

<b>Zeitschrift:</b>	Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2005)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Pro Senectute Kanton Zürich bietet Kurse zur Altersvorbereitung : Luft holen für die Zukunft
<b>Autor:</b>	Geiger, Markus
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-819093">https://doi.org/10.5169/seals-819093</a>

### 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:** 27.01.2026

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

Pro Senectute Kanton Zürich bietet Kurse zur Altersvorbereitung

# Luft holen für die Zukunft

**Wendepunkt, Aufbruch, Schnittstelle:** Der Übergang in die nachberufliche Zukunft wird heute je länger, desto weniger als Abschied vom aktiven Leben empfunden. Neue Möglichkeiten stehen offen, Beziehungen verändern sich. Pensionierung als Neustart in eine ausgefüllte «Zeit danach». Es lohnt sich, rechtzeitig über das Wie und Was der Pensionierung nachzudenken. Das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung von Pro Senectute Kanton Zürich und Bern hält dafür verschiedene Dienstleistungen bereit.

*Markus Geiger*

Das Bild des Alters hat sich verändert. Eine selbst bestimmte Lebensgestaltung jenseits von Pflicht und Arbeitswelt erwartet die «neuen Alten». Sie sind geistig und körperlich im Vergleich zu vorhergehenden Generationen immer länger fit. Mit der Pensionierung öffnen sich neue Freiräume: Es gilt, diesen kommen den spannenden Lebensabschnitt gut vorzubereiten und rechtzeitig eine Standortbestimmung vorzunehmen. Nur wenn man weiß, wo man steht, kann man herausfinden, wohin man will.

## Vor neuen Herausforderungen

Ein Drittel der Bevölkerung ist heute über 50 Jahre alt. Bis im Jahr 2010 wird die Hälfte der Arbeitnehmenden 45 und mehr Jahre alt sein. Vor diesem Hintergrund werden Themen wie die Altersvorsorge zu sichern, Gesundheit zu fördern oder die Lebensgestaltung immer drängender. Die Unternehmen stehen vor einer ganz neuen Herausforderung: der Frage des Umgangs mit älteren Mitarbeitenden. Falsche Vorstellungen über das Altern und über ältere Mitarbeitende können zu hohen menschlichen und finanziellen Einbussen führen, denn häufig herrschen gegenüber älteren Mitarbeitenden Vorurteile, was die produktive

Zusammenarbeit zwischen jüngeren und älteren Angestellten behindert. Motivation und Leistungsfähigkeit werden eingeschränkt und wirken sich sowohl für die Mitarbeitenden als auch für das Unternehmen negativ aus.

## Demografie und Altersmanagement

Als Institution, die Dienstleistungen rund um das Älterwerden und das Alter anbietet, hat sich Pro Senectute Kanton Zürich frühzeitig mit Fragen rund um den facettenreichen Themenkomplex ältere Mitarbeitende, Pensionierung sowie der Zeit nach dem Arbeitsprozess beschäftigt. So wurde das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung als eigenständiges Dienstleistungsunternehmen innerhalb von Pro Senectute Kanton Zürich aufgebaut. Die in diesem Bereich tätigen Fachleute nutzen das gerontologische Fachwissen von Pro Senectute und analysieren aktuelle gesellschaftliche Tendenzen. Dazu werden in allen Landesgegenden und in den entsprechenden Landessprachen Vorbereitungskurse und Unternehmenscoachings zu Fragen des Älterwerdens und der Pensionierung angeboten. Die strategische Ausrichtung liegt dabei bei Menschen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden.

Das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung bietet den Kursteilnehmer/innen Informationen zu Pensionskasse, AHV, Budgetplanung.

## Kurs auf die nachberufliche Zukunft

### Seminardaten 2005

Kursnr.	Ort	Datum	Spezial
0501	Wetzikon	12.-14.01.	
0502	Zürich	09.-11.02.	
0503	Thun/Gwatt BE	10.-12.03.	mit Übernachtung*
0504	Wetzikon	16.-18.03.	
0505	Winterthur	06.-08.04.	
0506	Waltensburg GR	11.-13.05.	mit Übernachtung**
0507	Wetzikon	25.-27.05.	
0508	Zürich	08.-10.06.	
0509	Winterthur	22.-24.06.	
0510	Wetzikon	06.-08.07.	
0511	Geroldswil	07.-09.09.	
0512	Waltensburg GR	14.-16.09.	mit Übernachtung**
0513	Zürich	19.-21.09.	Single
0514	Winterthur	05.-07.10.	
0515	Bern	06.-08.10.	
0516	Biel/Bienne	26.-28.10.	Französisch
0517	Domat/Ems GR	02.-04.11.	
0518	Wetzikon	09.-11.11.	Ital ienisch
0519	Biel	09.-11.11.	Deutsch
0520	Zürich	07.-09.12.	

### Die Kosten

Seminarprix für Einzelpersonen Fr. 750.–, für Paare Fr. 100.– Ermässigung. Die ausführlichen Unterlagen sowie zwei Mittagessen und alle Pausenerfrischungen sind im Seminarprix inbegriffen.

\* in Zusammenarbeit mit der ref. Kirche Bern/Thun/Solothurn

\*\* in Zusammenarbeit mit dem Hotel Ulciva

## Ganzheitliche Pensionierungsvorbereitung

Das Kompetenzzentrum Altersvorbereitung setzt neue Qualitätsstandards im Age-Management und ist damit für lokale und nationale Unternehmen in Wirtschaft und Verwaltung ein verlässlicher Partner. Im Rahmen von Seminaren, die zweieinhalb Tage dauern, werden Interessierten alle wichtigen Aspekte, welche eine Pensionierung mit sich bringt, vermittelt. Dazu gehören die Bereiche Gesundheit und geistige Vitalität, finanzielle Sicherheit, Veränderungen in der Alltagsgestaltung und im Beziehungsnetz sowie Angebote und Ideen für neue Engagements und Einblicke in die Vielfalt von Sport-, Bildungs- und Freizeitangeboten. Die Seminarleitung obliegt ausgewiesenen Bildungsfachleuten von Pro Senectute. Als Referent/innen werden Expert/innen aus dem Gesundheitswesen, dem Treuhandbereich, dem Versicherungswesen sowie aus den Bereichen Sport und Wellness engagiert.

## Weitere Informationen erteilt

Pro Senectute Kompetenzzentrum Altersvorbereitung  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
Kurssekretariat direkt 058 451 51 57  
E-Mail: riitta.hirschi@zh.pro-senectute.ch  
www.pensionierungskurse.ch

Foto: Marcel Iten

Auseinandersetzung mit Gesundheit, Beziehungsnetz, Berufsbiografie und Zukunftsgestaltung.

