

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

## 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:** 26.01.2026

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



22 Reise nach innen: Was es braucht, damit Meditation gelingt



32 Das Leben als Reise: Was Ex-Pilot Rudi Jaspers zu berichten weiß



40 Teamarbeit: Wie Maja Himmelberger und Ursula Schmid Reisen organisieren

Liebe Leserin, lieber Leser

In diesem VISIT nehmen wir Sie mit auf eine Reise – in Reportagen, Porträts und Erlebnisberichten. Ein Heft, ein Thema. Es ist aktueller denn je. Seniorinnen und Senioren reisen immer mehr. Sie stellen bei Reiseanbietern schon gut ein Drittel der Kundschaft. Beliebt sind nicht nur Kreuzfahrten, Busreisen und Wanderferien; auch Sprach- und Kulturreisen finden grosses Interesse. Für fast jeden Wunsch gibt es ein Angebot – bis hin zum begleiteten Reisen für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden und eingeschränkter Mobilität.

Wer seine Reiseformen und Reiseziele seinen jeweiligen Möglichkeiten und Erfordernissen anpasst, kann bis ins hohe Alter reisen. Das zeigt dieses Heft. Vor allem aber: Reisen ist sehr viel mehr als Urlaub vom Alltag. Reisen heisst Entdecken, schafft Begegnung. Reisen hält beweglich. Und das ist über ein paar Ferientage hinaus ganz wichtig. Denn Mobilität und Fortbewegungsmöglichkeiten schaffen die Voraussetzung für Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltag und für die Teilnahme am sozialen Leben.

Bewegung in sämtlichen Formen trägt wesentlich zur Gesundheit bei und legt den Grundstein, um auch im fortgeschrittenen Alter das Leben geniessen zu können. Darum bietet Pro Senectute Kanton Zürich auch im Bereich «Bewegung und Sport» ein vielseitiges und attraktives Programm. In der regelmässigen VISIT-Beilage AKTIV finden Sie unsere jeweiligen Angebote in einer handlichen Übersicht.

Erfüllen Sie sich Ihre Träume – in grossen oder kleinen Schritten, in fernen oder nahen Welten. Wir inspirieren und begleiten Sie gerne.



**FRANJO AMBROŽ**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung

## lebens//raum

- 4 Sich Träume erfüllen, die passen
- 12 Warum wir reisen
- 14 «Ich reise am liebsten in der Gruppe.» Interview mit Reisejournalist und Autor Dres Balmer
- 18 Fernweh und fliegende Gedanken. Ein Augenschein auf der Zuschauerterrasse des Flughafens Zürich

## lebens//art

- 22 Reise nach innen. Ein Selbstversuch mit Meditation
- 24 Allein und doch in Gesellschaft reisen?
- 27 Dank diesen Tipps reisen Sie entspannt
- 29 Tipps zum Thema
- 31 Kundenumfrage

## lebens//lust

- 32 Rudi Jaspers, ehemaliger Swissair-Pilot: Am glücklichsten in der Luft
- 34 Leseraktionen
- 36 Wanderung: Von Säumerwegen und Erinnerungen an Heidi
- 39 Das Appenzellerland mit allen Sinnen geniessen

## lebens//weg

- 40 Maja Himmelberger und Ursula Schmid: Von Frohsinn und Reiselust
- 42 Rätsel
- 44 Marktplatz
- 45 Impressum
- 46 Goldene Zeiten

## beilage aktiv

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

AUF DEM TITELBILD  
Edi Wallimann bricht auf zu einem weiteren Säumer-Abenteuer.