

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

## 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>**

Liebe Leserin, lieber Leser

Sicherheit hat viele Facetten – auch im Alter. Das zeigen die drei Porträts zu unserer Titelgeschichte eindrücklich. Die 90-jährige Branka Wigdorovits trägt ein Notruf-Armband des Roten Kreuzes. Sie schätzt das Sicherheitsnetz, auf welches sie im Notfall zurückgreifen kann. Die 78-jährige Rösli Braunschweiler besucht jeden Montagmorgen die Fitness- und Gymnastik-Lektion von Pro Senectute Kanton Zürich; das hält sie beweglich und schafft Kontakt zu anderen Menschen – wichtige Voraussetzungen für ein Gefühl von Sicherheit. Maria Rathgeb wiederum hat sich ein neues Hörgerät angeschafft. «Jetzt kann ich wieder Musik hören, besuche Konzerte und gehe auch mal gut essen», erklärt die 79-Jährige, die sich zuvor kaum noch aus dem Haus getraut hat. Die verbesserte Hörkraft habe ihr Leben «vollständig verwandelt».

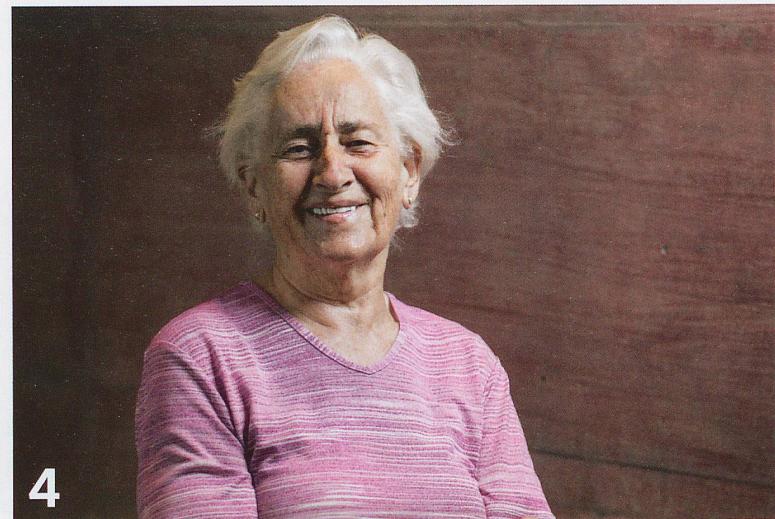
Diese – und viele andere, ähnliche Beispiele – machen Mut. Sie zeigen: Mit gezielten Massnahmen kann man viel Sicherheit und Lebensqualität (zurück-) gewinnen. Ältere Menschen sind mit zunehmendem Alter etwas weniger agil, sie hören und sehen oft schlechter, sie leben nicht selten alleine. Das kann verunsichern – zu Hause, auf der Strasse, im Kontakt mit fremden Menschen oder in unvertrauten Situationen.

Ängste gehören zum Leben. Sie haben sogar ihr Gutes. Sie schärfen die Aufmerksamkeit, mahnen zu Vorsicht und drängen zu Veränderung. Wichtig ist, dass man sich den Ängsten stellt und mit vertrauenswürdigen Leuten nach Lösungen sucht. Die Fachpersonen von Pro Senectute Kanton Zürich helfen hier gerne weiter. Denn oft bewirken schon einfache Vorkehrungen wahre Wunder – wie zum Beispiel ein Notruf-Armband, ein regelmässiges Turnprogramm oder ein neues Hörgerät.

Foto Titelseite: Daniel Röhs, Seite 3: Daniel Röhs / Christian Roth / Bilderverkstatt Martin Glauser



**Franjo Ambroz**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



**4**

Sicherheit kann man sich schaffen. Das persönliche Sicherheitsempfinden beginnt aber auch im Kopf: Ältere Menschen erzählen.



Eiler Ohlin ist im März dieses Jahres 100 Jahre alt geworden. Visit stellt den viel gereisten Senior vor.



Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich hilft älteren Menschen, selbstständig zu bleiben.

## LEBENSRÄUM

- 4** Das richtige Mass macht sicher
- 18** Gespräch mit Psychologe-professorin Veronika Brandstätter-Morawietz über Zivilcourage
- 21** Fünf Hürden der Zivilcourage

## LEBENSArt

- 22** Kämpfer und Macher: Eiler Ohlin hat ein spannendes Leben hinter sich
- 26** Risikotypen: Von Hasenfüssen und Feldherren
- 29** Tipps zum Thema
- 30** Mahlzeitendienst: Luciano Endotti bringt Nahrung für Leib und Seele

## LEBENS LUST

- 32** Sicherheit am SBB-Hauptbahnhof in Zürich: Mitarbeitende der Firma Securitans sorgen dafür – sieben Tage die Woche und rund um die Uhr
- 36** Leseraktionen
- 38** Auf den Spuren von Gallus: Visit begleitet die Wandergruppe Russikon
- 41** Hotel Kreuz in Lenk
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: Ein ganz spezieller Tag

## BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Branka Wigdorovits (Seite 7)