

**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  
**Rubrik:** Tipps zum Thema

### **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:** 14.04.2026

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

# Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## Bücher



**Die alten Damen und das Meer: Eine wahre Geschichte. Katia Bernardi. München: Goldmann, 2018**

Die resoluten Omis aus dem Seniorenclub eines kleinen italienischen Bergdorfes haben eine wunderbare Idee. Sie wollen ans Meer ... Wellen und Weite kennen sie nur aus dem

Fernsehen oder von verglichenen Postkarten. Beherrscht stürzen sie sich ins Abenteuer. Doch in der Vereinskasse ist Ebbe, und der Verkauf von Handgesticktem und Selbstgebackenem entpuppt sich nicht gerade als Goldgrube. Als ein kurioser Plan für Widerstand im Dorf sorgt, zögert auch der Pfarrer mit seinem Segen. Aber die strenggläubigen Witwen lassen nicht locker, posieren kühn als Kalender-Girls und setzen einfach alles daran, ihren grossen Traum endlich zu verwirklichen.



**Im Garten der neuen Freiheiten: Ein Reiseführer für die späten Jahre. Julia Onken. München: C.H. Beck, 2015**

Während man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach in den Tag hineinzuleben, so ist es, wenn die Schatten länger werden, an der Zeit, sich mit den wirklich wichtigen Fragen

auseinanderzusetzen: Wer bin ich? Wie wurde ich zu der Frau, die ich bin? Was könnte ich sein? Mit diesen Fragen sprengen wir das Denkgefängnis auf und entdecken einen Garten der neuen Freiheiten. Wenn wir unsere Identität nicht ausschliesslich aus unserer körperlichen Attraktivität ableiten, sondern daraus, was wir innerlich zu erschliessen vermögen, dann entsteht neuer Reichtum.



**Grau ist Bunt: Was im Alter möglich ist. Henning Scherf. Freiburg im Breisgau: Herder, 2018**

Wie wollen wir im Alter leben? Henning Scherf hat sein eigenes Bild vom Alter und Älterwerden entwickelt. Er erzählt, wie seine Eltern und Grosseltern alt geworden sind und wie er

selbst mit dem Thema umgeht. Der grossen Angst vor dem eigenen Altern und der Panik vor dem «demographischen Wandel» stellt er ein positives Altersbild entgegen, wie er selbst es in einer «Senioren-WG» in Bremen vorlebt. Veränderungen, die sich durch das Altern ergeben, bergen viele neue Chancen. Der Autor zeigt, wie wir sie nutzen können.



**Wie Brausepulver auf der Zunge: Glückselig sein ist keine Frage des Alters. Greta Silver. München: Scorpio, 2018**

«Lebensfreude pur» ist das ansteckende Motto von Greta Silver und ihr Buch eine hinreissende Liebeserklärung an das Älterwerden. Mit 70

Jahren fühlt sie sich in der Blütezeit ihres Lebens. Und sie möchte keinen Tag jünger sein, denn das Leben wird immer leichtfüssiger, spannender und kreativer. Die Themenpalette von Greta Silver ist breit: Aus eigener Erfahrung spricht sie über Mut, Angst, Träume, Verletzungen, Selbstvertrauen, Einsamkeit, Reisen – und darüber, wie grossartig es ist, alt zu sein. Auf inspirierende und mitreissende Art gibt sie Anstösse, wie es gelingen kann, dem Leben eine neue Blickrichtung zu geben und sich ungeahnte Perspektiven zu eröffnen.

## Filme



**Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon. Ein Film von Florian Gallenberger. Frankfurt am Main: Twentieth Century Fox Home Entertainment Deutschland, 2019**

Schorsch ist Gärtner in einer bayrischen Kleinstadt. Sein Geschäft und seine Ehe stehen kurz

vor der Pleite. Nur über den Wolken, in seinem klapprigen Propellerflugzeug, fühlt er sich wirklich frei. Als eines Tages der Gerichtsvollzieher sein Flugzeug pfänden will, fliegt Schorsch einfach davon. Ohne zu wissen wohin. Es beginnt eine Reise, die ihn an ungekannte Orte führt, voller skurriler und besonderer Begegnungen – und mit jedem Start und jeder Landung öffnet der Gärtner ganz langsam sein Herz wieder für das, was man eine Ahnung von Glück nennt... Ein bezauberndes Kinomärchen, das mit viele Charme und Humor von unerfüllten Träumen, mutigen Entscheidungen und der aussergewöhnlichen Kraft des Herzens erzählt, die es erfordert, grosse Hürden zu überwinden.



**Altersglühen: Speed Dating für Senioren – Der Film. Buch und Regie: Jan Georg Schütte; Produzent: Michael Eckelt**

13 Senioren (Mario Adorf, Senta Berger, Michael Gwisdek u. a.) treffen sich in einer Villa, um

reihum in siebenminütigen Gesprächen einen ersten Eindruck voneinander zu gewinnen. Was sich die reifen Semester erhoffen? Gute Gespräche, eine neue Putzfrau oder ganz einfach nur Sex ... Teilweise Banales, Rührendes, Witziges und immer sehr Menschliches fördert dieses Experiment zutage, das voll auf das Improvisationstalent des Ensembles setzt – denn ein Drehbuch gab es nicht!

PRO SENECTUTE

## Bibliothek

Alle vorgestellten Medien können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch) [www.prosenectutebiblio.ch](http://www.prosenectutebiblio.ch)