

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**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:** 10.01.2026

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



Foto: Gaëtan Bally

Liebe Leserin, lieber Leser

*Vielleicht überkommt auch Sie ab und zu die Befürchtung, im Alter von anderen Menschen abhängig zu sein oder kein sinnerfülltes, möglichst selbstständiges und würdevolles Leben führen zu können? Solche Ängste sind ernst zu nehmen, sollen jedoch nicht allzu sehr bedrücken. Denn wenn man sich mit dem Thema «Selbstständigkeit im Alter» eingehender befasst, wird klar: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man seine Zukunft planen und möglichst viel selber bestimmen und organisieren kann. Man muss nicht gleich mit dem «Töffli» abheben wie Pipe auf dem Titelbild dieser Ausgabe, doch ein selbstverantwortlicher Lebensunternehmer zu sein, ist jederzeit empfehlenswert. Weiterführende Gedanken zu unserem Themenschwerpunkt finden Sie ab Seite 4.*

*Unzählige Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich ermöglichen ein unbeschwerteres Leben. Viele davon haben sich besonders bewährt und bestehen schon seit mehreren Jahren. Erst kürzlich konnten der Mahlzeiten- und Reinigungsdienst sowie die Umzugshilfe runde Jubiläen feiern. Mehr dazu ab Seite 18.*

*In der Schweiz können wir nach wie vor auf die Solidarität zwischen Jung und Alt zählen. Dies ist eine wichtige Erkenntnis aus dem Forschungsbericht zu Generationenbeziehungen in der Schweiz. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Ab Seite 32 zeigen wir Ihnen verschiedene Aspekte hierzu auf.*

*Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und eine besinnliche Adventszeit*

*F. Ambrož*

Franjo Ambrož

Vorsitzender der Geschäftsleitung

## Präsidial

Um schonendes Anhalten wird gebeten 4

## Thema: Selbstständigkeit im Alter

Mehrere Facetten prägen die Selbstständigkeit 5  
Selbstbestimmung im Altersheim 7  
Vom Vormundschafts- zum Erwachsenen-  
schutzrecht 9  
Wohnbedürfnisse von älteren Menschen 11  
Selbstständig Wohnen – aber sicher 12  
Einbezug des alten Menschen ins Gemein-  
wesen 13  
Demenz und der Wunsch nach Suizid 15  
Selbstbestimmt handeln – Hilfestellungen 17

## Wir sind für Sie da

Jubiläen in der Stadt Zürich:  
40 Jahre Mahlzeitendienst 18  
20 Jahre Reinigungsdienst,  
10 Jahre Umzugshilfe 20  
5 Jahre Internet-Corner im Waidspital 21  
Stabsübergabe in der Abteilung  
Bewegung & Sport 22  
Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige 24  
Seniorinnen und Senioren in der Schule 25  
Freiwillige in der Altersarbeit 26

## Aktiv

Fitness & Gymnastik (Fit/Gym) 27  
Bewegung & Sport von A bis Z 28

## Fokus Alter

Der «Generationenbericht Schweiz» 34

## Persönlich

Ruth Zürcher: Textilkünstlerin 36  
Hans-Heinrich Zürcher: Engagierter Pazifist 38

## Gesundheit

Vorsorge gegen Stürze im Alter 40

## Finanz & Recht

Todesfall – was ist zu tun? 42

## Leser/innen-Aktionen

Weihnachtssingen mit den Konsi Strings  
und dem Jugendchor Zürich 44  
Studioführung im Radiostudio Zürich 45

## Reisen

Hotel Restaurant Grischuna in Filisur 46

## Tipps/Agenda

SeniorInnenrat 52

## Service

Kreuzworträtsel und Sudoku 54

**Titelbild:** Aus dem Film  
«Les petites fugues» von Yves Yersin