

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4

## 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:** 12.01.2026

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



Foto: Gaëtan Bally

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Wie fühlt es sich an, wenn man/frau 90 wird? Wir wissen zwar, dass wir älter werden, aber was das für jede Einzelne, jeden Einzelnen bedeutet, wissen wir erst, wenn wir im Alter ankommen. So verschieden und einzigartig die Menschen in ihrer Individualität sind, so verschieden sind sie auch in der Lebensphase des Alterns. Die meisten älteren Menschen leben heute in ganz anderen Umständen als früher. Dieser Entwicklung trägt auch Pro Senectute Kanton Zürich Rechnung: Wir sind diesen Oktober 90 Jahre alt geworden und bieten aus unserer Erfahrung eine breite Palette von Dienstleistungen an – aber auch Gelegenheiten, sich mit Freiwilligenarbeit in unserem Kanton sinnvoll zu engagieren. Mit unserem Podiumsgespräch zum Jubiläumsjahr haben wir einen Blick in die Zukunft geworfen; ab Seite 22 erfahren Sie mehr.

Ich freue mich darüber, dass ich mich seit dem 1. Oktober als neuer Vorsitzender der Geschäftsleitung ebenfalls für Pro Senectute Kanton Zürich engagieren kann. Um mich etwas näher kennen zu lernen, lesen Sie das Interview in diesem «visit» (Seite 20). Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und eine schöne und friedliche Vorweihnachtszeit.

Franjo Ambrož

Vorsitzender der Geschäftsleitung

**Präsidial**

4

**Thema: Wohlbefinden im Winter**

Kalt und klar, gemütlich und warm	5
Winterdepression – gibt es das?	7
Warmes Wasser – Wohltat zur kalten Saison	10
Winter? Eine Zeit der Düfte, Gewürze und Genüsse!	13
Gesunde Ernährung im Winter	14
Plädoyer für den Hut	16

**Wir sind für Sie da**

Franjo Ambrož: «Es wird noch wichtiger werden, dass wir wach und schnell reagieren können.»	20
Podium: Die «Altersrevolution» – Chance oder Risiko?	22
Andreas Kruse: «Wir müssen und können uns auch im Alter noch weiterentwickeln»	25

**Aktiv**

Unterwegs auf Schneeschuhen	27
Velotouren, Sportwochen, Kurse, Tanzen	28

**Fokus Alter**

Mit Genuss und Leidenschaft	34
-----------------------------	----

**Persönlich**

Lama Tenzin Jottotshang	36
Vreni Waeber	37

**Wissenswert**

Schrittweises Abschiednehmen	39
------------------------------	----

**Finanz & Recht**

Bis dass der Tod Euch scheidet	42
--------------------------------	----

**Leser/innen-Aktionen**

Genussvolles Zuhören in Winterthur	44
Klees «Ad Parnassum» in Bern	45

**Reisen**

Hotel Fravi in Andeer	46
-----------------------	----

**Tipps/Agenda**

Buchtipps – Veranstaltungen	48
-----------------------------	----

**Service**

Klein- und Kontaktanzeigen	53
Kreuzworträtsel	54