

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 4

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser  
**Autor:** Ambrož, Franjo

### **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](#)

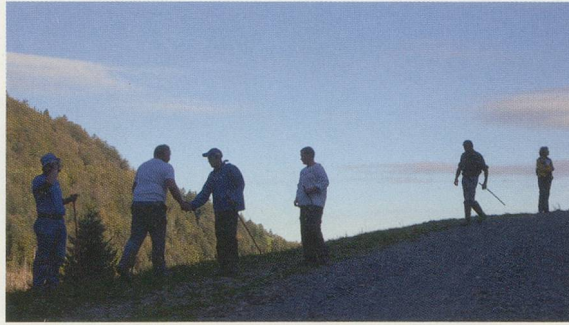
**Download PDF:** 14.02.2026

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





18 Innere Sicherheit: eigene Wünsche wahrnehmen.



24 Ausgesömmert: Die Rinder der Alp Tierhag wurden ins Tösstal begleitet.



30 Entdecken: entlang der Limmat spazieren.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sich aufgehoben und wohl zu fühlen, ist schön und macht glücklich. Eine positive Grundstimmung stärkt unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Wir erwarten und sehnen uns danach, in Ruhe, Würde und körperlicher Integrität leben zu können. Zu diesem Sicherheitsgefühl können wir beitragen, indem wir gewisse Vorkehrungen treffen, vorsorgen und die Zukunft umsichtig planen. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Wohlbefinden, meinen Ängsten, Freuden, Sorgen und Hoffnungen ermutigt mich, für mich und meine Wünsche aktiv Verantwortung zu übernehmen. Das Erreichte stimmt zuversichtlich, macht stolz.

Neben diesen Aspekten der «inneren» Sicherheit sind Faktoren wichtig, die nicht nur von uns abhängen. Für die äussere Sicherheit können gewisse, zum Teil technische Massnahmen getroffen werden. Das eine soll nicht ohne das andere geschehen. VISIT weist in dieser Nummer auf einige Aspekte der Sicherheit hin. Auf solche im eigenen Einflussbereich und andere, bei denen wir Hilfe in Anspruch nehmen können und sollen. Bei all diesen Betrachtungen soll nicht vergessen werden, dass es die absolute Sicherheit nicht gibt. Denn dann gäbe es kein Leben!

Wir freuen uns, dass wir mit «Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag» ein wichtiges Dienstleistungspaket aus einer Hand anbieten können. Informieren Sie sich dazu auf Seite 23. Über gelungenes nachbarschaftliches Engagement berichten wir auf Seite 36.

Für die kommende Adventszeit wünsche ich Ihnen Geborgenheit, Licht und Wärme.



**FRANJO AMBROŽ**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

## lebens//raum

- 4 Reportage: «StattGewalt»-Rundgang
- 8 Anlaufstelle für Gewalt im Alter: UBA
- 11 Damit das Geld nicht knapp wird
- 14 Das Glück, auf eigenen Füßen zu stehen – zur Gangsicherheit
- 18 «Balance zwischen Autonomie und Sicherheit»: Interview mit Bettina Ugolini

## lebens//art

- 20 Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich für ein sicheres Leben
- 23 Perle – Dienstleistungen aus einer Hand

## lebens//lust

- 24 Alpbazug im Zürcher Oberland
- 28 Leseraktionen
- 30 Natur und Kultur entlang der Limmat
- 33 Kleine Auszeit im Schwarzwald
- 35 Tipps

## lebens//weg

- 36 Dora Leu und Christa Hotz: ein Team
- 38 Rätsel
- 40 Marktplatz
- 41 Impressum
- 43 Forum
- 45 Netzwerk
- 46 Goldene Zeiten

## beilage aktiv

16-seitige Agenda mit aktuellen Veranstaltungen und Kursen der Pro Senectute Kanton Zürich

AUF DEM TITELBILD  
Robert Hofer übt Zivilcourage während eines StattGewalt-Rundgangs in Neftenbach.