

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Freiheit ausgekostet - und jetzt?
Autor: Leutenegger, Marius / Schaub, Franzisca
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818795>

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: 15.01.2026

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

MIT 66 JAHREN... Wer das Berufsleben hinter sich lässt, schmiedet gern Pläne für den neuen Lebensabschnitt. Mit einem neuen Seminar unterstützt AvantAge Menschen nach der Pensionierung dabei, ihr riesiges Erfahrungspotenzial mit viel Lebenslust auszuschöpfen.

FREIHEIT AUSGEKOSTET – UND JETZT?

Text und Fotos//MARIUS LEUTENEGGER

Nach einem anforderungsreichen Arbeitsleben freuen sich die meisten Menschen auf die Pensionierung. Manche sehen dem neuen Lebensabschnitt zwar mit gemischten Gefühlen entgegen – aber die meisten hegen grosse Erwartungen. Endlich kann man frei über seine Zeit verfügen und das tun, was man schon lange gern getan hätte: sich einem vernachlässigten Hobby wieder widmen, eine ausgedehnte Reise unternehmen, sich karitativ engagieren oder den Kontakt zu Freunden und Verwandten vertiefen.

Wenn die langen Ferien etwas lang werden

Wenn dann die erträumte Reise gemacht oder die längst anstehende Renovation des Hauses durchgeführt ist, stellt sich aber den meisten Menschen die Frage, woraus sie ihre Lebensfreude im Alter beziehen und welche Rolle sie fortan spielen möchten. Nach etwa einem Jahr ohne feste Verpflichtungen und Strukturen wächst bei einer Mehrheit der Pensionierten das Bedürfnis, sich wieder in die Gesellschaft einzubringen. An diesem Punkt setzt das neue Seminar von AvantAge: «Mit 66 Jahren...» ein.

Die Zukunft gestalten

Das Seminar richtet sich an Personen, die schon ein, zwei Jahre pensioniert sind und den Wunsch verspüren, ihrem Leben eine neue oder klarere Ausrichtung zu geben. Im Laufe der zwei Tage werden unterschiedliche Aspekte des Alters berührt – die Beziehung zwischen den Generationen, die wirtschaftliche Situation oder das Wohnen. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer eigenen Rolle als ältere Menschen in der Gesellschaft auseinander; die renommierte Historikerin und Autorin Heidi Witzig beleuchtet das Thema Alter aus sozialhistorischer Perspektive. Bereits seit Längerem Pensionierte berichten von ihren Erfahrungen in der nachberuflichen Lebensphase. Insbesondere entwickeln die Teilnehmenden Ideen für ihre individuelle Zukunft. Diese werden anschliessend vertieft: Persönlich und konkret arbeiten die Teilnehmenden an den eigenen Zielen und Projekten für die nächsten Jahre.

Lebenslust im Alter

Wer schon ein Seminar von AvantAge besucht hat, weiss: Solche Kurse weiten nicht nur Blick und Horizont – sie sind auch ein Erlebnis, das viel Vergnügen bereitet. Zwei Tage lang steht man in engem Kontakt zu anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Die Kursleitenden sorgen für viel Abwechslung und lassen auch den Humor nicht zu kurz kommen. Denn der nachberufliche Lebensabschnitt stellt fraglos viele Herausforderungen – kann aber, gut gestaltet, eine Zeit voller Lebensfreude sein.

//ERNSTES THEMA, LUSTVOLLE AUSEINANDERSETZUNG!

Franziska Schaub von AvantAge hat das neue Seminar «Mit 66 Jahren...» entwickelt – und wird es auch leiten.

Worum geht es beim Seminar «Mit 66 Jahren...»?

Franziska Schaub: Um den Lebensinhalt und um persönliche Sinnfragen. Was ist mir wichtig? Wofür möchte ich mich engagieren? Wo meine Erfahrung einsetzen? Und ganz konkret: Wie nutze und gestalte ich meine Zeit?

An wen richtet sich das Seminar?

An Menschen, die schon seit einer gewissen Zeit pensioniert sind, die neuen Freiheiten schätzen gelernt und ausgekostet haben und nun den Wunsch haben, ihrem Leben wieder eine klarere Ausrichtung zu geben. An Menschen, die ihren Platz, ihre Rolle in der Gesellschaft neu definieren und auch ihre reiche Lebenserfahrung weiterhin einbringen und nutzen möchten.

Das klingt nach einer sehr ernsthaften Auseinandersetzung...

Das Thema ist zwar ernsthaft, doch als Seminarleiterin Sorge ich für Abwechslung und lasse auch den Humor nicht zu kurz kommen. In unterschiedlichen, kurzweiligen Konstellationen entwickeln wir konkrete Ideen und Pläne für die Zukunft. Der Austausch mit Gleichgesinnten soll den Blick öffnen, Ideen spriessen lassen und Mut machen.

//«MIT 66 JAHREN...»

EIN SEMINAR VON AVANTAGE, FACHSTELLE ALTER UND ARBEIT DER PRO SENECTUTE

AvantAge, die Fachstelle für Alter und Arbeit der Pro Senectute, hat sich bisher vor allem mit Kursen zur Vorbereitung auf die Pensionierung profiliert. Jetzt bietet AvantAge erstmals das Seminar «Mit 66 Jahren...» an: Menschen, die seit Kurzem oder bereits seit einiger Zeit pensioniert sind und ihr Leben neu ausrichten wollen, befassen sich zwei Tage lang unter kompetenter Leitung mit ihrem Lebensentwurf fürs Alter.

DAUER	Zwei Einzeltage mit einer Woche Abstand, jeweils am Mittwoch
TERMINE	19./26. Aug. 2009, 23./30. Sept. 2009 21./28. Okt. 2009
ORT	Zentrum Karl der Grosse, Zürich
LEITUNG	Franziska Schaub, AvantAge
KOSTEN	CHF 250.-
TEILNEHMENDE	Maximal 16
ANMELDUNG/ INFOS	Bei AvantAge, Telefon 058 451 51 57 oder www.avantage.ch

Im Verlauf des zweitägigen Kurses beschreiben die Teilnehmenden ihre Situation und entwickeln eigene Ideen. Diese werden anschliessend vertieft: Persönlich und konkret arbeiten die Teilnehmenden an den eigenen Zielen und Projekten für die nächsten Jahre.



«Das Thema ist ernsthaft,
die Auseinandersetzung
damit aber lustvoll.»

FRANZISKA SCHAUB

