

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren

## **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:** 10.04.2026

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

Liebe Leserin, lieber Leser

Eine Erhebung des Bundes kommt zu einem erfreulichen Befund: Ab 65 steigt die Lebenszufriedenheit. Sie ist im Durchschnitt wieder fast so hoch wie bei 17-Jährigen. Keine beruflichen Verpflichtungen mehr, Zeit für persönliche Interessen: Nach der Pensionierung dürfen wir die selbstbestimmteste Phase unseres Lebens geniessen. Endlich können wir tun und lassen, was wir wollen – zumindest in der Theorie!

Die Lebenspraxis präsentiert sich etwas differenzierter. Das individuelle Schicksal orientiert sich nicht an allgemeinen Zahlen. Manche Menschen fallen nach Beendigung ihrer beruflichen Aktivität erst einmal in ein «Loch»: Was sollen sie mit der vielen Zeit nun tun? Andere haben gesundheitliche Probleme oder kämpfen mit finanziellen Sorgen. Und Schicksalsschläge wie der Verlust eines Lebenspartners stellen jede Zukunftsplanung auf den Kopf.

Gut zu wissen: Pro Senectute Kanton Zürich ist in jeder Lebenslage für Sie da. Wir setzen uns in vielfältiger Weise dafür ein, dass Menschen im Alter ein selbstbestimmtes und möglichst autonomes Leben führen können. Zum Beispiel über unsere Sport- und Bildungsangebote: Diese stärken die physische und psychische Gesundheit, schaffen Zugang zu neuem Wissen und ermöglichen eine Vielzahl schöner Kontakte. Oder über AvantAge, unsere Fachstelle Alter und Arbeit: Sie bietet nützliche Seminare an für die zielgerichtete Vorbereitung auf die Pensionierung (siehe Interview auf Seite 11). Und nicht zuletzt durch die Möglichkeit, sich selber für ältere Menschen zu engagieren: Als Freiwillige oder Freiwilliger finden Sie bei uns viele Möglichkeiten, Ihre Lebenserfahrung und Ihr Können einzubringen – für unsere 3800 freiwillig und ehrenamtlich Tätigen eine rundum bereichernde und sinngebende Tätigkeit. Wenn Sie mögen, auch schon vor der Pensionierung.

Zufriedenheit im Alter hat viele Quellen. Die einen sprudeln erfreulich, andere versiegen plötzlich. Doch manche lassen sich – auch gemeinsam – neu erschliessen. In diesem *Visit* finden Sie dafür spannende Inspirationen.



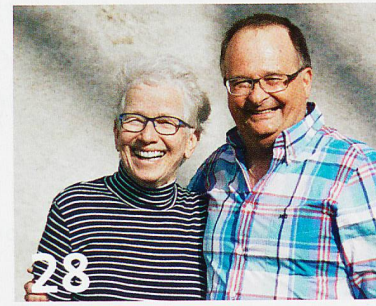
**Franjo Ambroz**  
Vorsitzender der Geschäftsleitung



Loslassen, zulassen, sich einlassen: Neue Ziele im Alter halten geistig flexibel und gesund. Doch man muss sich auch auf Neues einlassen können.



**18** Ziel vor Augen: Wolfgang Herbrich (75) praktiziert die japanische Bogenschiesskunst Kyudo.



**28** Matthias Willener (65) engagiert sich für Pro Senectute Kanton Zürich als Ortsvertretungsleiter.

## LEBENSRAUM

- 4** Neue Ziele im Alter halten geistig flexibel. Wer es wagt, wird belohnt mit sozialen Kontakten und Wohlbefinden.
- 11** Wie bereitet man sich auf die Pensionierung vor? Silvia Kunz und Lilo Steinmann von AvantAge geben Antworten.
- 15** Die Senioren-Universität ist beliebt: Ein Augenschein.

## LEBENSART

- 18** Wolfgang Herbrich: Wie der Finanz-Experte im Ruhestand Kyudo für sich entdeckt hat.
- 24** Hitzige Debatte in der «Philo»-Runde
- 26** Tipps zum Thema

## LEBENS Lust

- 28** Ein Tag im Leben von Matthias Willener, Ortsvertretungsleiter Pro Senectute Kanton Zürich.
- 31** Auf neue Gedanken kommt man auf verschiedene Art. Zum Beispiel mit einer Bergtour.
- 36** Leseraktionen
- 38** Visit begleitet die Sonntagswandergruppe Zürich in den Raum Basel.
- 42** Rätsel
- 44** Marktplatz
- 45** Impressum
- 46** Goldene Zeiten: «Dörf es bitzeli meh si?»

## BEILAGE AKTIV

Agenda mit Veranstaltungen und Kursen von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf dem Titelbild: Lore Zablonier (Seite 8)