

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** In Bewegung bleiben ist wichtig  
**Autor:** Wirz, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819238>

### **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>**

# In Bewegung bleiben ist wichtig

Ida Haldi, 95, wohnt seit vier Jahren im Altersheim «Im Spiegel» in Rikon. Sie fühlt sich dort – mit einigen Einschränkungen – sehr wohl und macht noch vieles selber. Ihr ist wichtig, dass sie in Bewegung bleibt, körperlich wie geistig, obwohl ihre Sehkraft stark eingeschränkt ist.

(daw) Wer vor ihr steht, glaubt kaum, dass Ida Haldi 95 Jahre alt ist. «Doch, doch, ich bin en Ölfar», sagt sie, und darauf angesprochen, dass sie jünger wirkt, gibt sie verschmitzt zurück: «Ich gib mer Müeh!» Gerade am letzten Montag hat sie in ihrem Zimmer das Gleichgewicht verloren und ist hingefallen, zweimal. Am Dienstagnachmittag war sie schon wieder unterwegs: «Ich wott in Bewegig bliibe.» Morgens steht sie selber auf, wäscht sich und zieht sich an, dann gibt es Frühstück. Danach erledigt sie, was es in ihrem Zimmer zu tun gibt – putzen und dies und das. Obwohl Ida Haldi fast nichts mehr sieht, arbeitet sie gründlich. «Me gspürt ja au mit de Finger, öbs sauber isch.» Sie spürt viel Kraft in ihren Händen, manchmal habe sie das Gefühl, sie könne Bäume ausreissen. In ihrem Willen, anderen zu helfen, hat sie ihre Kräfte aber auch schon überschätzt. Wenn ihr dann jemand sagt, sie solle sich schonen, denke sie manchmal «Bisch halt glich en alti Trucke!» Sie lacht, und der Schalk, der dabei in ihren Augen aufblitzt, zeigt, dass Jungsein nichts mit dem Jahrgang zu tun hat.

## Manchmal fehlen die Gesprächspartner

Nach dem Mittagessen geht sie es meist etwas ruhiger an. Oft sitze sie da und denke über alles mögliche in ihrem Leben nach, darüber, ob sie es «rächt gmacht» habe. Da sie aber grundsätzlich eher eine unruhige Person ist, macht sie sich irgendwann wieder auf die Beine. Entweder auf einen Spaziergang ums Haus oder zum Volg, wo sie sich Früchte holt und was sie sonst noch braucht. Was ihr mit ihrer geistigen Beweglichkeit manchmal fehlt, sind ähnlich vielseitige und wortgewandte Gesprächspartnerinnen und -partner. «Mängisch chani das Blabla nüme ghöre», beklagt sie sich. Dass ein Bewohner des Altersheims, der ihr besonders ans Herz gewachsen war, im Juni verstorben ist, kann sie immer noch kaum fassen. Als er im Juli des Vorjahres ins Heim gezogen war, habe es bei ihnen beiden «grad gschalte». Nachdem sich später bei ihm erste Anzeichen von Demenz bemerkbar gemacht hatten, unterstützte sie das Personal bei der Pflege und verbrachte die meiste Zeit mit ihm. Dabei half ihm etwas offenbar ganz besonders: «Ich hanen la gälte, so wiener isch», bringt es Ida Haldi auf den Punkt.

Nach dem Znacht geht sie jeweils in ihr Zimmer, um sich per Radio und Fernsehen über Aktuelles zu informieren. Was im Fernsehen läuft, kann sie zwar nicht sehen, aber sie hört doch einiges, das im Radio nicht erwähnt wird. Ihre Lieblingsthemen sind Politik und Börsengeschäfte: «Mit de Zahle chumi z gang!»

## «Mir chönd au diräkt mit em Herrgott rede.»

Im Moment beschäftigt sie das Verschwinden einer ihrer Lieblingsblusen, die längst aus der Wäscherei zurückgekommen sein sollte. Die Bluse ist ihr auch deshalb wichtig, weil sie schöne Erinnerungen mit ihr verbindet. Wenn etwas verschwindet, redet Ida Haldi mit dem heiligen Antonius, der ihr schon manches Mal



Oft sitzt Ida Haldi da und denkt über alles mögliche in ihrem Leben nach, darüber, ob sie es «rächt gmacht» hat.

Foto: daw

geholfen hat. Der Glaube ist ihr wichtig, aber in die Kirche geht sie nicht. «Mir chönd au diräkt mit em Herrgott rede», sagt sie.

## Ans Sparen gewöhnt

Ihre finanzielle Situation beschäftigt Ida Haldi ebenfalls. Lange hat es sie beunruhigt, wie schnell ihr sauer verdientes Ersparnis verschwindet. Dann hat sie gemerkt: «Andere gahts glich.» Seither kann sie es etwas besser tragen. Bei der Administration unterstützt sie Ruedi Schüder, Freiwilliger im Treuhändendienst der Pro Senectute Kanton Zürich. Das Sparen fällt ihr nicht schwer – das ist sie sich gewöhnt. Ihr Wille macht auch sonst manches möglich, auch heute noch: Herbst und Winter werden Ida Haldi nicht daran hindern, ihre Spaziergänge zu machen – solange es trocken ist. Und warme Kleider und Schuhe habe sie auch: «Alti Chleider, aber die sind no rächt.» Mit der heutigen Mode hat sie eher Mühe, die sei nicht mehr schön. Mit 88 Jahren bekam sie ein Kleid geschenkt, das ihr nicht gefiel. Als eine Kollegin sie fragte, was sie jetzt damit tun wolle, antwortete sie: «Das tueni jetz uf d Winde, das leggi dänn a, wäni alt bin.» Und dann lachten sie beide ...