

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Die Senioren sind keine Stubenhockergeneration  
**Autor:** Bossart, Margrit  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725313>

#### 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:** 18.01.2026

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

## IHRE VERTRETUNG IM SSR



**Ernst Widmer** (1934) präsidiert die SSR-Arbeitsgruppe «Wohnen, Raumplanung, Verkehr». Ernst Widmer hat gewerkschaftliche Wurzeln. Weshalb braucht es den SSR als gemeinsame, alterspolitische Plattform? Ernst Widmer: «Ältere und alt gewordene Leute behalten ihr politisches Denken. Von Altersfragen hörten sie bereits in der Jugend und im mittleren Alter. Sie verdrängten diese aber. Auch die Organisation und die Partei interessierten sich ja kaum dafür. Aus dem Berufsleben hinausgeworfen, werden sie mit neuen Anschauungen konfrontiert. Ältere und Alte merken, dass für Altersfragen über politische und berufliche Schranken hinweg Gleichaltrige und gleichermassen Sensibilisierte als neue Verbündete zu gewinnen sind. Zudem erkennen sie die Notwendigkeit, Altersfragen samt ihren Lösungen in das öffentliche politische Leben einzubringen. Genau das will der Seniorenrat.»

## STANDFESTE ZWEITE SÄULE

Der Schweizerische Seniorenrat widersetzt sich dem bundesrätlichen Vorschlag, im Gesetz über die berufliche Vorsorge BVG den Mindestumwandlungssatz von 6,8 auf 6,4 Prozent zu reduzieren. Die Renten würden sich so immer weiter von den seinerzeitigen bundesrätlichen Zielen entfernen, anstatt sich anzunähern. Es gilt, sich an den Mindestumwandlungssatz von 7,2 Prozent zu erinnern, als 1985 das BVG in Kraft trat. Seither wurde dieser Satz selbst in Zeiten hoher Börsenkurse und Kapitalerträge nie erhöht.

Die zweite Säule hat als Teil der Altersvorsorge grosse Bedeutung für die ältere Bevölkerung. Indem sich der SSR dem bundesrätlichen Vorschlag widersetzt, manifestiert er die Solidarität zwischen den Generationen, den Rentnerinnen und Rentnern von heute und denjenigen von morgen. Letztere sind die heutigen Erwerbstätigen.

# Die Senioren sind keine Stubenhockergeneration

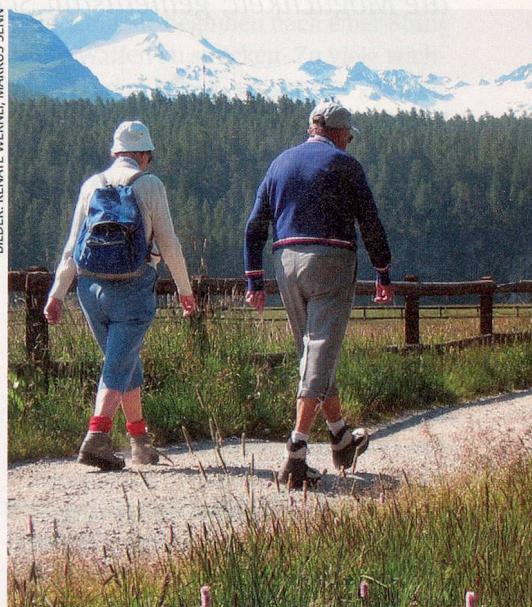
Sind Senioren uneinsichtige Bewegungsmuffel? Nein, sagt die Praxis. Doch, insistiert die Forschung. Der SSR wollte mehr Transparenz. Nun hat er einen Etappensieg errungen. Und er macht weiter.

Olgia M., Rentnerin, steigt bewusst Treppen. Sonja L. turnt regelmässig bei Pro Senectute. Übergewicht hin oder her – sie freut sich über den Arztbefund: «Blutdruck normal, kein Zucker, Kreislauf o.k.!» Hans W. führt seine Frau im Rollstuhl täglich spazieren. Frau W. schützt sich mit Singen und Tanzen vor depressiven Stimmungen. Diese Beispiele stammen aus Hunderten von Einsendungen von der so genannten Empowerment-Woche 2005. Tausende von «bewegten» Stunden wurden zusammengetragen und symbolisch der WHO übergeben. Senioren dokumentierten ihren unspektakulären, aber konsequenten Umgang mit ihrer Gesundheit. Auch die Pflege der geistigen Werte, des seelischen Gleichgewichts und des sozialen Netzes gehören dazu. Das vielfältige Engagement verdient gesellschaftliche Beachtung.

Trotzdem wird älteren Menschen vorgerechnet, wie schwerwiegend ihre Mängel seien. Zitiert wird etwa die Bewegungsarmut, die das Schweizer Gesundheitswesen 1,6 Milliarden Franken kostet. Wissenschaftler lokalisieren bei der Prävention im Alter ein bisher unbeachtetes Entwicklungspotenzial. Das Ausschöpfen könnte die Kostenentwicklung in der Langzeitpflege markant eindämmen. Parlamentarische Vorstösse drängen auf eine nationale Strategie zur Förderung der Gesundheit und Stärkung der Autonomie im Alter. Auch dies ist positiv.

Damit verbunden aber ist stets die Forderung nach besseren Strukturen. Punkt Federführung ist die Lage verwirrlisch. In den unterschiedlichsten Präventionsprojekten engagieren sich mindestens zwei Bundesämter, die meisten Kantone, viele Gemeinden, Kirchengemein-

BILDER: RENATE WEINLI, MARKUS SENN



**Gut zu Fuß:** Viele Seniorinnen und Senioren sind noch immer höchst aktiv.

den, Pro Senectute und so weiter. Oft weiss die Linke nicht, was die Rechte tut.

Der SSR hat sich mit Erfolg für mehr Transparenz eingesetzt. Auf sein Insistieren hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ein Schwerpunktprogramm Alter bewilligt. Der SSR wird darauf achten, dass man das Rad nicht neu erfindet und dass die Stimme der Senioren ernst genommen wird.

Margrit Bossart

Die Empowerment-Woche 2006 findet zwischen 25. September und 1. Oktober statt. Die Initianten wollen 100 000 Stunden zusammenbringen. Interessiert? Bitte melden Sie sich beim SSR, Telefon 031 359 03 53, [ssr-csa.info@pro-senectute.ch](mailto:ssr-csa.info@pro-senectute.ch)

**SSR  
CSA** Schweizerischer Seniorenrat  
Conseil suisse des aînés  
Consiglio svizzero degli anziani