

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
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: 23.02.2026

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

PSZH übernimmt Alterstreffpunkt Königshof in Winterthur

Nicht nur Könige willkommen

Nach der Übernahme durch Pro Senectute wird der Winterthurer Alterstreffpunkt Königshof seinem Namen mehr als gerecht.

Dominic Bretscher

«Bauamt wirft Betagte raus», titelte der Winterthurer «Landbote» noch im Februar 2004. Doch nach diversen Protesten seitens der Betroffenen und dem Einlenken der verantwortlichen Behörden waren die Senioren auch weiterhin im beliebten Alterstreffpunkt Königshof willkommen. Seit Anfang dieses Jahres kümmert sich Pro Senectute Kanton Zürich um die Leitung des Königshofes. Im Zuge einer Übernahme der städtischen

und hellen Alterstreffpunkt freuen. Zur Rundumkur gehört unter anderem ein heller Wandanstrich, neue, bequeme Möbel und eine praktische Garderobe. Die alten Plastikpflanzen ersetzten die Mitarbeiterinnen des Königshofes durch echte, wohlriechende Blumen. Die endgültigen Renovationskosten liegen noch nicht vor: Laut der neuen Leiterin des Alterstreffpunktes betragen die von Pro Senectute Kanton Zürich zu tragenden Kosten je-



Foto: Dominic Bretscher

Eröffnung des Königshofs: Am Tag der offenen Tür konnten die Besucher/innen nicht nur das Haus besichtigen und eine Bratwurst geniessen, sondern auch am Flohmarkt stöbern.

Haushilfe durch die örtliche Spitex gingen die Aufgaben der bisherigen städtischen Beratungsstelle für das Alter – und damit eben auch der Königshof – an Pro Senectute über.

Frischer Wind

«Wir bleiben Mieter der Stadt. Doch wir liessen es uns nicht nehmen, den Treffpunkt einer sanften Renovation zu unterziehen», so Thomas Kunz, zuständig für die Gemeindliche Altersarbeit. So dürfen sich die Betagten neu auf einen frischen

doch weniger als 10 000 Franken. Das Geld stammt aus den Herbstsammlungen der Winterthurer Ortsvertretungen, sowie vom Zeittausch-Verein «Vazyt», dessen Standort sich neu ebenfalls im Königshof befindet.

Jassen und Kaffee

«Ein Forum und Treffpunkt für ältere Menschen», nennt Pro Senectute den Königshof. «Wir haben unsere Stammgäste, die fast täglich zum Jassen oder Schachspielen vorbeikommen», sagt Astrid

Gelungener Auftakt für Königshof

Am Tag der offenen Tür platzte der Königshof fast aus allen Nähten. «Die zahlreichen Besucher zeigen es: Der Königshof hat einen super Start», freute sich PSZH-Stiftungsratspräsidentin Franziska Frey-Wettstein am Anlass. «Die Verschönerungen können sich wirklich zeigen lassen», so ihre Bilanz. Sie hoffe, dass es im Alterstreffpunkt durch das vergrösserte Kultur- und Kursangebot zu einem Treffen der Generationen komme. Auch Stadträtin Maja Ingold lobte das frische «Outfit» und bezeichnete die Zusammenarbeit der Pro Senectute Kanton Zürich mit den städtischen Behörden als «vorbildlich». «Ich freue mich auf die künftige Partnerschaft mit Pro Senectute.»

Zur Feier des Tages durften sich die Besucher über ein grosses Kuchenbuffet und gluschtige Würste freuen. Vor dem Königshof verwöhnte ein Drehorgeli-Mann das Publikum mit fröhlichen Klängen. Zudem beteiligte sich das Dienstleistungscenter Winterthur mit einem Verkaufsstand am zeitgleich stattfindenden Flohmarkt. Von brauchbar bis kurios – hier war für jeden etwas dabei. Der Erlös der Flohmarktaktion kam dem Königshof zugute. Im Gebäudeinnern war die Meinung einstimmig: «Das ist aber schön geworden.» Viele nutzten die Gelegenheit für einen Schwatz in den neuen Räumlichkeiten. Für die meisten Besucher war indes klar: Dies war sicherlich nicht der letzte Besuch im Königshof.

Schöni, die bei Pro Senectute für den Königshof verantwortlich ist. Auch der feine und günstige Kaffee erfreut sich grosser Beliebtheit. Neu will Schöni mit ihren freiwilligen Mitarbeiterinnen ein Monatsprogramm auf die Beine stellen. Denkbar sind kulturelle Angebote wie Lesungen, Vorträge oder Konzerte. Zurzeit lohnt sich ein Besuch alleine schon wegen ei-ner nostalgischen Postkartenausstellung. «Längerfristig kann ich mir auch die Lancierung eines Kursangebotes wie zum Beispiel einem Gedächtnistraining vorstellen», so Schöni. ■

Geöffnet hat der Königshof jeweils Montag bis Freitag, 13–17.30 Uhr.

Ins Leben älterer Menschen blicken

Durch das Projekt «x hoch Herz» bekamen Primarschüler/innen in Winterthur Einblick in Lebenssituationen älterer Menschen. Sie turnten in einer Sportgruppe mit, begleiteten die Verträge der Mahlzeitendienstes, jassten oder bukten Kuchen. Hier der Bericht einer Sechstklässlerin.

Melanie Lüber*

Wir hatten uns geeinigt, am Projekt «x hoch Herz» mitzumachen. Wir gestalteten Plakate und hängten diese in der Stadt auf, doch es rief niemand an. Deshalb gingen wir auf die Strasse und verteilten dort unsere Zettel auf der Suche nach willigen Senioren und Seniorinnen, doch die meisten hatten keine Zeit.

Als sich herausstellte, dass ein Teil der Klasse an zwei Mittwochnachmittagen bei Senioren mitturnen darf, freuten wir uns riesig. Als wir in der Turnhalle ankamen, wurden wir vom ehemaligen Leiter und seiner Frau empfangen. Die Mädchen zogen sich in der Garderobe bei den Seniorinnen um, was die Mädchen nicht wussten war, dass die Knaben und Seniorinnen sich im Gang direkt vor ihrer Tür umzogen. Als dann ein Mädchen rausging, mussten alle lachen, sogar die Seniorinnen.

Bei der Begrüssung mussten wir unsere Namen manchmal mehrmals nennen und lernten dabei, dass man bei älteren Leuten laut und deutlich sprechen muss. Dann zeigte eine von den drei Leiterinnen die Übungen vor und alle mussten es nachmachen. Für uns waren es neue Übungen und wir wussten nicht immer, ob wir es richtig machen. Es war für uns Kinder auch neu, dass ältere Turner und Turnrinnen sich so gut und gerne bewegen, denn wir glaubten nicht, dass sie dazu noch imstande sind. Es war eine gute Stimmung. Sie freuten sich über unser Mitturnen und die Gespräche, und auch wir freuten uns über die Begegnung.

Es begleiteten auch ein paar Kinder die Fahrerinnen des Mahlzeitendienstes. Dort hatten sie direkten Kontakt zu älteren Leuten, die nicht mehr selber kochen. Die einen fanden es ein wenig anstrengend, da alles sehr schnell gehen muss. In einer Stunde besucht man etwa 12 Leute, da



Bringen Mahlzeiten zu Senior/innen nach Hause: Dank dem Projekt «x hoch Herz» begegnen einander Sechstklässler/innen und Senior/innen.

bleibt kaum Zeit zum Sprechen. Es war eine sehr schöne Sache und spannend, ins Leben dieser Menschen blicken zu dürfen.

Einige Kinder besuchten einen Spielnachmittag in Seen. Sie jassten, spielten Brettspiele, assen Kuchen und tranken Most und Wasser mit den Seniorinnen zusammen. Dabei plauderten sie alle ein bisschen und verstanden sich prächtig. Bei Interviews zu Themen aus der Vergangenheit fanden wir viel über das Leben von früher heraus. Eine Dame buk mit uns einen Schokoladenkuchen, erzählte viel von der Umgebung direkt um unser Schulhaus, und es war interessant.

Wir haben mit unserem Projekt einiges verändert, denn jetzt haben wir nicht nur einen guten Eindruck von älteren Leuten und diese von uns, sondern wir haben auch mehr Interesse aneinander, und das ist wunderbar.

* Melanie Lüber ist in der 6. Klasse und hat ihre Erfahrungen bei «x hoch Herz» für «visit» festgehalten.

Freiwillige gesucht

Freiwillige entlasten beim Treuhanddienst Seniorinnen und Senioren in administrativen Belangen. Da sich der Dienst steigender Nachfrage erfreut, braucht Pro Senectute zusätzliche Freiwillige.

(pszh) Der Treuhanddienst ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich. Freiwillige unterstützen Senior/innen bei den monatlichen Zahlungen, beim Verkehr mit Sozialversicherungen und dem Steueramt.

Von Pro Senectute ausgewählte und persönlich betreute Freiwillige besuchen die ihnen zugeteilten Seniorinnen und Senioren ein- bis zweimal pro Monat gegen eine vertraglich geregelte Spesenentschädigung. In einem persönlichen Gespräch mit uns erfahren Sie mehr über diese Tätigkeit.

Pro Senectute Kanton Zürich führt am 20. und 21. Juni 2007 (jeweils halbtags) in Zürich eine Grundschulung für künftig im Treuhanddienst tätige Freiwillige durch. Interessierte pensionierte Frauen und Männer mit Berufserfahrung im kaufmännisch/administrativen Bereich wenden sich für ein Gespräch oder für weitere Auskünfte an Frau U. Matthey oder Frau C. Tobler, Treuhanddienst Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Korrigendum

In der letzten Ausgabe von «visit» wurde bei der Beratungs- und Informationsstelle für Demenz (BID) in Schlieren die falsche Telefonnummer angegeben. Die richtige lautet: **058 451 52 00**

90-Jahre-Jubiläum von Pro Senectute

Partnerschaft mit Coop im Jubiläumsjahr

Für die Aktivitäten im Jubiläumsjahr ist die 1917 gegründete Pro Senectute Schweiz eine Partnerschaft mit Coop eingegangen. In nostalgischer Verpackung präsentieren Partner und Lieferanten von Coop Produkte, die 50 Jahre oder älter sind.

(daw) Diese «Special Editions» der Produkte – zum Beispiel Suchard-Schokolade, Wernli-Bisquits, Knorr, Elmer Citro – sind während vier Aktionswochen schweizweit in allen Coop-Filialen erhältlich, in kleinen Verkaufsstellen eventuell nur in reduzierter Auswahl.

Mit Informationsständen wird auch Pro Senectute Kanton Zürich während den Aktionswochen in Coop-Filialen präsent sein und die Organisation und ihr Angebot vorstellen.

Die Aktionswochen finden vom 18. bis 30. Juni 2007 sowie vom 3. bis 15. September 2007 statt. Die nostalgischen Produkte werden nach der Aktion nicht ins reguläre Angebot von Coop aufgenommen, was deren Exklusivität natürlich erhöht. Ein Teil des Verkaufserlöses aus der Aktion kommt Pro Senectute im Sinne eines Projektbeitrages zu Gute. Mit dieser Unterstützung wird der Grundstein zu einer Ratgeberreihe zu Altersthemen gelegt, die nun erarbeitet und publiziert werden kann.

Besuchen Sie uns im Coop!

Mitarbeitende und Freiwillige aus unseren Dienstleistungscenter informieren Sie in den unten stehenden Coop-Filialen gerne über unsere Aktivitäten und Ziele – kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bachenbülach:	26. Juni
Dietikon, Filiale Silbern:	23. Juni
Thalwil:	ganze Aktionszeit
Richterswil, Filiale Obermatt:	ganze Aktionszeit
Wetzikon, Filiale Kirchgasse:	20. Juni
Winterthur, Filiale Stadtgarten:	ganze Juni-Aktion ohne 20., 26. und 27. Juni
Winterthur, Filiale Grüzemarkt:	ganze Juni-Aktion ohne 20., 26. und 27. Juni
Winterthur, Filiale Wülflingen:	ganze Juni-Aktion ohne 20., 26. und 27. Juni
Zürich, Filiale Wiedikon:	26. Juni

Die Daten für die Aktionen im September folgen im nächsten «visit».

SeniorInnenrat:

Junior Power – eine neue Herausforderung

Mit gemischten Gefühlen fahre ich nach Oerlikon. Was erwartet mich in den Lernzentren beim Motivationssemester «Junior Power»? Ich weiss nur, dass es sich um ein Projekt der Stadt Zürich und des RAV handelt, das Jugendlichen ohne Lehrstelle oder mit abgebrochener Ausbildung einen raschen Einstieg in die Berufswelt ermöglichen soll und sie bei der Suche nach einem passenden Beruf und einer Lehrstelle unterstützt. Die Jugendlichen werden während 6–12 Monaten an 2 ½ Tagen pro Woche in der Metallwerkstatt in grundlegende Fertigkeiten der Metallbearbeitung eingeführt. Weitere 2 ½ Tage pro Woche sind für schulische Weiterbildung in Mathematik, Geometrie, Deutsch, Allgemein- und Persönlichkeitsbildung vorgesehen.

Christoph Roth, Leiter der Gruppe A, kennt das Projekt «Senior/innen in Schule, Hort und Kindergarten» und ist überzeugt, dass ein weltoffener älterer Mensch auch für seine Gruppe eine wertvolle Hilfe wäre. Er und zwölf junge Männer im Alter zwischen 17 und 20 heissen mich herzlich willkommen. Die kurze Vorstellungsrunde zeigt klar, dass dies eine anspruchsvolle Aufgabe wird. Die Teilnehmer aus 9 Ländern sprechen 8 verschiedene Muttersprachen und verfügen über unterschiedlichste Schulbildungen. Teilweise sind sie erst kurze Zeit hier und ihr Deutsch braucht Förderung. Aber: Alle sind sehr motiviert, diszipliniert, freundlich und respektvoll!

Meine Hilfe ist abwechslungsreich und interessant. Jeden Donnerstagvormittag erarbeite ich mit den Teilnehmern Bewerbungen, Stärken/Schwächen-Profile, Schnupperlehre-Tagebücher und so weiter, übe Telefon- und Vorstellungsgespräche ein, erteile Auskünfte oder helfe, den besten Weg zu unbekannten Orten zu finden. Ganz wichtig ist, dass die Vorstellungen der Jungen – das heisst keinesfalls meine – umgesetzt werden. Außerdem darf ich mich mit ihnen über Erfolge freuen oder sie tröstend motivieren, trotz Absagen nicht aufzugeben.

Kurz gesagt: Junior Power ist eine echte Herausforderung, gibt aber auch sehr viel Befriedigung. Es ist wunderbar, dass meine Lebenserfahrung jungen Menschen nützen kann und so eine positive Verbindung zwischen Jung und Alt schafft. Ich freue mich jedenfalls immer auf Donnerstag.

Louise Ragazzino, Mitglied Leitungsgremium

*Auskünfte rund um den SeniorInnenrat erteilt
Priska Kammerer, Säntisstrasse 15, 8008 Zürich
priska.kammerer@bluewin.ch*

Auf dem neuesten Stand

Weiterbildung ist wichtig. Bei einem Kurs im Dezember polierten die Mitarbeiter/-innen des Reinigungsdienstes von Pro Senectute Kanton Zürich ihr Wissen auf. Denn nur wer laufend Neues dazulernnt, kann die anspruchsvolle Arbeit zur Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden ausführen.

(AG) Erster Schwerpunkt: die Oberflächenreinigung von Holz, Kunststoff, Farbanstrichen und Glas. Besonders das Entfernen von Nikotinbelägen auf Möbeln und Farbanstrichen ist schwierig. So kann es sein, dass eine Reinigung gar nicht möglich ist oder nur mit unbefriedigendem Resultat. Für die Reinigung von Stein, PVC und Linoleum wurde anhand von Mustern das Bestimmen des Materials geschult. Nur so kann fachgerecht gereinigt werden.

Ein weiteres wichtiges Thema war der pH-Wert und dessen Skalierung von 1–14. Neutrale, nicht aggressive Mittel haben

einen pH-Wert von 5–9, alkalische Reiniger (Laugen) reichen von 9–14 und saure Reiniger (Säuren) haben einen kleineren Wert als 5. Interessant ist, dass Säuren zwar gefährlich sind, Laugen aber zu gefährlichen Verbrennungen auf Haut und Augen führen können und daher um einiges Unheil bringender sind.

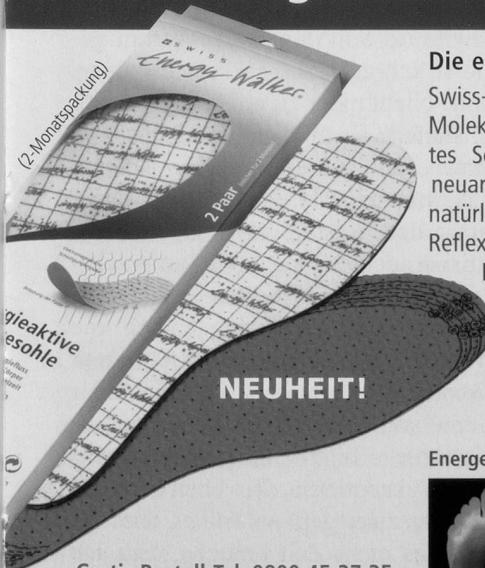
Beim Thema Arbeitssicherheit wurden die Mitarbeiter eindringlich aufgefordert, sich mit Schutzbrillen und Handschuhen zu schützen und der persönlichen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. ■

Hätten Sie gewusst?

- Ist Putzessig ideal zum Entkalken von Armaturen?
Nein, Putzessig greift Metall an, ist flüchtig und geht in die Armaturen.
- Ist ein moderner Laminatboden gut wasserträchtig?
Nein, denn das Wasser läuft in die Ritzeln.
- Welche Gesteinsarten sind säureempfindlich?
Marmor, Solnhofer, Kalkschiefer.
- Ist Schmierseife für den Einsatz auf Gummie- und Linoleumböden geeignet?
Nein, weil Rückstände zurückbleiben.
- In welchem Fall müssen wir auf unsere Art der Sprühextraktion von Teppichböden verzichten?
Bei Teppichen mit Jutegrundgewebe.
- Welche Pflegemittel werden üblicherweise auf unversiegelten Holzböden angewendet?
Eine Wachslösung oder Wachsdispersion.

ANZEIGE

„Eine richtige Wohltat für meinen Körper“



Gratis Bestell-Tel. 0800 45 37 35

Swiss Energy Walker wirken unterstützend und lindernd bei:

- müden Beinen
- schlechter Durchblutung
- Venenproblemen
- Muskelkater
- Rheuma
- Arthrose
- Fussinfektionen
- Fussschweiß

Die energieaktive Schuh-Einlagesohle

Swiss-Energy-Walker sind High-Tech Schuhinlagen, in deren Molekularstruktur ein für den menschlichen Körper optimiertes Schwingungsverhalten hinterlegt wurde. Durch eine neuartige Frequenzbehandlung der Sohlen können die natürlichen bioenergetischen Abläufe im Körper über die Reflexzonen in den Füßen positiv beeinflusst werden.

Dadurch wird der Energiefluss verbessert und der Körper revitalisiert – in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Sport.

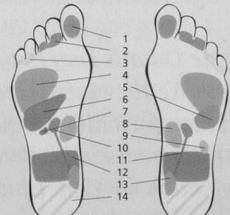
Energetisierung der Fussreflexzonen



Gut durchblutete Füße mit Swiss-Energy-Walker



Schlecht durchblutete Füße ohne Swiss-Energy-Walker



1. Hirn
2. Augen
3. Ohren
4. Lunge
5. Herz
6. Leber
7. Gallenblase
8. Magen
9. Milz
10. Nieren
11. Harnleiter
12. Dick-/Dünndarm
13. Blase
14. Becken



Vreni Schneider

Stationssekretärin, Spital St. Gallen



„Als Gastronom bin ich täglich auf den Beinen. Deshalb habe ich Hüft- und Rückenprobleme. Die Swiss-Energy-Walker helfen mir, die langen Tage fast schmerzfrei zu überstehen. Die Sohlen trage ich nun täglich – sehr empfehlenswert!“

J. Wetzold, St. Gallen



„Seit 3 Jahren habe ich abends ein ständiges Kribbeln in Beinen und Füßen. Vor drei Monaten habe ich die Swiss-Energy-Walker ausprobiert. Ich trage die Einlagesohlen täglich und das Kribbeln ist verschwunden. Super!“

M. Bruggmann, Uzwil



„Nach einem Treppensturz war ich am linken Bein nie mehr schmerfrei. Seit ich Swiss-Energy-Walker trage, kann ich mich wieder frei und ohne Angst vor den stechenden Schmerzen bewegen. Übrigens, meine kalten Füße gehören auch der Vergangenheit an. Unglaublich!“

J. Scheffler, Goldach

Einführungsangebot:

34.90
statt Fr. 39.90

■■■ Packungen (1 Packung enthält 2 Paar)

à CHF 34.90 (zzgl. CHF 8.50 Versandkostenanteil)

In Blockschrift ausfüllen und einsenden an:
Luma Vertriebs GmbH, Postfach, 9403 Goldach,
Bestellungen per Fax: 071 845 50 55
Bestellungen per Internet-Shop:
www.swiss-energy-walker.com

Gratis Bestell-Tel. 0800 45 37 35

Bestelltalon

Ja, Ich bestelle gegen Rechnung:

Schuhgrösse:

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

Projektwettbewerb zum Thema Wohnen im Alter

Suche nach Innovation

Wohnen im Alter und die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen sind zentrale Anliegen der Heinrich & Erna Walder-Stiftung. Für den Projektwettbewerb zum Thema Wohnen im Alter werden deshalb noch nicht realisierte Ideen, Konzepte und Projekte im Kanton Zürich gesucht, die genau diesen Ansprüchen gerecht werden.

Carolin Kiefer

Ausgeschrieben wird der Projektwettbewerb der Heinrich & Erna Walder-Stiftung bereits zum dritten Mal. Bei der zweiten Runde im Jahr 2005 war der Zuspruch überwältigend. Die Jury durfte eine Vielzahl an interessanten und innovativen Ideen, Konzepten und Projekten beurteilen. Da die Wettbewerbseingaben aus ganz verschiedenen Bereichen stammten, entschloss sich die Jury, drei Preisträger zu ernennen.

Drei Projekte mit ganz unterschiedlichen Anliegen

Mit dem Konzept der Altershausgemeinschaft (AHG) bietet sich für die Lebensqualität im Alter eine attraktive und erprobte Alternative. Im Zentrum stehen Wohn- und Lebensqualität, sowie die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung. Die Ahage Hürststrasse möchte das Modell der AHG weiter bekannt machen und nachhaltig als alternative Wohnform im Alter etablieren.

Ein ganz anderes Anliegen verfolgt das Projekt «Aufgehende Sonne Räterschen». Im Gebäude des Restaurants Sonne in Räterschen sollen die Bereiche Psychotherapie, Altersheim Plus und Entlastungsangebot für pflegerische Notfälle im geriatrischen Umfeld unter einem Dach angeboten werden. Der Restaurantbetrieb bleibt bestehen und schafft so den direkten Kontakt mit der Bevölkerung.

Mit dem Projekt Quartiergestaltung Rehbüel in Uster, möchte der Verein benabita das Quartier in den nächsten Jahren verstärkt «benabita-gerecht» (ben abitare = gut wohnen) entwickeln, das heisst, ältere und behinderte Menschen erhalten die Möglichkeit, selbstbestimmt zu wohnen und die für sie massgeschneiderte Wohnlösung zu finden.

«Geduld ist die Kunst zu hoffen»

Friedrich Schleiermacher, 1768–1834

Drei Dinge gilt es im Alter zu lernen: Geduld, Geduld und Geduld. Ein klares und einfaches Rezept, nicht wahr? Das weiss ich genau und befolge es selbstverständlich täglich. Wirklich? Also sagen wir es so: Ich würde es gern befolgen ... Aber ehrlich gesagt fange ich meistens schon bei der ersten Geduldsprobe an auszurasten – schlimmer noch, ich fluche! Bitte sagen Sie das niemandem, es klingt nämlich nicht gerade ladylike! Nach vergeblichem Fluchen verliere ich bald die Nerven und steigere mich in den «Fall» (der oft nur eine Bagatelle ist) hinein. Denn am ungeduldigsten bin ich mit mir selbst. Und gerade das ist vergeudete Energie. Schade drum. Denn ich hätte ja Zeit, kein Terminplan hetzt mich, niemand mahnt mich zur Eile – woher kommt nur diese Unruhe, das Gefühl, ich könnte etwas Wichtiges verpassen? Es ist wohl der alte Ehrgeiz, das alte Pflichtbewusstsein wohl auch und der alte Rhythmus von damals ... Warum geniesse ich es nicht, in Frieden alt zu sein? Nicht mehr zu müssen, nur noch zu dürfen? Es hilft nichts, ich muss es lernen, das ist meine einzige Rettung – ja, man muss lernen, mit Genuss alt zu werden, es ist falsch zu sagen, «ach, ich bin noch so jung, so fit, so beweglich, niemand gibt mir mein Alter ...» Warum sage ich nicht einfach die Wahrheit, wie alt ich wirklich bin und dass ich ein Recht darauf habe, in aller Gemütsruhe das kleine Leben zu geniessen, die Tage dankbar anzunehmen und zu akzeptieren, dass eben heute alles langsamer geht als früher, dass ich für alles mehr Zeit brauche, dass ich alles aufschreiben muss, was ich behalten will, dass ich trotzdem halt immer wieder etwas vergesse, und – wichtig – dass dies völlig normal ist und es allen Gleichaltrigen ebenso geht und dass es nur ein Mittel gibt, mit diesem Problem immer wieder aufs Neue fertig zu werden: GEDULD!

Eleonore von Planta



Die Jury: v. l. n. r. Dr. Hans-Peter Holenstein (Jury-Vizepräsident), Dr. Rudolf Welter, Magyan Aschwanden, Franziska Frey-Wettstein (Jury-Präsidentin), Dr. Martin Haas, Hansruedi Lattmann, Hans-Rudolf Winkelmann

Ausschreibung 2007

Auch in diesem Jahr hofft die Heinrich & Erna Walder-Stiftung auf möglichst viele Wettbewerbseingaben für Projekte im Kanton Zürich. Dabei kann es sich bei den Ideen, Konzepten und Projekten um Innovationen in den unterschiedlichsten Bereichen handeln, beispielsweise Neu-, Um- oder Ausbauten, besondere Einrichtungen sowie Ideen und Konzepte für Betreuung, Pflege, Weiterbildung oder Prävention. Die Gesamtpreissumme beträgt maximal 75'000 Franken. ■

Alle Details zum Projektwettbewerb wie Wettbewerbsreglement und Teilnahmeformular können auf www.walderstiftung.ch eingesehen und heruntergeladen werden. Einsendeschluss für die Wettbewerbsteilnahme ist der 24. August 2007 (Poststempel).