

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
Heft: 2

Artikel: Mit 66 Jahren...
Autor: Bösiger, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818662>

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

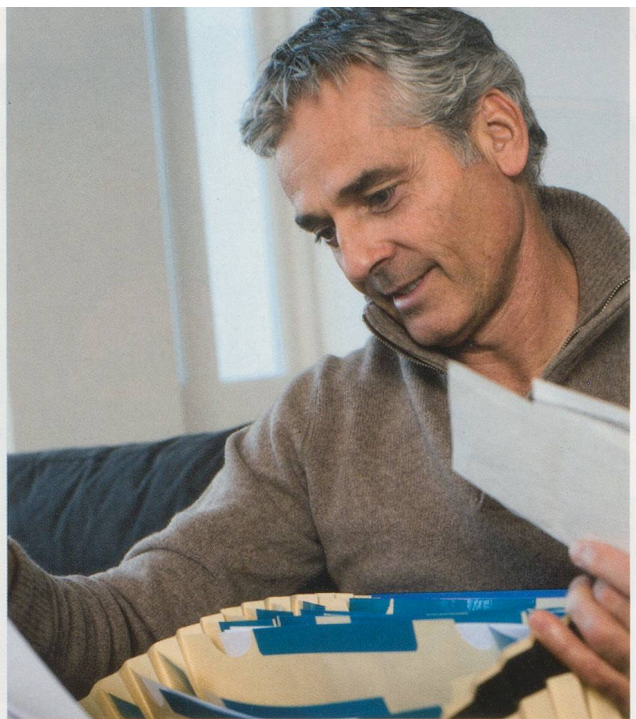
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



PENSIONIERUNG _Ein intensiver Lebensabschnitt endet, und neue Perspektiven und Freiräume tun sich auf. Gut tut, wer sich rechtzeitig Gedanken macht.

MIT 66 JAHREN ...

Text//**ROBERT BÖSIGER**

Alvin Zürcher hat noch drei Jahre Arbeit vor sich, dann kann er – als Rentner – all das machen, was er schon immer wollte. Reisen, zum Beispiel. Oder endlich seinen eigenen Stammbaum erforschen. Doch irgendwie beschleicht ihn ein mulmiges Gefühl, wenn er an seine bevorstehende Pensionierung denkt. Denn er wird ja nicht nur reisen oder Familienforschung betreiben können. Oder vor dem Fernseher sitzen.

Dritten Lebensabschnitt planen

Doch Alvin Zürcher hat Glück. Seine Arbeitgeberin hat sich auf die Fahne geschrieben, ihren Beschäf-

tigten den Übergang in den dritten Lebensabschnitt zu erleichtern. Im Rahmen eines zweitägigen Seminars «Späte Freiheit» werden Zürcher und einige seiner Arbeitskollegen von Fachleuten der Organisation AvantAge beraten. Es geht um die Frage, wie man die neu gewonnene Freiheit planen und sinnvoll nutzen kann.

Die Fachstelle AvantAge, ein Service von Pro Senectute Kanton Zürich und Bern, unterscheidet grob vier Gruppen von Pensionierten: Die einen wollen zuerst einfach die späte Freiheit geniessen (Typ: Geniesser). Andere suchen eine Anschlusslösung,



In den Seminaren von AvantAge kann man lernen, wie der Sprung in den dritten Lebensabschnitt am besten gelingt.

indem sie beispielsweise einen Berufsausstieg in Etappen suchen (Typ: Vorsichtiger). Eine dritte Gruppe nutzt ihre Kompetenzen und engagiert sich zum Beispiel in der Freiwilligenarbeit oder sucht eine neue bezahlte Arbeit (Typ: Engagierter). Zur vierten Gruppe (Typ: Verwirklicher) zählen jene, die sich einen lang gehegten Traum verwirklichen wollen oder ein Hobby beginnen. In Tat und Wahrheit haben die Leute meist von allen Typen etwas.

In den Seminaren geht es nicht primär darum, für jeden ein Hobby zu finden. Vielmehr wird der Übergang in den dritten Lebensabschnitt ganzheitlich beleuchtet. Es sind fünf Themenbereiche, die zur Sprache kommen und aufgearbeitet werden:

- > Arbeit/Beschäftigung: Beruf, Hausarbeit, Hobby, Ehrenamt; Anerkennung und Status
- > Soziales Netz: Von der Familie über den Partner, von Freunden bis zu Vereinen
- > Materielle Sicherheit: Fragen zu Einkommen, Vermögen, Lebensstandard und Wohnen
- > Gesundheit: Von Ernährung und Bewegung über Sexualität bis zu Entspannung und Genuss
- > Werte/Sinn: Einstellungen und Ideale, Glaube und Perspektiven

Doch wieso soll man sich überhaupt im Voraus mit der Pensionierung beschäftigen? André Leuzinger, der AvantAge leitet, sagt es so: «Wenn man von einem auf den anderen Tag nicht mehr in einem Arbeitsprozess steckt, hat man plötzlich viel mehr Zeit. Gleichzeitig ist vieles nicht mehr selbstverständlich.» Während der Arbeitszeit sei ein soziales Umfeld normaler Alltag. Man brauche keinen Finger zu rühren.

Doch nachher falle das weg – und man müsse aktiv etwas tun. Leuzinger verdeutlicht: «Auch wenn die Kollegen beim Abschiedsapéro sagen, man solle doch gelegentlich wieder auf einen Kaffee reinschauen und Sie das tun: Nach zwei, drei Besuchen realisieren Sie, dass die ehemaligen Kollegen mittlerweile andere Prioritäten haben.»

Männer müssen mehr tun

Von diesem Gefühl, überflüssig zu sein, von der Vereinsamung letztlich, seien Männer stärker bedroht, sagt André Leuzinger: «Frauen sind in der

//IDEEN FÜR HOBBYS

Was lässt sich mit der freien Zeit nach der Pensionierung tun? Die folgende Liste soll Ihnen ein paar Anregungen geben. Die meisten Ideen stammen aus Seminaren zur Vorbereitung auf die Pensionierung und wurden durch die Teilnehmenden angeregt.

- > In Etappen entlang der deutsch-französischen Sprachgrenze vom Jura bis ins Wallis wandern.
- > Europäische Städte kennenlernen und bereisen.
- > Alle geschützten Bergblumen in der Natur kennenlernen.
- > Eine in der Schule gelernte Sprache auffrischen und im Ausland anwenden.
- > Eigenen Stammbaum erforschen und erstellen.
- > Vogelhäuschen und Nistkästen art- und fachgerecht bauen.
- > Das ganze Jahr hindurch selbst gemachte Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke vorbereiten.
- > Tangokurs belegen oder anderen Tanzkurs.
- > Ein Instrument spielen lernen.
- > Kochen im Schulferienlager.
- > Mit erworbenem Geschichtswissen Ortsführungen anbieten.
- > Dabei helfen, Wanderwege instand zu halten.
- > Wahlgrossmutter oder -grossvater sein für drei bis achtjährige Kinder in der Nachbarschaft.
- > Fahrten für behinderte oder betagte Menschen übernehmen.
- > Sich für Freiwilligenarbeit melden (zum Beispiel bei Pro Senectute Kanton Zürich).

Weitere Vorschläge finden Sie auf: www.avantage.ch

>>

Regel im Sozialen besser vernetzt. Sie haben emotional unterlegte Kontakte, die sie teilweise über Jahrzehnte pflegen.» Deshalb, so Leuzinger, müssten die Männer in der Regel auch mehr investieren, um die soziale Vernetzung zu ergänzen.

André Leuzinger rät, sich selbstbestimmt eine Beschäftigung zu suchen, die einem guttut. In seinem Hinterkopf geistert die Idee herum, als Geschichten- und Märchenerzähler ins Kinderspital zu gehen, um dort die Patienten zu unterhalten. Ob es jemals dazu oder zu etwas anderem kommt, weiss er heute noch nicht. Doch eines weiss er: In zwei Jahren kommt auch er ins Pensionsalter.

Vieles möglich

Was, wenn ein Hobby aus finanziellen Gründen nicht möglich ist? André Leuzinger empfiehlt, «nicht vom Geld her zu denken beginnen, sondern von einer Idee». Denn wenn jemand sozial gut vernetzt sei, dann sei auch mit bescheidenem Budget relativ vieles möglich: von der wöchentlichen Jass-Runde über die vierzehntägliche Wanderung mit zwei oder drei Freunden bis zur bescheidenen Mitarbeit im kleinen Gewerbebetrieb. ■

//FÜR KLEINERE BUDGETS

Wer den Franken zweimal umdrehen muss, bevor er ihn ausgibt, braucht nicht auf Freizeitaktivitäten und Hobbys zu verzichten. Denn die Kultur-Legi der Caritas ermöglicht es, trotzdem mit dabei zu sein.

Kultur-Legi? Dabei handelt es sich um einen persönlichen Ausweis mit Foto. Dieser Ausweis ermöglicht Personen mit schmalem Budget, bei Angeboten in den Bereichen Kultur, Bildung, Sport und Gesundheit von einem Rabatt von 30 bis 70 Prozent zu profitieren. Im Kanton Zürich sind derzeit über 400 Angebote vergünstigt, und laufend kommen neue hinzu. Zusammen mit den Regionen Aargau, Bern, Chur, Neuenburg, Fribourg, Solothurn, Waadt, St. Gallen und Zentralschweiz sind

es über 1200 Angebote – vom Alpamare bis zum Zentrum für Fotografie.

Berechtigt zum Bezug einer Kultur-Legi sind Personen, die am oder unter dem Existenzminimum leben. Mit einer der folgenden Bestätigungen ist man bezugsberechtigt: Krankenkasse-Prämienvverbilligung, Sozialhilfe oder Asylfürsorge, Stipendium, Lohnpfändung und Zusatzleistungen AHV/IV. Die Kultur-Legi ist im ersten Jahr gratis. Eine Verlängerung um ein Jahr kostet für eine erwachsene Person 20 Franken, für die zweite Person der gleichen Familie noch 10 Franken. Erhältlich ist die Kultur-Legi entweder bei Caritas Zürich oder beim Sozialdienst vor Ort.
www.kulturlegi.ch/zuerich

INSERAT



Angebot für VISIT-Abonnenten: Reduktion Fr. 150.– pro Person

bei Buchung bis 10. Juni 2015

Jass- und Wanderwochen Zillertal – Adelboden – Gaschurn

Zillertal 28. Juni bis 4. Juli 2015
Ab Fr. 940.– statt Fr. 1'090.–



Adelboden 16. bis 22. August 2015
Ab Fr. 1'010.– statt Fr. 1'160.–



Gaschurn 27. Aug. bis 2. Sept. 2015
Ab Fr. 800.– statt Fr. 950.–



**STÖCK
WYS
STICH
FERIEN**

Verlangen Sie telefonisch oder per Mail umgehend das Detailprogramm von Stöck-Wys-Stich Ferien

Haus Alpenrose, Technikumstrasse 73, 8401 Winterthur, Tel. 052 222 22 00, hans.ricklin@stoek-wys-stich.ch