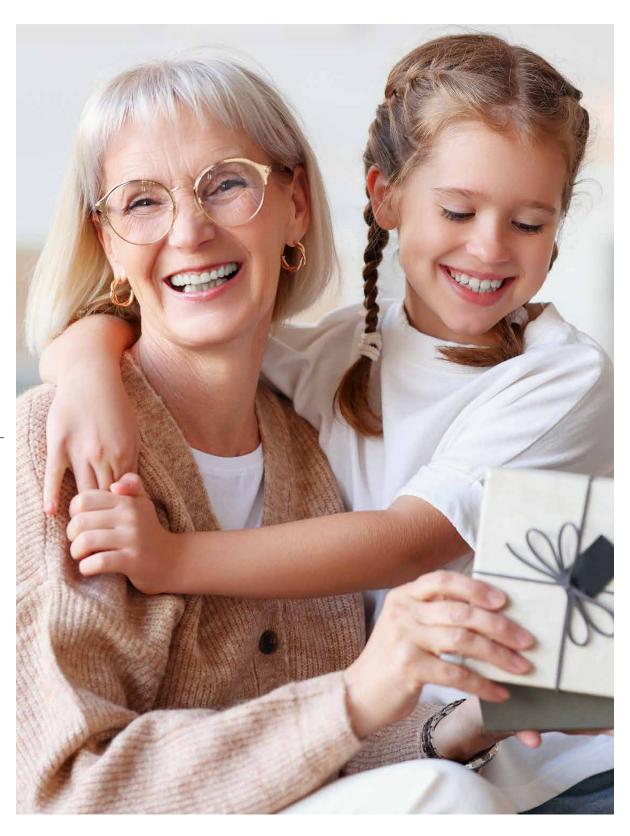
N°4 | 2023

Wir Senior innen

Die Stimme der Seniorinnen & Senioren • im Kanton Zürich



Zürcher Seniorinnen und Senioren

Schenken & Spenden

Geben ist seliger als Nehmen I **S. 6**

Gesundheit

Arztbesuch richtig vorbereiten I **S. 22**

Wissen

Engagierte altern gesünder I **S. 26**



Villkommen

Liebe Mitglieder, geschätzte Leserinnen und Leser

Passend zur Jahreszeit widmet sich diese vierte Ausgabe des Jahres den Themen Schenken und Spenden. Der Theologe Dr. Niklaus Peter beginnt seinen Beitrag mit den Worten: «Schenken macht mehr Freude als beschenkt werden, denn Geschenke müssen erwidert werden. Wenn das Gleichgewicht stimmt, freuen wir uns. Andernfalls kann Verlegenheit oder Ärger entstehen.»

Schenken oder Spenden gibt uns das Gefühl, in der Gesellschaft Gutes zu bewirken und damit auch dazuzugehören. Schenken verlangt ein Gegenüber. Allein die Tatsache, dass da jemand ist, der mein Geschenk empfängt und sich darüber freut, beflügelt.

Ein Lächeln, ein freundliches Wort schenken und zu spüren, dass es ankommt und Freude bereitet, hellt trübe Wintertage auf.

Auch wir von Zürcher Seniorinnen und Senioren wollen mit unserem Engagement, Ihnen liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder, Freude und Inspiration schenken. Dazu haben wir für das kommende Jahr wiederum ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Beachten Sie unsere Übersicht im Magazin oder auf unserer Website www.zss-zh.ch/veranstaltungen. Detaillierte Einladungen mit Anmeldemöglichkeiten folgen jeweils einige Wochen vor den Anlässen.

Im Namen des Vorstandes und des Redaktionsteams danke ich Ihnen für Ihr Interesse, das Sie unserem Engagement entgegenbringen. Wir freuen uns, Sie auch im kommenden Jahr zu begleiten.

Frohe Festtage und alles Gute zum Jahreswechsel.



Es grüsst Sie herzlich Cäcilia Hänni Präsidentin Zürcher Seniorinnen und Senioren

CHan.

INHALTSVERZEICHNIS



Schenken & Spenden

Schenken und Geschenke bekommen Niklaus Peter	06
Schenken für einen guten Zweck Sarah Greil	09
«Die Krebsliga brachte mir Freude und Hoffnung zurück» Krebsliga Zürich	10
Tierische Weihnachtsgeschenke Zürcher Tierschutz	12
Vorzeitige Schenkungen im Alter Alexandra Zurbrügg	28
«Wir waren oft an	

Wissen

der Grenze zum Burnout» Stiftung Denk an mich

Eine Stiftung gründen Hansjörg Schmidt	08
Vielfältige Bildungs-	
angebote für 60+	11
Mike Martin und Marianne Bauer	1十

Mike Martin und Marianne Bauer

43

Engagierte Lebenswege	26
Elisabeth Michel-Alder	20

Gesundheit

Schenken Sie (sich)

ein bisschen Bewegung! Heike Bischoff-Ferrari	16
SanMobil Caroline Ludwig	20
Gut vorbereitet zum Arztgespräch <i>Franziska Herren</i>	22

Kultur

Viel Glück gehabt	21
Silvio Seiler	71

Freizeit

Ein gemeinsamer Ausflug ist das schönste Geschenk	24
Zürcher Verkehrsverbund Kreuzworträtsel	<i>4</i> 7
	4/



ZSS

Neues vom Verband Denise Moser	31
50 Jahre Personalvereinigung der Swissair-Pensionierten <i>Trudi von Fellenberg-Bitzi</i>	32
Demenz wird seltener Peter C. Meyer	34
Gute Ideen sind schneller geboren als umgesetzt Cäcilia Hänni	36
Jubiläum der Mettler-Toledo- Pensionierten-Vereinigung (MTPV) <i>Urs Berli</i>	38
ZSS-Agenda/Anlässe Cäcilia Hänni	40

Sie werden gerne zuhause bekocht? Kein Problem.

10 sentivo

Das ist in unserem Betreuungsangebot inklusive. Der Abwasch auch.

Ihr Betreuungsspezialist aus dem Kanton Zürich.

sentivo

www.sentivo.ch I 052 338 20 22

Impressum

Wir Senior:innen

Offizielles Organ des Zürcher Seniorinnen und Senioren ZSS

Erscheinung

Vierteljährlich

Auflage

10 000 Exemplare

Leserschaft

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

Herausgeber

Zürcher Seniorinnen und Senioren, 8606 Nänikon

Verlege

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

zss-sekretaer@bluewin.ch

Website

www.zss-zh.ch

Layout, Druck und Adressierung

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

Versand

Schweizerische Post

Korrektorat

Daniel Tewlin

Papie

115 g/m² Novatech Satin, halbmatt, beidseitig gestrichen, weiss FSC Mix

Copyright

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

ISSN 2813-2807



Schenken und Geschenke bekommen

Schenken macht mehr Freude als Beschenkt werden, denn Geschenke müssen erwidert werden. Wenn das Gleichgewicht stimmt, freuen wir uns. Andernfalls kann Verlegenheit oder Ärger entstehen.

Von Niklaus Peter

Dass jemand erwachsen geworden ist sehe man daran, wenn ihm oder ihr das Geschenkemachen mehr Freude bereitet als das Geschenkebekommen – so hat ein kluger und auch witziger Kopf einmal gesagt. Ein Satz, der nichts gegen Kinder und ihre selige Vorfreude und Freude an Weihnachtsbescherungen hat, uns aber daran erinnern will, dass es eine nächste Stufe im Verständnis des Lebens und seiner Freuden gibt: Grosszügigkeit, Weitherzigkeit, Freigiebigkeit – weil das vom eiskalten Egoismus befreit und uns zu offenen, sozialen Menschen macht.

Gaben erwidern

Aber das Schenken hat, wenn man's ein wenig genauer anschaut, doch einen etwas vielschichtigeren Hintergrund. Marcel Mauss, einer der grossen Kultursoziologen, hat in seinem «Essai sur le don» (1923/24 erschienen, dt. Titel: «Die Gabe») das soziale Phänomen des Schenkens und Austauschs in archaischen Gesellschaften untersucht und herausgefunden, dass es so etwas wie eine Ökonomie des Gebens gibt – die aber weit mehr umfasst als nur den Geldwert der Geschenke und deren sorgfältig entferntes und doch irgendwie allen bewusstes Preisschild. Denn Gaben müssen stets erwidert werden. Dabei gilt es zu beachten, dass nicht es nicht nur eine geldmässige Seite gibt, sondern auch eine symbolische, ästhetische, soziale Seite: Man erwartet von Mächti-

geren mehr, man ist erstaunt oder verärgert, wenn jemand über seine Verhältnisse protzt und mit Gaben andere in Verlegenheit bringt. Denn bei dieser «Geschenke-Ökonomie» vermischen sich – anders als bei reinen Geldgeschäften – immer Sache und Person, sozialer Status und sozialer Beziehungen.

Nicht nur Geldwerte spielen eine Rolle, sondern eben auch, was in schönen, liebevollen, ausgefallenen Geschenken «gesagt» wird über die Beziehung des/der Schenkenden zum/zur Beschenkten. Zur Höflichkeit gehört dazu, dass man Geschenke nicht kommentiert, sondern artig und freundlich dankt – oder wie das Sprichwort sagt: «Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul».

Aber diese Ökonomie des Schenkens gewinnt dann seine schöne Seite, wenn die Freude über das Zusammensein mit anderen, die Dankbarkeit für das gemeinsam Erfahrene und Erlebte im Zentrum steht. Dann stellt sich Heiterkeit ein, dann bereitet das Geschenkemachen tatsächlich mehr Freude als das Geschenkebekommen.

«Geben ist seliger als Nehmen»

Wenn es eine Botschaft des Weihnachtsfestes gibt, die für Fromme und Unfromme gleichermassen gilt, so lautet sie: An diesem Fest feiert man Menschlichkeit, man feiert das Zusammensein, und zeigt sich dankbar dafür, dass sich Mitmenschen uns gegen-



Dr. theol. Niklaus Peter war von 2004 bis 2021 Pfarrer am Zürcher Fraumünster und erhielt 2019 den Anerkennungspreis der Stiftung STAB für seine hervorragenden Publikationen.

über (meistens) grosszügig und liebevoll verhalten haben.

«Geben ist seliger als Nehmen» – so lautet ein Jesuswort, das nur indirekt als Zitat in einer Rede des Paulus (Apostelgeschichte 20:35) überliefert ist. Dieses Wort trifft ohne Zweifel die Grundhaltung des so menschlichen Rabbis Jesus von Nazareth mit seinen überraschenden Seligpreisungen (frz. «béatitudes», engl. «beatitudes»), seinen Anweisungen zu einem guten, glücklichen Leben.

Und dann könnte man auch darauf hinweisen, dass in der Weihnachtsgeschichte das Wort Gnade mehrmals vorkommt, Maria als «Begnadete» angesprochen wird: als Beschenkte. Das griechische Wort «Charis» (Gnade) bedeutet auch Anmut und Wohlwollen, das lateinische «Gratia» auch Schenken und Danken (Grazie!). Und wenn wir sagen: Der oder die hat aber Charisma, so meinen wir damit: besondere Begabungen und Talente, die man freilich auspacken und entwickeln muss. Wie Geschenke.

Am schönsten, knappsten, gediegensten hat der Dichter Joachim Ringelnatz weniger die Ökonomie, sondern eine lebensfreundliche Philosophie des Gebens entwickelt in seinem Gedicht «Schenken».

Schenke gross oder klein, Aber immer gediegen. Wenn die Bedachten Die Gaben wiegen, Sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei. Schenke dabei Was in dir wohnt An Meinung, Geschmack und Humor, So dass die eigene Freude zuvor Dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List. Sei eingedenk, Dass dein Geschenk Du selber bist.

Spenden Sie uns ein bisschen Zeit?

Möchten Sie armutsbetroffene Personen bei der Wohnungssuche begleiten?

Für das Projekt «WohnFit» suchen wir Coaches, die ihr Wissen und ihre Zeit zur Verfügung stellen.

Wenn Sie sich im Thema Wohnungsmarkt auskennen und sich freiwillig engagieren möchten, dann melden Sie sich bei uns!



Mehr Infos? QR-Code scannen!



Kontakt:

Caritas Zürich, WohnFit Tel. 044 366 68 87 wohnfit@caritas-zuerich.ch www.caritas-zuerich.ch/freiwillig

Spendenkonto: IBAN: CH38 0900 0000 8001 2569 0



Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit der Zürcher Kantonalbank

Eine Stiftung gründen

Mit einer Stiftung lässt sich über das eigene Dasein hinaus Gutes tun. Welches sind die relevanten Schritte bei der Gründung einer Stiftung und wie viel Kapital ist nötig? Wir beantworten die wichtigsten Fragen.



Hansjörg Schmidt Leiter Stiftungen der Zürcher Kantonalbank

Welcher Betrag ist für die Gründung einer Stiftung nötig?

Das hängt zum einen vom Stiftungszweck ab, der erfüllt werden soll. Zum anderen ist zu beachten, dass laufende Kosten für den Betrieb anfallen – zum Beispiel für die Stiftungsaufsicht, die Revision, die Administration und die Vermögensverwaltung. Wir empfehlen, dass in eine selbständige Stiftung mindestens fünf Millionen Franken eingebracht werden sollten. Alternativ kann man eine Substiftung innerhalb einer Dachstiftung einrichten, was sich bereits mit etwa einer halben Million Franken Kapital realisieren lässt.

Was gilt es beim Stiftungszweck zu beachten?

Der Stiftungszweck sollte so formuliert sein, dass er auch langfristig, unter veränderten gesellschaftlichen und technologischen Umständen, noch Sinn macht. Zudem muss immer überlegt werden, ob man die beabsichtigte gute Tat nicht auch mit einer Spende, zum Beispiel an eine bereits bestehende Stiftung, vollbringen kann.

Welcher Zeitpunkt ist ideal?

Oft werden Stiftungen testamentarisch gegründet. Wenn man sich auch in der Führung der Stiftung einbringen möchte, sollte die Gründung möglichst früh erfolgen. Dabei muss man sich bewusst sein, dass

das Stiftungskapital nach der Gründung nicht mehr für den eigenen Gebrauch oder zum Vererben zur Verfügung steht.

Welche Schritte sind besonders wichtig?

Der wesentlichste Schritt besteht in der Formulierung einer Stiftungsurkunde, in welcher der Wille der Stifterin oder des Stifters bzw. der Zweck der Stiftung klar zum Ausdruck kommt. Ausserdem müssen einige amtliche Formalitäten erledigt werden: die Bestimmung von Stiftungssitz und Aufsichtsbehörde, eine notarielle Beglaubigung, ein Eintrag ins Handelsregister und die Beantragung der Steuerbefreiung.

Mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Grob geschätzt fallen für die Errichtung der Stiftung insgesamt Kosten von 10 000 Franken an. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich bei der Gründung einer Stiftung professionell beraten zu lassen.



Interessieren Sie sich für die Gründung einer Stiftung?

Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie jetzt ein Erstgespräch mit uns.

www.zkb.ch/stiftungen



Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Schenken für einen guten Zweck

Schenken bereitet Freude. Bereits mit kleinen Zuwendungen können wir Not lindern. Die Möglichkeiten zu spenden sind vielfältig, sei es zu Lebzeiten oder als Teil des Nachlasses.

Von Sarah Greil

Es gibt zahlreiche Gründe, warum Spenden sinnvoll ist. Gezielte Hilfe für ausgewählte Projekte oder generell für die Gemeinschaft: Spenden tragen dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und in eine bessere Zukunft zu investieren. Viele Menschen empfinden es als ethisch oder moralisch wichtig, anderen zu helfen und Gutes zu bewirken. Dies kann ein Gefühl der Erfüllung und des Glücks vermitteln.

Hilfe, wo es sie braucht

Ob durch Einzelspenden, regelmässige Zuwendungen oder die Berücksichtigung im eigenen Nachlass – gemeinnützigen Organisationen wird damit das Vertrauen und die Grundlage gegeben, ihre Arbeit verlässlich und nachhaltig auszuführen und Hilfe zu ermöglichen, wo sie gebraucht wird. Wer spendet, engagiert sich aktiv und setzt ein wichtiges Zeichen.

«Ich spende, weil ich dankbar für meine Gesundheit bin und ältere Menschen unterstützen möchte.»

In der Schweiz engagieren sich diverse gemeinnützige Organisationen für Gesundheit, Bildung, Umweltschutz, Tierschutz und soziale Dienste oder Generationenverbundenheit. Rund 500 Non-Profit-Organisationen sind mit dem Zewo-Gütesiegel ausgezeichnet, das einen gewissenhaften Umgang mit Geldern bescheinigt. So bietet sich die Möglichkeit, eine Institution auszuwählen, die den eigenen Interessen und Werten entspricht nicht nur für Spenden zu Lebzeiten, sondern auch mit einer Berücksichtigung im Testament. Die Zahlen zum vererbten Vermögen zeigen, das Letzteres noch wenig gemacht wird: Rund 90 Milliarden Franken werden in der Schweiz jährlich vererbt und verschenkt, errechnete Marius Brülhart, Wirtschaftsprofessor an der Universität Lausanne. Das ist ein riesiger Betrag, rund 12 Prozent des Schweizer Bruttoinlandprodukts und mehr als die gesamten Ausgaben des Bundes. Dennoch wird lediglich ein Bruchteil dieser Summe (rund drei Promille) als Vermächtnisse gemeinnützigen Organisationen und Institutionen zugesprochen.

Spenden für Pro Senectute

Pro Senectute Kanton Zürich setzt sich als private, gemeinnützige zertifizierte Stiftung seit über 100 Jahren für das Wohl älterer Menschen ein. Mit rund 300 Mitarbeitenden und mehr als 3 000 freiwillig Engagierten ist Pro Senectute Kanton Zürich die bedeutendste Fachorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen und steht Seniorinnen und Senioren, ihren Angehörigen sowie Behörden und Institutionen im ganzen Kanton mit vielfältigen Dienstleistungen und Beratungsangeboten kompetent zur Seite. Dank Spenden und Vermächtnissen kann Pro Senectute Kanton Zürich persönliche Sozialberatung und viele andere wichtige Dienstleistungen für die ältere Bevölkerung kostenlos anbieten sowie wertvolle individuelle Finanzhilfe leisten.

Informieren Sie sich zum Thema Spenden unter www.pszh.ch/spenden

«Die Krebsliga brachte mir Freude und Hoffnung zurück»

Das Jahr 2021 stellte Ulrike vor eine Serie von erschütternden Diagnosen: Krebs im rechten Oberschenkel im April, gefolgt von der niederschmetternden Nachricht von Lungenkrebs. Die Krebsliga Zürich wurde Ulrikes Rettung, brachte nicht nur Unterstützung, sondern auch Gemeinschaft und Hoffnung zurück in ihr Leben.

Manchmal führt das Leben uns auf unerwartete Pfade. Im April 2021 erhielt Ulrike eine Diagnose, die ihr Leben von Grund auf erschütterte: Krebs im rechten Oberschenkel. Acht Wochen später folgte die schreckliche Nachricht: Lungenkrebs. Die einzige Überlebenschance war eine Operation, andernfalls, prophezeiten die Ärzte ihr, erlebe sie Weihnachten nicht mehr. Ulrikes Leben verlor «innert Sekunden jeglichen Halt».

Aber Ulrike ist keine Frau, die einfach aufgibt. In einem Akt des ungebrochenen Lebenswillens macht sie Ferien auf Sizilien. Doch von der sizilianischen Lebensleichtigkeit, den schweren und gleichzeitig freundlichen Gesichtszügen der Einheimischen, bekommt Ulrike kaum etwas mit. «Die Krankheit breitete sich wie ein Schatten über meine Existenz aus. Weder Freude vermochte ich zu empfinden, noch konnte ich Licht erblicken.»

Als ob das Mass des Leids für ein Menschenleben nicht schon übervoll wäre, ereilte Ulrike auf ihrem Heimweg die dritte Hiobsbotschaft: Am Telefon sagt ihr Arzt: «Ihre Leber verabschiedet sich gerade. Über 600 Millionen Viren haben sie befallen.» «Wer hat die denn alle gezählt?», fragt Ulrike zurück. Es war ein verzweifelter Versuch, sich dem Unausweichlichen zu entziehen – eine Flucht in die Arme des Zynismus.

Zuhause angekommen, holte die Realität sie unerbittlich ein. «Eine tiefe Verzweiflung ergriff mich und ich weinte unaufhaltsam.» In den nächsten zwölf Stunden unternahm Ulrike drei Suizidversuche, aber in letzter Sekunde hielt sie inne. «Meine Liebe zum Leben, so schwer es auch war, erwies sich als stärker.» Dennoch gab sie innerlich auf, zog sich zurück, verlor auch noch ihren Job und versank in existenziellen Geldsorgen.



Im Begegnungszentrum «Wäldli» in Zürich findet Ulrike Ruhe.



Unterstützung durch die Krebsliga Zürich

In dieser düsteren Lebensphase gelangte Ulrike an die Krebsliga Zürich. «Das war meine Rettung!», gesteht sie mit bebender Stimme. Ihre Sozialberaterin unterstützte sie in allen Belangen, kontaktierte etliche Ämter und half bei Antragstellungen.

Zum ersten Mal spürte die 62-Jährige, es geht wieder etwas aufwärts. Im Begegnungszentrum «Wäldli» fand sie die Gemeinschaft und Unterstützung, «die ich so dringend benötigte». «Ich spürte nach über 18 Monaten zum ersten Mal, ich bin nicht allein auf der Welt.» Ulrike begegnete bei etlichen Treffen im «Wäldli» Menschen, die Ähnliches durchmachten. «Der Austausch mit ihnen brachte mir Trost und Stärke. «Viele manchmal doch recht intensive Gespräche mit den Mitarbeiterinnen der Krebsliga halfen mir über dunkle Momente hinweg.» Zudem erlernte sie in mehreren Kursen Fähigkeiten, mit den Herausforderungen ihrer Krankheit umzugehen. «Heute weiss ich», so Ulrike mit leuchtenden Augen: «Die Krebsliga Zürich hat Freude und Hoffnung in mein Leben zurückgebracht!»

Sind Sie selbst Krebsbetroffen? Wir sind für Sie da.

E-Mail info@krebsligazuerich.ch Telefon 044 388 55 00 krebsligazuerich.ch

Ohne Spenden können wir Krebsbetroffene nicht helfen. Danke, dass Sie uns unterstützen.

- > krebsligazuerich.ch/spenden
- > IBAN CHF77 0900 0000 8000 0868 5
- > Twint-Spende

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen





Home Instead betreut Seniorinnen und Senioren individuell und respektvoll zuhause, von wenigen bis 24 Stunden. Wir sind von Krankenkassen anerkannt und beraten Sie kostenlos.







Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit dem Zürcher Tierschutz

Tierische Weihnachtsgeschenke

Wenn die Festtage näher rücken, beginnt für viele von uns die Suche nach dem perfekten Geschenk. Oft wünschen sich Enkelkinder sehnlichst einen Hund oder eine Katze, und der Reiz ist gross, ihnen den Traum zu erfüllen. Doch ist das wirklich eine gute Idee?

Vielleicht schwingt bei der Überlegung ja auch die Hoffnung mit, dass das neue Familienmitglied den eigenen Alltag ebenfalls etwas aufpeppen könnte, etwa, wenn die Familie in den Ferien ist oder gerade nicht so viel Zeit hat. Bevor Sie sich jedoch für ein Tier als Weihnachtsgeschenk entscheiden, sollten Sie sich einige Gedanken machen und diverses abklären, damit es nach den Feiertagen nicht zu einem bösen Frwachen kommt.

Fragen, die im Voraus geklärt werden müssen

Die wichtigste Frage zuerst: Sind alle Familienmitglieder mit einem tierischen Neuzugang einverstanden? Nur wenn ein Haustier allen Freude bereitet, sollte die tierische Überraschung überhaupt in Betracht gezogen werden. Ratgeber helfen dabei, eine Tierart zu finden, die gut in den Alltag und zu den Erwartungen der Familie passt. Hunde eignen sich zum Beispiel deutlich besser zum Kuscheln und Spielen als Kaninchen oder Hamster. Letztere werden besser nur beobachtet. Weitere wichtige Fragen sind: Wer übernimmt die Verantwortung für den Neuzugang (nicht die Kinder!)? Sind Tiere in der Mietwohnung überhaupt erlaubt? Wer passt auf das Tier auf, wenn alle in den Ferien sind? Und ganz wichtig: Sind genügend finanzielle Ressourcen vorhanden, um auch grössere (medizinische) Ausgaben stemmen zu können? Gerade bei Hunden und Katzen gehen gesundheitliche Probleme ins Geld. Schnell werden mehrere hundert oder gar tausend Franken fällig, zum Beispiel für Operationen oder Zahnsanierungen. Leider stellen wir in unserem Tierheim immer häufiger fest, dass

gerade diese Frage oft auf die leichte Schulter genommen wird.

Woher soll das Tier kommen?

Sind die grundlegenden Fragen erst einmal geklärt, geht die Suche nach dem passenden Gspänli erst richtig los. Darf es ein Tier aus dem Tierheim sein oder soll es aus einer bestimmten Zucht kommen? Vielleicht soll es eines aus dem Internet sein, Anzeigen gibt es da ja zur Genüge, und viele Angebote tönen wirklich sehr verlockend.

All diese Optionen haben ihre Vor- und Nachteile. So ist die Auswahl an Tieren aus einem Tierheim oft beschränkt, und nicht immer ist die Vorgeschichte bekannt. Dafür wird man gut beraten, und man gibt Tieren in Not ein neues Zuhause. Zusätzlich hat man die Möglichkeit, ein erwachsenes Tier zu adoptieren, dessen Charakter bekannt ist.

In einer seriösen Zucht werden Sie ebenfalls gut beraten und Sie wissen, wie das Tier aufgewachsen ist. Es kann für Laien jedoch sehr schwierig sein, seriöse von unseriösen Zuchten zu unterscheiden. Hier helfen nur sorgfältige Abklärungen. Tiere aus schlechten Zuchten leiden oft ein Leben lang unter gesundheitlichen Problemen oder traumatischen Erfahrungen. Die Behandlungen sind wiederum mit hohen Kosten verbunden und kosten viel Kraft und Energie.

Dieselbe Problematik besteht insbesondere auch bei Online-Angeboten. Hier ist es besonders schwierig, die



Damit tierische Geschenke lange Freude bereiten, braucht es eine gute Vorbereitung.

Spreu vom Weizen zu trennen. Schlimmstenfalls stammen solche Tiere aus illegalen Zuchten im Ausland.

Eine gute Vorbereitung schützt vor Enttäuschungen

All diese Fragen zeigen, dass es keine gute Idee ist, spontan jemandem ein Haustier zu Weihnachten zu schenken. Oft enden diese gut gemeinten Überraschungen in Enttäuschungen, wenn das Tier sich anders verhält als erwartet, zum Beispiel nicht spielen oder kuscheln möchte oder eben mit grossen gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat. Infolgedessen landen viele Haustiere früher oder später im Tierheim oder werden anderweitig abgegeben.

Um den Tieren dieses traurige Schicksal zu ersparen, ist es deshalb sinnvoller, sich im Voraus gut über die Bedürfnisse verschiedener Haustiere zu informieren und vor allem gemeinsam mit den Beschenkten eine sorgfältige Wahl zu treffen.

Alternative tierische Geschenke

Wer nicht ein Lebewesen verschenken, jemandem aber trotzdem ein tierisch gutes Geschenk machen möchte, hat zum Glück noch einige weitere Möglichkeiten. Eine Tierpatenschaft für ein Tier aus dem Tierheim, einem Gnadenhof oder von einem Tierschutzverein ist in jedem Fall etwas Schönes. Für Kinder kann die Patenschaft auch zusammen mit einem Plüschtier verschenkt werden, mit dem sie stattdessen kuscheln können. Damit bereitet man Freude und tut erst noch etwas Gutes, indem man Tieren in Not hilft.

Beliebt sind auch geführte Ausflüge in die Natur. Sie sind nicht nur spannend und lehrreich, sondern schaffen auch gemeinsame Erinnerungen an ganz spezielle Begegnungen in der Natur, egal ob Hirsche in der Brunft im Nationalpark, ein Ausflug zu den Bibern oder einfach ein Besuch in einem Wildnispark oder Tierheim.

Willkommene Spenden

Selbstverständlich sind auch Spenden im Namen einer anderen Person bei jeder Organisation willkommen. Gerade Tierheime, Gnadenhöfe, Auffangstationen und Tierschutzvereine erhalten in der Schweiz in der Regel keine staatliche Unterstützung. Sie sind also auf Spenden von privater Seite angewiesen. Eine Spende zum Schutz der Tiere bereitet also doppelt Freude.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen tierisch gute Weihnachtsgeschenke, die auch über die Feiertage hinaus noch viel Spass machen.



Wir helfen Tieren

Persönliche Beratung

Sind Sie auf der Suche nach einem passenden Haustier, möchten Sie sich persönlich beraten lassen oder interessieren Sie sich für eine (Geschenk-)Patenschaft?

Auf unserer Webseite www.zuerchertierschutz.ch finden Sie viele tierisch gute Angebote!

Zürcher Tierschutz Tel: 044 261 97 14

E-Mail: info@zuerchertierschutz.ch



Vielfältige Bildungsangebote für 60 +

Bildung, Wissen und Kreativität zählen zu den wichtigsten Ressourcen jedes Einzelnen und für die Schweizer Volkswirtschaft. Es braucht Bildungsangebote über die gesamte Lebensspanne.

Von Mike Martin, Präsident UZH3 und Marianne Bauer, Leitung Geschäftsstelle UZH3

Im Juni 2023 hat das Eidgenössische Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF seinen Bericht zur Förderung von Bildung, Forschung und Innovation in den Jahren 2025-2028 vorgelegt. Darin heisst es, dass «Bildung, Wissen und Kreativität zu den wichtigsten Ressourcen für persönliche Entwicklung jedes Einzelnen zählen und gleichzeitig für die Schweizer Volkswirtschaft wichtig sind. Dank eines gut abgestimmten Bildungssystems stehen Bildungsangebote für unterschiedliche Talente und Neigungen im Bereich der Allgemeinbildung zur Verfügung. Durch die konsequente Durchsetzung von Chancengerechtigkeit, Diversität und Inklusion wird eine bestmögliche Ausschöpfung des Talentpotenzials anvisiert.». Konsequenterweise werden also geeignete Bildungsangebote über die gesamte Lebensspanne und somit auch über ein Alter von 65 Jahren hinaus benötigt.

Trotz der Bedeutung der Bildung in allen Altersgruppen wird auf kantonaler und Bundesebene wenig in Bildung ab 65 investiert.

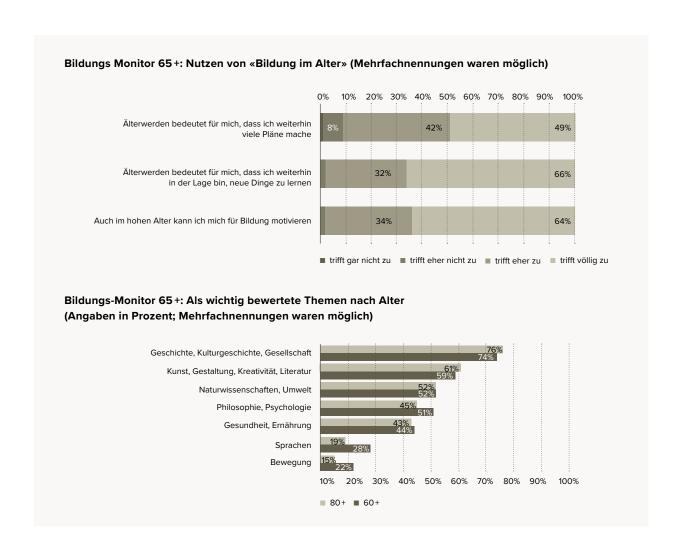


Prof. Dr. Mike Martin ist Präsident der Senior:innen-Universität Zürich UZH3

Wird Bildung allein privater Initiative überlassen, muss mit zunehmender Ungleichheit im Zugang gerechnet werden. Deshalb setzt sich die Senior:innen-Universität Zürich UZH3 für hochwertige und forschungsnahe Bildungsangebote ein. Aber nicht für beliebige: Alle Angebote beruhen auf regelmässigen Untersuchungen und Befragungen der Mitglieder und der Zielgruppe in der Allgemeinbevölkerung. Zuletzt wurden 2023 alle Mitglieder im Rahmen eines schweizweit koordinierten Vorgehens aller Senior:innen-Universitäten für einen «Schweizer Bildungs-Monitor 65+» in diesem Jahr befragt.

Angebote von Senior:innen-Universitäten haben eine hohe Qualität; die aktuellen Kapazitäten vermögen aber die sehr heterogenen Bedürfnisse bei weitem nicht zu decken.

Die Ergebnisse sind in mehrfacher Hinsicht bemerkenswert. Erstens wird die hohe Qualität der Bildungsangebote, gleichzeitig aber auch die bei weitem nicht ausreichende Kapazität zur Deckung der Bedürfnisse ersichtlich. Zweitens wird die enorme Heterogenität von Bildungsbedürfnissen und nachgefragten Inhalten deutlich. Dies lässt auf einen zukünftig zunehmenden Bedarf an bedürfnisorientierten Bildungsangeboten schliessen, zeigt aber auch die Notwendigkeit einer schnelleren Umsetzung von Ergebnissen der Bildungsforschung in konkrete Bildungsangebote vor Ort und Online. Drittens zeigt sich, dass bildungsinteressierte Personen 65+ eine aktive Rolle bei der Förderung von Bildung für die gesamte Lebensspanne einfordern. «Bildung ermöglicht sinnhaftes Handeln, fördert Offenheit.»



Der erste Schweizer Bildungs-Monitor 65 + zeigt zudem, warum ein breites Bildungsangebot geschätzt wird: Es ermöglicht sinnhaftes Handeln und fördert die Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen, geistige Fitness und gesellschaftliche Beiträge. Bildungsangebote 65+ müssen dieser Vielfältigkeit von Bildungsinteressen gerecht werden. Das Angebot der Senior:innen-Universität Zürich UZH3 tut dies in beispielhafter Weise. In ihrem Jahresprogramm 2024 finden sich sowohl Bildungs-, Reflexions- und Mitarbeits-Angebote aus praktisch allen wissenschaftlichen Disziplinen vor Ort wie interaktiv online, so dass alle Mitglieder standort- und zeitungebunden ihren Bildungsinteressen nachgehen können. Alle Angebote werden ständig auf Verbesserungsmöglichkeiten erforscht und an die Bedürfnisse angepasst. Das Gesamtangebot ist schweizweit und europäisch einzigartig, und immer mehr Senior:innen-Universitäten in der Schweiz, Europa und sogar Australien nehmen sich die UZH3 zum Vorbild.

UZH3 - Universität für Menschen 60+

Die Senior:innen-Universität Zürich UZH3 steht für ein modernes Bildungsangebot für Menschen über 60 unabhängig von ihrer Vorbildung. Dozierende der Universität Zürich und weiterer akademischer Partner vermitteln jeweils am Dienstag- und am Donnerstagnachmittag während des Semesters an der Universität Zürich Irchel aktuelle Forschungsthemen und stellen sich der Diskussion. Die Mitglieder der UZH3 können die Vorlesungen im Hörsaal oder im Livestream über die myUZH3-Plattform verfolgt werden und später zeit- und ortsunabhängig abgerufen werden.

Mehr Informationen zur Mitgliedschaft unter: www.seniorenuni.uzh.ch

Schenken Sie (sich) ein bisschen Bewegung!

Gruuven, Tanzen und Waldbaden: (Sich selber) Bewegungs-Zeit schenken tut der Seele gut, hält gesund und ist dazu auch noch nachhaltig.

Von Heike Bischoff-Ferrari

Die Qual der Wahl

Alle Jahre wieder stellt sich die Frage: Was schenke ich meinen Liebsten? Je älter wir werden, desto schwieriger wird die Wahl des perfekten Geschenkes, und die Ideen für ein kleines Mitbringsel zur Festtagseinladung sind ausgeschöpft. Da dieses Problem nicht nur den zahlreichen Geschäften, sondern auch den Non-Profit-Organisationen bekannt ist, werden immer mehr innovative Ideen beworben: anstelle von Konsumgütern kann man alternativ auch Gutscheine verschenken. Zum Beispiel liegen Achtsamkeitskurse oder Wellnessbehandlungen zurzeit im Trend. Wer der Umwelt oder weniger privilegierten Menschen etwas Gutes tun möchte, verschenkt symbolisch eine Geiss, einen Baum oder gar ein Stück Regenwald. Immer öfters entscheiden sich Familien oder Freunde gar für gänzlich geschenklose Festtage.

Sich selber etwas Gutes tun – Bewegung naschen

Inmitten all der Entscheidungen für oder gegen Geschenke und grosse oder kleine Festtagsplanung können die eigenen Bedürfnisse leicht untergehen. Jedes Jahr verzeichnen die psychologischen Gesprächsdienstleistungen just in der Weihnachtszeit die meisten Anrufe wegen schweren Fälle von Einsamkeit und Depressionen sowie auch von Überforderung und Stress. Mehr als zu an-





Zeit für Bewegung schenken, denn das tut nicht nur der Seele gut, sondern fördert auch die Gesundheit.

deren Jahreszeiten scheinen wir gerade im Monat der Nächstenliebe unsere eigenen Bedürfnisse zu ignorieren. Meistens endet dies damit, dass wir auf unserem Sofa sitzenbleiben und vor lauter Stress lieber gar nichts mehr unternehmen möchten. Doch gerade wenn das Wetter ungemütlicher wird und die Tage kürzer, ist es wichtig für unsere seelische und körperliche Gesundheit, dass wir aktiv und mobil bleiben.

Doch auch hier gilt dasselbe wie beim Geschenke machen: es soll Spass machen und kein zusätzlicher Stress daraus entstehen! Es muss nicht jeden Tag ein ausgiebiges Bewegungsprogramm nach allen Regeln der Achtsamkeits-Kunst sein. Sich selber kleine Bewegungs-Geschenke machen kann schon viel bewirken. Nur wenige Minuten bewusst genossene Bewegung heben nachgewiesenermassen die Stimmung. Mit kleinen Bewegungs-Snacks bleibt zudem der Körper in Schwung.

DO-HEALTH Guuve No. 66 - Krafttraining mit Thermosflasche im Schnee («Flockdown», Februar 2021)

Gruuve

DO-HEALTH-Gruuve ist ein musikalischunterstütztes Bewegungsprogramm für ältere Menschen. Gruuve steht für «grown-up universal exercise» - universelles Trainingsprogramm für erwachsene Menschen. Das Programm stärkt die Rumpfmuskulatur, unterstützt das Durchatmen und trainiert die Koordination und Kraft im Bereich Arme und Beine. Mitmachen und geniessen kann man einfach via YouTube im eigenen zu Hause.

Das Programm wurde von der Bewegungswissenschaftlerin Dr. sc. med. Michèle Mattle in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari am Zentrum Alter & Mobilität entwickelt.





GESUNDHEIT

Tanzen, Schwofen und Gruuven Sie!

Sie bewegen sich gerne zu Musik? Dann los: Lieblingsmusik an und frei drauflos tanzen - beim Kochen, unter der Dusche, beim Geschenke einpacken. Am Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) konnte im Rahmen einer Dissertation mittels einer Meta-Analyse eindrucksvoll gezeigt werden, dass Tanzen körperlich fit hält. Die Studie fand heraus, dass diejenigen Menschen im Alter 65+, die in die Gruppe mit der Tanzintervention eingeteilt wurden, signifikant weniger Stürze erlitten als die Personen in der Kontrollgruppe. Tanzen ist bezüglich Sturzprävention also ähnlich effektiv wie herkömmliches Krafttraining. Zudem verbesserte sich in der Tanz-Gruppe die Balance, die Kraft der Beine und die Mobilität.

Tanzen ist auch sozial verbindend und kann einen wichtigen Beitrag gegen die Einsamkeit leisten. Mit

einer Einladung zum gemeinsamen Tanzen tun Sie nicht nur sich selber etwas Gutes, sondern können auch einen lieben Mitmenschen sehr glücklich machen. Für eine romantische Stimmung brauchen Sie nicht viel: Die Möbel etwas zur Seite rücken, eine Kerze anzünden und die Playlist mit den Lieblingsliedern in die Endlosschleife stellen.

Sie getrauen sich nicht oder ihnen fehlen Bewegungsideen? Dann ist DO-HEALTH Gruuve genau das Richtige für Sie: auf YouTube stehen gratis über 120 kurze Videos zum Mitmachen zur Verfügung. Sie können beim Gruuven für 2–5 Minuten eintauchen in eine Bewegungsfolge zu beschwingten Melodien von Vivaldi. Draussen stürmt es und Sie sehnen sich nach blauem Himmel? Dann schauen Sie sich Gruuve No. 100 an.

Frauen und Männer 75 + gesucht!

Das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) ist das Forschungszentrum des Lehrstuhls Altersmedizin und Altersforschung der Universität Zürich und steht unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH.

Zentrum Alter und Mobilität



Sie sind oft erschöpft und müde? Fühlen sich manchmal unsicher auf den Beinen? Oder sind sie vielleicht im letzten Jahr schon einmal gestürzt?

Dann melden Sie sich und machen Sie mit bei unserer aktuellen STRONG Studie!

Wir suchen aktive und selbständig lebende Frauen & Männer ab 75 Jahren, die sich manchmal doch nicht mehr ganz so fit fühlen wie noch vor wenigen Jahren.

Die STRONG Studie untersucht, wie sich ein einfaches Trainingsprogramm für zu Hause und die Einnahme eines Molkeneiweissoder Vergleichspulver auf die Muskelfunktion und die Muskelkraft sowie die Sturzhäufigkeit auswirken. Die Zuteilung in die Interventions- oder Vergleichsgruppe erfolgt zufällig. Die Studie dauert 12 Monate. Sie erhalten insgesamt 4 Termine für Tests im ZAM Forschungszentrum am Stadtspital Zürich Waid. Zudem kontaktieren wir Sie alle 2 Monate für ein kurzes Telefonat.





Unverbindliche Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 044 417 10 76 oder Cornelia.Dormann-Fritz@stadtspital.ch

Bei Kontaktaufnahme werden Ihre Daten registriert. Sollte keine Studienteilnahme zustande kommen, werden Ihre Daten zeitnah gelöscht.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.usz.ch/zam



Versuchen Sie es mal mit Ruhe und Gemütlichkeit!

Sie mögen es lieber etwas ruhiger und geniessen Bewegung lieber alleine? Im Winter hat ein Spaziergang im Wald seinen besonderen Reiz. Die klare, frische Luft, die Ruhe der schneebedeckten Bäume und das Knirschen des Schnees unter den Füssen schaffen eine einzigartige Atmosphäre, die den Geist gleichzeitig beruhigt und belebt. In Japan wird das bewusste Eintauchen («Baden») in die Natur Shinrin-Yoku genannt. Auch hierzulande wird das «Waldbaden» immer beliebter. Zu Recht, denn das «Waldbaden» hat wissenschaftlich nachweislich eine therapeutische Wirkung auf Körper und Geist. Was ist nun der Unterschied zwischen einem «herkömmlichen» Sonntagsspaziergang und «Waldbaden»? Beim «Waldbaden» spazieren Sie sehr achtsam und meditativ: bleiben Sie zu Beginn stehen, schliessen Sie die Augen, beobachten, was Sie alles um sich herum wahrnehmen. Wenn Sie weitergehen, laufen Sie bewusst langsam - einmal mit grossen, einmal mit kleinen Schritten. Was nehmen Sie in Ihrem Körper wahr? Achten Sie auf die Geräusche Ihrer Schritte. Gehen Sie zu einem Nadelbaum und spüren die Beschaffenheit der Nadeln, riechen Sie daran, betrachten Sie die Farben und Formen. Gehen Sie zu einem Baumstamm und betrachten die Wurzeln, die Rinde, spüren die Beschaffenheit, riechen den Geruch, sehen die Farben und Formen. Wenn Sie möchten, können Sie den Baum umarmen. Beobachten Sie, was das in Ihnen auslöst. Bevor Sie wieder aus dem Wald auftauchen, schliessen Sie noch einmal die Augen und nehmen Ihre Umgebung wahr.



100% MOBIL ZU HAUSE

- Der elegante Panorama-Homelift wurde speziell für den Einsatz in Privathäusern zur Überwindung von einem Stockwerk entwickelt.
- Der Treppenlift ist die ideale Lösung zur Überwindung von Treppen mit und ohne Kurvenverlauf.
- Seit 40 Jahren unterstützen wir unsere Kunden zu mehr Unabhängigkeit und Komfort.

Was unsere Kunden über uns sagen



«Die schnelle und gute Abwicklung von Auftragserteilung bis zur Montage. Hohe Freundlichkeit.»

Karin Kleeli



In der ganzen Schweiz



044 546 51 70



www.stannah.ch





SanMobil

Patientin, benutzt den gemeinnützigen Fahrdienst SanMobil seit 4 Jahren



Vom Rollstuhl ins Auto ist für Caroline Ludwig problemlos möglich

Von Caroline Ludwig

Als Patientin bin ich an 3 Tagen pro Woche auf einen Fahrdienst angewiesen mit einer Hinfahrt früh morgens, bereits um 6.30 h, und einer Rückfahrt gegen die Mittagszeit. Für SanMobil sprechen mehrere Gründe. Am wichtigsten sind für mich als Patientin Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit: Ich muss rechtzeitig zur Therapie eintreffen und ich bin froh, nach der Behandlung pünktlich abgeholt und nachhause gefahren zu werden – nicht zuletzt, weil die Therapie anstrengend ist. Und das gilt Woche für Woche, auch in Ferienzeiten, und Jahr für Jahr.

Hin und wieder benötige ich Untersuchungen oder Behandlungen an einem anderen Ort. SanMobil hat sich dabei als sehr flexibel erwiesen. Es genügt, wenn ich solche «Extra-Fahrten» wenige Tage vorher ankündige.

Dazu kommt, dass ich als IV-Patientin auf einen günstigen Fahrdienst angewiesen bin. Regelmässige Taxi-Fahrten für meine Therapien kann ich mir nicht wirklich leisten. Dank SanMobil muss ich mich finanziell nicht zusätzlich einschränken – ein wichtiger Aspekt für meine Lebensqualität.

Im Lauf der Jahre hat sich ausserdem ein gutes Verhältnis zu den Fahrer:innen von SanMobil herausgebildet. Höflich und rücksichtsvoll bin ich von Anfang an behandelt worden. Zudem gefällt mir das Konzept von SanMobil, möglichst immer dieselben 2–3 Fahrer:innen einzusetzen. Zu einigen dieser Fahrer:innen hat sich ein persönliches Vertrauensverhältnis herausgebildet, auch geprägt vom Austausch interessanter Informationen.

Zu diesem Konzept gehört auch, Personen als Fahrer:innen zu gewinnen, die SanMobil als «junge Pensionäre» bezeichnet – also vor kurzer Zeit Pensionierte, die gesund sind und in guten finanziellen sowie familiären Verhältnissen leben, so dass sie ein Interesse daran haben, etwas von dem Guten, das sie in ihrem bisherigen Leben erfahren durften, an die Gemeinschaft zurückzugeben. Aber das Spektrum der sich für SanMobil einsetzenden Persönlichkeiten ist breit.

Nicht zuletzt ist mir wichtig, dass SanMobil den "ökologische Fussabtritt" ernst nimmt: Die meisten Fahrer:innen stellen sich für 1–2 Tage pro Woche zur Verfügung. Entsprechend können Tagestouren zusammengestellt werden – idealerweise so, dass der Endpunkt einer Fahrt nicht allzu weit vom Startpunkt der nächsten Fahrt entfernt ist.

Die Nachfrage nach den Dienstleistungen von SanMobil nimmt kontinuierlich zu.

Deshalb sucht der Verein laufend neue Fahrer:innen und ist zudem dankbar für Unterstützung im administrativen Bereich. Interessierte können sich auf der Webseite www.sanmobil.ch oder via Telefon 079 870 77 57 melden.

Viel Glück gehabt



Von Silvio Seiler

Heute wird ein gelungener Tag. Meine Frau feiert ihren Geburtstag. Wir werden mit einem Mehrgänger verwöhnt. Auf den Tisch zaubern wird ihn meine Frau. Die beste Köchin der Welt. Heute bin ich nur für die Hilfsdienste vorgesehen. Ich darf einkaufen und danach die Küche schlussreinigen – das meiste hat meine Frau eh schon erledigt. Bereits morgens früh verlasse ich mit einem grossen Einkaufssack das Haus. Am Morgen soll es frische Gipfeli und Brötchen vom Bäcker geben.

Einen Moment passe ich nicht auf. Auf nassen Blättern, die auf der Treppe zum Fussweg liegen, rutsche ich aus. Ich fliege die Treppe hinunter und ein heftiger Schmerz fährt in meinen linken Fuss. So als ob mit jemand ein Fleischermesser hineingesteckt hätte. Ich gehe nach Hause und ziehe bessere Schuhe an. Meine Frau sagt, ich sei eben ein Tollpatsch.

Trotz Schmerzen habe ich den Einkauf getätigt. Nicht einmal den Lieblingswein meiner Frau, der besten von allen, habe ich vergessen. Ich lege Fleisch und Zubehör in den Kühlschrank. Ich greife mir den Wein. Ein gewaltiger Schmerz sticht mir ins Fussgelenk. So abgelenkt, lasse ich die Flasche fallen. Der Wein färbt den Küchenboden ... Und an den Scherben reisse ich mir eine Fleischwunde am Handgelenk auf. Ich habe sie schnell verbunden.

Mit meinem malträtierten Fuss mache ich mich zum zweiten Mal auf – in die Weinhandlung. Dort ist der seltene Wein noch vorrätig. Schön Glück gehabt. Jetzt habe ich alles für das Geburtstagsmenü meiner Frau zusammen. Zuhause sagt sie: «Statt zu jammern wäre es besser, wenn du ins Spital gehst.» Dort werde ich geröntgt. Positiv: Ich muss nicht operieren. Der Bruch wird mit einer Schiene fixiert. Und ich darf einige Zeit an Stöcken gehen. Schön Glück gehabt. Die Wunde an der Hand wird nicht genäht. Nur verbunden. Wieder viel Glück gehabt.

Ich bin froh, dass ich nicht abergläubisch bin. Denn meine Frau hatte am Freitag, dem 13., Geburtstag.

Wir offerieren Ihnen



Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete. 043 322 14 14

pwg.ch

Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich



Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Gut vorbereitet zum Arztgespräch

Die Zeit im Sprechzimmer ist oft knapp. Deshalb ist es wichtig, sich vor dem Arztbesuch genau zu überlegen, was man sagen und fragen möchte.

Von Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Gerade wenn wichtige Entscheide anfallen, Diagnosen oder neue Therapien besprochen werden, sind viele Patientinnen und Patienten vor dem Arztbesuch nervös oder fühlen sich unsicher. In der Aufregung und der kurzen Zeit der Sprechstunde vergisst man leicht, der Ärztin oder dem Arzt wichtige Fragen zu stellen.

Aktiv werden und sich vorbereiten

«Dass man unvorbereitet zum Arzt oder zur Ärztin geht, ist leider ein häufiges Problem», stellt Saskia De Gani fest. Die promovierte Physiologin leitet bei Careum das Zentrum für Gesundheitskompetenz. Im Rahmen des Programms «Gesundheitskompetenz Zürich», das Careum zusammen mit der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich durchführt, hat sie mit ihren Kolleginnen einen Leitfaden für den Arztbesuch erarbeitet. Dieser hilft Patientinnen und Patienten, eine aktive Rolle im Arztgespräch einzunehmen, die richtigen Fragen zu stellen und wichtige Informationen einzuholen. Ziel ist es, dass Patientinnen und Patienten das Sprechzimmer möglichst gut informiert verlassen und gute Entscheide für ihre Gesundheit fällen können.

Die wichtigen Fragen notieren

Studien belegen, dass Patientinnen und Patienten bereits nach dem Verlassen des Sprechzimmers rund 60 bis 80 Prozent des Gesagten vergessen haben oder sich nicht korrekt daran erinnern. «Vor dem Arztbesuch sollte man sich überlegen, was man wissen und fragen möchte», fasst De Gani zusammen. «Es ist hilfreich, sich die wichtigen Fragen aufzuschreiben. Ich empfehle ausserdem, während des Arztgesprächs Notizen zu machen und den Arzt oder die Ärztin darüber zu informieren.» Gerade bei wichtigen Gesprächen, wenn eine Diagnose oder neue Therapien besprochen werden, kann es sich auch lohnen, eine Vertrauensperson zum Arztbesuch mitzunehmen, die mithört und mitschreibt.

Bei Unklarheiten nachfragen

Nicht selten benutzen Ärztinnen und Ärzte Fachbegriffe, die man nicht versteht. Oder es kommt vor, dass man die vielen Informationen nicht alle auf einmal aufnehmen kann. Was tun in solchen Situationen? «Unbedingt nachfragen – egal wie viele Leute im Wartezimmer sitzen! Man soll sich keinesfalls schämen, wenn man etwas nicht verstanden hat», betont De Gani. Man darf in einem Arztgespräch auch

Bei Medikamenten beachten

Ältere Menschen nehmen häufig mehrere Medikamente gleichzeitig ein. Das ist normal. Denn das Älterwerden bringt mehr Krankheiten und Beschwerden mit sich wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Herzleiden. Wenn man mehrere Medikamente einnimmt, wird empfohlen, die Einnahme in der Arztpraxis oder Apotheke zu besprechen.



Wer gut vorbereitet in ein Arztgespräch geht und Fragen stellt, ist besser über die eigene Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten informiert. Foto: Adobe Stock

Bedenken äussern und sich Zeit zum Überlegen nehmen. «Wir selbst sind die Expertinnen und Experten für unsere Gesundheit. Ziel soll es sein, gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin nach passenden Lösungen zu suchen», erklärt De Gani. Dies gelingt dann am besten, wenn der Arzt oder die Ärztin gut informiert ist über uns, unsere Lebenssituation und unsere gesundheitliche Vorgeschichte.

Wie auf Arztbesuch vorbereiten

Wer sich auf den Arztbesuch gut vorbereit, kann die richtigen Fragen stellen, ist nachher gut informiert und fühlt sich sicherer im Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Wichtige Fragen sind:

- Was habe ich? Wie heisst meine Krankheit bzw. die Diagnose?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Was sind die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen?
- Wie schnell muss ich reagieren?
- Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?
- Kann man die Krankheit heilen oder versucht man die Symptome zu lindern?
- Was kann ich selbst zur Unterstützung des Prozesses beitragen?

Zum Arztbesuch sollte man wichtige Unterlagen mitnehmen wie:

- Liste aller Medikamente (oder die Medikamente selbst)
- Unterlagen von anderen Ärztinnen und Ärzten oder Spitalbericht
- Ausweise wie Impfausweis, Diabetes-Ausweis oder Allergie-Pass
- Krankenversicherungsausweis
- Eigene Fragen und Notizen

Der Leitfaden für den Arztbesuch ist auf der Website der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich zu finden:



Ein weiterer Tipp: Die gemeinnützige Organisation «Was hab' ich?» übersetzt kostenlos Arztbefunde in leicht verständlicher Sprache unter Einhaltung der Datenschutzrichtlinien. Informationen dazu: www.washabich.ch/einsenden

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit dem Zürcher Verkehrsverbund

Ein gemeinsamer Ausflug ist das schönste Geschenk

Das schönste Geschenk, das Sie sich und den Menschen in Ihrem Leben machen können, ist Zeit. Wie wärs wieder einmal mit einem gemeinsamen Ausflug in die nahe Region? Auch in der kühleren Jahreszeit gibt es viele unbekannte Orte und spannende Aktivitäten zu entdecken.

Ob prächtige Wanderwege, Dampfbad in einer ehemaligen Textilfabrik oder eine gemütliche Weihnachtsführung: Stöbern Sie durch unsere Vorschläge und wählen Sie passende Ideen für sich und Ihre Liebsten. Die Tipps eignen sich ideal für einen Tagesausflug und alle Destinationen sind einfach mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar.

Baden und staunen im Zürcher Oberland

Wo vor 200 Jahren Tücher gewoben und gebleicht wurden, steht heute das Bleiche-Areal in Wald. In der ehemaligen Textilfabrik erwarten Sie ein Hotel, ein Restaurant und ein Fitnesscenter. Für wohligwarme Wintertage sorgt die Wellness-Oase mit Sauna, Dampfbad, Kneippweg und Relaxpool. In nur fünf Fussminuten erreichen Sie auch das Lozzi Museum in Wald ZH. Hier entführen Sie witzige Skulpturen, bunte Plastiken und originelle Objekte des künstlerischen Tausendsassas Yvan «Lozzi» Pestalozzi in eine bewegte Fantasiewelt.



Anreise zum Bleiche-Areal und zum Lozzi Museum in Wald ZH

Mit der S5, S15 oder S26 bis Rüti. Weiter mit dem Bus 854 oder 885 bis Wald ZH, Katholische Kirche.





Anreise zur Wanderung von Schöfflisdorf auf die Lägern Mit der S15 bis Schöfflisdorf-Oberweningen.

Wandern

auf der Lägern

Ob im grünen oder im weissen Kleid: Der Hausberg des Zürcher Unterlands ist immer einen Ausflug wert. Mit 868 Metern über Meer ist die Lägern der höchste Punkt der Region und damit auch ein beliebtes Schlittelziel für Gross und Klein. Wer gut zu Fuss ist, wandert von Schöfflisdorf auf dem gut ausgeschilderten Weg in nur knapp zwei Stunden auf die Lägern. Am Ziel werden Sie mit wunder-

schönen Ausblicken auf den Lägernzug belohnt.

Weihnachtliche Stadtführungen

Haben Sie die schönsten Schauplätze, Winkel und Gassen von Zürich und Rapperswil schon einmal während der Adventszeit erkundet? In beiden Städten gibt es im Dezember jeweils zwei spezielle Weihnachtsführungen, die an ausgewählten Orten Halt machen und Sie mit wunderbar besinnlichen Geschichten auf Weihnachten einstimmen. Die Führungen starten vor der Tourist Information im Zürcher Hauptbahnhof am 9. & 16. Dezember 2023 bzw. vor dem Visitor Center am Fischmarktplatz Rapperswil am 10. & 17. Dezember 2023.

Anreise zu den Stadtführungen

Mit der S-Bahn bis Zürich HB bzw. Rapperswil.



© Zürich Tourismus

Für Ihre Hin- und Rückreise sind diese Tickets ideal geeignet:

- 9-UhrPass
- 24h-Ticket

Detaillierte Preisangaben und Informationen zum Ticketsortiment für den öffentlichen Verkehr im Kanton Zürich finden Sie unter www.zvv.ch oder erhalten Sie beim ZVV-Contact täglich von 6 bis 22 Uhr unter 0800 988 988 (kostenlos).



Engagierte Lebenswege

Unter welchen Bedingungen kommen gut 70 Jahre dauernde, engagierte Lebenswege zustande? Eine qualitative Studie zeigt unter anderem, dass aktive alte Menschen oft Brüche und Neuanfänge in der Lebensmitte erlebt haben.

von Elisabeth Michel-Alder

Demografischer Wandel

Wir leben länger und bleiben länger jung. Seit 1975 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung um zehn Jahre verlängert; die «mittlere» Phase dehnt sich aus. Eine Neustrukturierung der Lebensentwürfe mit den Elementen Ausbildung/ Rekreation/ Erwerbsarbeit/ Sorgearbeit drängt sich im längeren Leben auf; das überlieferte Dreitaktmodell Ausbildung – Arbeit – Ruhestand scheint reif für den Müllhaufen.

Gesunde Langlebigkeit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 2021 die Dekade der gesunden Langlebigkeit ausgerufen und plädiert u.a. dafür, weit ins Alter hinein anspruchsvoll tätig und sozial integriert zu bleiben, also – mit andern gemeinsam – persönliche Entwicklung fördernde Ziele anzupeilen. Ruhestand und Konzentra-

Die Sozialwissenschafterin Elisabeth Michel-Alder leitet seit 1988 ihre Firma EMA Human Potential Development in Zürich. 2020 hat sie das Forschungsprojekt «neuesalter» initiiert. tion auf die eigene Unterhaltung/ den Unterhalt sind eher ungesund; nach 65 steigt in der Schweiz der Konsum von Alkohol und Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva) markant.

Seit Jahren interessiert mich, unter welchen Bedingungen in der heutigen Schweiz gut 70 Jahre dauernde, engagierte Lebenswege zustande kommen; Absicht ist zu lernen, welche Massnahmen ein Umdenken fördern könnten. (Denn rund ein Viertel der Bevölkerung, mehr Männer als Frauen, leistet aktuell gemäss AHV-Statistik auch über 64/65 hinaus Erwerbsarbeit, mit steigender Tendenz.) 2020 habe ich, unterstützt vom Sozialversicherungsprofessor Thomas Gächter (Universität Zürich), eine Gruppe von rund zwei Dutzend Personen zusammengetrommelt mit dem Ziel, ein entsprechendes bürgerwissenschaftliches Forschungsprojekt zu realisieren. Die qualitative Studie dokumentiert und analysiert 50 (25 männliche/ 25 weibliche) höchst diverse biografische Verläufe aus allen Gegenden und sozialen Schichten der Deutschschweiz und inspiriert mit vielfältigsten Möglichkeiten. Die Auswertung ist noch nicht ganz abgeschlossen; publiziert werden die Ergebnisse etappenweise im Internet unter www.neuesalter.ch

Neue Erkenntnisse

Zentrale Voraussetzung für längere, ausserhäusliche, engagierte Tätigkeit ist die Gelegenheit, ein organisatorischer Rahmen. Künstler:innen, Selbständigerwerbende und Unternehmensinhaber:innen zum Beispiel schickt keine Instanz in den Ruhestand. Angestellte

müssen etwas unternehmen, um dem Dreitakt-Standard zu entrinnen, denn ein Grossteil der Arbeitsverträge endet noch immer automatisch mit dem Erreichen des 64./65. Geburtstags. Sie brauchen individuelle Initiative oder Zufälle, um beizeiten ein neues Pferdchen für unabhängige Ritte zu satteln. NGOs, Wohnbaugenossenschaften, Freiwilligennetzwerke, Kirchen oder die Politik wählen gern erfahrene Führungspersonen in ihre Leitungsorgane und öffnen diese neuen Perspektiven; wer nicht schon in jüngeren Jahren Erfahrungen in solchen Zusammenhängen gesammelt hat, findet im Rentenalter den Zugang aber nur ausnahmsweise.

Frische Energien in neuem Umfeld

Fast alle Auskunft gebenden im Projekt weisen Umbrüche und Neuanfänge im beruflichen und/ oder privaten Bereich in der «Mitte» ihres Weges auf. Es scheint, dass der Umstieg in einen zweiten oder weiteren (beruflichen) Zyklus mit veränderten Zielen, Aufgaben und Bewährungsproben in einem neuen Umfeld frische Energien freisetzt, näher zu den spezifischen persönlichen Talenten führt, das Selbstbewusstsein stärkt und Handlungsmöglichkeiten öffnet, die nicht so schnell ausgeschöpft sind.

Die intuitive Annahme, dass vor allem Fitte und Gesunde beruflich länger bei der Stange bleiben, wird von den Forschungsergebnissen radikal in Frage gestellt. Die Auskunft gebenden plagen sich mit allerhand chronischen und schweren akuten Krankheiten ab. Doch ihr Engagement ist ihnen eine grosse Hilfe beim Relativieren des Stellenwerts gesundheitlicher Einschränkungen und Leiden im eigenen Alltag. Frau H. sagt zum Beispiel: «Hätte ich meine Arbeit nicht, wäre ich viel kränker.»

Von sehr grosser Bedeutung für Tätigkeiten und Erfolge im reiferen Alter ist in der untersuchten Gruppe a-didaktisches Lernen, sind also nicht pädagogisch organisierte Lernwege jenseits der Pflichtpensen in Haus, Job und Schule: Mitarbeit in Projekten, Ausübung von Funktionen in Jugendorganisationen, Kirchen, Vereinen, kulturellen Institutionen, NGO, Fachgruppen usw. sind günstig und sehr wirksam für den Kompetenzerwerb.

Engagierte Berufsarbeit und Freiwilligentätigkeit stehen überhaupt nicht in Konkurrenz zueinander: Die Frauen und Männer, welche stark im Ehrenamt und Benevol tätig sind, leisten auch im Beruf viel Kür neben der Pflicht.

Aus individueller Perspektive stehen fünf Voraussetzungen für langes Engagement im Fokus:

- Mit Freude ausgeübte Tätigkeit bedeutsam für die Person wie für Dritte, in der man sich weiterentwickelt. Günstig ist Kontinuität ab «Mitte» ins Alter hinein, folglich zeitiger Neuanfang oder allmählicher Aufbau.
- Selbstvertrauen, Initiative und Motivation basierend auf bestärkenden Erfahrungen (was nach beruflichem Sinkflug fehlt).
- Gelegenheit: Ein organisatorisch-institutioneller Rahmen für weitere Tätigkeit existiert oder man verfügt selbständig über seine Produktionsmittel.
- Einverständnis (kein Widerstand) des nahen sozialen Umfelds.
- Konstruktive zwischenmenschliche Beziehungen im Tätigkeitsfeld.

Wie schaffen wir diese Voraussetzungen?

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



Möchten Sie Entlastung schenken?

Die Auswahl in unserem Hilfsmittel-Shop ist gross. Besuchen Sie uns an der Badenerstrasse in Zürich. Wir beraten Sie gerne.

info@rheumaliga-zza.ch

044 405 45 50

rheumaliga.ch/zza

Vorzeitige Schenkungen im Alter

Kann die frühzeitige Schenkung der Liegenschaft an die Nachkommen dazu dienen, den Verkauf der Immobilie zur Finanzierung der Pflegeheimkosten zu verhindern?

Viele Menschen, die vor einem Umzug in ein Altersheim stehen, befürchten, das Eigenheim zur Finanzierung der Heimkosten verkaufen zu müssen. Sie überlegen sich deshalb, die Liegenschaft im Sinne eines Erbvorbezugs an einen Nachkommen zu verschenken, um einem solchen «Zwangsverkauf» zu entgehen. Was gilt es dabei zu beachten? Müssen allenfalls die Nachkommen am Ende die Konsequenzen für diesen Entscheid tragen?

Die stufenweise Heimfinanzierung Allgemeines

Ein Aufenthalt in einem Alters- und/oder Pflegeheim wird aus folgenden Einkommensquellen finanziert:

- 1. AHV-Rente
- 2. Rente aus beruflicher und persönlicher Vorsorge (BVG, Säulen 3a und 3b)
- 3. Beitrag der Krankenkasse, wobei sich die Höhe des Beitrages nach der Pflegestufe richtet
- Vermögensverzehr



Alexandra Zurbrügg, Rechtsanwältin und Leiterin Rechtsberatung BDO Mittelland Tel. 032 624 64 72 alexandra.zurbruegg@bdo.ch

- 5. Ergänzungsleistungen zur AHV/IV
- 6. Hilflosen-Entschädigung der AHV für hilfsbedürftige Personen
- 7 Sozialhilfe

Der Vermögensverzehr und die Ergänzungsleistungen zur AHV/IV: Wie hängen diese zusammen?

Ein Aufenthalt im Alters- oder Pflegeheim kostet in der Schweiz pro Person im Durchschnitt CHF 10 200 pro Monat (Stand 2023); die Kosten dürften weiter steigen. Zum Vergleich: Im Jahr 2015 beliefen sich die durchschnittlichen Kosten noch auf CHF 8 700 pro Monat. Oft reichen die Renten aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung, die Renten aus beruflicher und persönlicher Vorsorge sowie der Beitrag der Krankenkasse nicht aus, um diese Kosten zu decken. Soweit Vermögen vorhanden ist, dient es der Altersvorsorge und damit auch einer allfälligen Heimfinanzierung. Was aber, wenn dieses Vermögen aufgrund einer vorzeitigen Schenkung nicht mehr vorhanden ist?

Die nächste Stufe der Finanzierung wären die Ergänzungsleistungen zur AHV/IV. Hierauf hat eine Person Anspruch, wenn die Renten und das Einkommen (inkl. Vermögensverzehr) nicht die minimalen Lebenskosten zu decken vermögen. Zusammen mit der AHV und IV gehören die Ergänzungsleistungen zum sozialen Fundament in der Schweiz.

Beim anrechenbaren Vermögen bestehen zugunsten der Anspruch stellenden Person gewisse Freibeträge:

- Für Alleinstehende: CHF 37500Für Ehepaare: CHF 60000
- Freibetrag bei selbstbewohnter

Liegenschaft: CHF 112 500

bzw. CHF 300000*

- (Alleinstehende und Ehepaare)*CHF 300 000 in folgenden Fällen:
- Liegenschaft eines Ehepaars wird von einem Ehepartner bewohnt, w\u00e4hrend der andere im Heim oder Spital wohnt;
- Liegenschaft eines Ehepaars wird von einem Ehepartner bewohnt, der eine Hilflosen-Entschädigung der AHV, IV, UV oder MV bezieht;
- Liegenschaft wird von einer alleinstehenden Person bewohnt, die eine Hilflosen-Entschädigung der AHV, IV, UV oder MV bezieht.

Bei der Prüfung des Anspruches auf Ergänzungsleistungen rechnen die Sozialversicherungsbehörden das freiwillig veräusserte Vermögen (Schenkungen, Erbvorbezüge) zum bestehenden Vermögen hinzu, als wäre es nach wie vor vorhanden. Dies kann dazu führen, dass ein Gesuch um Ausrichtung von Ergänzungsleistungen abgewiesen oder nur ein Teilbetrag ausgerichtet wird.

Eine Verjährungsfrist gibt es nicht, das heisst, auch Schenkungen, welche bereits zehn Jahre oder länger zurück liegen, werden berücksichtigt. Immerhin gilt aber: Je länger eine Schenkung zurückliegt, desto weniger wird angerechnet. Pro zurückliegendem Jahr werden CHF 10 000 vom tatsächlichen Wert abgezogen. Wird also die Ausrichtung einer Schenkung oder eines Erbvorbezuges in Betracht gezogen, ist dieser frühzeitig zu planen.

Zu beachten ist, dass seit 1. Januar 2021 folgende Rückerstattungspflicht gilt: Nach dem Tod eines Bezügers von Ergänzungsleistungen müssen seine Erben mit dem Erbteil, der CHF 40 000 übersteigt, die in den zehn Jahren davor bzw. ab 2021 bezogenen Ergänzungsleistungen zurückerstatten. Falls der Verstorbene verheiratet war, gilt die Rückerstattungspflicht, nachdem beide Ehepartner verstorben sind.

Hilflosen-Entschädigung der AHV

Die Hilflosen-Entschädigung der AHV ist von Einkommen und Vermögen unabhängig. Es besteht ein Anspruch darauf, wenn folgende Voraussetzungen kumulativ erfüllt sind:

- Bezug einer Altersrente oder Ergänzungsleistungen;
- leichte, mittelschwere oder schwere Hilflosigkeit während mindestens einem Jahr (ohne Un-

- terbruch), wobei hilflos ist, wer nicht mehr in der Lage ist, die alltäglichen Dinge (z.B. Essen, Ankleiden, Körperpflege usw.) ohne Hilfe Dritter zu verrichten, dauernder Pflege bedarf oder überwacht werden muss;
- kein Anspruch auf eine Hilflosen-Entschädigung der obligatorischen Unfallversicherung oder der Militärversicherung.

Die Höhe der Hilflosen-Entschädigung richtet sich nach dem Grad der Hilflosigkeit und verbessert die finanzielle Situation des Betroffenen meist nicht in massgebender Weise, da sie relativ tief angesetzt ist. Der maximale Betrag bei einer schweren Hilflosigkeit beträgt CHF 980 monatlich.

Sozialhilfe

Wenn all diese Mittel nicht ausreichen, um die Heimkosten zu finanzieren und der Anspruch auf Ergänzungsleistungen ganz oder teilweise aufgrund freiwilliger Vermögensverschiebungen verwirkt ist und auch die Verwandten nicht aufkommen wollen, bleibt nur noch der Gang zum Sozialamt.

Die Sozialhilfe wird gewährt, allerdings prüft das Sozialamt die Möglichkeit der Verwandtenunterstützung, um zumindest einen Teil der geleisteten Sozialhilfe abwälzen zu können.

Verwandtenunterstützung

Damit eine Pflicht zur Verwandtenunterstützung besteht, müssen die beiden folgenden Voraussetzungen kumulativ erfüllt sein:

- Verwandte in auf- oder absteigender Linie;
- Günstige finanzielle Verhältnisse.

Das Gesetz äussert sich nicht dazu, wann günstige finanzielle Verhältnisse gegeben sind. Hierzu wurden von der SKOS (Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe) Richtlinien entwickelt:

Das steuerbare Einkommen (inkl. Vermögensverzehr) eines Alleinstehenden muss jährlich CHF 120 000 betragen, dasjenige eines Ehepaars CHF 180 000. Für minderjährige Kinder werden Zuschläge in der Höhe von je CHF 20 000.00 gewährt. Im Weiteren gesteht man Vermögensfreibeträge zu: für Alleinstehende CHF 250 000, für Ehepaare CHE 500 000 und für minderjährige oder sich in Ausbildung befindende Kinder je CHF 40 000. Diese Beträge werden für die Berechnung des Vermögensverzehrs nicht mit eingerechnet.

Für die Festlegung des Unterstützungsbeitrages wird der jährliche Vermögensverzehr unter Berücksichti-

SCHENKEN & SPENDEN

gung der durchschnittlichen Lebenserwartung berechnet und zum jährlichen Einkommen hinzugerechnet. Werden schliesslich die Freibeträge abgezogen, ergibt dies den Unterstützungsbeitrag. ./. Freibetrag 2 Kinder (je CHF 20 000) -40 000.00

Übersteigender Teil Ehepaar 53150.00

Berechnungsbeispiel:

Anrechenbares Einkommen (Unterstützungsbeitrag) Ehemann (1/2)

Ehemann (½) 26 575.00

Berechnung anrechenbares
Einkommen (jährlich) CHF
Steuerbares Einkommen

Ehepaar (Bundessteuer) 250 000.00

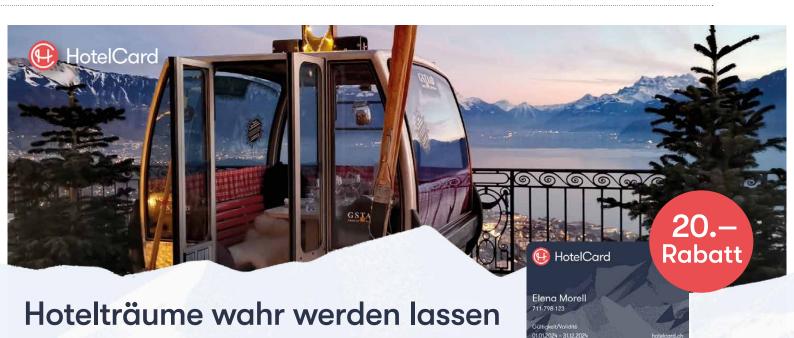
+ Vermögensverzehr (Annahme nach Berechnung) 23150.00

Zwischentotal 273150.00

./. Freigrenze bei Verheirateten –180 000.00

Schlussfolgerung

Durch eine vorzeitige Verschenkung des Eigenheims kann man den Anspruch auf Ergänzungsleistungen verlieren. Gleichzeitig können die Nachkommen durch die erhaltene Schenkung die Grenze zur Verwandtenunterstützungspflicht erreichen. Soll das Eigenheim auf die Nachkommen übertragen werden, lohnt sich eine frühzeitige Planung und eine Beratung durch Expertinnen und Experten.



Ob Wellness, Städtetrip, Winterwanderung oder kuschelige Abende vor dem Cheminée: Mit der HotelCard profitieren Sie von bis zu 50% Preisvorteil in 500 Hotels in und um die Schweiz.

Vom einfachen Gasthof im Engadin bis zum Luxusresort am Genfersee ist alles dabei, was das Reiseherz begehrt. Mit HotelCard haben Sie zu jeder Jahreszeit einen Grund zu verreisen und Neues zu entdecken. Und das Beste: Die HotelCard amortisiert sich meist bereits mit der ersten Buchung, denn Sie sparen durchschnittlich CHF 100 pro Übernachtung.

Jetzt bestellen und profitieren! 1 Jahresabo: CHF 79. – statt 99. –



Online: hotelcard.ch/wirseniorinnen2 Telefon: 0800 083 083 Mo-Fr: 9:00-12:00/14:00-17:00Uhr

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



Professor Jörg Conrad SVS Delegierter Foto: zvg

Am 17. September 2023 ist Professor Jörg Conrad im Alter von 78 Jahren unerwartet verstorben

Jörg Conrad war Mitglied der Aktiven Senioren Luzern und politisch und sozial sehr engagiert. Den SVS hat er mit grossem Engagement als Delegierter in der Ar-

beitsgruppe Wirtschaft und Steuern vertreten. Wir sind Jörg Conrad dankbar für seinen persönlichen Einsatz für unseren Verband und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Aus der Präsidentenkonferenz vom 23. Oktober 2023

Nein zur AHV-Initiative SGB/Stimmfreigabe bei der Renteninitiative der JF

Bei der Initiative des schweizerischen Gewerkschaftsbundes für die jährliche Ausrichtung einer 13. AHV Rente haben die Argumente der Gegner überzeugt. Ihre wichtigsten Argumente waren die Finanzierung über Lohnabzüge/die Schwächung der Altersvorsorge/Verantwortungslose Haltung gegenüber nächsten Generationen/Geldverteilung nach Giesskannenprinzip. Die Einführung einer 13. AHV-Rente stellt eine unverhältnismässige Mehrbelastung für die jüngeren Generationen dar, ignoriert den bestehenden periodischen Teuerungsausgleich der AHV-Renten und höhlt das 3 Säulen-Prinzip der Altersvorsorge aus. Daher beschlossen die Präsidien die Nein-Parole.

Die Haltung zur Renteninitiative der Jungfreisinnigen Schweiz «Für eine sichere und nachhaltige Altersvorsorge» war unentschieden, hier haben die Präsidentinnen und Präsidenten Stimmfreigabe beschlossen.

Bargeld soll bleiben

Die Präsidien haben am 23. Oktober auch eine Resolution zuhanden des Bundesrats verabschiedet. Sie wehren sich entschieden für die Beibehaltung von Bargeld als Zahlungsmittel. In der Resolution fordern sie Bund und Parlament auf, insbesondere auf die Bedürfnisse der älteren Generation und deren Lebensumstände angemessen Rücksicht zu nehmen. Für viele Seniorinnen und Senioren, aber auch für andere Gruppen, ist die Verwendung von Bargeld die einfachste und praktikabelste Form für die tägliche Teilnahme am Wirtschafts- und gesellschaftlichen Leben.

Kritik an Verschlechterung für «motorisierte Rollstühle»

Die vom ASTRA vorgeschlagene Zuteilung der «motorisierten Rollstühle» in die Kategorie der Motorfahrräder berücksichtigt die Bedürfnisse der Senioren, die auf solche Fahrzeuge angewiesen sind, nicht. In seiner Stellungnahme zur Umsetzung der Postulate 15.4038 und 18.4921 sowie der Motion 20.380: «Verkehrsflächen für den Langsamverkehr» lehnt der SVS eine Verschlechterung der heutigen Situation für Seniorinnen und Senioren ab und fordert, dass in der neuen Verordnung die Anliegen der bisherigen Kategorie «motorisierte Rollstühle» berücksichtigt und den Betroffenen eine Alternative geboten wird: Am besten durch einen Verzicht auf die Abschaffung der Unterkategorie «motorisierte Rollstühle».

www.seniorenfragen.ch

50 Jahre Personalvereinigung der Swissair-Pensionierten

450 Pensionärinnen und Pensionäre der ehemaligen Swissair trafen sich am 28. Oktober zum Jubiläums-Pensioniertentag im «The Circle» am Flughafen Zürich-Kloten. Eine illustre Gesellschaft, nicht müde, ihr Leben bei und mit der Swissair in höchsten Tönen zu loben.

Von Trudi von Fellenberg-Bitzi

Die Verantwortlichen - alles ehemalige Mitarbeitende der SAirGroup – hatten den Anlass und das Rahmenprogramm schon länger im Visier. Anfang 2023 begannen sie ihre Visionen zu konkretisieren und planten einen Pensioniertentag der Superlative. Nicht nur, dass dieser im «The Circle» am Flughafen stattfand, sondern dass der Vorstand beschlossen hatte, einen beachtlichen Anteil der Kosten zu übernehmen; für das Rahmenprogramm aber auch mit einem grösseren Beitrag an das Festessen.



Foto: Hans-Peter Stettler

Verbündete treffen

In Scharen sind sie eingetroffen, mehrheitlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dieser jährlich wiederkehrende Event wird jeweils bereits im Vorjahr im Kalender eingetragen, denn alte Verbündete zu treffen, über gemeinsame Swissair-Jahre zu parlieren, zu lachen und die Unterhaltung zu geniessen, das wollen sich viele der Pensionäre nicht entgehen lassen. Geselliges Zusammensein und Ausflüge, das waren bereits die Ziele am 11. Oktober 1973, als die Pensionierten-Gruppe mit 75 Mitgliedern gegründet wurde; also 42 Jahre nach der Firmengründung der Swissair, am 26. März 1931.

Dieses Jahr war der Anlass speziell. Daher reisten aus allen Gegenden der Schweiz und sogar aus dem Ausland mehr Ehemalige an als in früheren Jahren. Präsident Markus Schmid begrüsste mit viel Freude den Stadtpräsidenten von Kloten, René Huber, das Organisationskomitee mit 25 Helferinnen und Helfern sowie die anwesenden «Swissairler.»

Grösste Personalvereinigung

2548 Mitglieder zählt die im Kanton Zürich grösste Personalvereinigung (PVSR) heute; beachtlich, wenn man bedenkt, dass die Swissair vor über 20 Jahren gegroundet wurde, es die Firma also nicht mehr gibt, jedoch deren Personalvereinigung überaus aktiv un-





Swissair-Pensionierte pflegen die Geselligkeit. Foto: Anne-Marie Schmid

terwegs ist. Um der Überalterung zu trotzen, können alle, die früher innerhalb der SAirGroup gearbeitet haben, Mitglied werden. Jene, die sich am Vereinsle-

ben beteiligen, dürfen sich über ein äusserst attraktives Angebot freuen: Carfahrten, Museums-Besuche, Jassen, Kegeln, Schneeschuhtouren, Skiwochen, Stamm, Theater, Wanderungen, Ferienwochen sowie Kurzreisen und eine dreimal jährlich erscheinende Vereinszeitung gehören zum Angebot. Geplant werden die Anlässe von einem Vorstand mit acht Mitgliedern. Elf Leute vom erweiterten Vorstand führen die verschiedenen Anlässe durch: 2023 waren es rund 60. Drei Redaktionsmitglieder zeichnen für die «Swissair News», die auch Nichtmitglieder abonnieren können.

Swissair Spirit lebt

Ein Grundprinzip – und auch Slogan – der ehemaligen Swissair lautete: «We care». Dieser Pflege des Miteinander wird auch heute mit grosser Leidenschaft Beachtung geschenkt. Der Swissair Spirit lebt!



Nicht alle Konflikte können allein gelöst werden Wir sind für Sie da

Die Herausforderungen im Alter sind vielfältig. Das Nachlassen der körperlichen oder geistigen Kraft und die Vereinsamung sind Risikofaktoren, um von Gewalt betroffen zu werden oder entstandene Konflikte nicht mehr allein bewältigen zu können. Diese Belastungen wirken sich negativ auf die Gesundheit aus.

Wir unterstützen ältere Menschen und deren Umfeld bei der Klärung, Vermittlung und Schlichtung in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen.

Die Dienstleistungen der UBA sind kostenlos.

Freiwillige Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Pflege, Recht, Mediation, Heim- und Sozialversicherungswesen und Sozialarbeit beraten vertraulich, kompetent und unabhängig.

Unterstützen Sie die Arbeit der UBA mit einer Spende. Herzlichen Dank.

Spendenkonto:

IBAN CH08 0483 5144 3102 0100 0









Demenz wird seltener

Unser Demenzrisiko ist kleiner geworden und wir können etwas dagegen tun. Darüber hat Dr. med. Albert Wettstein am 27. September berichtet in einem vom ZSS organisierten, hochinteressanten Vortrag über Demenz im Alter. Er referierte auch darüber, wie Demenz erkannt wird, wie sie verläuft und wie Angehörige damit umgehen können.

Von Peter C. Meyer, Vorstand ZSS

Vor dreissig Jahren waren 20 Prozent der 85- bis 89-jährigen Schweizerinnen und Schweizer dement; heute sind es nur noch 10 Prozent. In allen Altersgruppen ab 60 sind heute nur noch halb so viele Menschen dement wie vor 30 Jahren. Dies ist eines der erfreulichen Fakten, über die der frühere Stadtarzt Albert Wettstein an der ZSS-Veranstaltung vom 27.9.2023 referierte.

Was tun gegen das Demenzrisiko?

Wir können etwas tun gegen das Demenzrisiko! Die grösste Wirkung gegen Demenz erreichen wir, wenn wir bis ins hohe Alter sozial aktiv bleiben und unsere Beziehungen pflegen. Umgekehrt gesagt: Einsamkeit ist das grösste Demenzrisiko. Allgemein gilt: «Wer rastet, der rostet.» Wir müssen insbesondere das Gehirn benützen. Use it or lose it: Neugierig auf Neues zugehen, lebenslanges Lernen, knifflige Aufgaben lösen.

Regelmässige körperliche Aktivität (über 30 Minuten pro Tag), gesunde Ernährung (Mittelmeerkost) und Nichtrauchen verringern nicht nur das Risiko von Demenz, sondern auch von Herz- und Kreislaufkrankheiten. Ein aktiver Lebensstil verzögert den Beginn einer Alzheimer-Demenz, welche dann jedoch deutlich schneller fortschreitet, das heisst man lebt dann weniger lang mit Demenz. Aktives Handeln gegen das Demenzrisiko lohnt sich also in jeder Hinsicht!

Eine gut verständliche Übersicht, wie man mit fünf weiteren Massnahmen der Selbsthilfe sein Demenzrisiko minimieren kann, findet sich auf Seite 15 der Präsentation von Albert Wettstein, die am Ende des Demenz-Blogs auf der ZSS-Website verlinkt ist: www.zss-zh.ch/demenz-wird-seltener/. Auch Leute, die nicht am Vortrag waren, können diese Präsentation grösstenteils verstehen.

Albert Wettstein
dtarzt 1983-2011
strum für Gerontologie U.
ommission UBA ZH
Vortrag 27.9.2023



PD Dr. med. Albert Wettstein war 1983 bis 2011 Zürcher Stadtarzt, betreute die städtischen Pflegeheime und gründete die erste Memoryklinik im Kanton Zürich. Heute leitet er die Fachkommission der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter (UBA) und ist in der akademischen Leitung des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.



Erkennen und unterstützen

Wettstein zeigte unter anderem auf, wie wir Demenz erkennen können, welchen Verlauf sie nimmt, wie das Leiden an Demenz verringert werden kann und wie Angehörige am besten damit umgehen. Eindrücklich hat er davor gewarnt, Menschen mit Demenz allein betreuen zu wollen. Das ist immer eine Überforderung. Die Betreuungsperson muss rechtzeitig Hilfe holen. Neben Angehörigen gibt es professionelle Stel-Ien wie Spitex, Pro Senectute, Alzheimer Zürich etc. Eine Übersicht steht auf Seite 30 der Präsentation.

Sterbebegleitung und Patientenverfügung

Nach dem Vortrag wurden aus dem Publikum viele Fragen gestellt und von Albert Wettstein kompetent beantwortet. Eine Frage und die Antwort von Wettstein haben mich besonders beeindruckt: Kann ein Mensch mit Demenz mit Hilfe von Exit sterben? Seine Antwort: Sterbehilfe von Exit ist nur dann zulässig, wenn die sterbewillige Person urteilsfähig ist. Da dies bei fortgeschrittener Demenz nicht der Fall ist, kann Exit dann keine Sterbebegleitung mehr durchführen.

Was kann man sonst tun? Albert Wettstein empfiehlt, rechtzeitig eine Patientenverfügung zu schreiben. Er selber trägt seine Patientenverfügung immer auf sich und hat sie gleich vorgelesen. Wegen der grossen Nachfrage aus dem Publikum hat der ZSS den Text dieser Patientenverfügung erhalten und als letzte Seite der Präsentation von Wettstein eingefügt.

Demenzvorsorge erhöht Lebensqualität

Wir waren alle beeindruckt und belebt von Albert Wettstein. Was mich glücklich macht: Das Verhalten zur Minimierung des Demenzrisikos schränkt mich nicht ein, sondern erhöht meine Lebensqualität. Körperliche, geistige und soziale Aktivitäten sowie gesunde Ernährung helfen nicht nur gegen Demenz, sondern auch gegen Übergewicht, Herz- Kreislaufkrankheiten und Depressionen. Packen wir es an!



Gemeinsam sehen wir mehr

Ihr Vermächtnis wirkt weiter. Sie helfen damit, das Schicksal von blinden und sehbehinderten Menschen zu erleichtern.

Bestellen Sie unverbindlich den Testament-Ratgeber des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV. vielen Dank.

Der Ratgeber kann auch per Mail oder telefonisch bestellt werden:

Eliane.Boss@sbv-fsa.ch 031 390 88 10



sbv-fsa.ch Spendenkonto: IBAN CH34 0900 0000 3000 2887 6



Vorname		

Ich bestelle den Testament-Ratgeber.

Name

PLZ/Ort

Talon einsenden an:

Strasse

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV Postfach Könizstrasse 23 3001 Bern

Gute Ideen sind schneller geboren als umgesetzt

Rückblick auf das Jahresgespräch vom 31.10.2023 des Forums Alterspolitik Kanton Zürich mit Regierung und Verwaltung.

Von Cäcilia Hänni

Der diesjährige Gedankenaustauch thematisierte wiederum ganz unterschiedliche Fragestellungen, welche für die Zukunft von uns Älteren wichtig sind. Der folgende Beitrag greift einige davon auf.

Finanzierung der Betreuung zu Hause kommt erst 2025

Die auf Beginn 2023 geplante Anpassung der kantonalen Verordnung für Zusatzleistungen für Bezüger von Ergänzungsleistungen soll nun Anfang 2025 eingeführt werden. Die Eckwerte stehen längst. Die Gemeinden benötigen aber mehr Zeit, um die Massnahmen organisatorisch vor Ort umzusetzen. Der Bund arbeitet zudem aufgrund einer Motion des Parlaments ebenfalls ein neues Gesetz aus, das die Unterstützungsleistungen für die gleiche Zielgruppe für die Betreuung zu Hause regelt. Die längst erwartete Anpassung der Hilflosenentschädigung hingegen ist beim Bund vorderhand aber «auf Eis gelegt». Alle Massnahmen wollen die Selbstbestimmung im Alter stärken und ein vorzeitiger Heimeintritt aus finanziellen Gründen verhindern.

Mit Information Altersarmut entgegenwirken

Es gibt sie, die Altersarmut, auch im Kanton Zürich, trotz Ergänzungsleistungen und weiteren finanziellen Zuschüssen. Aus Scham, mangelnder Kenntnis oder Kompetenz werden diese aber teils nicht beantragt. Könnte der Kanton mit einer gezielten Infor-

mation an potenziell Berechtigte Abhilfe schaffen? Dies wurde abschlägig beantwortet. Auf kantonaler Ebene lasse sich der Personenkreis nicht ohne weiteres eruieren wie bei den Prämienverbilligungen für die Krankenkasse. Nur die Gemeinden verfügten über Detailinformatinen. Der Kanton sehe aber durchaus eine Informationspflicht bei den Altersbeauftragten der Gemeinden. Auch Pro Senectute berate in diesen Themen schon heute.

Wann kommt die einheitliche Finanzierung von ambulanten und stationären Leistungen?

Das Gesetz wurde bereits von National- und Ständerat beraten. Das Anliegen der Kantone, die Langzeitpflege in Pflegeheimen im Gesetz zu integrieren, wird gemäss heutigem Stand berücksichtigt. Im Moment besteht die Hoffnung, dass im «normalen Gesundheitsbereich» eine Umsetzung bis in 3–4 Jahren möglich ist. Im Bereich der Langzeitpflege rechnet man im Moment mit 5–6 Jahren.

Hält die psychiatrisch-psychologische Versorgung Schritt mit der demographischen?

Auch hier gilt: ältere Menschen sollen möglichst in ihrem angestammten Umfeld betreut werden. Gerontologische Tagesklinik, Memory-Klinik, aufsuchende Arbeit in Heimen, Home Treatment für Ältere daheim sind nur einige Möglichkeiten anstelle stationärer Aufenthalte in einer psychiatrischen Klinik. Diese alternativen Angebote sind aber leider noch nicht flächendeckend vorhanden.

Arbeitskräftemangel: Können Babyboomer entlastend wirken?

In erster Linie sind die Unternehmen dafür verantwortlich, die Motivation der älteren Mitarbeitenden zu erhalten und sie so möglichst lange am Wirtschaftsleben teilhaben zu lassen. Wirtschaftsverbände und kantonale Stellen führen mit Unternehmen zahlreiche Gespräche dazu. Das Amt für Wirtschaft und Arbeit erarbeitet einen Leitfaden zum Thema. Dieser soll auf der Website des Kantons Ende 2023/Anfang 2024 publiziert werden.

Eine Fachstelle für 446 Biber aber keine für 265 000 Menschen ü65?

Der Anteil der ü65er an der Bevölkerung wird in den kommenden 25 Jahren erheblich steigen, der Anteil der ü85er massiv. Wie soll, wie muss die Gesellschaft, die kantonale Politik auf diese Entwicklung reagieren?

Die Themen, mit denen sich die Seniorinnen und Senioren konfrontiert sehen, sind sehr individuell: Nicht altersgerechtes Wohnen, eingeschränkte Mobilität, schwindende Gesundheit, weniger soziale Kontakte bis hin zur Vereinsamung. Der physische und psychische Zustand einer Person kann den Alterungsprozess verzögern, aber nicht aufhalten. Die individuellen finanziellen Verhältnisse können die Probleme nicht lösen, nur erträglicher machen.

Die Alterswissenschaft liefern schon heute Antworten auf die brennendsten Fragen. Von Bund, Kanton und Gemeinden dürfen wir erwarten, dass sie wissenschaftlichen Erkenntnisse aufnehmen und thematisch und organisatorisch umsetzen – vorausdenkend.

Daher meinen wir, dass der Kanton Zürich in der Verwaltung eine Fachstelle «Alter» einrichten müsste, die vorausdenkt, Zusammenhänge aufzeigt, Empfehlungen an die Gemeinden formuliert und Standards definiert. Nicht diktierend, aber helfend.

Regierungspräsident Mario Fehr versprach, die kantonale Altersstrategie aus dem Jahr 2009 auf allfällig nötige Anpassungen hin zu überprüfen. Wir werten dies als ersten Schritt in die richtige Richtung.

Wertvoller Gedankenaustausch

Das Forum bedankt sich für den wiederum sehr wertvollen Gedankenaustauch mit Regierungspräsident Mario Fehr und Regierungsrätin Natalie Rickli und den Fachverantwortlichen der Verwaltung.

Im Forum Alterspolitik Kanton Zürich sind vertreten: Pro Senectute Kanton Zürich, Zürcher Seniorinnen und Senioren (ZSS), Seniorenrat Zürich (ch)



Jubiläum der Mettler-Toledo-Pensionierten-Vereinigung (MTPV)

Dieses Jahr feiert die MTPV das 50-Jahr-Jubiläum. Seit der Gründung im Dezember 1973 ist die MTPV kontinuierlich auf etwa 470 Mitglieder angewachsen.



Das Zeppelin Museum © Kathrin Wurzer

Von Urs Berli

Dank der grosszügigen Unterstützung der Firma (MT) kann der siebenköpfige Vorstand regelmässig ein vielfältiges Jahresprogramm für die Mitglieder organisieren. Mitgliederversammlung, Frühjahrstreff, zwei Tagesausflüge und Adventstreff werden rege von bis zu 200 Teilnehmern besucht.

Wanderungen

Das Wander-Team organisiert sechs Nachmittagsund sechs Tageswanderungen. Damit Sport und Geselligkeit in gleichem Masse gefrönt werden kann, wird die Tageswanderungs-Zauberformel 2-2-2 angewandt, je zwei Stunden wandern - essen und trinken – wandern.

Krankenbesuche, Glückwünsche

Das Kontakt-Team verschickt oder überbringt Jubilaren mit runden Geburtstagen Glückwunschkarten und kleine Geschenke und besucht bei Bedarf weniger mobile und kranke Mitglieder.

Monatlich Jassen

Jassfreunde treffen sich monatlich im Gasthaus Krone Greifensee zu einem gemütlichen Schieber oder Schellenjass.

Auf unserer Homepage findet man unter anderem das Jahresprogramm und eine Sammlung von über 30 spannenden Hobbys und Projekten unserer Mitglieder.

www.mtpv.ch/jahresprogramm www.mtpv.ch/hobbys-projekte-von-mitgliedern



ZeppelinMuseum+ZeppelinNT©Zeppelin Museum Foto: Späth



Wir suchen auf April 2024

Ein Vorstandsmitglied, **Ressort Finanzen**

Sie erwartet

Ein engagiertes, kollegiales Team, das professionell und ehrenamtlich arbeitet. Mitgestaltung und Mitentscheidung im Rahmen des Vorstandes bei künftigen Aktivitäten des Verbands.

Sie bringen mit

Ein Flair für Zahlen, Buchhaltungs- und IT-Anwendungskenntnisse. Freude und Interesse an kollegialer Zusammenarbeit im Vorstandsgremium.

Aufgaben des Ressorts

Zahlungswesen, Buchhaltung inkl. Jahresabschluss und Budget mithilfe unserer Vereinssoftware. Organisation der jährlichen Revision durch die Revisoren. Unterstützung des Vorstandes bei der Beschaffung von Drittmitteln. Zeitaufwand je Jahr: ca. 100-120 Std.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an caecilia.haenni@zss-zh.ch mit der Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer. Unsere Präsidentin Cäcilia Hänni wird Ihnen weitere Details gerne mündlich erörtern.



Senior:innen-Universität Zürich UZH3

Mit Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie Einblick in die aktuelle und thematisch vielfältige Forschung der Universität Zürich. Die Vorträge finden jeweils am Dienstag- und am Donnerstagnachmittag statt. Bitte entnehmen Sie die Details zum Programm und zum Ort der Durchführung unserer Webseite

www.seniorenuni.uzh.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

ZSS-Veranstaltungskalender 2024

Details und Anmeldung gemäss jeweiliger Ausschreibung auf www.zss-zh.ch; bzw. Post- oder E-Mail-Versand einige Wochen vor dem Anlass

Dienstag, 23. Januar, 14.30-17.00

Gesundheitszentrum Kluspark, Zürich **Vortrag: Gewalt und Betrug im Alter**

P. Thomas, Leiter Seniorenschutz Kanton Zürich, anschl. Umtrunk

CHF 20.-

Mitglieder gratis

Dienstag, 6. Februar, 14.00-ca. 16.30

Opernhaus Zürich Führung Opernhaus

Blick hinter die Kulissen, Vortrag zur Zukunft Opernhaus, anschl. Umtrunk CHF 30.-

Mitglieder CHF 10.-

Mittwoch, 7. Februar, 14.00-17.00

Quartiertreff Hirslanden, Zürich **ZSS-Präsidentenkonferenz**

Für Präsidien unserer Kollektivmitglieder

Donnerstag, 14. März, 14.00-16.30 Uhr

Kulturzentrum Dürnten Führung Kulturzentrum KmM

Führung in die wunderbare Welt der Klänge, Kaffee und Kuchen in romantischem Ambiente

CHF 30.-

Mitglieder CHF 20.-

Mittwoch, 10. April, 14.30-ca. 17.00

KGH Hottingen, Zürich 39. GV ZSS

Generalversammlung, anschl. Unterhaltungsteil

Dienstag, 14. Mai, 14.30-ca. 16.30

Tierpark Langenberg

Führung: Fressen und gefressen werden oder Braunbär knapp und knackig

1 Stunde Führung, 2 Themen zur Auswahl, Z'vieri im Restaurant, Bezahlung individuell **CHF 10.-**

Mitglieder gratis

Dienstag, 14. Mai/21./28. Mai, 10.00-12.00

Fahrschule Berger, Volketswil Fahrberatung – fit im Strassenverkehr

Praxisbezogener Theorienachmittag zu aktuellen Verkehrsregeln, Probefahrt mit Fahrlehrer individ. buchbar.

CHF 30.-

Dienstag, 21./28. Mai, 14.00-16.00

Fahrschule Berger, Volketswil **Fahrberatung – fit im Strassenverkehr**

Praxisbezogener Theorienachmittag zu aktuellen Verkehrsregeln, Probefahrt mit Fahrlehrer individ. buchbar.

CHF 30.-

Mittwoch, 19. Juni, 14.00-16.00

Zürich HB

Führung im Untergrund des HB

Erleben Sie den HB aus neuer Perspektive CHF 20.-

Mitglieder gratis

Dienstag, 16. Juli, 10.00-11.30

Zoo Zürich

Elefanten im Kaeng Krachan

Führung inkl. Tageseintritt Zoo

CHF 40.-

Mitglieder CHF 20.-

Mittwoch, 21. August, 14.00-15.00

Bruno Weber Park, Dietikon Führung durch den Park, längerer Aufenthalt möglich

Tauchen Sie ein in die Märchenwelt des Künstlers Bruno Weber

CHF 20.-

Mitglieder CHF 10.-

Mittwoch, 11. September, 14.00-16.00

KGH Hottingen, Zürich Vortrag: Herzinfarkt, Unfall oder OP: Rehabilitation, der Weg zurück in den Alltag

Martin Gsponer, MSc. Sport- und Bewegungswissenschaften ETH, Dipl. Herztherapeut, anschl. Umtrunk

CHF 20.-

Mitglieder gratis

Donnerstag, 3. Oktober, 13.30-17.30

Volkshaus Zürich

19. Zürcher Alterskonferenz

Mehrere Kurzvorträge, Marktaussteller, Apéro **Teilnahme gratis**

Mittwoch, 13. November, 14.00-16.30

Gesundheitszentrum Kluspark, Zürich Vortrag: Wie das Essen unser Gehirn und unsere Gefühle beeinflusst

Prof. W. Langhans ETH, anschl. Umtrunk

CHF 20.-

Mitglieder gratis

Dezember, Datum/Zeigt offen

Altrszentrum Hottingen, Zürich Adventsanlass

Vortrag, Konzert inkl. Kaffee und Kuchen

CHF 30.-

Mitglieder gratis



Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZSS

Alterszentrum Haus Tabea

www.tabea.ch

BiAW, Bildung im Alter Winterthur

www biaw ch

Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund

Zürich

Pensionierte Tamedia Zürich

www.pentam.ch

Pensionierten-Vereinigung ABB

Industriepark Micafil Zürich

Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG

www.lyreco.ch

Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo

www.mtpv.ch

Pensionierten-Vereinigung Universität Zürich

www.pv.uzh.ch

Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank

Personalvereinigung Swissair

www.pvsr.ch

Senioren für Senioren

Küsnacht-Erlenbach-Zumikon

www.seniorenfuersenioren.ch

Senioren für Senioren Meilen

www.sfs-meilen.ch

senior GLP Zürich

www.seniorglpzh.grunliberale.ch

Seniorendienste Affoltern a.A.

Seniorenrat Dielsdorf

www.sr-dielsdorf.ch

Seniorenrat Dietikon

www.seniorenrat-dietikon.ch

Seniorenrat Uster

www.seniorenrat-uster.ch

Seniorenrat Zürich

www.sr-zh.ch

Seniorenverein Fehraltorf

www.senioren-fehraltorf.ch

UBA Zürich

www.uba.ch/cms

Verein Aktives Alter Wallisellen

www.aktives-alter-wallisellen.ch

Verein altissimo Wehntal

www.altissimo-wehntal.ch

Verein der Pensionierten PHZH

www.phzh.ch

Verein Senioren Greifensee

www.senioren-greifensee.ch

Veteranen- und Seniorenverein KV ZH

www.kfmv.ch/zuerich-vsv

Aktive Senioren Wädenswil

www.aktivesenioren-waedenswil.ch

FREIZEIT

genauer Zeit- messer	•	V	Frage- wort	Faser- stück- chen, Fluse	ital. Kloster- bruder	Marotte	•	•	Aktion, Hand- lung	von jener Zeit an	Roman- titelfigur bei Goethe †	•	Segel- kom- mando: Wendet!	ugs.: sowieso	Wund- mal
ugs.: Motorrad	-			V	10	vorüber- gehen, durch- reisen	-			5			V	V	V
Binde- wort	-	4	hoch- betagt	-					Unsport- lich- keiten		Mass- nahme z. Heilung (Kw.)	-	2		
Speise- raum an Hoch- schulen	-			1		beifü- gen, er- gänzen		Schein- angriff b. Boxen	>					Aristo- krat	
Ausruf	-		Müll- depo- nien		Sammel- stelle	>	11				Warn- signal- gerät		dt. Vorsilbe: weg	>	
Motor- rad- sport		hierhin	- 7					frühge- schichtl. Spange		Raupen- faden	-				
-					nicht stereo		beson- dere Atmo- sphäre	-	3				Velo (engl.)		Alpkäser
finan- zielle Knapp- heit	Eidg. Banken- kommis- sion	Vulkan auf Hawaii: Mauna		Maul- tiere	*					Kummer, Schmerz		so weit, so lange	-	8	٧
•	V	V				6	ital. Tonbez. für das F		nicht viele, nur einige	>					
plötz- licher Wind- stoss	>			Pass v. Wallis ins Tessin	•		V					Vorn. v. Autor Follett	-		
ein CH- Glied- staat be- treffend	>							9	ein Schiff chartern	>				raetsel ch_	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11]				

Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 12. Februar 2024 an wirseniorinnen@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.

HotelCard AG, Okenstrasse 6, 8037 Zürich, Telefon: 0848 711 717, E-Mail: office@hotelcard.ch



Lösungswort der letzten Ausgabe (3|23)

■ EHRENAMT

Je einen Gutschein von Beliani im Wert von CHF 100.- haben gewonnen:

Marcel Sidler, 8302 Kloten | Florina Grossmann, 8320 Fehraltorf | Dorothee Rutz, 8057 Zürich | Maja Fischer, 8706 Meilen | Marlies Zahner, 8424 Embrach | Mike Wäspi, 8632 Tann | Carlo Lombardi, 8645 Jona | Anton Emmenegger, 8102 Oberegstringen | Nelli Schmid, 8955 Oetwil | Vreni Simmen, 7212 Seewis-Pardisla



Mit der HotelCard erhalten Sie exklusiven Zugang zu den besten Hoteldeals der Schweiz. Ob Wellness, Städtetrip, Wandern oder Badeferien: Sie übernachten beliebig oft in 500 ausgewählten Hotels in und um die Schweiz mit bis zu 50 % Preisvorteil. So wird selbst der Aufenthalt im Luxushotel erschwinglich.

Die HotelCard endet automatisch nach Ablauf der Gültigkeit und wird nicht verlängert.

Durch die Teilnahme am Kreuzworträtsel erklären Sie sich mit der Erfassung, Speicherung und Verarbeitung Ihrer E-Mail-Adresse und damit verbundene personenbezogene Daten durch Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil und Zürcher Seniorinnen und Senioren ZSS, 8606 Nänikon einverstanden.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit der Stiftung Denk an mich

«Wir waren oft an der Grenze zum Burnout»

Die vierjährige Kim lebt mit dem Rett-Syndrom. Dieses führt zu schweren kognitiven und motorischen Behinderungen. Ihre Eltern Elodie und Daniel kümmern sich rührend um sie – und dies rund um die Uhr. Umso dankbarer sind sie für die Hilfe durch den Entlastungsdienst.

Kim sitzt auf dem Schoss ihrer Mama. Ihr Papa sitzt daneben und hält ihr zappeliges Händchen. Die Eltern lachen, als ihr Kind fröhlich juchzt. Auf den ersten Blick deutet wenig auf die enormen Belastungen hin, die sie im Alltag schultern.

Doch Kim, das jüngste Kind von Elodie und Daniel, kam mit dem Rett-Syndrom zur Welt, einer genetisch bedingten Erkrankung, die zu schweren kognitiven und motorischen Behinderungen führt. Die Vierjährige kann weder sitzen noch gehen noch selbst essen. «Wir tragen sie überall hin, füttern sie und wechseln ihr die Windeln», sagt Elodie. Auch nachts braucht Kim Betreuung, weil sie sehr schlecht schläft. Manchmal finden die Eltern mehrere Nächte am Stück selbst keine Ruhe.

Besonders schwierig am Rett-Syndrom sei zudem, dass Kim neu gewonnene Fähigkeiten oft wieder verliere, so Daniel. «Eine Weile konnte sie zum Beispiel <Papa> sagen. Dann hat sie wieder damit aufgehört.»

Die intensive Begleitung von Kim, die Arbeit, die beiden älteren Geschwister: Oft schon waren Elodie und Daniel nahe am Burnout. Umso dankbarer sind sie um Unterstützung. Seit Kim neun Monate alt ist, kommt an zwei Halbtagen pro Woche jemand vom Pro Infirmis Entlastungsdienst. «Ohne diese Hilfe hätten wir es nicht geschafft», so die Eltern.

Es sei ein Prozess gewesen, die Krankheit zu akzeptieren. «Doch wir nehmen Kim, wie sie ist. Sie ist so fröhlich. Sie kann nicht stehen, aber wenn wir ein Fest haben, tanzt sie», sagt Elodie. Und als sie ihrer Kleinen einen Kuss auf die Wange drückt, strahlt diese. Sehen Sie selbst in unserer Videoreportage auf denkanmich.ch/kim.



Stiftung Denk an mich

Die Stiftung Denk an mich engagiert sich seit über fünfzig Jahren für eine inklusive Schweiz. Wir ermöglichen Menschen mit Behinderungen den Zugang zu Ferien und Freizeitaktivitäten, die sie sich sonst nicht leisten könnten. Dank Spenden und Legate unterstützen wir jährlich rund 25 000 finanziell benachteiligte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, damit sie selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Möchten auch Sie einen Lichtblick im Leben von Kims Familie und vielen weiteren Menschen mit Behinderungen schaffen? Spenden Sie jetzt: denkanmich.ch/spenden oder ganz einfach über Twint.

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



