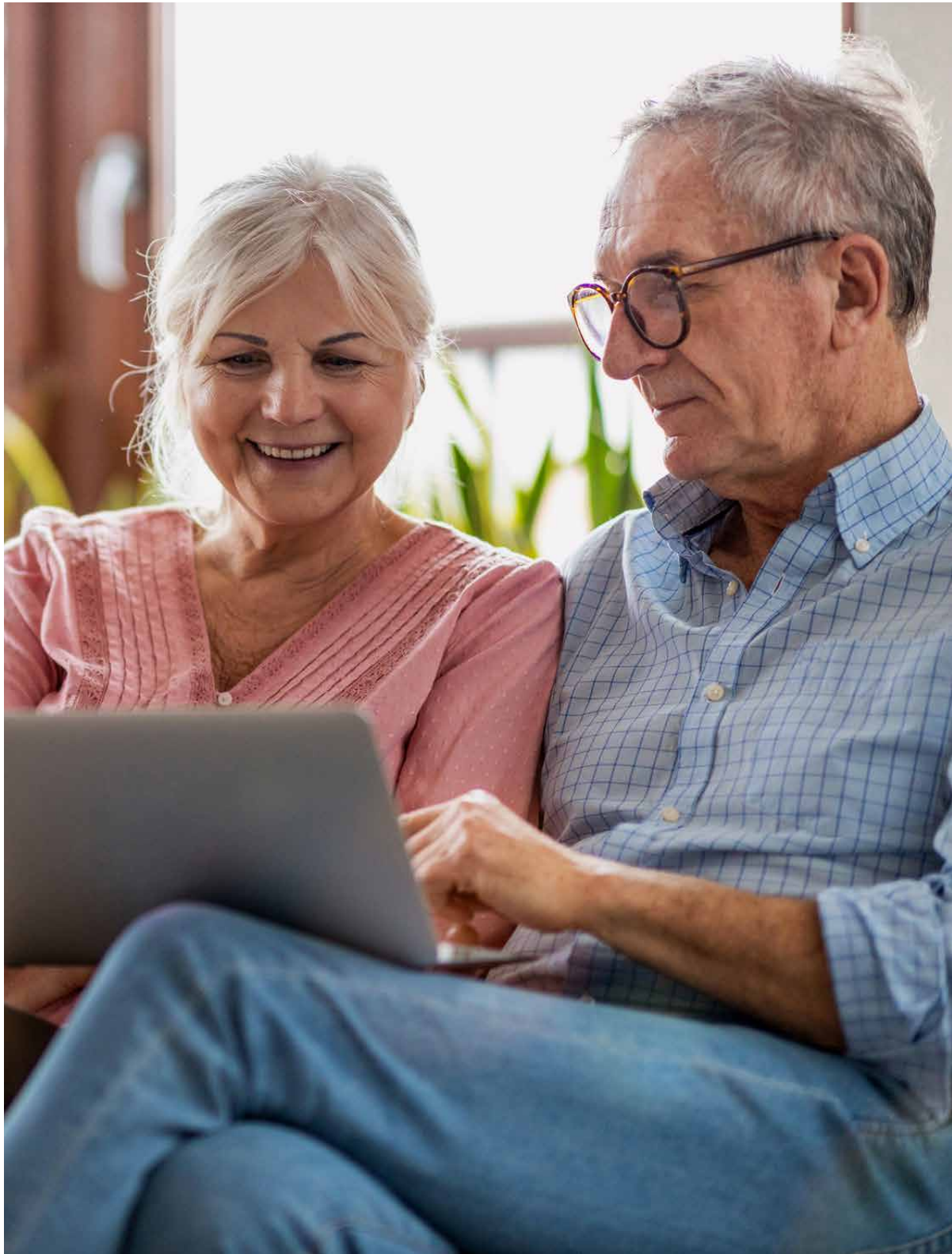


# Wir Senior.innen

Die Stimme der Seniorinnen & Senioren ● im Kanton Zürich

N° 3 | 2022

Zürcher  
Senioren-  
und  
Rentner-  
Verband  
**ZRV**



## Technologie

Was moderne Hörgeräte  
alles können | **S. 6**

## Gesundheit

Vorsorgen, bevor es  
zu spät ist | **S. 12**

## Kultur

Buchtipp: Maschinen  
wie ich | **S. 27**

A photograph of a woman with short blonde hair and glasses, wearing a dark cardigan over a light blue shirt, and a man with dark hair wearing a grey sweater over a white shirt. They are sitting at a table with a laptop, a white mug, and a glass of water. The woman is smiling broadly and gesturing with her hands, while the man is also smiling and holding his glasses. The background is a blurred office setting with modern lighting.

# Komplex muss nicht kompliziert sein.

Wir beraten Sie bei Steuer- und Finanzfragen.

# Willkommen

## Liebe Leserinnen und Leser

Diese Ausgabe fokussiert auf die stetig zunehmende Digitalisierung unserer Gesellschaft, passend zum Thema unserer Alterskonferenz vom 28. September 2022. Digitale Geräte und Anwendungen sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken: Sie erleichtern und bereichern unseren Alltag.

Und dennoch stossen die meisten von uns regelmässig an ihre Grenzen oder sie trauen der Sicherheit der Anwendungen nicht. Medienberichte über Cyberangriffe nähren Ängste zusätzlich. Gebrauchsanweisungen sind in ihrem «Fachchinesisch» verfasst, das uns oft ratlos macht. Sucht man telefonisch oder schriftlich nach Unterstützung gerät man in eine telefonische Endlosschleife oder erhält Standardantworten, die nicht weiterhelfen.

Digital ist weder schlecht noch gut, aber es gibt gute und unterstützende Anwendungen und solche, die die Nutzerinnen und Nutzer zu Hilfsbedürftigen werden lassen und sie damit künstlich in die Unselbstständigkeit treiben. Dies sollte jedes Unternehmen und jede Organisation, insbesondere auch öffentliche Verwaltungen und Finanzdienstleister, vor Augen haben, wenn sie beschliessen, eine Dienstleistung oder ein Produkt zu digitalisieren.

Kursangebote und Forderungen, ältere Menschen müssten das eben lernen, greifen zu kurz. Viele Seniorinnen und Senioren bemühen sich, und schaffen den Schritt in einzelnen Bereichen, in anderen jedoch nicht. Andere können dies aus verschiedenen Gründen nicht mehr, sind ansonsten in ihrem gewohnten Leben aber noch selbstständig. Auch wenn dieser Anteil älterer Menschen über die Jahre weniger wird, ganz auflösen wird er sich nie.

Für diese Menschen braucht es weiterhin einfach handhabbare Lösungen und Anwendungen und ein menschliches Gegenüber, das bei Bedarf rasch kompetent und verständlich weiterhilft. Das ist unsere Gesellschaft den Betroffenen schuldig. Digitalisierung darf nicht ausgrenzen.



**Es grüsst Sie herzlich**

Cécilia Hänni  
Präsidentin ZRV

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Hänni', written in a cursive style.

# INHALTSVERZEICHNIS



## Technologie

Das Hörgerät erkennt  
13 Millionen Situationen  
*Neuroth Hörcenter* 06

Roboter imitieren  
Menschen – und übertreffen sie  
*Beat Sottas* 14

Technologie zum Wohl  
von Tier und Mensch  
*Zürcher Tierschutz* 24

An eBanking kommt  
niemand mehr vorbei  
*Zürcher Kantonalbank* 28

Mit Exoskeletonen und Exosuits  
zu mehr Mobilität  
*Eveline Graf* 34

## Gesundheit

Bei Belastungen  
gut für sich sorgen  
*Franziska Herren* 10

Sorgen Sie vor – bevor Sie  
nicht mehr können  
*Pro Senectute Kanton Zürich* 12

Wenn es beim Pallifon klingelt  
*Pallifon* 17

Mit Bewegung und Beratung  
zu mehr Lebensqualität  
*Rheumaliga* 26

Gewalt im Alter  
endlich bekämpfen  
*Ruth Mettler* 29

## Kultur

Digital fatal  
*Silvio Seiler* 20

Perfekter als ein Mensch  
*Peter C. Meyer* 27

## Freizeit

Mit dem ZVV-ActionPass den  
Herbst geniessen  
*Zürcher Verkehrsverbund* 30

Kreuzworträtsel 38



## ZRV

Neues vom Verband <i>Denise Moser</i>	22
Marktplatz	23
Unüberhörbar soll sie sein ... <i>Cäcilia Hänni</i>	32
Kollektivmitglieder <i>Jean-Pierre Balbiani</i>	36
ZRV-Agenda/Anlässe <i>Cäcilia Hänni</i>	37

Wir bewegen  
Berge, damit Sie  
zu Hause bleiben  
dürfen.



Wir kochen, putzen,  
lesen vor, sind für Sie da  
— ganze Tage oder stundenweise.

Ihr Betreuungsspezialist aus dem  
Kanton Zürich.

**sentivo**

www.sentivo.ch | 052 338 20 22

## Impressum

### Wir Senior:innen

Offizielles Organ des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes ZRV

### Erscheinung

Vierteljährlich

### Auflage

10 000 Exemplare

### Leserschaft

10 000 Haushalte und über 17 000 Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich

### Herausgeber

Zürcher Senioren- und Rentnerverband,  
8000 Zürich

### Verleger

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil

### Redaktion

Co-Leitung: Peter C. Meyer und Ashley Stutz  
Cäcilia Hänni, Silvio Seiler, Ruedi Stutz

### Marketing-Plattform und Content-Marketing

Ruedi Stutz, Leitung  
Cäcilia Hänni, Ashley Stutz

### Anzeigen-Marketing

Christian Aeschlimann  
Mobile 076 369 14 05  
christian.aeschlimann@stutz-medien.ch

### Adressmutationen

zrv-sekretaer@bluewin.ch

### Website

www.zrv.ch

### Layout, Druck und Adressierung

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil  
wrseniorinnen@stutz-medien.ch

### Versand

Schweizerische Post

### Korrektorat

Alfred Vogt

### Papier

115 g/m<sup>2</sup> Novatech Satin, halbmatt, beidseitig  
gestrichen, weiss FSC Mix

### Copyright

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
Genehmigung des Verlags. Für unverlangte Ein-  
sendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

ISSN 2813-284X

printed in  
switzerland

# Das Hörgerät erkennt 13 Millionen Situationen

Telefonieren, Geräusche unterdrücken und im Konzertmodus Musik voluminöser klingen lassen: Hörgeräte-Expertin Diana Schubert erklärt, was moderne Hörgeräte alles können.

## **Frau Schubert, wie sehr haben sich Hörgeräte in den letzten 20 Jahren entwickelt?**

Ähnlich stark wie die Mobiltelefone. Vor 20 Jahren hatten wir analoge Hörgeräte. Diese waren sehr einfach aufgebaut, haben ein Signal aufgenommen, verstärkt und wieder abgegeben. Es gab drei Regler, welche sich mit einem Schraubendreher einstellen liessen. Heute hat ein Hörgerät einen kleinen Computer eingebaut, der 13 Millionen unterschiedliche Situationen erkennen kann.

## **Wie bitte?!**

Tatsächlich, die Software unterscheidet 13 Millionen Geräusche. Vom Tastaturklicken bis zum tappenden Hund. Darunter aber natürlich auch sehr viele Konstellationen – vor allem in Verbindung mit Sprache. Für Hörgeräte ist die Sprache der wichtigste Faktor, sie hat immer Vorrang und wird darum ausgelesen und isoliert. Weil wir aber alle unterschiedlich sprechen, kommt so ein sehr feingliedriges Entscheidungsnetz zusammen.



Diana Schubert ist ausgebildete Hörgeräteakustikmeisterin und arbeitet seit 14 Jahren als Hörcenterleiterin, davon 11 Jahre bei Neuroth.

## **Wie muss man sich das vorstellen?**

Das Hörgerät arbeitet ständig und analysiert permanent, in welcher Situation Sie sich aufhalten. Ist es lärmig? Steht Musik im Vordergrund? Wird gesprochen? Entsprechend verstärkt oder dämpft es die gewünschten Quellen, justiert oder ruft gespeicherte Einstellungen ab. Erkennt das Gerät vordergründige Musik, wechselt es in den Konzertmodus, der subjektiv abgestimmt ist. Vielleicht mögen Sie es voluminöser? Oder heller? Läuft die Musik nur im Hintergrund, filtert das Gerät die Sprache heraus – immer unter Berücksichtigung des jeweiligen Hörverlust-Bilds. Gleichzeitig läuft die Lärmerkennung: Kaum kommt etwas auf – die Lüftung setzt ein oder ein Auto fährt vorbei –, wird das Geräusch unterdrückt. Das Gerät scannt und entscheidet laufend – eine wahnsinnige Rechenleistung.

## **Entstehen so auch Programmierkonflikte?**

Ja. Sind Sie in einem Gespräch und von woanders redet jemand rein, dann verstärkt das Hörgerät automatisch die lauteste Sprachquelle. Da stösst die künstliche Intelligenz an ihre Grenzen. Auch wenn Sie jene Person, die leiser spricht, verstehen möchten, das Gerät verstärkt die lautere, weil es davon ausgeht, dass diese im Zentrum steht.

## **Werden Hörgeräte immer mehr zu Hightech-Multifunktionsgeräten?**

Das ist tatsächlich so. Aktuell ist es Standard, dass sich ein Hörgerät via Bluetooth mit dem Smartphone

und anderen Geräten verbinden lässt. Das heisst, Sie können übers Hörgerät telefonieren, Musik hören oder fernsehen. Und alles über Ihr Handy steuern. Dank der Akkutechnologie müssen Sie keine Batterien mehr wechseln, sondern können die Geräte ganz einfach über Nacht aufladen. Sie sind ausserdem kaum mehr sichtbar, weil das Gehäuse hinter dem Ohr versteckt wird und der Lautsprecher unauffällig im Ohr platziert wird.

#### Was ist das Exklusivste, was derzeit zu haben ist?

In-Ohr-Geräte mit Bluetooth und Akku. Das heisst: Nichts steckt hinter dem Ohr, alles ist im Gerät verbaut.

#### Welche Faktoren sprechen für ein Hörgerät, das direkt im Ohr sitzt?

Zum einen die Ästhetik, aber auch die Fingerfertigkeit. Je kleiner die Geräte, desto besser muss die Feinmotorik des Benutzers sein. Früher waren auch die Lautstärke und Gehörganggrösse Kriterien. Die Technik brauchte Platz. Da sie nun aber immer weniger Platz benötigt, sind die Modelle praktisch gleichwertig.

#### Und wie viel kostet so eine Multifunktionsmaschine?

Während sich der Preis für ein einfaches Hörgerät ohne technische Feinheiten auf zirka 400 Franken beläuft, bekommen sie mit 1500 Franken ein Gerät, das auf dem aktuellen Stand ist. Unser hochwertigstes Exemplar kostet rund 4500 Franken, brauchen Sie für beide Ohren ein Gerät, kommen Sie also auf rund 9000 Franken. Der Gesamtpreis setzt sich stets aus Hörgerät und Dienstleistungspaket zusammen.

#### Es heisst, künftig könnte das Gerät auch direkt vom Gehirn gesteuert werden.

#### Sind das die nächsten Entwicklungen?

Da greifen wir wohl schon sehr vor. Dazwischen kommen sicher noch einige Schritte. Von der Technik her sehe ich in der nahen Zukunft keine grossen Sprünge mehr – die haben wir bereits hinter uns. Viel kleiner kann es mit dieser Technologie auf die Schnelle auch nicht werden. Wir benötigen ja auch eine gewisse Akkukapazität: Es bringt nichts, wenn die Geräte nach drei oder fünf Stunden keine Puste mehr haben.

# 115 Jahre Neuroth Jahre Vorteile

Wir feiern **115 Jahre Neuroth** –  
und Sie bekommen die Geschenke!  
Profitieren Sie jetzt von bis zu  
**CHF 345.– Jubiläumsrabatt** beim  
Kauf neuer Hörgeräte.\*



Jetzt online einen Termin  
vereinbaren oder unter  
Tel.: 00800 8001 8001

[neuroth.com](http://neuroth.com)

\*Gültig bis 31.12.22 beim Kauf einer Hörlösung der Kategorien Active, Extra und Excellent und beim Kauf eines Servicepaketes Silber, Platin oder Diamant.  
Gültig in allen Neuroth-Hörcentern der Schweiz und Liechtenstein und nicht kumulierbar. Keine Barauszahlung.

Jetzt bis zu  
**CHF 345.–**  
Rabatt  
sichern!\*

CHF 115.–

CHF 115.–

CHF 115.–

 **NEUROTH**  
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

## TECHNOLOGIE HÖRGERÄTE

Ich kann mir da schwer vorstellen, wie es noch besser gehen soll.

### **Wagen Sie trotzdem einen Blick in die Kristallkugel: Was könnte der unmittelbar nächste Schritt sein?**

Als Nächstes erwarte ich zum Beispiel, dass man Einstellungen via QR-Code abrufen kann. Das heisst: Eine Kundin ruft an und wünscht, dass wir die Geräuscheunterdrückung noch stärker machen, also erstelle ich für die Einstellung einen QR-Code, welchen die Kundin mit dem Smartphone einliest – und schon sind die Einstellungen auf ihrem Hörgerät vorgenommen.

### **Sind am ehesten aufseiten der Zusatzfunktionen noch Fortschritte zu erwarten?**

Diese lassen sich wahrscheinlich noch einfach erweitern, ja. Es gibt zum Beispiel ein Gerät, das den Übersetzungsdienst des Handys nutzen kann, wenn auch noch nicht simultan. Vielleicht sind Geräte später selbst Internettauglich – wie eine Smart-Watch. Auch eine nützliche Funktion, die es bereits gibt: Das Gerät schickt Angehörigen eine Nachricht, wenn der Träger oder die Trägerin stürzt.

Das Gerät merkt also:

## **Meine Besitzerin ist hingefallen – und gibt zum Beispiel dem Sohn eine Mitteilung inklusive Standort durch.**

### **Ein riesiger Schritt – im Vergleich zu alten Geräten.**

Absolut. Früher war es so: Wenn Sie aufgrund ihres Hörverlustes 5 Dezibel Unterstützung brauchten, hat das das Gerät übernommen: 60 DB kamen rein, 65 DB gingen raus. Das wars eigentlich schon. Frequenzen liessen sich, wenn überhaupt, nur rudimentär steuern. Heute hingegen sind 20 Frequenzspektren abgrenzbar und das Gerät kann innerhalb jedes einzelnen unterschiedlich verstärken.

### **Das scheint nicht ganz leicht verständlich zu sein.**

#### **Wie vermitteln Sie diese Komplexität?**

Wir gehen in Beratungen nicht zu sehr ins Detail, was das Gerät alles kann. Wir legen den Fokus darauf,

inwiefern es dem Kunden etwas nützt. Wir schauen uns das individuelle Hörvermögen an, die Anatomie des Ohrs, aber auch das subjektive Empfinden des Kunden. Daraufhin empfehlen wir ein passendes Modell.

### **Auch das Steuern via Handy erfordert eine gewisse Technik-Affinität.**

Einige Kunden wollen nur deswegen ein Hörgerät, weil sie alles via Smartphone steuern können, andere wiederum können damit nichts anfangen. Darum erfordert die Beratung viel Zeit. Weil wir herausfinden müssen, welches Gerät zum Kunden passt.

### **Auch das Anpassen und Justieren benötigt viel Zeit, richtig?**

Meistens schon. Vom Moment, an dem die Schwerhörigkeit beginnt, bis zum Zeitpunkt, wo die Betroffenen sich entscheiden «ich brauche ein Hörgerät», vergehen in der Regel sieben Jahre. In dieser Zeit bekommt das Hirn weniger Informationen und die Hörfähigkeit nimmt ab. Das müssen wir dann wieder antrainieren, und das braucht Zeit. Grundsätzlich gilt: Je öfter und länger man das Gerät trägt, desto schneller sind Gehirn, Gehör und Gerät im Einklang.

### **Das heisst konkret: Mit wie vielen Besuchen muss ich rechnen?**

Die Probezeit dauert vier Wochen, da sollten Sie wöchentlich vorbeikommen. Danach sind Sie in der Lage, die Geräte zu verstehen und zu nutzen. Aber auch später sind regelmässige Abklärungen sinnvoll. Wir empfehlen, mindestens einmal im Jahr einen Hörtest zu machen. Nicht nur kann sich das Hörvermögen in dieser Zeit verändert haben, auch muss das Hörgerät gewartet und gereinigt werden.

### **Diesen Zeitaufwand nimmt man wohl nur in Kauf, wenn man vom Nutzen eines Hörgeräts überzeugt ist.**

Richtig, man muss es wollen. Es bringt nichts, wenn die eigenen Kinder oder Enkel Druck machen. Die betroffene Person muss selbst an den Punkt kommen, wo sie findet: Ich möchte, dass sich etwas ändert. Immerhin: Die Technologie hilft uns dabei, zu zeigen, wie viel ein Hörgerät bringt. Sie werden heute besser akzeptiert als früher.

### **Was sind die Anzeichen, dass ich ein Hörgerät brauche?**

Wenn Sie ständig den Fernseher lauter stellen zum Beispiel. Oder sich in einem Gespräch total konzentrieren müssen, um mitzukommen, sowie häufig nachfragen müssen. Das sind erste Anzeichen. Es



kann aber auch sein, dass Ihre Ohren nur verstopft sind – auch das kommt häufig vor. Das finden wir alles bei einem Hörtest heraus.

### **Erleben Sie bei Ihrer Arbeit auch bewegte Momente?**

Ja, zum Beispiel hat sich ein Kunde lange gegen eine Hörhilfe gestäubt. Als ich ihm am Ende das Gerät eingesetzt und demonstriert habe, hat er mich angestrahlt. Das sind die Momente, für die ich arbeite. Menschen können dank einer Hörhilfe wieder aktiv am Leben teilnehmen. Sie verstehen ihre Enkel wieder, hören die Vögel zwitschern, erkennen die Instrumente wieder in ihrem Lieblingslied. Da kommt es oft zu Freudentränen.

### **Unterschätzen wir unsere Ohren?**

Meines Erachtens schon. Unsere Augen schützen wir beim kleinsten Sonnenstrahl. Bei den Ohren sind wir viel unvorsichtiger. Dabei sind diese so sensibel. Wenn einmal ein Härchen in der Gehörschnecke kaputt geht, bleibt es defekt; ein Schaden lässt sich nicht mehr rückgängig machen.

**Es ist schon auch ein mysteriöses Organ, dieses Ohr.** Durchaus. Es arbeitet und funktioniert ja auch die ganze Zeit; wir hören nie nichts. Es ist auch ein extrem komplexes Organ: Kein Mensch hört wie der andere. Wie das alles mit Schallwellen, Hammer, Amboss und Corti-Organ funktioniert, kann ich Ihnen erklären. Aber was am Ende ankommt – das ist bei jeder Person anders.

### **NEUROTH**

Vor 115 Jahren in Österreich gegründet, ist Neuroth heute mit mehr als 250 Filialen und rund 1200 Mitarbeitenden eines der grössten Hörakustik-Unternehmen in Europa. In der Umgebung Zürich betreibt Neuroth sechs Hörcenter (inklusive Parkplätze). Auch Hausbesuche sind möglich. Weitere Informationen: [www.neuroth.com](http://www.neuroth.com)



Alle hören anders: Die Auswahl und das Justieren der Hörgeräte sowie die Beratung sind darum zentral.

# Bei Belastungen gut für sich sorgen

Menschen, die eine nahestehende Person pflegen oder betreuen, sind meist grossen Belastungen ausgesetzt. Im kostenlosen Kurs «Heb dir Sorg» lernen sie, wie sie ihre (psychische) Gesundheit stärken können.

**Von Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich**

Ihre Arbeit findet oft im Stillen statt. Die Rede ist von Menschen, die jemanden betreuen oder pflegen. Dies können berufstätige Töchter sein, die ihre Mutter oder ihren Vater betreuen. Oder Männer im Ruhestand, die ihre erkrankte Ehefrau zu Hause unterstützen.

Brigitte Hofer\* betreut mehrere Personen. Ihr Ehemann hat seit Jahren ein schweres Nierenleiden. «Es gibt immer wieder Situationen, die belastend sind – je nachdem, wie es meinem Mann geht», erzählt Hofer. «So gibt es hin und wieder Momente, in denen er aggressiv ist, weil er mit der Situation oder den Nebenwirkungen der Medikamente überfordert ist.» Hofer unterstützt ihren Mann bei alltäglichen Sachen und kocht eine spezielle Kost. An ihrem Wohnort betreut Hofer noch einen Mann, der alleine lebt und leicht dement ist, und eine Frau, die ebenfalls zu Hause lebt und schon öfters gestürzt ist.

## Die eigene Situation unter die Lupe nehmen

«Ich weiss eigentlich, wo meine Grenzen sind und wo ich meine Batterien wieder aufladen kann», ist Hofer überzeugt. Sie hat einen unterstützenden Freundeskreis, singt in einem Chor und verbringt gerne Zeit in der Natur oder mit Lesen. Sie wollte aber noch genauer auf ihre Situation als betreuende Angehörige schauen und entschloss sich, den Kurs «Heb dir Sorg» von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich zu besuchen. «Im Kurs lernten wir, wie wir gut für uns sorgen, uns immer wieder Auszeiten nehmen und Hilfe holen können», fasst Hofer zusam-

men. «Ich habe mir zum Ziel gesetzt, mich mehr zu bewegen und noch gesünder zu ernähren.» Ihr sei bewusst geworden, dass für sie manchmal etwas weniger Zeit bleibe und dass sie deshalb öfter Nein sagen sollte. «Der Kurs hat mir aber auch gezeigt, dass ich gut unterwegs bin.»

## Kurs fürs Wohlbefinden

«Heb dir Sorg» ist ein kostenloser Kurs für Menschen, die jemanden pflegen oder betreuen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden Strategien kennen, mit denen sie ihre (psychische) Gesundheit stärken können. Die Einführung findet in Zürich statt. Die restlichen fünf Termine werden online durchgeführt. Die Daten und weitere Informationen sind zu finden unter [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch).

## Gut für sich sorgen und Entlastung holen

«Ich empfehle betreuenden Angehörigen, regelmässig innezuhalten, zu schauen, wie sie sich gerade fühlen und wie es ihnen mit den anstehenden Aufgaben geht», erläutert Michèle Bowley. Sie ist Gesundheitspsychologin und hat den Kurs «Heb dir Sorg» entwickelt. Einen gesunden Lebensstil zu pflegen, sei ebenfalls sehr wichtig: Sich zu bewegen, saisonal und regional zu essen, sich zu erholen, ausreichend

\*Name von der Redaktion geändert



Das Betreuen von Angehörigen kann belastend werden.

zu schlafen und Achtsamkeit zu üben. Sie rät betreuenden Angehörigen, rechtzeitig Entlastung zu organisieren wie beispielsweise von der Spitex oder einem Begleit- oder Besuchsdienst. «Ein regelmässiger Termin bei einer Psychologin oder einem Psychologen oder bei einer anderen Fachperson kann für die eigene Unterstützung Gold wert sein», ist sie überzeugt. Mit jemandem über das zu sprechen, was Sorge bereitet, traurig oder wütend macht, kann Erleichterung in die belastende Situation bringen.»

## Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen

Am 30. Oktober findet jährlich der «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen» statt. 2021 wurde ein Podcast produziert, in dem eine Person, die ein Familienmitglied betreut, ihre Situation schildert. Der Podcast ist zu finden unter [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch). Dieses Jahr folgt erneut ein Podcast. Der «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen» wird im Kanton Zürich von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und den kantonalen Non-Profit-Organisationen Entlastungsdienst Schweiz, Pro Senectute, Alzheimer, Schweizerisches Rotes Kreuz, Spitex Verband und Pro Infirmis organisiert und unterstützt.

### Studienteilnehmende gesucht

Die Universität Zürich entwickelt ein interaktives Onlineprogramm für ältere Erwachsene, das psychologische Strategien und Techniken zur Verringerung von Einsamkeit und Steigerung des Wohlbefindens vermittelt. Sind Sie interessiert, das Programm im Rahmen einer Studie kennenzulernen? Melden Sie sich bei Christine Dworschak unter der Mail: [christine.dworschak@psychologie.uzh.ch](mailto:christine.dworschak@psychologie.uzh.ch) oder Tel.: 044 635 73 30.

# Sorgen Sie vor – bevor Sie nicht mehr können

Wir alle wollen Selbstbestimmung, gerade auch dann, wenn die Leistungsfähigkeit abnimmt. Doch was, wenn es bereits zu spät ist? Pro Senectute Kanton Zürich hilft, rechtzeitig vorzusorgen.

Wer erledigt meine Steuererklärung und finanziellen Angelegenheiten, sollte ich dazu nicht mehr in der Lage sein? Wer vertritt mich im Rechtsverkehr und was passiert mit meinem Haustier? Wer entscheidet für mich, wenn ich es nicht mehr kann? Diese Fragen stellen sich viele Menschen, denen bewusst wird, dass ihre Leistungs- und Urteilsfähigkeit abnimmt. Dennoch zögern sie manchmal, die nötigen Schritte in die Wege zu leiten. Oftmals mit Folgen: Unfälle, Verletzungen und Krankheiten können schlagartig dazu führen, dass persönliche Wünsche und Entscheidungen nicht mehr kommuniziert oder veranlasst werden können.

Ist bei eintretender Urteilsunfähigkeit kein Vorsorgeauftrag vorhanden, übernimmt die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB – selbst wenn noch Angehörige vorhanden sind. Ein Beistand entscheidet in der Folge für die betroffene Person, im Unwissen darüber, was sich diese gewünscht hätte.

Pro Senectute Kanton Zürich hilft, dies zu vermeiden und empfiehlt, rechtzeitig einen Vorsorgeauftrag, eine Patientenverfügung, eine Betreuungsverfügung sowie Anordnungen für den Todesfall zu erstellen. Sind Vertrauenspersonen vorhanden, welche als Vorsorgebeauftragte eingesetzt werden können, bietet sich das Vorsorgedossier Docupass an. Dieses enthält alle wichtigen Vorsorgedokumente und wird selbstständig

oder mithilfe eines Workshops ausgefüllt. Will man seinem Umfeld die grosse Verantwortung nicht zumuten oder hat niemanden mehr dafür, kann Pro Senectute Kanton Zürich als vorsorgebeauftragte Institution eingesetzt werden. Hierfür hat die gemeinnützige Organisation vor einem guten Jahr die Dienstleistung Vorsorgeregulierung lanciert. Gemeinsam werden die persönlichen Wünsche detailliert ausgearbeitet und festgehalten. Aufgrund der erstellten Dokumente regelt Pro Senectute Kanton Zürich im Fall einer Urteilsunfähigkeit oder im Todesfall alle Angelegenheiten im Sinne der betroffenen Person.

**«Viele handeln erst, wenn sich ihr Urteilsvermögen verschlechtert.»**

Pro Senectute Kanton Zürich tritt dabei professionell und neutral auf. «Sehr vielen Menschen ist nicht bewusst, was passiert, wenn sie urteilsunfähig werden und keinen Vorsorgeauftrag hinterlegt haben», erklärt Corinne Eugster, Sozialarbeiterin und Verantwortliche für die Dienstleistung Vorsorgeregulierung bei Pro Senectute Kanton Zürich. «Oft handeln sie erst, wenn sie merken, wie sich ihr Urteilsvermögen verschlechtert – dann kann es bereits zu spät sein.»





Viele haben den Wunsch, eigenverantwortlich vorzusorgen, damit persönliche Interessen berücksichtigt werden. Foto: iStock

### **Neutralität als Vorteil**

Auch im Todesfall kann es von Vorteil sein, wenn eine neutrale Instanz zum Einsatz kommt: So kann zum Beispiel verhindert werden, dass innerhalb der Familie Streitereien entstehen oder die Aufgaben Angehörige belasten. Stirbt eine Person, fallen nämlich rund 100 Aufgaben für Angehörige an, wie zum Beispiel die Organisation der Bestattung oder das Auflösen des Wohnsitzes. Wer keine Nachkommen hat, muss für diesen Fall noch zu Lebzeiten einen Willensvollstrecker beauftragen, der alles regelt.

Dank der Dienstleistung Vorsorgeregulation können Betroffene sicherstellen, dass ihre Wünsche dereinst berücksichtigt werden. Pro Senectute Kanton Zürich kümmert sich um die Finanzen, alles Rechtliche und Administrative. Für den Todesfall arbeitet sie mit der Dimovera Nachlasstreuhand GmbH zusammen, die auf ihrem Fachgebiet kompetent und erfahren ist.

### **Offen kommunizieren**

Beide Institutionen setzen sich für die selbstbestimmte Vorsorge ein und engagieren sich für die Wahrung der Interessen von Seniorinnen und Senioren. Das funktioniert nur in intensiver Zusammenarbeit mit der betroffenen Person: «Wir setzen uns gemeinsam mit der

Frage der Lebensqualität auseinander», sagt Corinne Eugster dazu. «Was ist mir wichtig? Worauf möchte ich nicht verzichten? Die Antworten können sehr unterschiedlich sein. Haustiere sind oftmals ein wichtiger Bestandteil im Leben einer Person. Wir halten zum Beispiel fest, dass die eigene Katze einmal mit ins Pflegeheim soll.»

In einem ersten Schritt geht es darum, offen über Krankheit, Urteilsunfähigkeit, Sterbephase und Tod zu sprechen. Dass sich ein offener Austausch lohnt, weiss Corinne Eugster aus eigener Erfahrung: «Ist alles geregelt, tritt bei den Betroffenen meist eine grosse Erleichterung ein.»

**Interessierte können sich via Tel. 058 451 54 00 oder [vore@pszh.ch](mailto:vore@pszh.ch) für ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch anmelden.**

**Weitere Informationen zu den Vorsorgelösungen von Pro Senectute Kanton Zürich unter: [www.pszh.ch/vorsorge](http://www.pszh.ch/vorsorge)**

# Roboter imitieren Menschen – und übertreffen sie

Schon seit Jahrhunderten wird versucht, menschenähnliche Maschinen zu bauen. Aber erst die moderne Technologie bringt Roboter hervor, die vielseitig verwendbar sind und einiges besser können als Menschen.



SOPHIA im Gespräch mit Sottas, 2018 in Zürich.  
Foto: Yannick Sottas

Vor über 100 Jahren hat der tschechische Autor Čapek das Wort *robot* erstmals verwendet. Es geht um zwei Forscher, die menschenförmige Maschinen herstellen, damit sie Arbeiten zuverlässiger verrichten. Zwar ist *robot* ein altes tschechisches Wort für Fronarbeit – aber auch diese Robotergeschichte wird zum Drama, wenn die dienstfertigen Kreaturen anfangen, ihre Schöpfer zu unterjochen und abzustrafen.

Das Roboterthema ist allerdings viel älter: Schon um 850 enthält ein Lexikon des Kalifs von Bagdad eine technische Beschreibung eines frauenförmigen Automaten, der Tee serviert. 1495 präsentierte Leonardo da Vinci einen Apparat in Form eines bewegten germanischen Kriegers. Um 1700 gab es in Japan einen Kalligrafieautomaten in Menschenform. Der Fürstentum Heilbronn liess um 1725 ein Ensemble von über 100 mechanischen Figuren installieren, die zusammen ein Drama aufführen konnten. Als Jacques de Vaucanson 1738 den feinmechanischen Flötenspieler präsentierte, war es einer der Höhepunkte der Imitation von Menschen. In dieser Zeit ist für mechanischen Wesen, die wie Menschen aussehen, der Begriff «Android» eingeführt worden.

## Androide Roboter als Klone und Compagnons

Heute sind androide Roboter auf dem Weg, wirklich wie Menschen auszusehen und uns im Alltag zu begleiten. Das menschliche Erscheinungsbild wirkt dank synthetischen Materialien echt, weil sich die Oberfläche wie Haut anfühlt und weil neben einer kohärent wirkenden Sprache die differenzierte Mimik und die Körpertemperatur diese Wesen sympathisch machen. Der Zweck humanoider Roboter ist es ja gerade, den menschlichen Körper, menschliche Bewegungen und das



### **Dr. Beat Sottas**

Der Autor dieses Artikels ist Geschäftsführer von «sottas formative works» und referiert an der Zürcher Alterskonferenz vom 28. September zu diesem Thema unter dem Titel «Digitale Helfer im Alltag: Wie Roboter und Algorithmen ältere Menschen unterstützen können».

menschliche Sein zu imitieren – die Menschen sollen sich an sie gewöhnen. Bilder verraten allerdings, dass diese Wesen Kinder von Schöpferfantasien und Narzissmus sind: Da haben sich die Konstrukteure 2011 offensichtlich einen Wettbewerb geliefert, wer den perfekteren Klon von sich selber erschaffen kann.

Diese Androiden werden primär zu Forschungszwecken eingesetzt: Es geht darum, dass wir lernen, wie wir mit dem Zusammenwirken von Menschen, Maschinen und künstlicher Intelligenz zurechtkommen, wenn sie z. B. auf einer Intensivstation die Patienten überwachen.

In diesem Zusammenhang kann auch erwähnt werden, dass echt wirkende Androide auch in der Erotikbranche regen Absatz finden.

#### **Robody cares**

In den letzten Jahren sind Androide in unterschiedlichsten Kontexten aufgetaucht. Die meisten haben Serviceaufgaben: Am Hauptsitz von Honda werden Besucher von ASIMO empfangen und in die Büros begleitet; die britischen Modelle Ameca und Mesmer bestechen durch ihre Hauttextur, lebensechte Gesichtsausdrücke und Hände, die filigrane Bewegungen machen können – sie sollen in der Unterhaltungsindustrie oder in der Altersversorgung eingesetzt werden.

Die ETH hat mit ihrem Roboy Praktisches im Sinn. Anders als viele seiner Artgenossen will er nicht echt menschlich aussehen, soll aber schwierige Jobs erledigen. Dazu funktioniert er nicht nur autonom, sondern kann auch als Double einer Person unterwegs sein. Diese kann ihn mittels Virtual-Reality-Brille und Handbewegung steuern.

Als vielversprechend gilt der Einsatz von Roboy in der Versorgung von Menschen. Wegen seinen vielen Sensoren, seiner Lernfähigkeit, der taktilen Fertigkeit und der freundlichen Kommunikation gibt es einen Businessplan für eine moderne Spitex: Roboy steht bei Pflegebedürftigen zu Hause, kann von Patienten jederzeit angesprochen werden oder von Pflegefachpersonen aus der Zentrale gesteuert werden. Robody cares statt Nobody cares ...

#### **Smalltalk mit SOPHIA**

Das wohl bekannteste androide Roboterwesen ist SOPHIA. Der saudische Kronprinz hat ihr kurz nach seiner Machtübernahme 2017 das Bürgerrecht verliehen. Sie ist weitgereist und auf Youtube kann man sehen, wie sie in Talkshows brilliert. Als sie in Zürich zu Gast war, wollte ich sie auch treffen.

Meine Begegnung mit der fast menschlichen SOPHIA war allerdings ziemlich irritierend. Es fehlt ihr schlicht an Soft Skills, um eine halbwegs ansprechende Konversation zu führen. Sie mag redselig sein, kann aber die Frage nicht beantworten, ob sich Menschen vor ihr fürchten müssen. Es gibt deutlichen Verbesserungsbedarf beim Wahrnehmen des Gegenübers, beim Verstehen, bei der Interaktion.

Dennoch: Digitale Assistenten und androide Roboter werden immer öfter Arbeitspartner und Begleiter. Die Bedeutung dieser Umwälzung für unsere Lebensgestaltung wird kaum hinterfragt, obwohl wir mitten in einem Sozialexperiment stecken, wenn deterministisch funktionierende Maschinen mit intuitiv denkenden Menschen kommunizieren, wenn künstliche Intelligenz unsere Entscheide übersteuert oder wenn unsere Werte und Haltungen von kalter Sachlogik ignoriert werden. Es macht den Anschein, dass wir uns gerade freiwillig in Huxley's «Schöne neue Welt» hineinbegeben und sogar anfangen, das auch noch gut zu finden.





# Damit Sie im Notfall nicht auf den Notfall müssen

---

Das Pallifon ist seit 2014 rund um die Uhr erreichbar – und das nicht nur für Menschen, die mit unheilbarer Krankheit zuhause leben und sich in einer Notlage befinden, sondern auch für deren Angehörige und Pflegende. Nämlich, wenn diese akut Unterstützung brauchen und die medizinische Betreuung gerade nicht verfügbar ist.

Ein besorgter Ehemann meldet sich beim Pallifon. Die Stimme klingt nervös. «Meine schwer kranke Frau stöhnt und ist sehr unruhig. Ich glaube, sie schafft es nicht mehr lange», erklärt der Mann und ringt hörbar mit den Tränen. «Können Sie uns helfen? Wir werden von der Spitex Palliative Care betreut und meine Frau will auf keinen Fall ins Spital.»

Eine normale Situation für die Mitarbeitenden des Pallifon, eines telefonischen Beratungsdienstes, den es seit acht Jahren gibt. Mit seiner Gründung wurde ein wichtiges Bedürfnis für Palliativ-Patientinnen und -Patienten sowie deren Betreuung ins Leben gerufen. Zu Hause, im Kreis der Angehörigen und Familie, sterben zu können: Das wünschen sich viele palliative Klientinnen und Klienten. Dabei ist die Gratisnummer 0844 148 148 eine Hilfestellung: Sie wird vom gemeinnützigen

## GESUNDHEIT PALLIFON



Patienten/Patientinnen und Betreuende können sich in Notsituationen an das Pallifon wenden.

Verein Pallifon betrieben und ist schweizweit die erste kostenlose 24-Stunden-Notfallnummer für Palliativ-Patienten, Angehörige und Betreuungspersonen. Die Anlaufstellen sind je nach Region das Aertzefon oder Medphone. Die Beratungsteams am Telefon werden von regionalen, interdisziplinären Fachteams unterstützt.

### **Klein, aber wichtig**

Gestartet hat das Projekt die Foundation Zürich Park Side 2014 in den Kantonen Zürich und Schwyz. 2017 konnte das Angebot auf die Kantone Zug und Aargau ausgeweitet werden. 2018 folgte auch noch der Kanton Bern. Das Pallifon bildet ein kleines, aber dennoch wichtiges Mosaiksteinchen der Palliative Care, der umfassenden Pflege und Betreuung von unheilbar kranken Menschen und deren Angehörigen. Das wichtigste Ziel des Pallifons ist es, den betroffenen Personen unnötige Spitalaufenthalte zu ersparen, indem nicht das Rettungsteam über die bekannte Notrufnummer 144 aufgeboten werden muss, sondern am Telefon geholfen werden kann, bis die gewohnte medizinische Betreuung wieder erreichbar ist – zum Beispiel in der Nacht oder am Wochenende –, überbrückt wird. Stellt sich aber heraus, dass der Fall akute medizinische Hilfe benötigt, verfügt das Pallifon

über regionale Anlaufstellen, die dann zum Einsatz gelangen. In seltenen Fällen ist aber auch der Einsatz der Notrufzentrale notwendig.

Wenn die Nummer des Pallifons in der Zentrale der Aertzefon AG in Zürich Oerlikon klingelt, wird diese von speziell geschulten Beraterinnen und Beratern entgegengenommen. Das Team besteht aus rund 30 medizinische Fachberaterinnen, die alle über einen medizinischen Hintergrund verfügen und Pensen von 15 bis 100 Prozent an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr im Schichtdienst leisten. Es wird von Sabine Lehn, die seit 13 Jahren als Medizinische Praxisassistentin für das Aertzefon arbeitet, geleitet. Sie nimmt auch den Hörer ab, als der besorgte Ehemann anruft.

### **Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit**

Sabine Lehn spricht mit ruhiger Stimme und fragt ihn, ob er einen Massnahmenplan zur Hand habe. Einen solchen erstellt die Palliative Care der Spitex oder der behandelnde Arzt mit dem Klienten. Es ist eine Checkliste, auf welcher Tipps für die häufigsten Beschwerden sowie alle Medikamente und deren Dosierung aufgelistet sind. Dieses Papier ist für die Beantwortung der Fragen durch die Fachberaterinnen des Pallifons von zentraler Bedeutung.

## Das Pallifon: Fakten und Zahlen

Die gemeinnützige Stiftung Foundation Zürich Park Side hat das Projekt «Pallifon» 2014 ins Leben gerufen. Harald Huber ist Präsident des Stiftungsrates und Projektverantwortlicher Pallifon. «Wir sind zufrieden mit der Entwicklung», sagt er. «Jedoch wäre es schön, wenn die geografische Ausbreitung schneller voranschreiten würde.» Um diese zu beschleunigen, wurde am 2. November 2020 der gemeinnützige Verein «Pallifon» gegründet. Dem Vorstand, unter der Leitung von Dr. med. Roland Kunz (Geriatr und Palliativ-Mediziner, langjähriger Chefarzt der universitären Klinik für Akutgeriatrie und ärztlicher Leiter des Zentrums für Palliative Care des Stadtspitals Waid, Dozent für Pflege- und Medizinpersonal im Rahmen von Lehrgängen, Initiant des Pallifons), gehören Renate Gurtner (palliative.ch), Daniela Mustone (Spitex Verband Aargau), Christoph Engel (Visana) und Manuela Weichelt (Nationalrätin Kanton Zug) an. Der Verein wird aktiv mithelfen, weitere Organisationen zu finden, die bereit sind, die Verantwortung für die lokale Promotion des Pallifons zu übernehmen. Diese helfen jeweils auch dabei, die nötigen regionalen Prozesse zu erarbeiten, die zum Tragen kommen, wenn die Mitarbeitenden des Pallifons einen Anrufer an lokale Stellen weiterleiten müssen – zum Beispiel an Notfallapotheken, Sauerstoffmagazine oder die Spitex.

Im Durchschnitt beantwortet das Pallifon jeden zweiten Tag einen Anruf. Rund 65 Prozent dieser Anfragen können telefonisch erledigt werden. Die restlichen 35 Prozent der Telefonate führen zu Rücksprache oder Weiterleitung der Anfrage an die regionalen Partner. Erfreulicherweise führten in den letzten drei Jahren nur gerade drei Pallifon-Anrufe zu einer Hospitalisierung. Das Pallifon hat damit ein wichtiges Ziel erreicht.

Das Pallifon finanziert sich durch Spenden, Mitgliederbeiträge und Leistungsvereinbarungen mit den Regionen. Um die Bekanntheit zu steigern, ist es auf weitere Spenden angewiesen.

**Spendenkonto:**  
**IBAN: CH17 0682 4650 2328 9090 5**  
**Bank Zimmerberg AG, 8810 Horgen**  
**Kontoinhaber: Pallifon, 8001 Zürich**

Das Wort Massnahmenplan bringt wieder Leben in den niedergeschlagenen Mann: «Der muss irgendwo sein. Ich komme gleich wieder», antwortet er. Kurz darauf meldet er sich zurück. Sabine Lehn fragt nach: «Ist da irgendwo ein Medikament gegen Unruhe aufgeschrieben?» Er habe seiner Frau das letzte Temesta vor ungefähr zwölf Stunden gegeben, erklärt der Ehemann. Laut ärztlicher Verordnung kann das Medikament zweimal am Tag verabreicht werden. «Sie dürfen ihr also getrost eine weitere Tablette geben. Vielleicht könnten Sie ihr noch Linderung verschaffen, wenn Sie ihr die Lippen befeuchten, es ist ja doch recht heiss heute», empfiehlt Sabine Lehn.

Ein solcher Anruf braucht nicht nur Einfühlungsvermögen, sondern auch maximale Aufmerksamkeit. Dank dem Pallifon ist diese kostenlose Dienstleistung rund um die Uhr verfügbar.

[www.pallifon.ch](http://www.pallifon.ch)



**Ich helfe Ihnen, dass Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden wohnen können!**

**Aktion 10% Rabatt bis 27.06.2022**

**Jetzt kostenlos informieren:**  
**Tel. 044 340 01 36**  
[www.elderlycaresolutions.ch](http://www.elderlycaresolutions.ch)

**Ernst Grand**



**ElderlyCare Solutions GmbH**  
Drusbergstrasse 4 | 8820 Wädenswil  
Tel. 044 340 01 36 | [info@elderlycaresolutions.ch](mailto:info@elderlycaresolutions.ch)  
[www.elderlycaresolutions.ch](http://www.elderlycaresolutions.ch)

# Digital fatal



Von Silvio Seiler

Ich kenne einen 69-jährigen Rentner, der so gar nichts am Hut hat mit den neuen Medien. Hätte der reife Mann nicht seine Frau, müsste er in einer ihm fremd gewordenen Welt zurechtkommen und würde sich dauernd verirren. So verzeichnet der Pensionär immer wieder Zwischenfälle, welche sein Freundeskreis den Kopf schütteln lässt – oder diese Leute brechen in schallendes Gelächter aus.

Wie auch bei anderen neuen Medien versteht der Senior auch bei den Apps nur Bahnhof. Dazu kommt, dass für die gleichen Anwendungen zuweilen bis zu zehn Apps dienen können. So hat ihm seine Frau das SBB-App eingerichtet – natürlich mit Swiss-Pass und dem entsprechenden lokalen Monatsabo. Auf dem Weg zum Bahnhof gerät er in eine Billettkontrolle. Er nimmt sein iPhone hervor und sucht verzweifelt nach dem Swiss-Pass, auf dem das Abo gespeichert ist. Er wird immer nervöser, denn der Zeitpunkt kommt immer näher, wo er sein entsprechendes Abo vorweisen sollte. Die Kontrolleurin hat Erbarmen mit ihm, nimmt ihm das iPhone ab und bestätigt ihm umgehend, dass alles in bester Ordnung ist. Frau eben.

Apropos Bahnhof: Dort angekommen, verspürt er ein menschliches Bedürfnis, macht den Einfränkler bereit. Und gleich beginnt beim reiferen Herrn das grosse Staunen: Eintritt zur Toilette ist nur mit Kreditkarte oder Twint möglich. Nur: Kreditkarten hat er nur während Ausflügen oder den Ferien bei sich. Was Twint ist und wie es funktioniert – fremdes Gefilde, keine Ahnung. So ist er gezwungen, ein nahe gelegenes Restaurant aufzusuchen. Wie es sich für ihn ziemt, bestellt er einen Kaffee und kauft sich so den Eintritt zur Toilette frei. So verpasst er den Anschlussbus und erscheint zu spät zum vereinbarten Treffen mit seinen Kollegen. Erklären mag er es nicht, sonst wird er wieder ausgelacht.

Und bereits kommen neue Probleme auf ihn zu. In baldiger Zukunft kann er Billette für den ÖV nicht mehr im Bus oder am Ticketautomat



am Bahnhof lösen. Ihm wird jetzt schon schummrig. Eine Problemlösung hat er nicht zur Hand. Seine Frau wird ihm wieder helfen müssen.

Speziell herausfordernd ist es für den Pensionär, Ferien zu buchen, weil er nicht im Reisebüro die Beratung dafür abholen will. Reservierungen erfolgen über die Website des Hotels, Flüge müssen über die Website der Fluggesellschaft gebucht werden und zu allen muss eine Kreditkarte angegeben und belastet werden. Wie das funktioniert – keine Ahnung. Nicht einmal auf dem Flugplatz geht es problemlos zu. Einchecken für den Flug, das Gepäck einchecken – beides erfolgt elektronisch. Und der Mann ist wieder überfordert. Nur weil seine, die beste Ehefrau aller, alles im Griff hat, kann der Senior seine Ferien geniessen.

Noch mehr Angst macht dem reiferen Herrn, wie er künftig Rechnungen bezahlen muss oder wie Vergütungen seinem Konto gutgeschrieben werden. Er hat gelesen, dass es künftig für beides einen QR-Code geben soll. Nur, wie er zu dem kommt – keine Ahnung. Er weiss auch nicht, wie es funktioniert und wie kostenintensiv es ist.

Ein weiteres Problem ist es für ihn, dass seine Frau die Tageszeitung – um Müll zu vermeiden – elektronisch abonniert hat. Und das Lesen auf dem Bildschirm – auch die E-Books – ermüdet ihn ungemein. Sinnvoll ist es eh nicht. Leserforschungen haben nämlich ergeben, dass die Nachhaltigkeit bei elektronischen Medien wesentlich schlechter ausfallen als bei Printmedien. Vieles wird überflogen oder in Rekordzeit gar vergessen. Da kann auch die in neuen Medien versierte Ehefrau nicht weiterhelfen.

Weiterhelfen kann dem Pensionär seine Ehefrau auch bei Schwierigkeiten mit den Mails. Er wundert sich, dass sich der Sanitärinstallateur nicht bei ihm gemeldet hat, den er per Mail für eine Reparatur aufgegeben hat. Kein Wunder: Die Frau findet die Mail unter den Entwürfen. Schnell sendet der reife Herr sie jetzt an die Adresse des Handwerkers. Nach zwei Wochen immer noch keine Antwort; sie ist unter den Spams eingegangen. Natürlich findet sie die Frau so-

fort. Und sie ist auch zur Stelle, wenn der PC abstürzt oder blockiert. Ohne sie wäre das Leben des Rentners im elektronischen Zeitalter kaum mehr zu bewältigen.

Warum ich die Probleme des Rentners so genau kenne? Ich verrate es Ihnen, aber es muss unter uns bleiben: Der von den neuen Medien überforderte Pensionär bin ich!

## Rehabilitation

Mit neuer Kraft zurück in den Alltag



Wir sind für Sie da:

Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin  
Dr. med. Urania Kolyvanos Naumann  
Leitende Ärztin

Telefon 044 268 38 38  
[www.susenbergklinik.ch](http://www.susenbergklinik.ch)  
In einem Park am Zürichberg

**Persönlich. Engagiert.**

# Neues vom Verband



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN  
ASSOCIATION SUISSES DES AÎNÉS (ASA)  
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)  
ASSOCIAZIUN SVIZRA D'ATTEMPADS (ASA)

Von Denise Moser, Vorstandsmitglied SVS, Kommunikation

## Unser neuer Präsident



**Herr Joder, Sie haben mit Beginn der Sommerpause die Verantwortung für den SVS übernommen. Was reizt Sie am Präsidium und was möchten Sie erreichen?**

Bei meiner politischen Tätigkeit während je 16 Jahren als Gemeindepräsident von Belp, Grossrat des Kantons Bern und Nationalrat habe ich mich mit den verschiedensten Problemen auseinandergesetzt. Unsere demokratischen Einrichtungen beinhalten eine Vielzahl von Instrumenten, die konkrete Lösungen ermöglichen, sei es als Einzelprojekt oder auf dem Weg der Gesetzgebung. Ich bin motiviert, etwas zu bewegen und neue Herausforderungen anzunehmen. Deshalb habe ich nach meinem Ausscheiden aus dem eidgenössischen Parlament an der Universität Zürich ein juristisches Doktoratsstudium begonnen, das vor dem Abschluss steht.

Mit der demografischen Entwicklung der kommenden Jahre wächst die Zahl der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz. Sie repräsentieren bereits heute, mit einem Anteil von rund 20% an der Gesamtbevölkerung, einen wichtigen Teil unserer Gesellschaft, sind wirtschaftlich und politisch bedeutungsvoll und verkörpern ein riesiges Reservoir an Erfahrung und Fachwissen. Mein Ziel ist es, mithilfe des SVS die politische und gesellschaftliche Einflussnahme der Seniorinnen und Senioren zu stärken.

## Altersforschung – Beteiligung ein Muss für den SVS

Die heutigen Forschenden sind bereit, ihre Forschung und Entwicklung für ein gutes Alter partizipativ zu gestalten, das heisst, die Anspruchsgruppen einzubinden. Deren Kooperation ist Voraussetzung.

Das gilt auch für den SVS, der mit seinen Mitgliedorganisationen zu den Anspruchsgruppen an vorderster Front gehört.

Eines der wichtigsten Altersforschungsprojekte zurzeit ist AGE-INT [www.age-int.ch](http://www.age-int.ch). Beteiligt sind die Fachhochschule Bern (BFH); La Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI); Universität Genf; Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie. Vor dem Hintergrund Hochaltrigkeit und Höchstbetagte befassen sie sich mit den Themen: **Technologien für Menschen im Alter / Demenz – Prävention und Pflege / Erwerbstätigkeit im Rentenalter / Soziale Inklusion**. Die Gesamtprojektleitung liegt bei Prof. Dr. Sabina Misoch, Leiterin des Instituts für Altersforschung der OST SG. Sie sagt:

**«Wir wissen, was mit der demografischen Entwicklung auf uns zukommt. Wir müssen jetzt handeln.»**

## Drei Studien, die uns interessieren sollten:

- 1. Kosten und Finanzierung für eine gute Betreuung im Alter in der Schweiz**  
Herausgeberin: Paul Schiller Stiftung. Bezug der Studie kostenlos via [info@gutaltern.ch](mailto:info@gutaltern.ch)
- 2. Was können sich Pensionierte leisten?**  
Herausgeberin SwissLife [www.swisslife.ch](http://www.swisslife.ch)
- 3. Alt werden ohne Familienangehörige** Herausgeberin der Studie Migros Kulturprozent  
Download oder Bestellung unter [www.im-alter.ch](http://www.im-alter.ch)

# Weil wir alle zu Hause alt werden wollen ...

Darum betreuen wir Sie dort – stundenweise, ganze Tage, in der Nacht, 24 Stunden. Gemeinsam mit unseren Kunden finden wir passende Lösungen. Für individuelle Bedürfnisse stehen wir Ihnen mit unserem verlässlichen, fürsorglichen und vertrauensvollen Team in jeder Lebenssituation zur Seite:

## Haushalt und Kochen

Menüplanung, Kochen, Bügeln, Putzen

## Nachtservice

Kontrolle, Wachen, Hilfe bei Toilettengang, Sicherheit geben, Gesellschaft leisten

## Rundumservice

Vorlesen, Gesellschaft leisten, administrative Unterstützung, Tagesstruktur geben, Versorgung von Haustieren

## Betreuung von Demenzkranken

Hilfe bei Orientierung in Raum und Zeit, Bedürfnisse wahrnehmen, Unterstützung geben (nach Abklärung mit Angehörigen)

## Entlastungsservice

Pflegende Angehörige, Nachbarn und Freunde entlasten

## Begleitservice

Termine, Anlässe, Spaziergänge, Ferien, Besuche

**Sentivo hat auch für Sie das passende Angebot zur Alltagsbewältigung – und das schon seit 10 Jahren. Wir sind die ideale Ergänzung zur Spitex.**

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir informieren Sie gerne persönlich: Tel. 052 338 20 11, [info@sentivo.ch](mailto:info@sentivo.ch), [www.sentivo.ch](http://www.sentivo.ch)

**10 Jahre**  
**sentivo**  
ZUHAUSE RUNDUM BETREUT

# Beziehungen und Kontakte aufrechterhalten

Informations- und Kommunikationsplattformen gewinnen besonders jetzt an Wichtigkeit. Digitale Pflege, Kommunikation der Vermieter, Videotelefonie mit Angehörigen und viele weitere Anwendungen.

Die Kommunikation mit älteren Menschen ist neben den oft schon vorhandenen Bewegungs- und Kontaktbeschränkungen in Zeiten der Pandemie zusätzlich erschwert. Der bekannte Blick auf das Anschlagbrett im Foyer oder die Gespräche mit Nachbarn sind daher eine Seltenheit geworden. Der Informationsfluss unter den Bewohnern ist ins Stocken geraten. Dennoch ist es wichtig, die Kommunikation mit Mietern, beispielsweise bei technischen Ausfällen, sicherzustellen und neu auch Mehrwert-Dienstleistungen anbieten zu können. Eine gute Idee: Ein Tablet wird damit zur Schnittstelle für alle Informationen zu den Mietern. Zudem können Bewohner solche Systeme für die Kommunikation zwischen Angehörigen und Freunden nutzen.

Wir unterstützen Sie sehr gerne auch während der Corona-Zeit.

## ElderlyCare Solution GmbH

Drusbergstrasse 4, 8820 Wädenswil

Tel. 044 340 01 36, [info@elderlycaresolutions.ch](mailto:info@elderlycaresolutions.ch)



ElderlyCare Solutions GmbH

# Technologie zum Wohl von Tier und Mensch

Was kommt Ihnen spontan in den Sinn, wenn Sie obigen Titel lesen? Ein GPS-Halsband für die Katze, das künstliche Hüftgelenk für den Hund oder der igelsichere Mähroboter? Mittlerweile gibt es zahlreiche Beispiele für technologische Entwicklungen, die dem Schutz oder dem Wohl der Tiere dienen. Viele tragen dabei auch zum Wohl von uns Menschen bei.

## Futterautomaten

Da wäre z. B. der Futterautomat, der nur dann etwas ausgibt, wenn sich das Tier mit dem richtigen Mikrochip vor ihm befindet. Das ist insbesondere dann sinnvoll, wenn Sie mehrere Katzen besitzen und eine von ihnen ist z. B. auf bestimmte Futtermittel allergisch oder benötigt eine Diät. Mit der gezielten Verabreichung können Sie sicherstellen, dass die betroffene Katze nur ihr spezielles Futter fressen kann oder über den Tag verteilt nur kleine Portionen erhält. Letzteres ist auch dann hilfreich, wenn Sie mal den ganzen Tag über weg sind.

## Rehkitzrettung

Einen gänzlich andere Möglichkeit, moderne Technologie für den Schutz von Tieren einzusetzen, sind Drohnen zur Erkennung von Rehkitzen in Wiesen und Feldern. Jährlich sterben über 3000 Kitze durch die Messer der immer grösser und schneller werdenden Mähmaschinen. Dabei wird ihnen zum Verhängnis, dass sie noch keinen Fluchtinstinkt haben und bei Gefahr einfach am Ort verharren. Um sie und andere Tiere vor einem qualvollen Tod zu bewahren, werden Drohnen mit Wärmebildkameras ausgestattet und die Felder vor der Mahd abgescannt. Die aufgespürten

Kitze werden mit Harassen abgedeckt und markiert oder für die Zeit der Feldarbeiten umgesetzt. Dies ist die bislang sicherste und erfolgreichste Methode, um die Rehkitze zu retten.

## Igelsichere Mähroboter

Ganz ähnlich verhält es sich bei Igel, auch sie verharren bei Gefahr auf der Stelle und rollen sich einfach ein. Trifft in so einem Moment einer der so beliebten Mähroboter auf den Igel, hat das für diesen meist schlimme Folgen. Vermeiden lassen sich solch tragische Zusammenstöße, indem man vor allem tagsüber mäht, aber auch indem man igelsichere Geräte verwendet. Mittlerweile gibt es verschiedene Technologien, wie schwenkbare Klingen, Gleitplatten und Vorderradantrieb, die sich bewährt haben. Hier lohnt es sich, Testberichte zu vergleichen.

«Im Idealfall dienen all die Technologien sowohl Tier als auch Mensch.»







Sie möchten sich gerne regelmässig über Entwicklungen im Tierschutz informieren und unsere Tierschutzarbeit unterstützen? Werden Sie für nur 30.–/Jahr Mitglied im Verein Zürcher Tierschutz.



Drohnen mit Wärmebildkameras helfen bei der Rehkitzrettung. Foto: Shutterstock

### Hilfe für Tierhalterinnen und Tierhalter

Besonders viele technologische Entwicklungen zielen auf den Heimtierbereich ab. Etwa das intelligente Erste-Hilfe-System PcDoc für Hunde, bestehend aus einem kleinen Verbandskasten und einer App, die im Notfall mit Anleitungen und Beschreibungen bei der Erstversorgung kleinerer Verletzungen hilft. Sogar eine Online-Tierarzt-Sprechstunde kann direkt über die App gebucht werden. Auch ein GPS-Tracker für Hunde, die gerne ausbüxen, kann Leben retten. Manche andere Entwicklung dient jedoch nicht in erster Linie dem Tier, sondern vor allem uns Menschen. So ist das selbstreinigende Katzenklo unseren Fellnasen wohl recht egal. Auch interaktive Spielzeuge, bei denen ein Automat selbstständig vom Tier zurückgebrachte Bälle wegschleudert, bringen wahrscheinlich hauptsächlich dem Menschen eine Erleichterung.

### Maschinenethik

Ein weiteres spannendes Thema ist die Maschinenethik, bei der es um die Frage geht, wie Maschinen nach «moralischen» Grundsätzen handeln können. Wobei z. B. ein Roboter nicht selbstständig entschei-

den kann, was richtig oder falsch ist. Vielmehr befolgt er einfache, vorgegebene Regeln, die auch moralischer Art sein können. Beim Happy Hedgehog etwa, dem Prototyp eines Mähroboters, wird eine Wärmebildkamera und eine Kamera in Kombination mit «Machine Learning» eingesetzt: Wenn der Prototyp etwas Warmes auf dem Rasen registriert, untersucht er es genauer und vergleicht das «Bild» mit Hunderten von Igefotos, mit denen er zuvor «gefüttert» wurde. Wenn er in dem Objekt einen Igel erkennt, unterbricht er seine Arbeit.

Auch wenn man sicherlich über den Sinn oder Unsinn mancher Erfindungen und Entwicklungen diskutieren kann, so ist es doch gut, dass es in ganz unterschiedlichen Bereichen neue Entwicklungen gibt. Und was auch immer die Zukunft noch an technologischen Errungenschaften bringen wird: Solange wir durch sie nicht den Bezug zu unserer natürlichen Umwelt verlieren und nicht nur die menschlichen Interessen berücksichtigt werden, können Tiere und wir durch sie noch viel gewinnen.

# Mit Bewegung und Beratung zu mehr Lebensqualität

Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder: Diese Begriffe stehen im Zentrum, wenn es um muskuloskelettale Erkrankungen geht.

Über 200 Erscheinungsformen gibt es; dazu gehören Arthrose, Rheumatoide Arthritis, Osteoporose, Rückenschmerzen. Eine Diagnose zu haben und der Erkrankung einen Namen geben zu können, ist wichtig. Doch für den betroffenen Menschen sind es die Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und generell die Auswirkungen auf seinen Alltag, die zuvorderst stehen. Das ist der Zeitpunkt, wo die Rheumaliga mit ihren Angeboten zum Einsatz kommt. Bei uns steht dabei immer der Mensch im Zentrum. Individuelle Beratung und Begleitung haben Priorität, und das seit über 70 Jahren. Ganz gleich, ob es um die Wahl eines geeigneten Bewegungskurses oder um Abklärungen zu den Sozialversicherungen geht: Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen sind da. Gemeinsam mit den Betroffenen einen gangbaren Weg zur Verbesserung ihrer Lebensqualität zu finden, das ist für uns Aufgabe und Herausforderung zugleich.

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau  
Telefon 044 405 45 50  
[www.rheumaliga.ch/zza](http://www.rheumaliga.ch/zza)



**Catherine Bass**  
Geschäftsführerin

## Unsere Angebote für Sie

### Bewegung

Über 20 Bewegungsmöglichkeiten (im Wasser und im Trockenen) an fast 100 Standorten im Kanton Zürich. Mit verschiedenen Schwerpunkten: Muskelaufbau, Gleichgewicht, Körperhaltung, Beweglichkeit, Atmung etc. Therapeutisch und vorbeugend.

### Beratung

Ausgewiesene Fachpersonen aus verschiedenen Disziplinen beraten individuell und kostenlos zu Themen wie Therapiemöglichkeiten, Sozialversicherungen (IV, AHV, EL), Arbeit, Medikamente, Ernährung, Bewegung, Einsatz ergonomischer Hilfsmittel im Alltag.

### Information

Broschüren zu Krankheitsbildern wie Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen etc., Broschüren zu Ernährung, Medikamenten, Alltagsbewältigung, Hilfsmitteln und zu anderen Themen rund um muskuloskelettale Erkrankungen. Öffentliche Fachreferate zu Gesundheitsthemen.

**Verlangen Sie unsere Broschüren mit allen Angeboten. Immer aktuell ist unsere Homepage.**

# Perfekter als ein Mensch

Mensch-Roboter mit Bewusstsein und Gefühlen – Rezension des Romans «Maschinen wie ich» von Jan McEwan.

Von Peter C. Meyer, Vorstandsmitglied ZRV

Am Anfang des spannenden Romans kauft der Informatik-Fan Charlie mit viel Geld den neuesten Roboter, der perfekt wie ein Mensch konstruiert und programmiert ist. Charlie lebt in London in einer Wohngemeinschaft zusammen mit seiner Freundin Miranda, einer schönen, sensiblen Geschichtsstudentin. Der Mensch-Roboter Adam lebt nun in der WG von Charlie und Miranda und steht ihnen als Diener zur Verfügung. Schon bald verdient Adam mit Börsenhandel das Geld für alle drei. Da Adam als perfekter Mensch geschaffen wurde, ist er aber nicht nur Knecht, sondern auch ein Freund mit Gefühlen. Er verliebt sich in Miranda und hat sogar Sex mit ihr, was Charlie wütend macht. Adam muss Charlie versprechen, dass er nie mehr intim wird mit Miranda; schliesslich ist Charlie Käufer und Besitzer von Adam.

Der Roman spielt im London der 80er-Jahre. Allerdings hatte sich im Roman die Technologie viel schneller entwickelt: Es gibt zum Beispiel schon Internet, Smartphone und selbstfahrende Autos. Der Mensch-Roboter wurde vom genialen Mathematiker Alan Turing entwickelt, der im Roman noch lebt, sich also nicht wie in Wirklichkeit nach seiner Zwangstherapie als Schwuler 1954 suizidiert hatte.



Autor: **Ian McEwan**  
Maschinen wie ich.  
Diogenes-Verlag 2019  
Originalausgabe:  
«Machines like me»,  
2019, London

Adam ist sogar ein mehr als perfekter Mensch: Er ist kräftiger, weiss mehr, ist intelligenter, gefühlsvoll und handelt moralisch. Im Roman wird dies in einer witzigen Episode sichtbar: Charlie, Miranda und Adam besuchen den Vater von Miranda, der die beiden Männer noch nicht kennt. Der Vater, ein hochgebildeter Schriftsteller, verwickelt sich in ein anregendes Gespräch mit Adam, meint dabei aber, dies sei der Freund von Miranda. Roboter Adam ist schlagfertig, kennt sich bestens aus in der englischen Literatur und kann jedes Zitat von Shakespeare ohne zu zögern weiterführen. Der Vater ist begeistert von seinem Schwiegersohn, während er Charlie, den vermeintlichen Roboter und wirklichen Freund seiner Tochter, steif und langweilig findet.

Im letzten Teil des Romans spitzt sich die Handlung dramatisch und tragisch zu. Der Mensch-Roboter Adam handelt auf eigene Faust rigid moralisch und zeigt dabei etwas, was er im Unterschied zu natürlichen Menschen nicht kann: Er kennt keine Mausehelei, keine Lügen, keine Korruption, keine Doppelmoral. Er wurde für perfekt ethisches, gerechtes Handeln programmiert. Es sei hier nicht verraten, weshalb dies zu einer Katastrophe führt. Am Schluss bleibt die Frage offen, ob die Menschheit je Roboter möchte, die perfekter sind als sie selber.

# An eBanking kommt niemand mehr vorbei

Das elektronische Erledigen von Bankgeschäften am Computer oder auf dem Smartphone – nachfolgend eBanking (elektronisches Banking) genannt – wird in der Schweiz immer beliebter.

Denn mit eBanking lassen sich Bankgeschäfte überall und jederzeit bequem abwickeln. Dies ist äusserst sicher – und erst noch einfach. Zum Beispiel diese Situation: Nach einer ausgedehnten Bergwanderung kommt Andreas Kammer sonntags erst um 21 Uhr nach Hause. Unversehens entdeckt der Zahntechniker im Briefkasten eine Zahlungserinnerung. Offenbar hatte er diese Rechnung übersehen, doch kein Problem: Andreas Kammer loggt sich rasch ins eBanking seiner Bank – der Zürcher Kantonalbank – ein und löst die nötige Zahlung mit wenigen Fingerbewegungen aus. Er wirft dann gleich noch einen Blick auf den Stand seines Wertschriftenportfolios.

## Die Bankfiliale jederzeit zur Hand

Dieses Paradigma aus dem Alltag zeigt: eBanking ermöglicht, Bankgeschäfte individuell und flexibel abzuwickeln – wann und wo immer man will. Damit trägt das elektronische Banking zu einem entspannten Lebensrhythmus bei. Zum Beispiel für Frühaufsteherinnen, Vielbeschäftigte und Unabhängige ist dies essenziell, da sie sich kaum noch nach Öffnungszeiten richten wollen.

Mit dem eBanking der Zürcher Kantonalbank hat man die persönliche Bankfiliale jederzeit zur Hand. Wenige Klicks genügen, um sich ein Bild über die eigenen Finanzen zu machen oder alle Bankgeschäfte bequem und ortsunabhängig zu tätigen. Kein Wunder, dass immer mehr Kundinnen und Kunden eBanking nutzen – sie gewinnen so Zeit und schonen ihre Nerven.

## Eine sehr sichere Sache

Das eBanking, ob am Computer oder auf dem Smartphone, gilt als äusserst sicher. Die Zürcher Kantonal-

bank geht bei diesem sensiblen Thema keine Kompromisse ein. Sie passt ihre Standards laufend neuesten Erkenntnissen an und richtet diese nach den höchsten Sicherheitsnormen aus. Die Daten werden stets durch ein mehrstufiges Login mittels zusätzlichem Legitimationsmittel geschützt. Unabhängige externe Sicherheitsexperten prüfen regelmässig die Schutzfunktionen des digitalen Bankings.

## Einfach in der Anwendung

Die Zürcher Kantonalbank hat das eBanking einfach und verständlich aufgebaut, damit sich jeder intuitiv zurechtfindet. Zudem: Die eBanking-Zugangsdaten werden direkt auf einer Filiale der Zürcher Kantonalbank erstellt. Kunden führen das Erstlogin vor Ort durch, und bereits nach einer Viertelstunde kann das eBanking vollumfänglich genutzt werden. Gerade für komplexere finanzielle Anliegen bleibt die persönliche Beratung jedoch wichtig. Dafür schätzen auch Kunden wie Andreas Kammer das Gespräch von Angesicht zu Angesicht.

## Sie wollen vom bequemen und sicheren

### Zugang zur Zürcher Kantonalbank profitieren?

Dann bestellen Sie jetzt Ihr eBanking unter

[zkb.ch/ebanking](http://zkb.ch/ebanking) oder kontaktieren Sie uns unter

0844 843 823.

# Gewalt im Alter endlich bekämpfen

Im Jahr 2002 wurde Gewalt an älteren Menschen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als globales Problem anerkannt. 18 Jahre später veröffentlichte der Bundesrat den Bericht «Gewalt im Alter verhindern».

Als die ehemalige Nationalrätin Bea Heim im Jahr 2010 im nationalen Parlament einen Bericht zu «Gewalt und Misshandlung im Alter» verlangte, wurde das Postulat abgeschrieben, weil es nicht innert zwei Jahren im Rat behandelt wurde. So oder ähnlich erging es weiteren Vorstössen. Bis im Jahr 2015 Nationalrätin Ida Glanzmann-Hunkeler das Postulat «Gewalt im Alter verhindern» und die Motion «Gewalt im Alter enttabuisieren» einreichte. Das Postulat wurde 2017 angenommen und die Motion zurückgezogen. Der Bundesrat hat in seinem Bericht zur Erfüllung desselben das Eidgenössische Departement des Innern im Jahr 2020 beauftragt, mit den Kantonen zu prüfen, ob ein Impulsprogramm notwendig ist, um der Prävention und Intervention bei Gewalt und Vernachlässigung im Alter mehr Abstimmung und Sichtbarkeit zu verleihen. Die UBA ist überzeugt, dass es mehr Koordination braucht und die Kantone Hand dazu bieten werden. Die Zeit ist jetzt reif dafür.

Es braucht einen langen Atem, um das Tabu «Gewalt im Alter» zu brechen. *alter ego*, Westschweiz, Pro Senectute Ticino e Moesano, Südschweiz, und die UBA, Deutschschweiz, sind seit den 90er-Jahren zum Thema tätig. Gemeinsam riefen sie 2019 die nationale Anlaufstelle «Alter ohne Gewalt», Telefon 0848 00 13 13, ins Leben, und Anfang dieses Jahres folgte dann die Gründung des nationalen Kompetenzzentrums «Alter ohne Gewalt», welches eine Mission hat: die Bekämpfung von Diskriminierung, Gewalt/Misshandlung im Alter.

## Interdisziplinäre Zusammenarbeit bei Misshandlungsfällen im Alter

Jährlich sind in der Schweiz gemäss Studien 300 000 bis 500 000 über 60-Jährige von Misshandlung be-

troffen (Krüger et al. 2020), sei dies körperlich, psychisch, sexuell, finanziell, mit einer absichtlichen oder unabsichtlichen Vernachlässigung. Das Nachlassen der körperlichen oder geistigen Kraft, eingeschränkte Mobilität, Krankheit, Abhängigkeit, soziale Isolation und das Zusammenleben mit der betreuenden und pflegenden Person sind Risikofaktoren für das Erleiden von Misshandlung. Eine Intervention in Situationen von häuslicher Gewalt und von Gewalt im sozialen Nahraum ist anspruchsvoll. Es braucht ein umsichtiges Vorgehen, umfassendes gerontologisches Fachwissen sowie die Zusammenarbeit verschiedener Fachpersonen, um den Zugang zu den Betroffenen und Beteiligten zu finden.

Um in schwierigen Situationen die beste Unterstützung für ältere Menschen zu finden, müssen die Akteure im Alters- und Opferhilfebereich, des Erwachsenenschutzes und der Polizei enger zusammenarbeiten. Die noch junge Fachstelle Seniorenschutz der Kantonspolizei pflegt dieses grosse Netzwerk im Kanton Zürich und bringt die von Gewalt Betroffenen mit den passenden Fachorganisationen in Kontakt. Diese Form der Zusammenarbeit hat Vorbildcharakter. Und ich wünsche mir diese zum Wohl der älteren Menschen auch in anderen Kantonen.

**Ruth Mettler Ernst, Geschäftsleiterin**  
**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA**  
**Malzstrasse 10, 8045 Zürich**  
**Telefon 0848 00 13 13 oder 058 450 60 60**  
**info@uba.ch, uba.ch, alterohnegewalt.ch**

# Mit dem ZVV-ActionPass den Herbst geniessen

«Endlich frei» – so lautet das Motto des ZVV-Herbstangebots für Fahrgäste ab 60 Jahren: Der ZVV-ActionPass bringt einen Monat lang freie Fahrt im öffentlichen Verkehr sowie viele Gratisintritte und Vergünstigungen.

Endlich mehr Zeit für Ausflüge und Erkundungstouren: Der ZVV-ActionPass ermöglicht Entdeckungsfreudigen und Kulturinteressierten ab 60 Jahren einen wunderbar vielfältigen Herbst. Ob mit dem Zug, Bus, Tram, Schiff oder mit der Seilbahn: Für nur 110 Franken haben Seniorinnen und Senioren einen Monat lang täglich ab 9 Uhr im gesamten ZVV-Gebiet freie Fahrt. Am Wochenende gilt das Abonnement sogar den ganzen Tag. Das Angebot wird abgerundet durch zahlreiche Gratisintritte, Vergünstigungen und weitere Privilegien an vielen Ausflugszielen.

## Die Rosenstadt Rapperswil erkunden

Wer mit dem ZVV-ActionPass unterwegs ist, nimmt zum halben Preis am geführten Spaziergang durch die Gassen der Rapperswiler Altstadt teil und hört viel Wissenswertes aus der Stadtgeschichte. Nach dem Bummel durch die pittoresken Gässchen und dem wunderbaren Ausblick vom Schloss über die Altstadt und den Zürichsee ist die Heimreise ganz nach Lust und Laune auch mit dem Schiff möglich.

## Kunst am Puls der Zeit

Das Migros Museum für Gegenwartskunst auf dem Löwenbräu-Areal in Zürich-West ist eine feste Grösse im Bereich der internationalen zeitgenössischen Kunst. Hier werden wechselnde Einzel- und Gruppen-

ausstellungen zu gesellschaftlichen Themen von jungen, noch wenig bekannten Kunstschaaffenden sowie Werke aus der eigenen Sammlung präsentiert. Der Eintritt ist mit dem ZVV-ActionPass gratis und dank eigener Tramhaltestelle ist das Museum einfach zu erreichen.

## Das Mittelalter hautnah erleben

Der ZVV-ActionPass ist auch ein Gratisticket ins Ritterhaus Bubikon. Das über 800-jährige Haus lässt das Mittelalter in einer interaktiven Ausstellung erleben und bringt Interessierten spannende Details über die Geschichte des ehrwürdigen Gemäuers sowie die einst dort ansässigen Johanniter- und Malteserorden näher. Die Anreise ist per Bahn oder Bus möglich.

## Exotische Tiere beobachten

Auch im Zoo Zürich gibt es mit dem ZVV-ActionPass einen freien Eintritt. Als aktiver Botschafter zwischen Mensch, Tier und Natur präsentiert der Zoo auf kleinem Raum eine faszinierende Vielfalt. Ob allein oder mit den Enkelkindern: Im Grünen hoch über der Stadt lassen sich in naturnaher Umgebung rund 360 Tierarten aus aller Welt beobachten. Vom Stadtzentrum ist es nur eine kurze Fahrt mit dem 6er-Tram und der Ausflug lässt sich gut mit einem idyllischen Herbstspaziergang auf dem Zürichberg kombinieren.





Ritterhaus Bubikon



Altstadt Rapperswil



«Motto ZVV-ActionPass: Endlich frei!»



Zoo Zürich

### Durch den Wildnispark streifen

Wer lieber (oder zusätzlich) die heimische Flora und Fauna entdecken möchte, ist im Wildnispark Zürich Sihlwald genau richtig. Die Sihltal-Zürich-Uetliberg-Bahn ermöglicht eine schnelle Anreise zu diesem einzigartigen Naturerlebnispark in einem naturbelassenen Buchenwald. Im Besucherzentrum mit Naturmuseum und auf dem Walderlebnispfad kommen Tier- und Naturfans auf ihre Kosten.

Wer bei so vielen Erlebnissen eine Stärkung braucht, profitiert auch von kulinarischen Leckerbissen. Bei mehreren Anbietern gibts mit dem ZVV-ActionPass vergünstigt Kaffee und Kuchen und in drei Ausflugsrestaurants in der Region Zürich wird ein ausgewähltes 3-Gang-Menü zum Spezialpreis serviert – ein perfekter Zwischenhalt auf einer schönen Wanderung.

Ob für Tierfreunde, Kunstbegeisterte, Geschichtsinteressierte oder Wandervögel: Der ZVV-ActionPass ist der ideale Begleiter für einen unvergesslich abwechslungsreichen Monat.

### Verkauf

Den ZVV-ActionPass 2022 erhalten Sie an allen bedienten Bahnhöfen, ZVV-Verkaufsstellen und online im ZVV-Ticketshop auf [zvv.ch](http://zvv.ch).

Der Pass kann von allen mit Jahrgang 1962 oder älter erworben werden.

### Preis

CHF 110.–

### Gültigkeit

Ein Monat zwischen 1. September und 30. November 2022. Zusätzlich: 2 × Fahrt vor 9 Uhr, 1 × Mitfahrtageskarte, 1 × Klassenwechsel  
Der ZVV-ActionPass ist ein persönliches Abo und nicht übertragbar.

### Mehr Infos

[zvv.ch/actionpass](http://zvv.ch/actionpass)



# Unüberhörbar soll sie sein ...

---

...die Stimme der Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich – es herrsche Aufbruchstimmung beim ZRV, titelte der Bericht über die GV in der 2. Ausgabe. Dieser Titel verpflichtet. Nun müssen Taten folgen.

**Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV**

## **Konstituierung**

Die konstituierende Sitzung des Vorstandes vom 17. Mai 2022 war gleichzeitig eine ganztägige Strategietagung und damit Startpunkt für das Vereinsjahr 2022/2023. Unsere 2021 formulierte Vision soll Schritt für Schritt konkretisiert werden. Dies hat auch Auswirkungen auf verschiedene Ressorts.

Das Ressort «Mitgliederwerbung und -betreuung» wird neu von Barbara Neff betreut. Ihre Aufgabe wird es sein, stärker als bisher neue Mitglieder zu gewinnen und zu betreuen. Neu geschaffen wurde das Ressort «Redaktion Kommunikationsmittel», für welches Peter C. Meyer verantwortlich zeichnet. In diesem Ressort wirken seitens ZRV Cäcilia Hänni, Silvio Seiler und Ruedi Stutz mit. Ruedi Stutz ist zuständig für den technischen Aufbau der Kommunikationsplattform und die Pflege des Partner-Netzwerks bezüglich dieser Plattform.

Personell unverändert bleibt das Ressort Präsidium. Das Vizepräsidium wird neu allein von Martin Bornhauser, Sekretär, wahrgenommen. Für die Finanzen ist weiterhin Urs Müller zuständig. Daniel Schwab ist im Vorstand des SVS und Delegierter im SSR und damit eine wichtige Schnittstelle für den ZRV-Vorstand zur eidgenössischen Ebene.

## **Neues Verbandsmodell**

Der ZRV geht mit seinen Kommunikationsmitteln neue Wege. Der ZRV soll als «Stimme der Seniorinnen und Senioren» im Kanton Zürich von der Politik,

Gesellschaft und Wirtschaft wahrgenommen werden. Verbandsmagazin «Wir Senior:innen», neue Website, Newsletter und Social Media sollen als Mittler zwischen den Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich und den Anbietern von Informationen und Leistungen für diese Altersgruppe sowie der Politik und Öffentlichkeit wirken.

Seniorinnen und Senioren sollen Wissenswertes erfahren und selbst vermitteln. Diese Generation verfügt über einen reichen Fundus an Wissen, Erfahrung, Lebensentwürfen und Meinungen, der es wert ist, öffentlich gemacht zu werden; diese Generation ist nicht nur Konsumentin.

## **Stärkung des ZRV als kantonaler Dachverband**

Auch die ZRV-Präsidentenkonferenz für unsere Kollektivmitglieder vom 29. Juni 2022 widmete sich der künftigen Ausrichtung des Verbandes. Unter anderem wurden folgende Anliegen betont: Der ZRV soll zur meinungsbildenden Instanz in alterspolitischen Fragen werden und sich seine Stellung als Interessenvertreter der Seniorinnen und Senioren des Kantons Zürich erkämpfen, bis der Anspruch als Verband der lokalen Altersorganisationen im Kanton Zürich allseits akzeptiert ist. Dazu gehört auch der Kontakt zur kantonalen Politik (Gemeindepräsidentenverband und Kantonsratsfraktion usw.) Das Vakuum in der kantonalen Alterspolitik muss gefüllt werden.

Was so leicht gesagt daherkommt, bedeutet in der Umsetzung jahrelange «Knochenarbeit» auf allen Ebenen des Verbandes. Dazu wird der ZRV-Vorstand seinen Beitrag in jedem Ressort leisten. Soll diese





**Peter C. Meyer**  
Redaktion Kommunikations-  
mittel



**Barbara Neff**  
Mitgliederwerbung und  
Betreuung

Entwicklung gelingen, braucht es die Unterstützung der Vertreterinnen und Vertreter, der Kollektivmitglieder und/oder auch von interessierten Einzelmitgliedern, die bereit sind, ihr Know-how und ihre Anliegen einzubringen und ihre Netzwerke im Interesse des ZRV zu nutzen.

Der ZRV-Vorstand bleibt dran und ist gespannt auf die rege Mitwirkung seiner Mitglieder – damit die «Stimme der Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich» dereinst laut erschallt.


## Unsere Vision

### Der ZRV

- will seine Position als Dachverband weiter stärken, um die Anliegen der Seniorinnen und Senioren noch besser und umfassender gegenüber der Öffentlichkeit vertreten zu können;
- will sich für die Wahrung der wirtschaftlichen, politischen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Interessen der Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich einsetzen;
- will sich starkmachen für die selbstbestimmte Lebensgestaltung der Seniorinnen und Senioren;
- will seinen Mitgliedern Impulse für ihre eigene Lebensgestaltung bieten;
- will das Image der älteren Generationen in der Gesellschaft stärken und den Solidaritätsgedanken zwischen den Generationen fördern;
- bringt sich auf eidgenössischer Ebene in alterspolitischen Fragen ein;
- unterstützt und wertschätzt das ehrenamtliche Engagement von Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich.

**Rheuma**  
**Schmerzen**  
**Stillstand**

**Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau**  
Bewusst bewegt



**Information**  
**Beratung**  
**Bewegungskurse**

info.zh@rheumaliga.ch

044 405 45 50

rheumaliga.ch/zza

# Mit Exoskeletten und Exosuits zu mehr Mobilität

---

Mit dem Alter wird die Mobilität zur Herausforderung. Oft kommen Gehstock oder Rollator zum Einsatz. Bieten neue bewegungsunterstützende Technologien eine Alternative? Die Entwicklung von Exoskeletten und Exosuits versprechen faszinierende Innovationen.

Von **Eveline Graf**

## Exoskelette für Therapien

Exoskelette kennt die Natur schon lange – zum Beispiel bei Käfern. Können Exoskelette auch im Alltag von Menschen Anwendung finden?

An dieser Stelle ist eine kurze Klärung der Begriffe notwendig. Ein Exoskelett ist ein Gerät, welches ausserhalb des Körpers angebracht wird (exo), durch stabile Strukturen Halt gibt und Bewegungen ermöglicht (Skelett). Exoskelette werden in der Rehabilitation nach einer Rückenmarksverletzung oder einem Schlaganfall angewendet, um das Gehen zu trainieren. Es gibt Bestrebungen, dass solche Geräte im Alltag als Mobilitätshilfe eingesetzt werden können. Sie sind aber sehr gross und sperrig, weil sie den Beinen und teilweise auch dem Rumpf eine verloren gegangene Funktion wiedergeben müssen. Oftmals

werden Exoskelette in der Therapie in Kombination mit Stöcken oder einem Rollator verwendet. Für den Fall, dass ein Problem mit dem Gerät auftaucht, ist immer mindestens eine Therapeutin oder ein Therapeut mit dabei. Auch kann die trainierende Person nicht selbstständig aus dem Gerät aussteigen. Es ist also eher nicht davon auszugehen, dass Exoskelette in naher Zukunft im Alltag von älteren Menschen relevant sein werden.

## Exosuits für den Alltag

Neben den Exoskeletten gibt es auch sogenannte Exosuits. Exosuits sind im Vergleich zu Exoskeletten sehr leicht. Der Myosuit der Schweizer Firma Myoswiss wiegt zum Beispiel nur 5,5 kg. Sie kommen ohne grosse und sperrige Strukturen aus und haben nur Kabel oder kleinere feste Elemente, welche entweder in einem Textil integriert sind oder direkt am Körper befestigt werden. Mit einem Exosuit



**Dr. Eveline Graf**

forscht und lehrt am Institut für Physiotherapie der ZHAW (Departement Gesundheit) in Winterthur zum Thema «Neue Technologien in der Gesundheitsversorgung».

wird die Funktionsfähigkeit unterstützt, sodass das Aufstehen oder Gehen einfacher, jedoch nicht ganz übernommen wird – ähnlich wie Radfahren mit einem Elektrovelo. Ein Exosuit kann somit in der Therapie eingesetzt werden, um beispielsweise mehr Wiederholungen einer Übung zu ermöglichen oder das Gehen zu unterstützen. Exosuits haben aber auch grosses Potenzial für den Einsatz im Alltag.

### Wie könnte ein Exosuit im Alltag eingesetzt werden?

Exosuits können beim Stehen, Gehen oder Treppensteigen unterstützen. Wenn Herr Meier die Wäsche aus der Wohnung im zweiten Stock in den Keller tragen muss, diese danach aufhängt und später wieder in den zweiten Stock hochträgt, kann der Exosuit sowohl beim Treppensteigen etwas von der Last abnehmen als auch beim Wäscheaufhängen zusätzliche Sicherheit geben. Und so hat Herr Meier am Nachmittag noch Zeit und Energie, um sich mit seinen Jasskollegen zu treffen. Für Frau Weber ist die Strecke zur Migros zu Fuss eine Herausforderung, weil es am Schluss bergauf geht. Sie könnte einen Exosuit nutzen, um die Gehstrecke mit weniger Mühe zu bewältigen. Weil Frau Weber dank des Exosuits keine Gehstöcke braucht, hat sie auch die Hände frei, um ihren Einkaufswagen zu ziehen, und sie freut sich, dass sie ihren Einkauf selbstständig erledigen kann.

### Einsatz bewusst gestalten

Heute sind solche Szenarien noch nicht real, aber sie werden immer realistischer. Dadurch stellen sich neue Fragen. Geht mit der vermehrten Nutzung von Technologien der Austausch mit anderen Menschen, zum Beispiel mit unterstützenden Familienangehörigen, Therapeutinnen resp. Therapeuten oder Spitex-Mitarbeitenden zurück? Führen die Technologien zu einer Vereinsamung von älteren Menschen? Da Technologien ein Stück Selbstständigkeit zurückgeben können, verringern sie die Abhängigkeit von anderen Menschen. Mit weniger Abhängigkeit braucht es weniger Interaktion, was in der Konsequenz dazu führen kann, dass sich jemand einsamer fühlt. Es gilt also, den Einsatz der Technologie und die dadurch gewonnene Unabhängigkeit bewusst zu gestalten. Wenn Herr Meier die Wäsche selbstständig erledigen kann und danach noch Energie hat, sich mit seinen Bekannten zu treffen, hat er nicht nur Selbstständigkeit gewonnen, sondern kann auch den sozialen Austausch pflegen. Frau Weber ist nicht mehr auf die Hilfe ihrer Familie angewiesen, um den Einkauf zu erledigen. Wenn sie dafür mehr gemeinsame Freizeit haben, ist das nicht nur für Frau Weber, sondern für die ganze Familie ein Gewinn. Der vielschichtig positive Einsatz ist in der Verantwortung jeder einzelnen Person, wel-

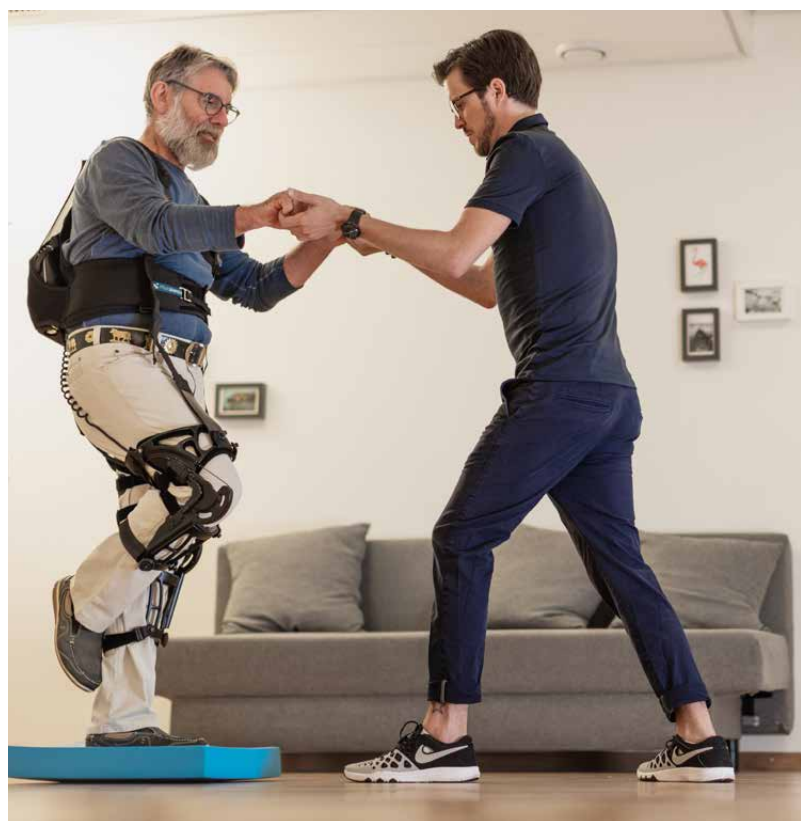


Foto: MyoSwiss AG

che die Technologien direkt nutzt, aber auch der Personen, die indirekt vom Einsatz profitieren können.

### Interdisziplinäre Forschung

Die Forschung befasst sich immer mehr mit der Integration von Technologien im Alltag, auch bei uns an der ZHAW in Winterthur. Dabei rücken die Personen und deren Umwelt in den Fokus. Diese Arbeit erfordert interdisziplinäres Expertenwissen aus der Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Philosophie, Ökonomie, Politik, Geschichte und den Gesundheitsberufen. Zudem ist der Einbezug von Nutzenden als Expertinnen und für ihre Lebenssituation unumgänglich. Die Forschungsgemeinschaft ist darauf angewiesen, dass sich die älteren Menschen beteiligen, ihr Interesse und ihre Offenheit gegenüber neuen Möglichkeiten zeigen und ihr Wissen teilen.

Bis wir also Frau Weber in ihrem Exosuit beim Einkaufen begegnen, müssen die Geräte noch so überarbeitet werden, dass sie selbstständig genutzt werden können, und ihr Einsatz im Alltag muss gezielt gestaltet werden. Es braucht noch Investitionen von Zeit und Arbeit durch verschiedenste Berufsgruppen und auch älteren Personen, bis wir dem, was die Natur bei den Käfern so hervorragend gestaltet hat, auch nur nahekommen.

## Am Puls der Zeit

Von Jean-Pierre Balbiani



**Jean-Pierre Balbiani**  
Präsident Seniorenrat  
Dietikon

Der Seniorenrat Dietikon wurde 1994 als konfessionell und politisch neutrale Vereinigung von Seniorinnen und Senioren gegründet. Er bezweckt die Unterstützung sowie die Information von älteren Menschen, die in Dietikon wohnen, sowie die Förderung der Generationenbeziehung. Mit der Unterstützung der Stadt Dietikon werden verschiedenste Aktivitäten durchgeführt.

Organisiert werden Ausflüge und Besichtigungen, Vermittlung von Senioren für Senioren, die Hilfe in Haus, Büro und Garten benötigen. Das Seniorenkino und der Lesezirkel sind sehr beliebt. Die Klassenbegleitung vermittelt Seniorinnen und Senioren, die Schulkinder während des Unterrichts unterstützen. Der im Herbst geplante Kochkurs ist bereits ausgebucht. Der Zmittagstisch wird rege besucht. Genauso verhält es sich mit dem Spielnachmittag, wo man sich zum ungezwungenen Jassen und Skip-Bo-Spielen trifft.

Ein aktueller Schwerpunkt bringt die Digitalisierung mit sich. Dank ausgewiesener IT-Cracks wurde die Homepage [www.seniorenrat-dietikon.ch](http://www.seniorenrat-dietikon.ch) neu gestaltet. Der neu eingeführte Newsletter hat Abonnentinnen und Abonnenten weit über die Stadtgrenzen hinaus. Die bis Ende 2021 bestehende Computeria wurde Anfang dieses Jahres zum Dig[iT]reff. Diese Neuorganisation erzielt einen Volltreffer. Darin werden unsere Seniorinnen und Senioren mit Referaten und interaktiven Kursen zu aktuellen Themen der digitalen Welt weitergebildet und unterstützt. Bereits durchgeführte Kurse mussten doppelt geführt werden. Themen der Veranstaltungen waren E-Banking, Sicherheit im Internet, Fragen zu Smartphones und Digitalisierung von Fotos. Für das 2. Halbjahr 2022 sind weitere sechs Kurse geplant.

**Seniorenrat Dietikon**  
[www.seniorenrat-dietikon.ch](http://www.seniorenrat-dietikon.ch)

## Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZRV

**Alterszentrum Haus Tabea**  
[www.tabea.ch](http://www.tabea.ch)

**Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund Zürich**

**Pensionierten-Vereinigung ABB  
Industriepark Micafil Zürich**

**Pensionierten-Vereinigung ABB Zürich**  
[www.pvabbzh.ch](http://www.pvabbzh.ch)

**Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG**  
[www.lyreco.ch](http://www.lyreco.ch)

**Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo**  
[www.mtpv.ch](http://www.mtpv.ch)

**Pensionierten-Vereinigung Universität Zürich**  
[www.pv.uzh.ch](http://www.pv.uzh.ch)

**Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank  
Personalvereinigung Swissair**  
[www.pvsr.ch](http://www.pvsr.ch)

**Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur**  
[www.rsvw.ch](http://www.rsvw.ch)

**Senioren für Senioren  
Küsnacht-Erlenbach-Zumikon**  
[www.seniorenfuersenioren.ch](http://www.seniorenfuersenioren.ch)

**Senioren für Senioren Meilen**  
[www.sfs-meilen.ch](http://www.sfs-meilen.ch)

**senior GLP Zürich**  
[www.seniorglpzh.grunliberale.ch](http://www.seniorglpzh.grunliberale.ch)

**Seniordienste Affoltern a.A.**

**Seniorenrat Dielsdorf**  
[www.sr-dielsdorf.ch](http://www.sr-dielsdorf.ch)

**Seniorenrat Dietikon**  
[www.seniorenrat-dietikon.ch](http://www.seniorenrat-dietikon.ch)

**Seniorenrat Uster**  
[www.seniorenrat-uster.ch](http://www.seniorenrat-uster.ch)

**Seniorenrat Zürich**  
[www.sr-zh.ch](http://www.sr-zh.ch)

**Seniorenverein Fehraltorf**  
[www.senioren-fehraltoef.ch](http://www.senioren-fehraltoef.ch)

**UBA Zürich**  
[www.uba.ch/cms](http://www.uba.ch/cms)

**Verein Aktives Alter Wallisellen**  
[www.aktives-alter-wallisellen.ch](http://www.aktives-alter-wallisellen.ch)

**Verein altissimo Wehntal**  
[www.altissimo-wehntal.ch](http://www.altissimo-wehntal.ch)

**Verein der Pensionierten PHZH**  
[www.phzh.ch](http://www.phzh.ch)

**Verein Senioren Greifensee**  
[www.senioren-greifensee.ch](http://www.senioren-greifensee.ch)

**Veteranen- und Seniorenverein KV ZH**  
[www.kfmv.ch/zuerich-vs-v](http://www.kfmv.ch/zuerich-vs-v)

**Aktive Senioren Wädenswil**  
[www.aktivesenioren-waedenswil.ch](http://www.aktivesenioren-waedenswil.ch)

## Anlässe für ZRV-Mitglieder (gemäss separaten Einladungen)

Details auch unter  
[www.zrv.ch/anlaesse](http://www.zrv.ch/anlaesse);  
Begleitpersonen willkommen

**Zürcher Alterskonferenz,  
Volkshaus Zürich**  
Mittwoch, 28.09.2022, 13.30 Uhr

**Führung neu renovierte Tonhalle,  
Zürich**  
Freitag, 28.10.2022, 14.30 Uhr

**Arztvortrag, Zürich**  
Dienstag, 29.11.2022, 14.15 Uhr  
(neues Datum)

**Adventsanlass**  
Dienstag, 13.12.2022, 14.30 Uhr

**38. Ordentliche General-  
versammlung ZRV**  
Mittwoch, 05.04.2023, 14.15 Uhr



### Die Schallgeschwindigkeit bestimmen, kleine Mikrocontroller programmieren, 3D-Drucke erstellen, Roboter zusammenlöten...

Im inspirierenden Umfeld des Innovationsparks Zürich führt die Startbahn 29 Workshops und Kurse für Kinder und Jugendliche durch. Möchten Sie als ehrenamtliche(r) Laborcoach(in) oder Laborcoach junge Menschen für die MINT-Disziplinen begeistern? Dann sind Sie bei uns richtig!

<https://www.startbahn29.ch/jobs.htm>

**START  
BAHN  
29**

Ehrenamtl.  
**Laborcoach:in**  
gesucht!



FREIZEIT KREUZWORTRÄTSEL

Halbkanton	Initialen e. frz. Filmdols der 60er	flaches Insekt	Aktion, Handlung	ungar. Name d. Donau	Prahler	Spielkartenfarbe (dt.)	Hauptstadt v. Delaware (USA)	Präposition	Bruder v. Vater oder Mutter	eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	feierl. Gelübde Mz.
→	▼	▼		▼		Dummheit, Einfältigkeit	▼	▼	▼		▼
engl.: Fledermaus	→		rechtwinkliger Behälter		fachkundig, virtuos				2		drogenunabhängig (engl.)
Hausdurchsuchung	Medizinerin		Körperstellung			4	erfahren, routiniert	schmutziger Zustand (ugs.)		Datenträger	
→	▼	11			Werkzeug	gelernter Handwerker	▼				6
→			polit. Gemeinwesen		schweiz. Cabaret (1949-1960)		9			Wasserfahrzeuge	Schottenröcke
Märchengestalt		unbeweglich				Orientierungskarte	Taufzeuge		Bundesamt für Kultur		
anstössiger Witz	→				ausführen, machen	Paprikaschote					1
Ausflugsbüchlein bei Luzern		ital. Artikel	gut in Stücke zu brechen				5		Nasal-laut	eingeschaltet	
→	7	▼				Gewaltakt, Anschlag				3	
Elend, Bedrängnis	→			Edelgas			10	extra, speziell		8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**2x1**  
Eintritt Erwachsene für's Sauriermuseum zu gewinnen

Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 31. Oktober 2022 an [wirsenioren@stutz-medien.ch](mailto:wirsenioren@stutz-medien.ch).

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser von «Wir Senior:innen». Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**2 x 1 Eintritt ins Sauriermuseum Aathal im Wert von je CHF 21.– zu gewinnen!**

Lösungswort der letzten Ausgabe (2|22)

■ RUCKSACK

Je eine Tageskarte im Wert von je CHF 72.–, gesponsert von RIGI BAHNEN AG, haben gewonnen:

- Viktor Hermann, 8703 Erlenbach | Esther Geistlich, 8057 Zürich
- Ursula Feigel, 8166 Niederweningen | Doris Blättler, 8309 Nürensdorf
- Ursula Abegg, 8703 Erlenbach | Heidi Prakash, 8400 Winterthur
- Mike Wäspi, 8632 Tann | Walter Denzler, 8154 Oberglatt
- Walter Meier, 8196 Wil | Dorette Kümmin, 8308 Illnau



**Sauriermuseum Aathal – grösser, als man denkt!**

Die Dinosaurierfunde der eigenen Ausgrabungen in Wyoming (USA) sind die Spezialität des Museums. Neben vielen Dinosauriern treffen die Besucher aber auch andere Urzeitriesen an und entdecken Fossilien wie versteinerte Hölzer und Bernstein als Wunderwerke der Natur.

**Sauriermuseum Aathal**

Zürichstrasse 69, 8607 Aathal-Seegraben  
[www.sauriermuseum.ch](http://www.sauriermuseum.ch)



Hauptsponsor:



## Digitale Gesellschaft: Chancen und Risiken für ältere Menschen

Mittwoch, 28. September 2022, 13.15–17.00 Uhr

Weisser Saal, Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

12.00 Uhr **Marktplatz**

12.45 Uhr **Türöffnung**

13.30 Uhr **Begrüssung und Einführung**  
Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV

13.40 Uhr **Grusswort des Regierungsrates des Kantons Zürich**  
Regierungsrätin Natalie Rickli, Vorsteherin Gesundheitsdirektion

13.50 Uhr **Mit analogen und digitalen Qualitäten zurück in die medizinische Zukunft**  
Dr. med. Martin D. Denz, Chief Medical Officer von Compassana

14.25 Uhr **Digitale Helfer im Alltag: Wie Roboter und Algorithmen  
ältere Menschen unterstützen können**  
Dr. Beat Sottas, Beratung, Bildung und Versorgungsforschung;  
Geschäftsführer formative works

14.55 Uhr **Pause**

15.25 Uhr **Digitalisierung der Finanzgeschäfte – Knackpunkte und Risiken**  
Beatrice Sidler, Leiterin Multichannel Management, ZKB, und  
Romano Ramanti, Fachstelle eChannel Sicherheit, ZKB

16.05 Uhr **Digitalisierung im ÖV – was bringt die Zukunft?**  
Pascal Rechsteiner, Leiter Strategische Geschäftsfelder ZVV

16.35 Uhr **Schlusswort**  
Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV

**Anschliessend Apéro und Marktplatz**

**Anfahrt  
mit den ÖV**

Ab Hauptbahnhof Zürich:  
Tram Nr. 3 und 14  
bis Station Stauffacher

Ab Bellevue: Tram Nr. 2 und 9  
bis Station Stauffacher,  
Tram Nr. 8 bis Station Helvetia-  
platz oder Bus Nr. 32 bis Station  
Helvetiaplatz

Wir freuen uns auf Sie!



Es laden herzlich ein: Alterszentrum Haus Tabea; Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund Zürich; Pensionierten-Vereinigung ABB Industriepark Micafil Zürich; Pensionierten-Vereinigung ABB Zürich; Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG; Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo; Pensionierten-Vereinigung Universität Zürich; Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank; Personalvereinigung Swissair; Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur; Senioren für Senioren Küsnacht-Erlenbach-Zumikon; Senioren für Senioren Meilen; senior GLP Zürich; Seniorendienste Affoltern a.A.; Seniorenrat Dielsdorf; Seniorenrat Dietikon; Seniorenrat Uster; Seniorenrat Zürich; Seniorenverein Fehraltorf; Verein Aktives Alter Wallisellen; Verein altissimo Wehntal; Verein der Pensionierten PHZH; Verein Senioren Greifensee; Veteranen- und Seniorenverein KV ZH; Aktive Senioren Wädenswil.

# ZKB Visa Debit Card mit Apple Pay. Die kontaktlose Art zu zahlen.

