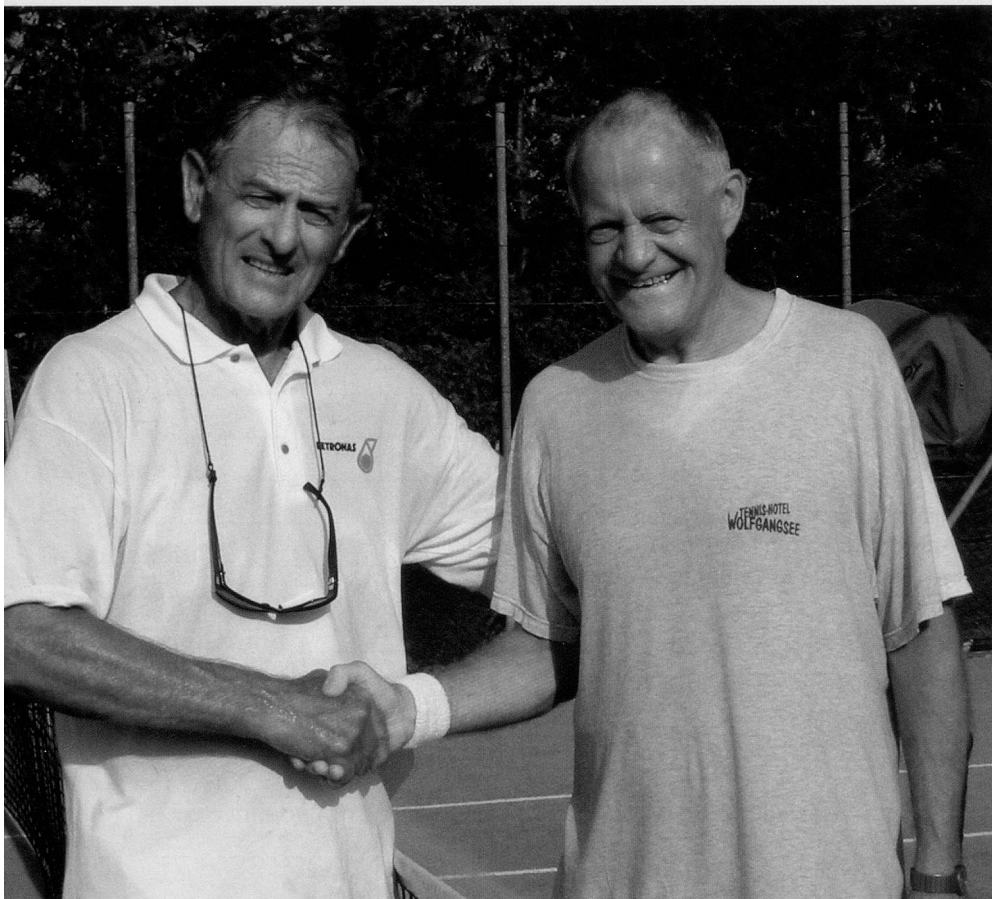
täten für Seniorinnen und Senioren zugänglich geworden ist. Die Palette reicht von Gymfit, Aqua-Fitness, Tanzen, Wandern, Qi Gong, Tennis und Radsport bis hin zu verschiedenen Schneesportarten.

## Biologische Vorsorge

Der präventive Effekt regelmässiger Bewegung ist nicht zu unterschätzen: Studien haben gezeigt, dass die Pflegebedürftigkeit damit um bis zu neun Jahre verzögert werden kann. Wenn wir schon so eifrig finanzielle Vorsorge betreiben, warum nicht auch eine «biologische», die dem eigenen Körper zugute kommt? Bewegung und Sport im Alter sind längst nicht so verbreitet, wie man annehmen könnte. Nur etwa ein Drittel der älteren Menschen, davon die Mehrheit Frauen, treibt Sport.

Einer der Gründe – vielleicht der wichtigste – liegt wohl darin, dass sportliche Aktivität eine Verhaltensänderung beinhaltet. Sich ab und zu begegnen, um sich zusammen zu bewegen, ist leicht getan. Doch die Wirksamkeit der Bewegungen verstehen lernen – warum zum Beispiel Dehnungsübungen nach Ausdauersport wichtig sind – und dann die neuen Erkenntnisse beibehalten, zur Gewohnheit werden lassen, steht auf einem anderen Blatt geschrieben. Die Sport- und Bewegungsprogramme von Pro Senectute versuchen deshalb nicht, die Sportaktivität in den Vordergrund zu rücken, sondern setzen den einzelnen Menschen mit seinem Wesen, seinen Bedürfnissen, seinem Wissen und seiner individuellen Biografie ins Zentrum. Bewegung soll nicht konsumiert, sondern bewusst kultiviert werden. Sport soll nicht als ein abzuspuhlendes Programm verstanden werden, sondern Freude vermitteln und darüber hinaus sinnstiftend sein.

Der Sinn lässt sich leicht selbst überprüfen, denn die angenehmen Auswirkungen des Trainings stellen sich schon nach kur-



Peter Nell (links) ist Sportleiter und Fachverantwortlicher für Tennis bei Pro Senectute Kanton Zürich. Die zwischenmenschlichen Aspekte und die Freude am Sport ist seine Motivation für seinen ehrenamtlichen Einsatz.

zer Zeit ein. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden genauso wie Koordination und Reaktionsschnelligkeit erhöht. Sonne, Luft und Licht, überhaupt Naturerlebnisse, heben die Stimmung und stärken die Widerstandskraft. Kräftigere Körper werden weniger schnell krank und bei Krankheit schneller wieder gesund.

### Mehr Empathie durch Sport

Bewegung verändert nicht nur den Körper. Bewegung verändert auch die Wahrnehmung von sich selbst und die zu anderen nachhaltig. In jeder Sportart kommt der Moment, in dem Neues dazugelernt werden muss. Seine Grenzen ausloten und Barrieren überwinden lernen stärkt das Vertrauen zu sich selber; eine nützliche Erfahrung auch für den Alltag, der manchmal voller Hürden ist.

Sport im Alter ist kein Einzelkampf. Das zeigen die verschiedenen Sportgruppen, die sich bei Pro Senectute Kanton Zürich gebildet haben und die über lange Zeit, oft über Jahre hinweg bestehen. Gemeinsam etwas erleben, zusammen etwas vollbringen setzt einen anderen Akzent als reine Leistung. Spass und Freude sind wichtig, rücksichtsvoller und verantwortungsbewusster Umgang mit sich selbst und anderen machen klar, dass es nicht um Sieger und Verlierer geht. Und deshalb kann Sport glücklich machen.

Peter Nell ist einer von ihnen. Einerseits ist er Sportleiter und führt selbst Kurse durch. Andererseits ist er ab Juli 2004 auch Fachverantwortlicher für die beiden Bereiche Velofahren und Tennisspielen. In dieser Funktion steht er allen Sportleiter/innen für diese zwei Sportarten vor. Er kümmert sich, was Aus- und Weiterbildung sowie Sportprogramme betrifft, um Personelles, Organisatorisches und Administratives. «visit» hat ihn dazu befragt.

«visit»: Warum sind für die Sportleiter/innen ein Leiterkurs und permanente Weiterbildung nötig?

Peter Nell: Die Sportleitenden kommen aus verschiedenen beruflichen Bereichen. Um die Qualität der Angebote zu gewährleisten, müssen sie nicht nur sportspezifisch fachlich kompetent, sondern auch didaktisch und kommunikativ geschult sein. Vermitteln ist etwas anderes als etwas selber gut zu können. Ausserdem ist es wichtig zu wissen, welche Ziele ältere Menschen erreichen möchten und natürlich auch, was es heisst, älter zu werden. Grosses Gewicht wird der Sicherheit beigemessen. Richtiges Verhalten bei Unfällen ist unabdingbar.

Worin liegt die Motivation der Leiter/innen, die für ihr Engagement lediglich eine Spesenentschädigung erhalten?

Vielen Menschen ist es wichtig, z.B. nach der Pensionierung etwas Sinnvolles mit anderen zu tun. Der Einsatz für andere ist mehr auf der emotionalen und psychologischen Ebene angesiedelt als auf der finanziellen Seite zu suchen. Der Sport mit all seinen zwischenmenschlichen Aspekten, der Plausch und die Freude an der Sache, also zusammen etwas bewegen, das steht für die Sportleiter/innen an erster Stelle.

Die Sportarten können in Kursen belegt werden. Man muss also nicht Mitglied wie in einem Verein werden. Entspricht diese Form dem Bedürfnis vieler Interessierter?

Man glaubt es kaum, aber ältere Menschen, die nicht mehr im Berufsleben stehen, haben ein ausgefülltes Tagesprogramm. Eine gewisse Unverbindlichkeit der Kurse ist da sicher von Vorteil. Man kann mehr oder weniger regelmässig teilnehmen, ohne sich wie in einem Verein stark verpflichtet zu müssen. Hinzu kommt, dass viele Seniorinnen und Senioren gut in ihrem Sport sind; sie möchten also nicht unbedingt etwas Neues lernen, sondern vielmehr einfach nicht alleine eine Velotour unternehmen; oder sie suchen zum Beispiel einen Tennispartner.

### ANZEIGE



## GRENZENLOSE MÖGLICHKEITEN

Vertretungen in Ihrer Nähe.

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu:

- Sitzliften
- Rollstuhlliften
- Aufzügen

**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

NAME

VORNAME

ADRESSE

PLZ/ORT

TELEFON

**HÖGG LIFTSYSTEME AG** BÜRGISTRASSE 15, 9620 LICHTENSTEIG  
TELEFON 071 987 66 80, FAX 071 987 66 89, WWW.HOEGG.CH

Nelli Schorro leitet das Kompetenzzentrum Bewegung & Sport der Pro Senectute Kanton Zürich. Dieses Center ist für die Fachlichkeit zuständig. Auf die Qualität des Angebots wird grosser Wert gelegt. Sämtliche Leiterinnen und Leiter verfügen über einen Fähigkeitsausweis im Seniorensport, den sie in mehrtägigen Ausbildungskursen erwerben. Neben der Ausbildung hält das Kompetenzzentrum seine Sportleitenden mit einem breit gefächerten Weiterbildungsangebot auf dem neuesten Stand der Entwicklung im Seniorensport. Die rund 680 Sportgruppen werden von 1020 ausgebildeten Freiwilligen geleitet.

Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich

## Saisonale Küche zu Hause geniessen

Viele alte Menschen können infolge Krankheit oder Behinderung nicht mehr selber kochen. Dennoch haben die meisten den Wunsch, in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können. Als Fachorganisation für das Alter kommt Pro Senectute Kanton Zürich diesem Bedürfnis mit verschiedenen Dienstleistungen nach. Eine davon ist der Mahlzeitendienst: Gesunde, ausgewogene, schmackhafte Kost wird von Trägerinnen ins Haus geliefert. Damit leistet Pro Senectute Kanton Zürich alten Menschen einen wesentlichen Beitrag zum selbständigen Wohnen zu Hause.



Auch zu Hause richtig essen ohne zu kochen. Der Mahlzeitendienst macht's möglich.  
Foto: Martin Guggisberg, Zürich/Zeitlupe

Alleinstehende im AHV-Alter ernähren sich auf Grund verschiedener Umstände vielfach nicht so, wie es ihr Körper an sich bräuchte. Oft macht es einfach keinen Spass, nur für sich alleine zu kochen. Das Einkufen wird infolge körperlicher Gebrechen und zunehmender Schwäche zur Last. So flüchten sich viele in eine Ernährung, die zur Hauptsache aus Café complet besteht, obwohl sie früher gerne gekocht haben. Dabei sollte im Alter darauf geachtet werden, dem Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen und das Gewicht zu halten. Aus medizinischer Sicht ist Übergewicht bei sehr alten Menschen kaum mehr ein Thema. Untergewicht und Mangelernährung jedoch schon.

### Appetit auf saisonale Küche

Essen – wie freuen wir uns immer wieder darauf und welcher wichtigen Stellenwert hat ein gutes Menü in unserem Alltag. Dabei ist der Appetit im Winter ein ganz anderer als im Sommer. Während in der kalten Jahreszeit beispielsweise Sauerkraut mit Speck oder Wild mit Spätzli locken, gelüftet es einen an einem heissen Sommertag nach frischem, knackigem Salat sowie frischen Früchten und Gemüse aus der näheren und weiteren Umgebung.

Die Ernährungsberaterin zieht all diese saisonalen Faktoren heran, wenn sie an die nun bevorstehende Planung des Sommermenüplans für den Mahlzeitendienst geht. Bei ihrer Arbeit lässt sie auch Erfahrungswerte über besondere Favoriten einfließen,

Menüs, die bei der Kundschaft besonders gut ankommen. Im Sommer sind dies Kalbspojarski mit Teigwaren, Äplermaccaronen mit Apfelmus, Riz Casimir mit Kompott oder Sankt Peterfisch, gebraten mit Kartoffeln und Spinat. Daneben finden sich über das ganze Jahr natürlich auch beliebte Klassiker wie Bratwurst und Rösti, Bauernfleischkäse mit Kartoffelsalat oder Gehacktes und Hörnli mit Apfelmus.

### Auswählen und daheim geniessen

Mahlzeitendienste unterhält Pro Senectute Kanton Zürich in der Stadt Zürich, in Winterthur, Effretikon, Wädenswil und Pfäffikon. In einzelnen Gemeinden des Kantons wird die Dienstleistung durch die Ortsvertretungen angeboten. Eine wesentliche Neuerung hat der Mahlzeitendienst vor rund zwei Jahren mit der Einführung der Menüauswahl vollzogen. So kann jede und jeder den Speiseplan im Rahmen eines von der Ernährungsberaterin vorgegebenen Menüplanes selber zusammenstellen. Jahreszeitgerecht und unter Einbezug der saisonalen Angebote. Die Verträgerinnen können mit ihren Erfahrungen, die sie mit den bei der Kundschaft servierten Mahlzeiten machen, Veränderungen zu Gunsten der Kundinnen und Kunden einbringen. So ist es heute möglich, zwischen verschiedenen, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Kostarten auszuwählen: Vollkost für Personen ohne besondere Beschwerden, leichte Vollkost mit Rücksicht auf Verdauungsprobleme, Diabeteskost, vegetarische

sowie pürierte Menüs. Die Mahlzeiten werden durch Pasteurisieren haltbar gemacht, auf künstliche Zusätze wird verzichtet. Die gelieferten Mahlzeiten können auf einfachste Weise zu Hause erwärmt werden. In einzelnen Gemeinden ist es auch möglich, die Menüs in Warmhalteboxen zu beziehen. – En Guete! Auskünfte zum Mahlzeitendienst erteilt Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 01 421 51 51.

### Das Trinken nicht vergessen

Besonders für ältere Menschen bedingt der Sommer eine Anpassung der Ernährung mit leichter Kost. Am wichtigsten aber ist es, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Körper benötigt mindestens 1,5 Liter pro Tag. Besonders in der heissen Jahreszeit gilt es, dieses Quantum unbedingt einzuhalten, auch wenn man sich vielleicht dazu überwinden muss. Zu empfehlen sind zuckerlose Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder Kräutertees.

ANZEIGE

# Lieu de vie et de soins.

## Appartements-soins dans la Résidence Nova Vita Montreux

Un membre de votre famille a besoin de soins? Vous exigez une qualité et une sécurité optimales? La Résidence Nova Vita vous ouvre ses portes. Notre concept moderne de soins facilite l'identification et l'utilisation des ressources de la personne et permet de renforcer et maintenir les capacités existantes. Chez Nova Vita votre proche se sentira bien compris et en sécurité.



N'hésitez pas à nous contacter. Nous nous ferons un plaisir de vous donner de plus amples renseignements ou de vous proposer un entretien personnel.



Nova Vita Residenz Montreux • Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux

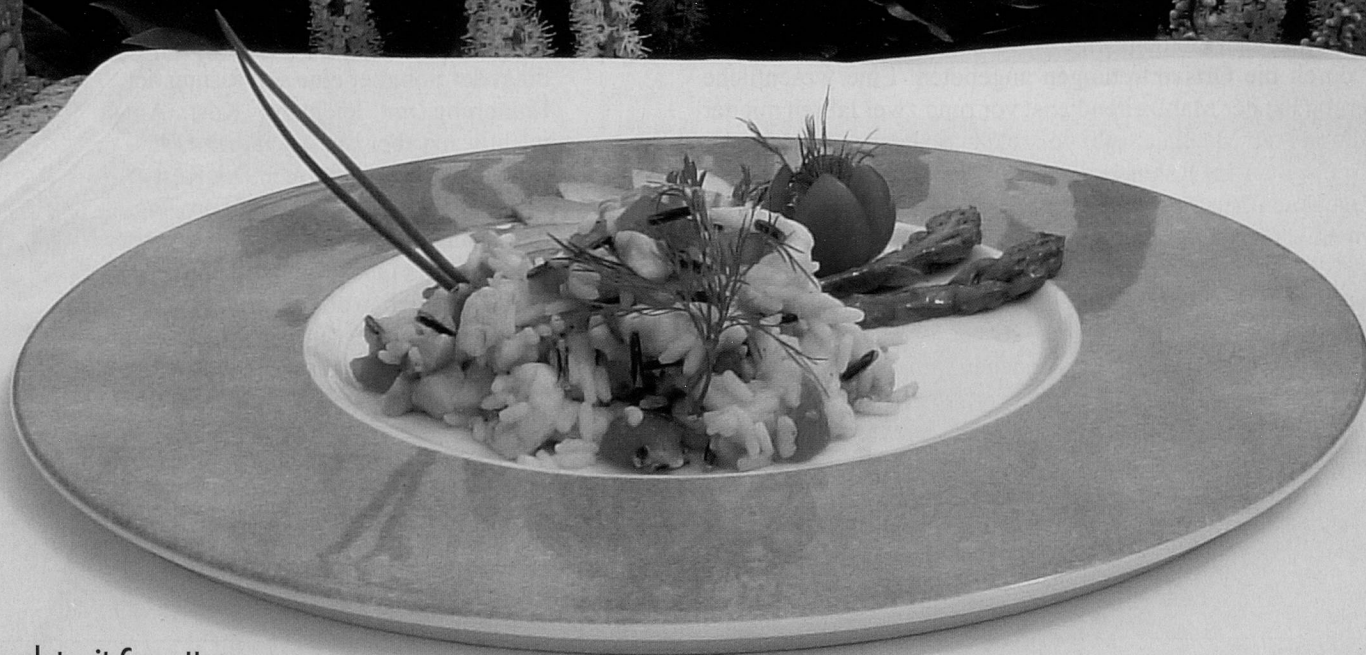
Tél. 021/965 90 90 • Fax 021/965 99 99 • E-Mail: [montreux@novavita.com](mailto:montreux@novavita.com) • [www.novavita.com](http://www.novavita.com)

Nouveau secteur  
soins depuis  
août 2003

Wir sind für Sie da

# Die folgenden Rezepte für Salate und Drinks eignen sich

Rezepte für Sommersalate und Sommerdrinks für 4 Personen



## Reissalat mit Crevetten

### Zutaten

4 dl Bouillon  
50 g Vollreis  
50 g Wildreis

50 g Langkornreis

### Sauce

3 EL Kräuteressig  
2 EL Baumnussöl  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer  
(nach Bedarf)

1/2 Zitrone, nur Saft  
1 Avocado geschält

150 g Crevetten gekocht

2 Tomaten, in Würfeln  
1 Bund Kerbel oder Dill

### Zubereitung

aufkochen

beigeben, auf kleinem Feuer 15 Min. köcheln zugeben, zusammen weitere 15 Min. köcheln, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Min. quellen lassen

in einer grossen Schüssel alles gut verrühren, Reis mit der Sauce gut mischen

bereitstellen daraus einige dünne Schnitze schneiden, für die Garnitur beiseite legen, Rest in grobe Würfel schneiden mit den Avocados und dem Zitronensaft sofort mischen, dann zum Reis geben zugeben, alles sorgfältig mischen zu Blättchen zerzupfen, Salat damit garnieren.

Geniessen, hier mit Sicht von der Halbinsel Au  
Fotos: Peter Fierz

## Pouletsalat «Ali Baba»

### Zutaten

1/2 Ananas  
150 g Pouletfiletstreifen

Currypulver

4–5 Radieschen  
20 g Rosinen

Bunter Blattsalat

### Zubereitung

Fruchtfleisch herausnehmen und in Würfel schneiden, Pouletstreifen würzen und sautieren, abkühlen lassen, in eine Schüssel Frenchdressing mit Currypulver abschmecken, Pouletfleisch und Ananaswürfel in die Sauce geben, die Rosinen und Radieschenscheiben dazugeben, etwas ziehen lassen.

Auf grossen Glassalatteller mit dem bunten Blattsalat ein Beet ausbreiten, ausgehölte Ananas draufgeben und mit dem Pouletsalat sowie mit den Ananaswürfeln füllen.

*Dieser Salat ist sehr erfrischend und schmeckt gut.*



# ausgezeichnet für die warme Jahreszeit:

## Limettendrink

### Vorbereitung

Am Vortag: 2 dl Orangensaft in Eiswürfelschalen tiefkühlen.

### Zubereitung

Am Zubereitungstag  
2 Flaschen Sanbitter,  
Ein EL Martini rot und  
Saft einer Limette gut verrühren.  
Orangeneiswürfel in Gläser  
darübergießen.  
Mit Prosecco auffüllen.

*Dieser Drink ist leicht und  
bekömmlich.*

*M. Lacher, Rollende Küche,  
Wädenswil*

## Exotic

### Zutaten

1 dl Karottensaft  
1 dl Birnensaft  
1 dl Apfelsaft  
2 dl Kokosmilch  
ergibt ca. 5 dl

### Zubereitung

Alle Zutaten  
zusammenrühren  
und kalt stellen.

## Royal Ice Tea

### Zutaten

1 Liter Wasser  
2 Beutel Lindenblütentee  
2 Beutel Hagenbuttentee  
1 TL Zitronensaft  
1 – 1 1/2 dl Himbeer- oder  
Cassissirup  
– ergibt ca. 1 Liter

### Zubereitung

Das Wasser aufkochen und die  
Teebeutel hineingeben. Die  
Pfanne vom Herd ziehen und  
10 Min. zugedeckt stehen  
lassen. Die Teebeutel heraus-  
nehmen, den Zitronensaft und  
den Sirup dazugeben.  
Gut umrühren und kalt oder  
warm servieren.

## Ginger Dream

### Zutaten

1 Liter Wasser  
ca. 10 Scheiben frischen Ingwer  
Pfefferminztee oder Zitronen-  
melissentee (Beutel)  
4 TL Brauner Zucker  
ergibt ca. 1 Liter

### Zubereitung

Wasser aufkochen, die Ingwer-  
scheiben und den Pfefferminz-  
tee oder Zitronenmelissentee  
übergießen, 10 Min. ziehen  
dazugeben,  
warm oder kalt genießen.

*Pascale Barmet  
Ernährungsberaterin der Stadt-  
küche Zürich*

## Vitamino

### Zutaten

4 dl Orangensaft  
4 dl Ananassaft  
4 dl Grapefruitsaft  
etwas Grenadine  
Eiswürfel  
ergibt ca. 1,2 Liter

### Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren  
oder mixen und kalt stellen.

## «Auch über wenig Geld kann man streiten!»

Rechtsanwalt Oliver Willmann, oec. HSG, ist Partner bei Bürgi Nügeli Rechtsanwälte in Zürich und berät im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich zum Thema Erbrecht. Mit dem Rechtsanwalt sprach Senta van de Weetering.

«visit»: Mit welchen Fragestellungen kommen ältere Menschen zu Ihnen, wenn sie ein Testament verfassen wollen?

Oliver Willmann: Bei verheirateten Paaren stehen Fragen rund um die Maximalbegünstigung des Ehepartners im Vordergrund. Bei allein stehenden Menschen geht es oft um Begünstigungsmöglichkeiten (wohltätige Institutionen) oder um die Bevorzugung von Verwandten und Vertrauenspersonen, welche sie im letzten Lebensabschnitt begleitet haben.

Was hält Ihrer Erfahrung nach Menschen davon ab, sich rechtzeitig um ihren Nachlass zu kümmern?

Sich zu Lebzeiten mit dem eigenen Nachlass, das heisst mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen und sich über Fragen der – möglicherweise unterschiedlichen – Begünstigung von nahe stehenden, verwandten Personen Gedanken zu machen, stellt immer eine gewisse Hemmschwelle dar. Zusätzlich ist der Testamentinhalt oft geprägt von positiv oder negativ erlebten emotionalen Ereignissen, welche dabei nochmals aufleben.

Was muss man auf alle Fälle beachten, damit ein Testament gültig ist?

Das Schweizer Zivilgesetzbuch kennt drei Arten von Testamenten: Das eigenhändige, das öffentlich beurkundete und

das mündliche – das letztere allerdings nur für genau festgelegte Notfälle. Die einfachste und billigste Art ist das eigenhändige Testament, welches, wie der Name sagt, vom Anfang bis zum Schluss eigenhändig niedergeschrieben werden muss, und zwar handschriftlich und mit Datum und Unterschrift versehen. Werden diese Formvorschriften nicht eingehalten, so ist das Testament anfechtbar. Ich empfehle daher, eigenhändige Testamente von einer Fachperson auf Form und Inhalt überprüfen zu lassen.

Lohnt es sich, auch dann ein Testament aufzusetzen, wenn wenig Geld vorhanden ist?

Auch über wenig Geld kann man streiten! Insbesondere Menschen ohne Ehegatte oder -gattin, Nachkommen und Eltern, welche nicht möchten, dass ihr Nachlass in kleinen Stücken an eine Vielzahl von zum Teil fern Verwandten geht, rate ich zu einem Testament.

Wann braucht man die Hilfe eines Notars oder einer Notarin?

Ein Notar ist notwendig, um ein öffentliches Testament zu erstellen. Dies empfiehlt sich vor allem für ältere oder kranke Personen – Menschen, die zum Beispiel an Alzheimer erkrankt sind – sowie bei komplizierten Verhältnissen. Das Testament muss in diesem Fall durch den Erblasser und den Notar unterzeichnet sein. Zwei Zeugen bestätigen den letzten Willen und die Verfügungsfähigkeit des Erblassers. Damit wird sichergestellt, dass nach der Eröffnung niemand geltend machen kann, der Erblasser sei bei der Erstellung nicht urteilsfähig gewesen und das Testament deshalb ungültig.

An wen kann man sich mit Fragen zu Testamenten wenden?

Fragen rund um die Nachlassplanung beantworten gerne Erbrechtsfragen spezialisierte Anwälte und Notare. Zudem bietet die Pro Senectute des Kantons Zürich gegen eine Gebühr von dreissig Franken eine 45-minütige individuelle

Erbrechtsberatung durch Rechtsanwälte unserer Kanzlei. Dafür muss man sich unter der Nummer 01 421 51 91 anmelden.

Wie ändert man ein einmal verfasstes Testament wieder ab?

Sowohl ein eigenhändiges als auch ein öffentliches Testament kann man jederzeit aufheben oder abändern. Grundsätzlich gilt die Vermutung, dass bei mehreren Testamenten das zuletzt datierte dem Willen des Erblassers entspricht. Aufgehoben wird es durch die Vernichtung des Originals, das man zum Beispiel zerreissen kann, oder durch einen schriftlichen Widerruf: «Mit diesem Testament hebe ich alle früheren Testamente vollständig auf.» Zusätze zu einem bestehenden Text können auch in einem Nachtrag angebracht werden. Dabei gelten dieselben Formvorschriften wie beim Testament.

Wo bewahrt man ein Testament am sinnvollsten auf?

Man sollte es am besten bei einer zuverlässigen Stelle hinterlegen, so dass es im Todesfall auch gefunden und eröffnet wird. Das kann daheim sein, beim zuständigen Notariat – insbesondere für allein stehende Erblasser –, oder auch bei einer Vertrauensperson, einem Rechtsanwalt, dem späteren Willensvollstrecker oder einer Bank.

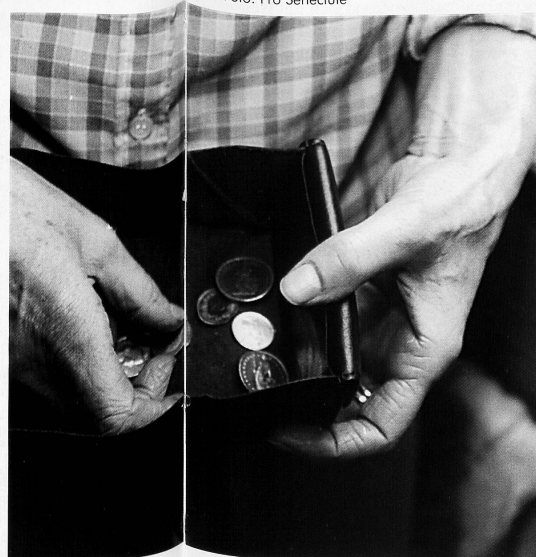
## Kurs nehmen in Richtung Pensionierung

Ein Drittel der Bevölkerung ist heute über 50 Jahre alt, bis im Jahr 2010 wird bereits die Hälfte der Arbeitnehmenden 45 und älter sein. Age-Management ist gefragt. Pro Senectute unterhält zu diesem Zweck in Zürich ein Kompetenzzentrum für Altersvorbereitung.

\* Jeanette Studer

Seit letztem Jahr unterhalten die Pro Senectute-Organisationen der Kantone Bern und Zürich ein Kompetenzzentrum für Altersvorbereitung. Dieses bietet Seminare für angehende Rentnerinnen und Rentner an. Die Seminare richten sich an Männer und Frauen, Paare und Singles, die fünf oder weniger Jahre vor der Pensionierung stehen. Sie eignen sich zudem für Personalfachleute und Personen in leitenden Funktionen, die sich zur Art und Weise der Verabschiedung älterer Leute aus dem Betrieb und dem Arbeitsleben Gedanken machen und Anregungen erarbeiten möchten. Kürzlich hat ein solches Seminar in Au/Wädenswil stattgefunden. Wir haben Seminarleiter Christoph Walther (Zürich) über seine Erfahrungen befragt.

Mit einem Testament vorsorgen, dass sich die Erben nicht um den Batzen streiten müssen.  
Foto: Pro Senectute



«visit»: Wer hat eigentlich Angst vor und Probleme mit der Zeit nach dem Arbeitsprozess?

Christoph Walther: Auf Grund meiner Beobachtungen kann ich nicht sagen, dass es «typische» Personen gibt, die Angst vor der nachberuflichen Zukunft und der damit verbundenen neuen, freien Zeit haben. Menschen aus allen beruflichen Sparten und Hierarchien haben Fragen betreffend die Zeit nach der Pensionierung. Die Anliegen sind unterschiedlich gelagert, je nach Persönlichkeit und Lebenssituation, aber sie sind in der Regel nicht von einer betrieblichen Stellung abhängig.

Welches sind die hauptsächlichsten Themen, die vor und nach der Pensionierung beschäftigen?

Auf den ersten Blick mögen das Fragen der finanziellen Sicherheit sein, etwa bezüglich AHV, Pensionskasse oder dritte Säule. Auf grosses Interesse stossen immer wieder der eheliche Güterstand sowie das Erbrecht. Im Verlaufe eines Seminars gewinnen Themen wie beispielsweise Veränderungen im Beziehungsnetz, Pflege und Gestaltung des sozialen Umfeldes, Gesundheit, das Älterwerden und die neue Zeiteinteilung deutlich an Bedeutung.

Machen sich die Männer grössere Sorgen um das «Leben danach» als die Frauen? Oder ist es vielleicht sogar umgekehrt?

In dieser Hinsicht herrscht Gleichberechtigung. Hingegen betreffen die Sorgen und Gedanken unterschiedliche Bereiche. Frauen setzen andere Schwerpunkte als Männer. Es ist für die Seminarteilnehmenden oft verblüffend, die Betrachtungsweisen des anderen Geschlechtes zu hören. Das öffnet Türen und neue Möglichkeiten, sich zu begegnen, sich gegenseitig besser zu verstehen und auf diese Weise die Zukunft gemeinsam zu planen.

Welches ist das Ziel des Kurses?

Dies lässt sich in den folgenden Schwerpunkten zusammenfassen:

- Das Vermitteln von Informationen und das Beantworten von Fragen zur nachberuflichen Zukunft.
- Die Begegnung zwischen Personen, die sich in der gleichen Situation befinden und sich mit ähnlichen Fragen beschäftigen.
- Klarheit und Sicherheit zu finden, den Weg in die nachberufliche Zukunft mit positiven Gedanken und Zuversicht anzugehen.

Erhielten Sie Reaktionen von Kursbesuchenden in Au/Wädenswil und aus anderen Seminaren?

Ja, viele und spannende wie: «Die Begegnung und die Diskussion mit anderen Personen in der gleichen Situation war eine riesige Bereicherung.»

«Ich habe viele Gedankenanstösse erhalten und Ideen entwickelt, denen ich mich in den nächsten Monaten widmen werde.»

«Die Kursunterlagen enthalten viele nützliche Hinweise und Adressen, ich bin froh, diesen Ordner nun mit nach Hause nehmen zu können.»

Teilnehmende erwarten vom Seminarleiter, dass er sich mit ihnen identifizieren kann. Ein paar persönliche Feststellungen zu folgenden Stichworten:

Mein eigenes Alter?

Ich bin 44 und geniesse, dass ich hin und wieder bereits in der Lage bin, aus meinen Erfahrungen zu schöpfen. Häufig beneide ich am Ende des Seminars die Teilnehmenden um die neue Freiheit, die sie bald zur Verfügung haben werden.

Meine grösste Angst?

Allein durch das Leben gehen zu müssen.

Meine grösste Erwartung an die Zeit «danach»?

Engagiert, in Verbundenheit mit den Menschen und der Umwelt aktiv bleiben zu können.

### Buchtipps

Der Beobachter-Ratgeber zum Thema Testament und Erbschaft von Bruno Studer hilft in klaren Worten beim Verfassen eines letzten Willens, weiss aber auch für die Erben Rat, wenn – mit oder ohne Testament – Unklarheiten auftreten.

Benno Studer: Testament, Erbschaft, 12. Auflage Januar 2002, Beobachter-Buchverlag, Fr. 36.80  
ISBN 3-85569-236-X

### Pensioniert, was nun?

Seminare zum Thema der nachberuflichen Zukunft:

- |        |   |     |                            |
|--------|---|-----|----------------------------|
| 2.     | – | 4.  | Juni, Zürich               |
| 30. 6. | – | 2.  | Juli, Wetzikon             |
| 18.    | – | 20. | August, Wetzikon           |
| 1.     | – | 3.  | September, Schlieren       |
| 15.    | – | 17. | September, Winterthur      |
| 3.     | – | 5.  | November, Wetzikon         |
| 24.    | – | 26. | November, Winterthur       |
| 2.     | – | 4.  | Dezember, Zürich (Singles) |
| 8.     | – | 10. | Dezember, Wetzikon.        |

750.– (Paare: Fr. 100.– Ermässigung). Die Unterlagen sowie zwei Mittagessen und Pausenerfrischungen sind inbegriffen. Interessierte in finanziellen Engpässen erhalten auf Anfrage eine Kostenreduktion.

Informationen: Pro Senectute Kompetenzzentrum für Altersvorbereitung, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. Kurssekretariat: 01 421 51 57.

\* Jeanette Studer ist Journalistin bei der Zürichsee-Zeitung. Der Artikel ist in der Zürichsee-Zeitung am 27. Oktober 2003 erschienen. (Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages.)

#### ANZEIGE

Mein **Wille** soll geschehen. Darum sollten wir uns einmal über Ihre Wünsche und Anordnungen unterhalten und alles verbindlich festhalten.



**STEINER  
VORSORGE**

Bestattungs- und  
Erbschaftstreuhand



Fraumünsterstrasse 19  
8001 Zürich  
Tel. 01 212 00 00

DIE VORSORGE IN DER REIFE DES LEBENS

Ja, ich möchte mich gerne darüber unterhalten, bitte senden Sie mir Ihren „Ratgeber“ und Gutschein zu.

Vorname/Name

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Bitte ausfüllen und einsenden an: Steiner Vorsorge,  
Fraumünsterstrasse 19, 8001 Zürich

## Sicher Auto fahren: keine Frage des Alters, sondern des Trainings



Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Insbesondere Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die ihnen das eigene Auto verleiht. Doch wer im Strassenverkehr nicht die Orientierung verlieren will, muss sich weiterbilden. Kreisel, Tempo-30-Zonen und andere neue Verkehrsregeln wurden im Lauf eines Autofahrerlebens eingeführt. Einmal Gelerntes geht vergessen. Hier bieten die Repetitionskurse für erfahrene Autofahrerinnen und -fahrer die Möglichkeit, die Sicherheit am Steuer zu erhalten.

Jeder zehnte Motorfahrzeuglenker in der Schweiz ist 70 Jahre alt oder älter. Die meisten älteren Menschen fahren sicher und profitieren von ihrer Gelassenheit und langjährigen Erfahrung als Fahrzeuglenker/in. Wer sein Fahrvermögen trainieren und sich mit Neuerungen im Strassenverkehr aktiv auseinander setzen will, kann wieder an einem der bewährten und beliebten Repetitions-Fahrkurse teilnehmen. Die Kurse finden von Mai bis September 2004 statt. Sie richten sich an Automobilistinnen und Automobilisten, die schon seit Jahren Auto fahren oder deren Kinder Auto fahren lernen.

### Kurskosten: Fr. 150.– pro Person

Kursdaten: Die Kurse der Aktion «Prüfung gestern – Fahren heute» finden am 9. Juni, 28. August, 6. und 27. September 2004 jeweils 8.30–12 Uhr beziehungsweise 13.30–17 Uhr in der Antischleuderschule Regensdorf (ASSR) statt. Die Teilnehmenden benutzen ihr eigenes Auto. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Auskünfte über die Kurse erhalten Sie beim Kurssekretariat unter Telefon 079 487 48 86 (werktags von 7 bis 22 Uhr) oder unter E-Mail [prv@stp.stzh.ch](mailto:prv@stp.stzh.ch). Weitere Informationen zur Aktion «Prüfung gestern – Fahren heute» finden Sie im Internet unter [www.vsi.stzh.ch](http://www.vsi.stzh.ch).

Dort können Sie sich auch anmelden.