

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 3

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>



inhalt

Gemeinsam statt einsam

In den letzten Jahren stellt unsere Sozialberatung eine schleichende Zunahme in der Anzahl von vereinsamten älteren Menschen fest. Insbesondere sind Männer von Einsamkeit betroffen. Regelmässige soziale Kontakte sind deshalb unabdingbar für die Lebensqualität und für eine gesunde und aktive Lebensgestaltung im Alter.

Mit dem Alter schwinden die Kontakte. Berufskolleginnen und -kollegen sind nicht mehr da, die Kinder ziehen aus, gleichaltrige Freunde und Bekannte sterben, eventuell verliert man den Partner oder die Partnerin. Viele Menschen haben Angst vor Einsamkeit. Wer sich im Alter sozial isoliert, erweist sich einen Bärendienst. Vereinsamung kann Folgen haben: Verlust des Lebensmuts, Depression, Suchtverhalten.

Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie deshalb dem sozialen Leben schenken, sich rechtzeitig neue Freunde und neue Kontakte suchen, diese Beziehungen pflegen und ausbauen. Es tut gut, sich anderen Menschen mitzuteilen, seine Empfindungen von der Seele zu reden und mit anderen auch Themen zu besprechen, die Jüngere vielleicht weniger interessieren.

Gehen Sie unvoreingenommen auf die Menschen zu, auch wenn zunächst eine gewisse Hemmschwelle überwunden werden muss. Pro Senectute bietet Ihnen zahlreiche Kontaktmöglichkeiten im Rahmen ihres vielseitigen Bewegungs- und Sportangebotes und ihres Bildungsprogramms an.

Ein Zaun um den Garten garantiert noch kein Gemüse. Es braucht das Pflanzen und die Pflege und nur in der Gemeinsamkeit mit anderen kann die Einsamkeit überwunden werden.

Peter Dietschi, Geschäftsleiter

Pro Senectute Kanton Luzern

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit den Generaloberinnen der St.-Anna-Schwestern in Luzern

12 ZUSAMMEN ALLEIN LEBEN

Soziologieprofessor François Höpflinger über die Vielfalt an altersgerechten Wohnsituationen

14 VOM TEUFELSKREIS DER EINSAMKEIT

Marion Reichert, Spezialistin für Fragen der Alterspsychiatrie, über Einsamkeit und sozialen Rückzug

16 BETREUTE ALTERSWOHNUNG

Margit Bachmann erzählt, warum sie sich in ihrer neuen Lebenssituation wohl fühlt

20 90-JAHR-FEIER IM KKL

Rückblick auf den gelungenen Anlass zum 90-Jahr-Jubiläum

24 HAUSSAMMLUNG

Spenden für ältere Menschen in Not

28 SENIORENCHOR LUZERN

Singen tut Körper, Geist und Seele wohl

32 PATIENTENVERFÜGUNG

Urs Manser erklärt, was man bei Altersdemenz rechtlich vorgehen kann.

35 AGENDA

Eine Übersicht über spannende Events und attraktive Angebote.

39 GELDRATGEBER

LUKB-Finanzberater Roger Gabathuler über das Service-Paket Privileg 50.

40 CLUB SIXTYSIX

Wer schlecht hört, findet beim Hörzentrum Schweiz in Luzern Hilfe.

43 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum

ZENIT ist ein Produkt von
Pro Senectute Kanton
Luzern

Redaktionsadresse

ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern,
Bundesplatz 14,
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
Fax: 041 226 11 89
E-Mail:
info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam

Peter Dietschi, Jürg
Lauber, Monika Fischer

Layout/Produktion

Theodor Bilger
Marianne Noser
papercommunication ag

Inserate

Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition

Vogt+Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage

30 000

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN
Biblioteca nazionale svizra BN