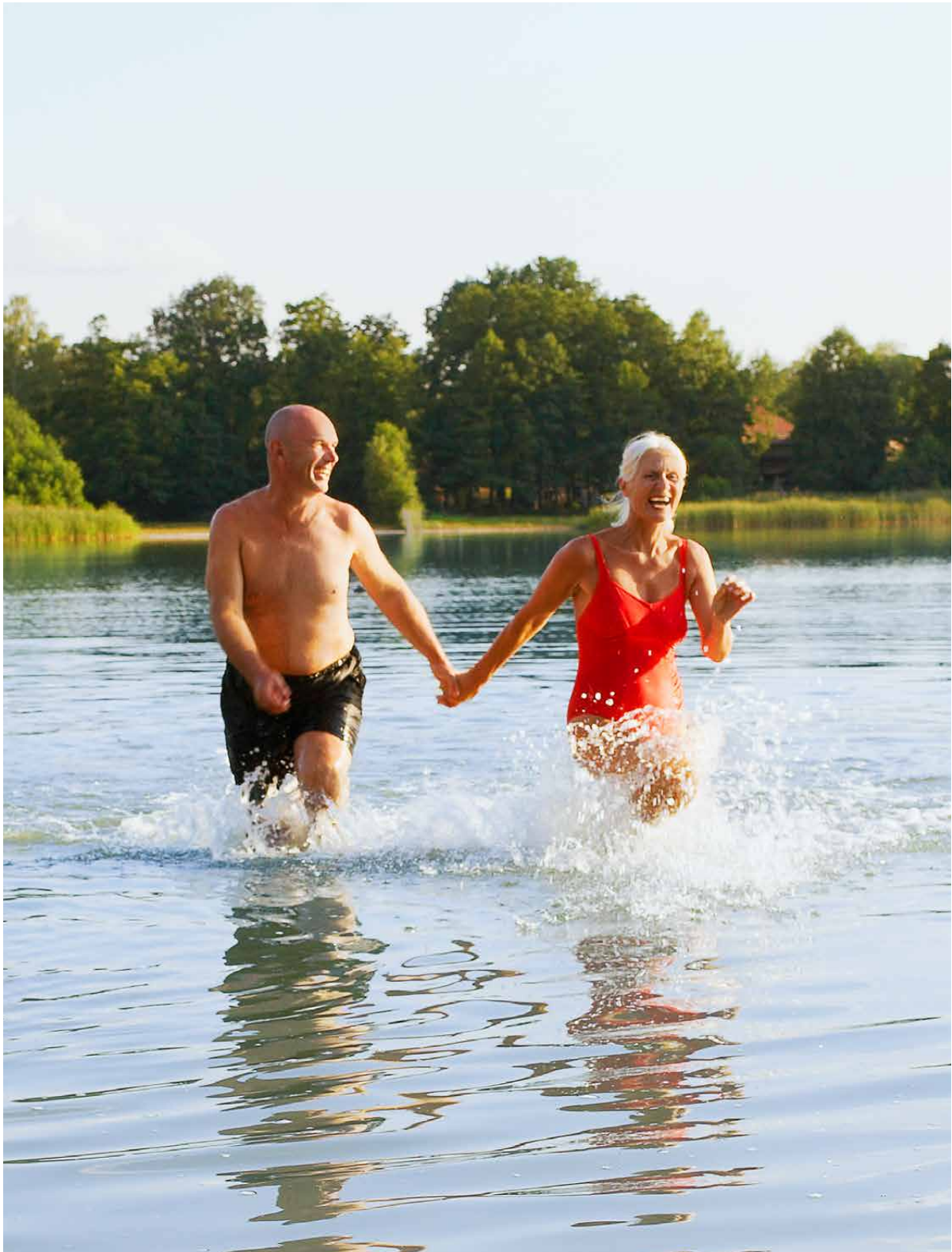


Wir Senior.innen

Die Stimme der Seniorinnen & Senioren im Kanton Zürich

N° 2 | 2022

Zürcher
Senioren-
und
Rentner-
Verband
ZRV



Reisen

Sitar spielen
lernen in Indien | **S. 14**

Wissen

Wie zahlen
in den Ferien? | **S. 18**

Gesundheit

Mediterranes Essen
wirkt vorbeugend | **S. 28**

A photograph of a woman and a man sitting at a table in a meeting. The woman, on the left, has short blonde hair and is wearing glasses and a dark cardigan over a light blue shirt. She is smiling broadly. The man, on the right, has dark hair and is wearing a grey sweater over a white shirt. He is also smiling and holding a pair of glasses. In front of them is a laptop, a white coffee cup, and a glass of water. The background is a blurred office setting with modern lighting.

Komplex muss nicht kompliziert sein.

Wir beraten Sie bei Steuer- und Finanzfragen.

Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser

Die zweite Ausgabe von «Wir Senior:innen» haben wir dem Thema Reisen gewidmet. Die Sommerzeit ist zwar die Ferienzeit der Familien. Doch auch wir Seniorinnen und Senioren müssen unsere Reisepläne teils nach den Schulferien der Kinder richten. Viele von uns hüten ja Enkelkinder und ermöglichen so den beiden Elternteilen Beruf und Familie «unter einen Hut zu bringen». Diejenigen, die nicht auf die Schulferienzeit Rücksicht nehmen müssen, haben jetzt im Sommer Zeit, ihre Ferienpläne für den Herbst zu schmieden und dann die sanftere Herbstsonne dort zu geniessen, wo es noch warm ist, wenn bei uns die Tage bereits wieder kühler werden.

Ich finde, die Sommerzeit zuhause hat seinen besonderen Reiz. Selten ist die Stadt Zürich – und viele kleinere Gemeinden wohl auch – so ruhig wie in diesen Wochen. Dann, an einem schönen Sommertag, in den noch kühleren Tageszeiten die Orte besuchen, die normalerweise «nur Touristen» besuchen, ist ein Erlebnis der besonderen Art. Kleine Details an Häusern zu entdecken, an denen man jahrein, jahraus achtlos vorbeihetzt, durch kühle Altstadtgassen zu schlendern mit einem Glace in der Hand, in einer schattigen Gartenbeiz ein sommerliches Essen zu geniessen, Menschen zu beobachten, ein kühles Museum zu besuchen. Oder wie wär's mit dem Zug, Bus, Velo oder auf Schusters Rappen die unbekanntesten und bekanntesten reizvollen Landschaften und Sehenswürdigkeiten im eigenen Kanton zu erkunden? Und schliesslich vergessen wir nicht die Reisen, die wir in Gedanken machen: Mithilfe alter Fotos nochmals die Reisen unserer Jugend oder auch späterer Jahre durchleben. In Tagträumen ferne Traumdestinationen besuchen, die uns verwehrt blieben, weil immer etwas dazwischenkam. Unsere Generation ist die erste, die in solcher Vielzahl so oft und so häufig gereist ist. Schätzen wir dieses Privileg, im Bewusstsein, das mit zunehmendem Alter die Reisen vielleicht seltener und die Ziele näher werden. Jede Reise beginnt im Kopf. Viel Spass beim Planen.



Es grüsst Sie herzlich

Cäcilia Hänni
Präsidentin ZRV

INHALTSVERZEICHNIS



Reisen

Der Bär tanzt wieder in Las Vegas
Silvio Seiler 6

Sitarspielen heisst Improvisieren
Peter C. Meyer 14

Für uns eine Freude,
für die Tiere ein Leid
Cora Braun 20

Gesundheit

Osteoporose – wenn unsere
Knochen älter werden
Andreas Krebs 24

Essen wie am Mittelmeer
hält gesund
Heike Bischoff-Ferrari 28

Wissen

Ferienzeit: Gängige
Zahlungsmittel im Vergleich
Zürcher Kantonalbank 18

Vorsorgeauftrag
und Patientenverfügung
Alexandra Zurbrügg 33

Kultur

Griechenland is(s)t
und lebt auch in Uster
Silvio Seiler 17

Seiler beobachtet:
Apéros sind wichtig
Silvio Seiler 22

Freizeit

Feriengefühle im
sommerlichen Zürich
Zürcher Verkehrsverbund 8

Viel mehr als bloss
Geschichten erzählen
Pro Senectute Kanton Zürich 12

Starke Bücher für schwache Augen
Michaela Moreno 26

Kreuzworträtsel 38





ZRV

Neues vom Verband <i>Denise Moser</i>	23
Weichen für Altersvorsorge neu stellen – jetzt! <i>Cäcilia Hänni</i>	30
Leserbrief <i>Roger Meier</i>	32
Aufbruchstimmung im ZRV <i>Silvio Seiler</i>	34
Kollektivmitglieder <i>Margrit Rupper</i>	36
ZRV-Agenda/Anlässe <i>Cäcilia Hänni</i>	37

Impressum

Wir Senior:innen

Offizielles Organ des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes ZRV

Erscheinung

Vierteljährlich

Auflage

10 000 Exemplare

Leserschaft

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

Herausgeber

Zürcher Senioren- und Rentnerverband,
8000 Zürich

Verleger

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil

Redaktion

Ashley Stutz, Leitung
Cäcilia Hänni, Peter C. Meyer, Silvio Seiler,
Adrian Rohner, Ruedi Stutz

Marketing-Plattform und Content-Marketing

Ruedi Stutz, Leitung
Cäcilia Hänni, Ashley Stutz

Anzeigen-Marketing

Adrian Rohner, Leitung
Telefon 044 783 99 45
adrian.rohner@stutz-medien.ch

Adressmutationen

zrv-sekretaer@bluewin.ch

Website

www.zrv.ch

Layout, Druck und Adressierung

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

Versand

Schweizerische Post

Korrektorat

Alfred Vogt

Papier

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

Copyright

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

ISSN 2813-284X

printed in
switzerland

Der Bär tanzt wieder in Las Vegas

Las Vegas hat gewaltig unter der Corona-Pandemie gelitten. Nun nimmt die sündige Stadt wieder ihren Normalbetrieb auf. Nicht nur die Spielcasinos boomen – auch die Nightclubs und Ausflugsziele.

Von Silvio Seiler, Vorstandsmitglied ZRV

Grösser, besser, weiter, lauter. Das gilt für die USA im Allgemeinen und für Las Vegas im Speziellen. Ein Beispiel stellt das Venetian Resort dar. Das Resort stellt Bau, Geist und Atmosphäre von Venedig dar. Das Wasser ist das Herzstück dieses atemberaubenden Hotels mit mehreren Kanälen und Gondeln im venezianischen Stil. Die Gondoliere schmettern unter der Seufzerbrücke das bekannte «O sole mio» und brillieren sogar mit einigen italienischen Worten.

Als zweitgrösstes Hotel der Welt verfügt das Venetian über 7092 Zimmer mit ausschliesslich (zum Teil mehrere Räume umfassende) Suiten und einem 120000 Quadratmeter grossen Casino. Ein überdachtes Einkaufszentrum mit Toplabels, ein Museum, zahlreiche Restaurants mit hochdekorierten, weltbekannten Chefköchen und Nachtclubs sind nur einige der Hauptattraktionen in diesem Casino-Resort. Da das Fünf-Sterne-Resort über das «Venetian» und das «Palazzo» verfügt, können die Gäste das grösste Pool-Angebot der Stadt geniessen.

Paris und New York

Auch andere Resorts sind Städten nachgebildet. So das «Paris» mit dem nachgebauten Eiffelturm oder das «New York, New York» das – nicht nur mit der Freiheitsstatue – an die amerikanische Metropole erinnert. Mit einer gewaltigen Achterbahn kann durch die Grossstadt gerast werden. Das «Luxor» ist in der Form der ägyptischen Pyramide gebaut. Das Bellagio ist der gleichnamigen Stadt im Comersee nachempfunden. Das «Circus Circus», eines der ältesten

Resorts am bekannten Strip, glänzt mit Zirkusaufführungen und einem Spielparadies für Kinder. Und mit dem «Caesars Palace» fühlt man sich an die Zeiten der glorreichen Römer erinnert. Auch weitere Hotels lohnen sich, besichtigt zu werden. Die riesigen Prunkbauten sind schlicht einmalig.

Players Card besorgen

Längst ist Las Vegas das Eldorado für Spielerinnen und Spieler. Diese finden sich immer mehr bei Tischspielen wie beispielsweise Pokerturnieren und weniger an den einarmigen Banditen, die kurz Slots genannt werden. Für alle Zockenden gilt bei allen Angeboten dasselbe: In der Regel gewinnen meist die Anbieter der Spiele. Obwohl Jackpots bis in zweistelliger Millionenhöhe zu gewinnen sind, stellen diese die Ausnahme dar. Für die Schweizer gilt zudem, dass ab einem Gewinn von 1200 USD eine Steuer von gut einem Drittel abgezogen wird. Wichtig: Wer spielt, soll sich eine Players Card besorgen, die es in jedem Resort am Players Corner gibt. Für jeden Einsatz gibt es Bonuspunkte. Diese können beispielsweise in Restaurants oder Shops in Zahlung gegeben werden. Mit diesen können die Besucherinnen und Besucher in Restaurants und Shops bezahlen – oder sich Gratiszimmer und Suiten erspielen.

Grösste Partystadt

Für junge Gäste ist Las Vegas schlicht die grösste und pulsierendste Partystadt der Welt, die reizt – vor allem für Amerikanerinnen und Amerikaner. Frequentiert werden nicht nur die Nightclubs, die strikte Eingangskontrollen vornehmen. Besonders beliebt sind die Poolpartys, bei denen Körper an Körper kleben und



Das Venetian Resort, das der Stadt Venedig nachempfunden wurde.
Foto: Pexels



Eindrucklich ist das Valley of Fire, nahe von Las Vegas.
Foto: Gabi Seiler



Der Lake Mead, der durch die Hitze 50 Meter Pegeltiefe verloren hat, speist den Hoover Dam.
Fotos: Gabi Seiler

kaum Raum für Bewegungen bleiben. Partys an beiden Orten sind teuer, in den letzten Jahren noch teurer geworden. So ist das Downtown zu einem immer beliebteren Treffpunkt geworden. Dort spielen gute Musiker oder Bands gratis auf. Die Getränke sind allesamt erschwinglich.

Ausflüge planen

Was viele beim ersten Besuch von Sin City, der sündigen Stadt, nicht wissen: Da Las Vegas ein optimaler Ausgangspunkt für Tagesausflüge ist, lohnt es sich, ein Auto zu mieten. Zu empfehlen sind Trips zum Hoover Dam, dem grössten Stausee Nordamerikas (Fahrzeit etwa 40 Minuten), zum Red Rock Canyon (etwa 40 Minuten), zum Valley of Fire (gut eine Stunde) oder zum Death Valley (gut zwei Stunden). Zu empfehlen ist auch ein Ausflug zum Bryce Canyon, dem schönsten und farbenprächtigsten

aller Canyons. Da die Fahrzeit etwa 4:30 Stunden beträgt, lohnt es sich, dort zu übernachten. Es hat genügend Hotels und Motels in der Nähe, die aber vorreserviert werden müssen. Die Fahrzeit zum Grand Canyon, dem grössten Canyon Amerikas, beträgt etwa 6 Stunden. Dafür lohnt es sich, eine mit einem Bus geführte Tour zu buchen. Wer über genügend Geld verfügt, kann diesen Trip auch mit einem Flugzeug unternehmen. Beides ist von der Schweiz aus oder in Las Vegas zu buchen.

Tipps zur Buchung

Direktflüge von Zürich nach Las Vegas bietet vom Frühling bis Herbst nur die Edelweiss Air. Hotels können über booking.com oder ähnliche Anbieter gebucht werden. Vielfach ist es aber günstiger, direkt über die Hotel-Websites zu buchen. Wer sich beraten lassen will, kann das bei jedem grösseren Reisebüro tun.

Feriengefühle im sommerlichen Zürich

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Der Kanton Zürich bietet einen bunten Strauss an Sehenswürdigkeiten und Erlebnissen, die Sie von zu Hause aus direkt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Speziell für die Leserinnen und Leser von «Wir Senior:innen» hat der Zürcher Verkehrsverbund fünf Freizeittipps zusammengestellt.

Wanderung um den Pfäffikersee

Der malerische Rundweg um den Pfäffikersee führt durch die grösste Moorlandschaft des Kantons Zürich. Neben Entspannung und Natur pur bietet die Wanderung zahlreiche weitere Höhepunkte. Wie wär's zum Beispiel mit einem Besuch auf dem Erlebnisbauernhof der Familie Jucker? Hier können Sie sich im Restaurant verpflegen oder im Hofladen Spezialitäten einkaufen. Für eine Verschnaufpause mit herrlicher Rundschau ist das Römerkastell Irgenhausen zwischen der Badi Auslikon und Pfäffikon der perfekte Ort. Mehr über die vielfältige Flora und Fauna rund um den Pfäffikersee erfahren Sie in der Ausstellung oder auf einer der spannenden Exkursionen im Naturzentrum Pfäffikersee.

Wanderung

Schwierigkeit: leicht
Zeitbedarf: ca. 2.5h
Distanz: 9.6km

Anreise

→ S-Bahn bis Pfäffikon ZH
→ ZVV-Ticket: 9-Uhr-Tagespass oder 24h-Ticket



Naturzentrum

Öffnungszeiten: Mi 13–17h;
Sa, So und Feiertage 10–17h
Kostenloser Eintritt

Weitere Infos

www.naturzentrum-pfaeffikersee.ch



Limmat-Schiffahrt durch Zürich

Kennen Sie Zürich aus der Wasserperspektive? Ob Einzelfahrt oder Rundfahrt: An Bord eines der flachen Flussboote geniessen Sie einen neuen Blick auf die zahlreichen Sehenswürdigkeiten der Zürcher Altstadt. Vom Landesmuseum aus fahren Sie unter sieben Brücken hindurch, dem belebten Limmatquai entlang in Richtung Bellevue und Seebecken. Dabei gleiten Sie in rund 30 Minuten gemütlich an Rathaus, Wasserkirche sowie Gross- und Fraumünster vorbei und hinauf bis ans Zürichhorn.

Fahrplan der Limmatboote

Täglich vom 3. April bis 23. Oktober 2022
 Ab Zürich, Landesmuseum: Mo–Fr 10.50h (alle 30Min.) bis 17.20h;
 Sa, So, Feiertage zusätzlich 13.35h, 14.35h, 15.45h, 16.45h

Preise

Gültiges ZVV-Ticket (inkl. Zone 110)

Anreise

- Ab Zürich HB 3 Minuten zu Fuss bis Landesmuseum
- ZVV-Ticket: 9-Uhr-Tagespass oder 24h-Ticket

Weitere Infos

www.zsg.ch

Naturzentrum Thurauen in Flaach

Im Naturzentrum Thurauen tauchen Sie ein in die faszinierende Flusslandschaft der Thur. Auf idyllischen Wegen wandern Sie mitten durch den einzigartigen Auenwald und entdecken die schönsten Ecken des weitläufigen Schutzgebiets. Beobachten Sie Frösche und Libellen und erfahren Sie in der interaktiven Ausstellung allerlei Wissenswertes zur Revitalisierung der Thur und zur Flora und Fauna des Auenwaldes. Und mit etwas Glück erspähen Sie sogar den schillerndsten Bewohner der Thurauen – den Eisvogel.



Öffnungszeiten

Mi–Sa 13–17h; So und Feiertage 11–17h;
 12. Juli bis 21. August 2022 zusätzlich Di 13–17h

Preise

Erwachsene CHF 7.–; Schüler CHF 5.–;
 Kinder unter 6 J. gratis

Adresse/Anreise

- Naturzentrum Thurauen, Steubisallmend 3, 8416 Flaach
- Postauto 675 bis Flaach, Ziegelhütte, dann 5 Minuten zu Fuss
 - ZVV-Ticket: 9-Uhr-Tagespass oder 24h-Ticket

Weitere Infos

www.naturzentrum-thurauen.ch

ÖV-Tipps

Mit dem 9-Uhr-Tagespass reisen Sie entspannt und günstig – er ist von Montag bis Freitag ab 9 Uhr und am Wochenende unbeschränkt für «Alle Zonen» gültig.

Mit der ZVV-Multikarte mit sechs Entwertungsfeldern sparen Sie bis zu 10 Prozent. Am einfachsten geht dies digital in der ZVV-App.



Unter www.zvv.ch/freizeit finden Sie über 300 weitere Freizeittipps.



FIFA Museum in Zürich

Sind Sie ein Fussballfan? Oder vielleicht Ihre Enkelkinder? Dann ist das FIFA Museum in Zürich Enge für Sie ein Muss. Nirgends auf der Welt wird die schönste Nebensache der Welt ausgiebiger zelebriert. In der interaktiven, multimedialen Erlebniswelt wecken über 1000 exklusive Exponate und rund 500 Videos Erinnerungen an grosse Stars und historische Momente. Geniessen Sie «Fussball total» mit unzähligen faszinierenden Geschichten und Anekdoten aus der Welt des runden Leders!

Öffnungszeiten

Di–So 10–18h

Preise

Senioren CHF 19.–; Kinder 7–15 J. CHF 14.–;
Kinder bis 6 J. gratis

Adresse/Anreise

Seestrasse 27, 8002 Zürich
→ S-Bahn oder Tram bis Bahnhof Zürich Enge
→ ZVV-Ticket: 9-Uhr-Tagespass oder 24h-Ticket

Weitere Infos

www.fifamuseum.com

Auf Zeitreise im Zürcher Oberland

Entdecken Sie das Zürcher Oberland und seine idyllischen Hügellandschaften einmal ganz anders! Gemächlich wie anno dazumal schlängeln sich die historischen Dampfzüge mit ihren original restaurierten Drittklasswagen von Bauma über Bäretswil nach Hinwil. Nostalgie pur kommt auch in den Oldtimerbussen auf, die Sie auf die Pässe Hultegg und Ghöch fahren. Und von Juni bis September können Sie sich an schönen Tagen im Cabrio-Postauto den Fahrtwind um die Nase wehen lassen.



Fahrplan der Dampfbahn

Mai bis September 2022, jeden 1. und 3. So im Monat
Oktober 2022, Do bis So
Fahrplan siehe www.dampfbahn.ch

Preise

Einfache Fahrt Bauma–Hinwil CHF 20.–;
pro Station CHF 5.–

Anreise

→ S-Bahn bis Bahnhof Bauma oder bis Bahnhof Hinwil
→ ZVV-Ticket: 9-Uhr-Tagespass oder 24h-Ticket

Weitere Infos

www.dampfbahn.ch

Viel mehr als bloss Geschichten erzählen

Erzählcafés sind keine Kaffeekränzchen, sondern wertvolle Biografie-Arbeit. Die Rentnerinnen und Rentner können dabei ihre Vergangenheit reflektieren und in Relation setzen. Das stärkt und bereichert.

Wir alle haben eine Geschichte. Diese Lebensgeschichte zu teilen, tief in die Vergangenheit abzutauchen und Erfahrungen auszutauschen – das ist die Idee hinter Erzählcafés. Durch das Erzählen und Wahrnehmen von Anekdoten setzen sich Menschen mit der eigenen Biografie auseinander, reflektieren Vergangenes, finden aber auch Gemeinsamkeiten im Lebensweg anderer. Und zuletzt nehmen die Teilnehmenden vielleicht sogar etwas mit in die Gegenwart oder die Zukunft.

«Viele haben einen falschen Eindruck von einem Erzählcafé», sagt Manuela Kohli, Fachverantwortliche Gemeinwesenarbeit von der Pro Senectute Kanton Zürich, die seit Jahren selbst Erzählcafés durchführt. «Jemand meinte mal, das sei eine Märchenerzählstunde und eine andere Person dachte, man lese vorgeschriebene Geschichten vor.» Doch ein Erzählcafé ist viel mehr als einfach nur ein Kaffeekränzchen. Dahinter steckt eine etablierte Methode mit Struktur und Gesprächsregeln.

Befreiend und bestärkend

So findet im ersten, moderierten Teil ein Austausch zu einem bestimmten Thema statt. Zum Beispiel zu «verliebt, verlobt, verheiratet», «Telefon», «Brot» oder «mein Lieblingstier» – Themen, zu denen jeder und jede Zugang findet und etwas zu erzählen hat. «Das geht ‹ans Läßige›», sagt Manuela Kohli, «im positiven Sinn.» Die Erzählenden beschäftigen sich mit ihrer

Vergangenheit, lassen sie Revue passieren, versöhnen sich damit, schwelgen in Erinnerungen, besinnen sich. Das ist oft erleichternd, befreiend, aber auch bestärkend.

«Das geht ‹ans Läßige› – im positiven Sinn»

Manuela Kohli, Fachverantwortliche
Gemeinwesenarbeit Pro Senectute
Kanton Zürich

Dabei gilt: Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht. Gewertet oder diskutiert wird nicht – dafür sorgt die Moderation. Sie spannt einen Bogen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und erlaubt so den Teilnehmenden, ihre Erfahrungen im Wandel der Zeit zu reflektieren. Alle geben nur von sich preis, was sie wollen; in einem geschützten Rahmen, ohne dass andere darüber urteilen. Das gewährleistet die Integrität und Wertschätzung der eigenen Geschichte.

Der zweite Teil bei Kaffee und Kuchen findet ohne Moderation statt. Die Teilnehmenden können sich weiter austauschen, freiwillig und ohne Rahmen.

Im Kleinen Grosses bewirken

Pro Senectute Kanton Zürich leistet mit engagierten freiwilligen Mitarbeitenden Gemeinwesenarbeit. Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit Gemeinde, Kirche, Altersbeauftragten und anderen Partnern und Institutionen älteren vulnerablen Menschen zu ermöglichen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sich einzubringen und soziale Kontakte zu pflegen. Die Gemeinwesenarbeit ist ein wichtiger Pfeiler im Engagement von Pro Senectute Kanton Zürich – die Erzählcafés sind ein Bestandteil davon.



Nach der moderierten Gesprächsrunde des Erzählcafés werden die Gespräche in einer gemütlichen Atmosphäre weitergeführt.

Für Integration und Zusammenhalt

Ein Erzählcafé ist Bildungs- und Begegnungsort zugleich. Es ermöglicht den unterschiedlichsten Menschen, sich auf Augenhöhe und in einer wertschätzenden Gesprächskultur auszutauschen. Menschen, die sonst vielleicht nicht miteinander in Kontakt kämen. Somit kann das Erzählcafé davor bewahren, zu vereinsamen oder sich zu isolieren. Gleichzeitig fördert es die Integration und den Zusammenhalt.

Rund 30 Jahre ist es her, als in Deutschland die ersten Erzählcafés mit der Absicht entstanden, den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Hierzulande werden sie seit Jahren in der Gerontologie durchgeführt, etwa als Möglichkeit zur Biografiearbeit. Gefördert werden solche vom Netzwerk Erzählcafé, einem gemeinsamen Projekt von Migros-Kulturprozent und der Fachhochschule Nordwestschweiz, unterstützt von der Gesundheitsförderung Schweiz.

Ein Austausch, der stärkt

Je unterschiedlicher die Teilnehmenden, desto mehr Sichtweisen sind vorhanden, neue Perspektiven eröffnen sich und geben Mut und Inspiration, Neues

auszuprobieren oder die Dinge mal anders zu betrachten. Das Erzählen und Zuhören macht ausserdem bewusst, wie reich wir alle an Erinnerungen und Eindrücken sind. Weil kein Zwang zum Berichten aus dem eigenen Leben besteht, ist das Erzählcafé sowohl für zurückhaltende als auch für aktive Teilnehmende geeignet. Nebst den Effekten wie die Wertschätzung der Vergangenheit oder die Stärkung der Identität bieten solche Anlässe auch eine willkommene und bereichernde Abwechslung im Alltag von Seniorinnen und Senioren. Und natürlich die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Interessierte Seniorinnen und Senioren können über Altersbeauftragte oder über die Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich anregen, ein Erzählcafé aufzubauen oder im Gemeindeangebot zu etablieren. Pro Senectute Kanton Zürich bietet pro Jahr ein bis zwei Kurse für die Moderation solcher Erzählcafés an.

Weitere Informationen zum freiwilligen Engagement von Pro Senectute Kanton Zürich: www.pszh.ch/ihr-engagement/freiwillig-engagiert

Sitarspielen heisst Improvisieren

Der Zürcher Hans Wettstein reiste mit 20 als Rucksacktourist nach Asien und blieb dann lange in der indischen Stadt Varanasi, um klassisches Sitarspielen zu lernen. Zur Finanzierung seines Lebens wurde er Reiseführer, organisierte anspruchsvolle Reisen und gründete später seine eigene Reise-firma. Im Interview spricht er über seine Faszination für Varanasi und seine Liebe zur indischen Musik.

Von Peter C. Meyer, Vorstandsmitglied ZRV

Herr Wettstein, wie sind Sie dazu gekommen, nach Indien zu reisen?

Vor 40 Jahren bin ich das erste Mal nach Indien und Sri Lanka gereist, nach Abschluss der Handelsschule. Weil mich das Reisen fasziniert hatte, wollte ich länger weg. Ich habe dann im kaufmännischen Bereich gearbeitet, bis ich 10000 Franken verdient hatte, um zu reisen. Wie viele junge Menschen nahm ich eine Auszeit, war als Rucksacktourist unterwegs, das war mit wenig Geld möglich. Nach einigen Monaten fand ich aber dieses Rucksackreisen etwas oberflächlich und wollte länger an einem Ort bleiben.

Und wie sind Sie auf die Sitar gekommen?

Ich kam nach Varanasi und hatte in einem Reiseführer gelesen, dass man dort Sitar lernen konnte. Das war's, das wollte ich! Ich fand eine Sitarfabrik und habe dort eine Sitar gekauft. Nach zwei Tagen hatte ich ein Zimmer, einen Sitarlehrer und nahm dann täglich Unterricht. Ich blieb fünf Wochen dort. Varanasi ist chaotisch, tausend Pilger





Hans Wettstein an Konzert in Kerala, Südindien.



Palast der Winde in Jaipur, Rajasthan.

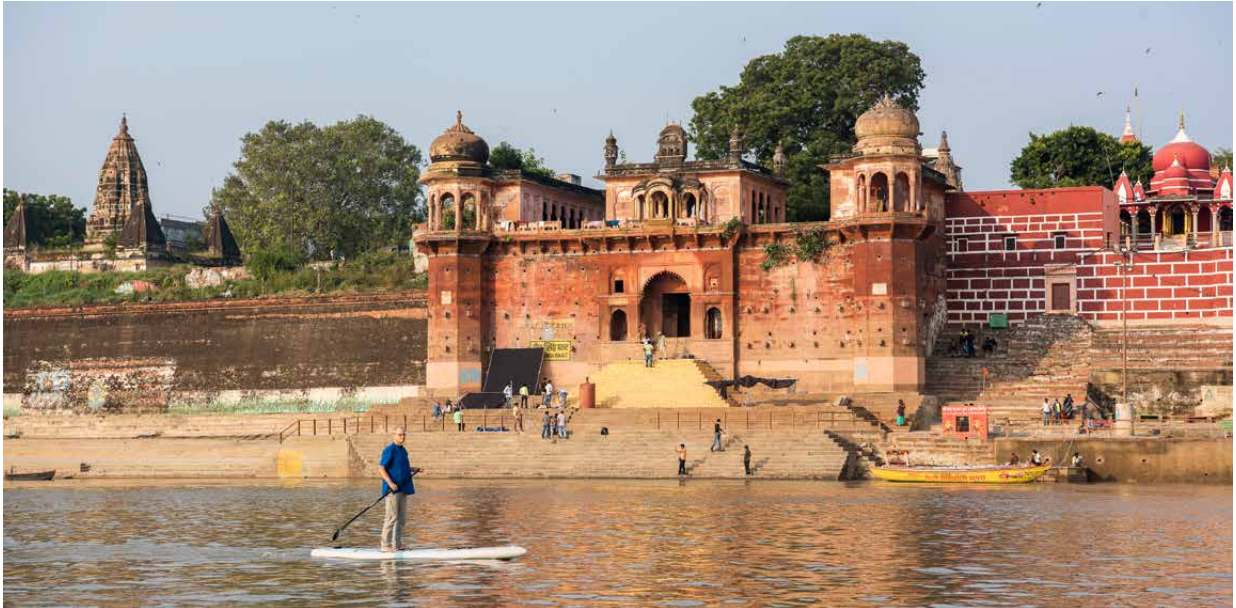
gehen da jeden Tag hin und baden im Ganges. Das war und ist für mich ein fantastischer Platz.

Als das Geld ausging, kehrte ich in die Schweiz zurück und begann bei der Reisefirma «SSR-Reisen» zu arbeiten. Ich hatte dort einen Teilzeitjob und konnte es so einrichten, dass ich immer sechs Monate im Sommer bei SSR arbeitete und sechs Monate im Winter in Varanasi lebte. Ich bin hineingekommen in die Musikszene ausserhalb des Tourismus und habe viele Menschen kennen gelernt, die ein ernsthaftes Interesse an der indischen Kultur hatten, die zum Beispiel Hindi, Sanskrit oder indischen Tanz lernten. Wir haben uns getroffen, diskutiert, Konzerte besucht, und ich habe immer Privatunterricht genommen. Das war wahnsinnig spannend!

Spielen Sie auch heute noch Sitar?

Was fasziniert Sie besonders an der Sitar und an der indischen Musik?

Ja, die Sitarmusik habe ich nie aufgegeben. Ich hätte tausend Gründe gehabt, aufzuhören: Es gibt kein Geld, es ist sehr zeitintensiv, man muss täglich üben. Klassische Sitar Musik hat einen hohen Anspruch und ist schwierig zu spielen. Aber es ist mir gelungen, ein gewisses Niveau zu halten, sodass ich Konzerte und Unterricht geben kann. Ich habe in meinem Büro einen Musikraum, das ist mein Rückzugsort, da spiele ich auch mal während der Bürozeit, und es kommen Schüler vorbei, denen ich Sitar unterrichte. Meistens bin ich am Abend noch hier und übe ein bisschen. Ich gebe auch heute noch Konzerte, in der Schweiz und kürzlich sogar wieder einmal in Indien, zusammen mit indischen Musikern.



Hans Wettstein auf dem Stand-up-Paddleboard vor den Ghats von Varanasi.

© Insight Reisen

Beim Sitarspielen lernt man sehr viel über das Gehör, man spielt nicht nach Noten. Der Lehrer spielt vor und man spielt nach. Ich fand es wahnsinnig spannend, diese für uns fremde Musik auch zu erforschen; es gibt sehr wenig dazu. Bei einem Konzert der indischen Musik spielt man nicht fixe Stücke, sondern man improvisiert. Das geht gut, wenn die Musiker ein gewisses Niveau haben.

Wie sind Sie Reiseunternehmer geworden?

Ich habe bei SSR-Reisen angefangen, Reisen zu organisieren. Ich hatte Erbarmen mit den Touristen in Varanasi. Sie hatten eine Bootsfahrt bei Sonnenaufgang gemacht, sind dann durch die dreckigen Gassen gelaufen, waren schockiert über die Armut und das Chaos und sind möglichst schnell weitergereist. Das wollte ich ändern. Ich begann, für den SSR Workshops zu organisieren. Die Leute kamen zwei Wochen nach Varanasi zu einem Kulturprogramm. Themen waren Religionen, Musikkultur, Kochkurs, Ausflüge, Bootsfahrten etc. Dabei waren interessante lokale Fachleute beteiligt, die ich kannte, die nicht im Tourismus tätig waren, z.B. Sanskrit-Professoren, Philosophielehrer, Hindi-Lehrer, ein lokaler Musiker. Damit habe genug Geld verdient für mein Leben in Indien und für mein Musikstudium.

So ging das einige Jahre. Ich arbeitete immer sechs Monate in der Schweiz bei SSR-Reisen und sechs Monate in Indien. Später bot ich auch noch Work-

shops in Kathmandu an und war dann immer im Oktober und im Mai in Nepal. Ich blieb nur noch vier Sommermonate in der Schweiz. Das habe ich so über zwölf Jahre gemacht. Jedes Jahr war ein Highlight, die Reisen sind gut gelaufen und ich konnte mich immer weiterbilden.

Was hat Sie in die Schweiz zurückgeholt?

Ich wollte aber nicht immer in Varanasi leben. Ich bin dann 1995 ganz in die Schweiz zurückgekommen, habe geheiratet und gründete die Firma «Insight Reisen». Ich habe Glück gehabt; es war damals genau der richtige Zeitpunkt, weil es wenige auf Indien spezialisierte Anbieter gab. Ich konnte das Geschäft immer weiter ausbauen. Heute sind wir in Insight-Reisen ein Team von fünf Mitarbeitenden. Wir sind spezialisiert auf individuell geplante, nachhaltige Asienreisen für Gruppen und für Privatreisende.

Können auch Seniorinnen und Senioren nach Indien reisen?

Auf jeden Fall! In Indien respektiert man ältere Personen sehr. Das gilt auch in der Musik: Viele ältere Musiker geben immer noch Konzerte, auch mit 70 oder 80. Niemand gehört auf das Abstellgeleise. Auch bei einer Reise durch Indien werden ältere Menschen sehr respektvoll behandelt. Die Inderinnen und Inder sind immer sehr hilfsbereit, und die Reiseprogramme in Indien können den Bedürfnissen von Seniorinnen und Senioren angepasst werden.

Griechenland is(s)t und lebt auch in Uster

Das Restaurant Taverna Poseidon in Uster garantiert griechisches Flair. Nicht nur kulinarisch. Dafür garantiert das Wirte-Duo Athi Daillanis und Schwester Despina Formisano.

Von **Silvio Seiler**, Vorstandsmitglied ZRV

Das Restaurant Taverna Poseidon vermittelt griechische Gastfreundschaft. Dafür ist nicht nur das Wirtepaar verantwortlich. Langjährige Angestellte wie Servicefachfrau Vanessa, Koch Angelos und Despinas Tochter Sortiria (im Service) vermitteln eine südländische, familiäre Atmosphäre.

Bereits, wer zum ersten Mal das «Poseidon» besucht, fühlt sich willkommen. Und ab dem zweiten Besuch gehört man schon zur Familie, wird in Gespräche involviert. Oder man bekommt aufschlussreiche Tipps für Ferienreisen nach Griechenland.

Beratung und Tipps

Die Beratung im Restaurant (36 Plätze) und an Barplätzen (12 Sitzgelegenheiten zum Trinken oder Essen) oder in der Gartenwirtschaft (36 Plätze) ist vorbildlich.

Es lohnt sich, darauf einzugehen – mit griechischen Gerichten, die mit frischen Kräutern und Knoblauch angereichert sind. Empfehlenswert sind die beiden Mezes (Querschnitt durch die Küche), die auf Fleisch oder Fisch basieren (Preis pro Person CHF 39.– ab zwei Bestellungen). Dazu gehören – unter vielem – Tzatziki, Feta Saganaki, Tigania Chirini oder Oktopus vom Grill mit Fetakäse und Pitabrot. Zu empfehlen sind als Vorspeise die frittierten Zucchettischeiben mit Tzatziki. Für zwei Personen genügt eine Portion.

Günstige Mittagsmenüs

Schmackhaft sind das Moussaka (auch vegetarisch), die Lammhaxe, der zarte Kalbsspiess und das beliebte Gyros mit Poulet oder Schweinefleisch, vom rotierenden Grill – serviert mit Pommes, Tzatziki und Pitabrot, garniert mit Zwiebeln. Mittagsmenüs, mit einem vegetarischen Gericht, kosten um die CHF 20.–. Auch Take-away-Bestellungen sind möglich. Zudem werden Caterings angeboten.

Restaurant Taverne Poseidon

Freiestrasse 9, 8610 Uster, 044 941 50 11
www.taverna-poseidon.ch
poseidon.uster@gmail.com

Öffnungszeiten

Dienstag bis Samstag
11:30 bis 13:30 Uhr und 17:00 bis 23:00 Uhr
Sonntag, Montag: Ruhetage

Das Wirte-Duo Athi Daillanis und Despina Formisano. Foto: Tavpos



Ferienzeit: Gängige Zahlungsmittel im Vergleich

Die Reisekoffer sind gepackt – spätestens jetzt ist die Frage zu beantworten: Wie soll in der Feriendestination am besten und sichersten bezahlt werden? Lesen Sie dazu unsere Tipps.

Bargeld, Debitkarte, Prepaidkarte oder Kreditkarte – die Vielfalt an Zahlungsmitteln ist gross. Und wie immer gilt: Der richtige Mix macht's. Wer auf Auslandsreisen über verschiedene Zahlungsmittel verfügt, ist in der Feriendestination bestens vorbereitet.

Ganz ohne Bargeld sollte nicht verreist werden. Wechseln Sie bereits vor Abreise einen Teil des Feringeldes in die ausländische Währung; so entfallen Gebühren oder Zusatzkosten vor Ort. Fehlt die Zeit, die Fremdwährungen vorgängig zu besorgen, dann liefert die Zürcher Kantonalbank ihrer Kundschaft in der Schweiz gegen eine Gebühr rund 60 verschiedene Fremdwährungen bequem nach Hause.

Trotzdem darf im Reise-Portemonnaie das Plastikgeld niemals fehlen. Karten sind praktisch und fast überall akzeptiert. Es empfiehlt sich, mindestens zwei Karten mitzunehmen.

Doch welche Karte – Kredit-, Debit- oder Prepaidkarte – sollte in Geschäften, beim Geldbezug am Bancomaten oder beim Mietautoverleih am besten gezückt werden – und ist die Lokalwährung dem Schweizer Franken vorzuziehen? Es gilt:

1. Begleichen Sie Beträge in der Lokalwährung, dies ist in der Regel transparenter, da auf dem Bankauszug sämtliche Gebühren und Umrechnungskurse detailliert aufgeführt werden.

2. Vergleichen Sie bei Bargeldbezügen an ausländischen Bancomaten und bei der Bezahlung in Geschäften die anfallenden Gebühren, welche je nach Karte variieren können.



Der richtige Mix für Ihr Reise-Portemonnaie.

- Prüfen Sie, ob bei Bezahlung mit der Karte Versicherungsleistungen verbunden sind, etwa eine Reise- oder Kaskoversicherung.

Übrigens: Geben Sie Ihre Karten in einem Geschäft oder Restaurant keinesfalls aus der Hand. Zu schnell sind die Kartennummer und der Sicherheitscode abfotografiert. Prüfen Sie zudem, dass Ihre Karten ausreichend lange gültig und die Kartenlimiten angemessen sind.

Sperren Sie die Karten bei Verlust oder Verdacht auf Missbrauch sofort – auch dann, wenn ein Gerät wie etwa ein Ticketautomat, ein Bancomat oder ein Tankomat diese eingezogen hat. Und speichern Sie die Hotline-Nummer für Kartensperrungen zur Sicherheit auf Ihrem Handy.

Haben Sie Fragen rund um das Dienstleistungsangebot der Zürcher Kantonalbank?

Kontaktieren Sie uns unter 0844 843 823 oder unter zkb.ch/kontakt. Wir beraten Sie gerne.



SICHER UNTERWEGS

EINE PRÄVENTIONSKAMPAGNE

Die VBZ befördern 222 Millionen Fahrgäste pro Jahr. Letztes Jahr ereigneten sich rund 200 Stoppunfälle, bei denen Passagiere in unseren Fahrzeugen verletzt wurden. Wir möchten dazu beitragen, solche Unfälle zu verhindern. Deshalb laden wir Sie herzlich zur Teilnahme an unserem kostenlosen Sicherheitstraining ein.

Daten 2022:

30. August / 02. September / 06. September /
27. September / 04. Oktober / 13. Oktober /
01. November / 11. November / 29. November

Zeit: 13.50 Uhr – 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bellevue, Extrafahrten-
haltestelle

Programm:

Zeit	Ort	Programm
14.00	Bellevue Extrafahrten- haltestelle	Fahrt im Extratram zum Hauptsitz der VBZ in Altstetten
14.30	VBZ-Zentrum Altstetten	Sicherheitstipps bei Kaffee und Gebäck
15.15	Zentralwerkstatt	Praktische Tipps zum sicheren Ver- halten in Tram und Bus
16.00	VBZ-Zentrum Altstetten	Programmende

Es besteht die Möglichkeit, nach Ende der Veranstaltung im Extratram zum Bellevue zurückzufahren. Auf dem Weg kann an diversen Haltestellen ausgestiegen werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Melden Sie sich online oder telefonisch an, um sich Ihren Platz an der Schulung zu sichern.

www.vbz.ch/sicherunterwegs oder
Tel. 044 411 41 11

Die Teilnahme wird Ihnen schriftlich bestätigt.

Für uns eine Freude, für die Tiere ein Leid

Für die meisten von uns ist es vermutlich die wichtigste Zeit des Jahres: die Ferienzeit. Ein paar Wochen, um sich zu erholen, die Seele baumeln zu lassen und ohne sich ständig über alles Mögliche Gedanken machen zu müssen. Doch oft wird die Idylle getrübt durch traurige tierische Begegnungen. Die Bandbreite ist gross: von illegalen Souvenirs zu Strassenhunden bis hin zu Tiershows oder gar Tierkämpfen.

Von Cora Braun, Zürcher Tierschutz

Als ich vor über 25 Jahren das erste Mal in Thailand war und dort einen der grössten Märkte in Asien besuchte, traf mich das Tierleid mit voller Wucht. Winzige Welpen, die kaum die Augen geöffnet hatten, wurden in dreckigen Minikäfigen bei tropischer Hitze feilgeboten. Seltene Reptilien und Kleinsäuger warteten in Säcken auf ihren Verkauf. Doch auch verschiedenste Produkte aus Elfenbein, Schlangenleder oder aufgeblasenen, getrockneten Kugelfischen fanden sich in der entsprechenden Abteilung. Mein vorrangiges Gefühl damals: Machtlosigkeit! Es war niemand da, der sich für meine Bedenken und Anmerkungen interessierte.

Als ich viele Jahre später auf den Markt zurückkehrte, hatte sich vieles geändert. Überall hingen Plakate, dass man sich bitte an die Polizei wenden solle, falls man illegale tierische Produkte findet. Zwar gab es immer noch Welpen zu kaufen, die noch viel zu jung waren, um ohne Mutter verkauft zu werden, doch wenigstens sassen die meisten in sauberen Körben in einer klimatisierten Umgebung. Ein Umdenken hat definitiv eingesetzt. Eine Entwicklung, die zum Glück in vielen Ländern zu spüren ist. Vielerorts wurden in den letzten Jahren die Gesetze zum Schutz der Tiere massiv verschärft. Dies führt zu einem dazu, dass zum Beispiel Tiershows einen immer schwereren Stand haben. Andererseits bedeutet es auch, dass man

sich auf Reisen immer besser überlegen muss, welche Souvenirs man legal mit nach Hause nehmen kann.

Doch unabhängig davon, was legal und was illegal ist, können wir alle einen Beitrag dazu leisten, den Tierschutz auch in anderen Ländern zu festigen. Denn eine der grössten Triebfedern des schmutzigen Geschäfts mit Tieren ist neben dem hohen Profit nach wie vor auch die grosse Nachfrage. Die Nachfrage nach Tiershows und anderen spektakulären Erlebnissen, tierischen Produkten und Souvenirs oder nach einem ausserordentlichen Foto, stets ohne Rücksicht auf den Tier- und Artenschutz.

Diese Tipps können einfach umgesetzt werden:

Hotel

- Verzichten Sie auf Hotels, in denen Tiere zu Ausstellungszwecken gehalten werden.
- Vermeiden Sie Gerichte mit exotischen und seltenen Tierarten (auch nicht aus Zucht).
- Sprechen Sie die Hotelleitung auf die Tierhaltung oder die Menüauswahl direkt an.
- Weisen Sie in Bewertungen auf Google und auf Reiseportalen auf die Missstände hin.

Unterhaltung/Freizeitaktivitäten

- Machen Sie keine Fotos mit in Gefangenschaft gehaltenen Wildtieren.
- Unterstützen Sie vor Ort tätige Tierschutzorganisationen, statt Tierattraktionen zu besuchen.





Wissensbox

*Amey Bansod deckte für das Magazin «National Geographic» auf, dass nur ein einziger «Muschelverarbeiter» an Indiens Küste – und davon gibt es mehrere hundert – pro Monat bis zu 100 Tonnen Muscheln für die Schmuckverarbeitung aus dem Meer fischt. Die noch lebendigen Tiere werden mittels heissen Öls und Säure getötet. Muscheln filtern und reinigen das Wasser und sind damit wichtig fürs Ökosystem. Zudem stehen viele unter Artenschutz. Wer eine Muschelkette aus dem Ausland mitbringt, dem droht nicht nur die Beschlagnahme durch den Zoll, sondern auch eine saftige Geldstrafe.

**Nicht alle tierischen Produkte sind problematisch. Papier aus Elefantendung aus einer Auffangstation für alte und kranke Elefanten kann ein durchaus sinnvolles Geschenk sein, während sich hinter einer schönen Woldecke grausames Tierleid verstecken kann. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie nach.

Den Einsiedlerkrebse gehen die Muscheln aus.

- Prüfen Sie vor Reitausflügen und Trekkingtouren die Tierhaltung und die Einsatzbedingungen für die Tiere (Körperzustand, Pausen, Schattenplätze, Gewichtsbegrenzung...)
- Vermeiden Sie den Besuch von Tiershows.
- Sammeln Sie nur Muscheln, die Sie am Strand finden und die leer sind.*
- Besuchen Sie keine Tierspektakel wie Stierkämpfe oder halsbrecherische Pferderennen, auch wenn diese als Kulturgut gelten.
- Bevorzugen Sie bei Ausflügen in die Natur (z.B. Tauchen, Safaris) Organisationen, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen und so Umwelt und Tiere schonen.

Souvenirs/Dekoartikel

- Kaufen Sie keine tierischen Produkte.**

Allgemein

- Falls Sie sehen, dass jemand ein Tier misshandelt, wenden Sie sich an den örtlichen Tierschutzverein und/oder melden Sie das Vergehen der Polizei.
- Nehmen Sie keine lebenden Tiere mit nach Hause.

Wenn Sie nur einige dieser Tipps beherzigen, haben Sie schon viel erreicht. Und das Wissen, etwas Gutes getan zu haben, ist vielleicht noch besser für die Erholung als ein Ritt auf einem gequälten und abgemagerten Elefanten.

In diesem Sinne: Schöne Ferien!

Seiler beobachtet: Apéros sind wichtig

Von Silvio Seiler, Vorstandsmitglied ZRV



Apéros sind für den Vorstand und die Mitglieder des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes (ZRV) sehr wichtig. Das strich ZRV-Präsidentin **Cäcilia Hänni** (Foto) anlässlich ihrer Rede bei der Generalversammlung (GV)

besonders hervor. So würden regelmässig Gespräche geführt, welche für beide Seiten wichtig seien. Recht hat die Präsidentin: So gelingt es dem ZRV-Vorstand Distanz zu den Mitgliedern abzubauen. Bezeichnend bei der GV: Es wurde nicht nur die Offenheit des ZRV-Vorstandes, sondern auch Wein und Snacks gelobt...



Gut, geplant, lässt ich das Leben geniessen. Vor seinem Abschied als Vorstandsmitglied liess der Küssnacher Arzt **Hans-Ueli Kull** (Foto) ausrichten, dass er lieber keine Blumen hätte, da er danach ein Konzert geniessen werde. Daraus folgerte Präsidentin **Cäcilia Hänni**, dass sie aus diesem Grund auch keinen Wein überreichen werde. Die Flasche könnte auf dem Weg zum oder vom Konzert zerbrechen. Deshalb gab sie Kull Süsses mit auf den Weg. Die genossene Freizeit hat Kull bereits in vollen Zügen genossen. Er war mit seiner Partnerin auf einer schönen Kulturreise in Eisenach, Weimar und Dresden auf den Spuren von **Johann Sebastian Bach**, **Felix Mendelssohn Bartholdy** und **Johann Wolfgang von Goethe**.



Die nun gewonnene Freizeit geniessen wird auch der frühere Dübendorfer Stadtrat **Hans-Ruedi Baumberger** (Foto). Er wird vor allem seinem geliebten Hobby, dem Wandern, frönen. Das wusste **Cäcilia Hänni** entsprechend

zu würdigen: Unter anderem überreichte sie Baumberger einen Reisegutschein, der ihm erlaubt, auch weiter entfernte Wanderziele in der Schweiz zu erreichen. Und so ganz nebenbei kann sich Baumberger auf dem Rückweg so von seinen Strapazen erholen.



Gewürdigt wurde an der GV auch die Arbeit der aus dem Vorstand zurückgetretene Ustermerin **Brigitta Häberling** (Foto). Als Verantwortliche für die ZRV-Events überzeugte sie nicht nur durch detaillierte Planung. Sie war über all die Jahre auch kreativer Geist des ZRV-Vorstandes. Einladungen oder Glückwünsche, um nur wenige zu nennen, waren ebenso ideen- wie liebevoll entworfen. Die Dekorationen zu Adventsfeiern waren stimmig und eindrucksvoll.



Der Stadtzürcher **Peter C. Meyer** (Foto), das neue Vorstandsmitglied des ZRV, ist überzeugter Velofahrer. Das kam ihm kürzlich bei einem Vorstandsanlass in Wallisellen zugute. Da der öffentliche Verkehr in der Umgebung zusammengebrochen war, kam er als einziges auswärtiges ZRV-Mitglied problemlos und rechtzeitig an.

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

Delegiertenversammlung der Associaziun Svizra d'Attempads (ASA) in Chur

Mit der Aufnahme der vierten Landessprache in sein Logo bringt der SVS seine Wertschätzung gegenüber seinen Mitgliedern im Kanton Graubünden zum Ausdruck.

Am 24. März 2022 sind die SVS-Delegierten in Chur zur 51. ordentlichen Delegiertenversammlung zusammengekommen. Regierungsrat Dr. Jon Domenic Parolini überbrachte die Grussbotschaft der Bündner Regierung und Hans Joss begrüßte die Anwesenden als Präsident des Bündner Seniorenverbands. Der Kabarettist Flurin Caviezel unterhielt die Versammlung mit einem auf den SVS und sein 50-jähriges Jubiläum zugeschnittenen witzigen Kurzprogramm. Die Delegierten wählten als neuen Präsidenten des SVS-Vorstands alt Nationalrat Rudolf Joder, SVP, aus Belp, und als neues Vorstandsmitglied Reto Cavegn, FDP, aus Oberengstringen. Die statutarischen Geschäfte gingen ohne grössere Diskussionen über die Bühne, alle Anträge wurden genehmigt.

Karl Vögeli sagt dem SVS Adieu



Am 1. Juli 2022 übergibt Karl Vögeli – seit 2009 zuerst im SSR Co-Präsident und seit fünf Jahren SVS-Präsident – die Leitung an seinen Nachfolger alt Nationalrat Rudolf Joder. Ein Schwerpunkt der Amtszeit von Karl Vögeli war die Neuausrichtung der Strukturen und der Organisation des SVS, so dass er fit ist für die Zukunft und dem gesellschaftlichen Wandel angepasst. Das Thema Altersdiskriminierung ist ihm wichtig. Unter anderem ist er Mitbegründer des Vereins AGAD, der

Arbeitsgemeinschaft gegen Altersdiskriminierung. Dieses Engagement wird er auch nach seinem Rücktritt weiterführen. Danke Karl und alles Gute.

Willkommen Rudolf Joder



Am ersten Juli übernimmt a. N. Rudolf Joder, SVP, das Präsidium des SVS. Er ist Jurist und Fürsprecher im Kanton Bern, war 16 Jahre Grossrat des Kantons Bern, 15 Jahre Gemeindepräsident von Belp und vertrat die SVP von

1999 bis 2015 im Nationalrat. Seine Themenschwerpunkte sind Gesundheitswesen und Betreuung im Alter. Der Generationendialog ist ihm ein Anliegen. Er liest und wandert gerne und sammelt Flugzeugmodelle.

Der SVS bläst 50 Kerzen aus

Am 6. Mai 2022 feierte der SVS (Schweizerischer Verband für Seniorenfragen) mit über hundert Gästen sein 50-jähriges Bestehen. Gratuliert haben – musikalisch – das Seniorenorchester Gümligen, der Berner Stadtpräsident Alec von Graffenried und alt Bundesrat Samuel Schmid. Er dankte dem SVS dafür, dass er sich für das «Wohlergehen der älteren Bevölkerung und für ein ausgewogenes Verhältnis unter den Generationen in der Schweiz» einsetzt. Ruth Baumann Hölzle fragte sich in ihrem Referat, ob der Generationenvertrag in Gefahr sei. Unter der Leitung von Sonja Hasler setzte sich anschliessend ein Podium mit Ständerat Alex Kuprecht, SVP, den Nationalrätinnen Ruth Humbel, Die Mitte, und Mattea Meyer, SP, sowie Leroy Bächtold, Junge FDP, im Dialog mit dem Generationenvertrag auseinander.

Osteoporose – wenn unsere Knochen älter werden

Die Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit. Durch einen vermehrten Knochenabbau kommt es zu einer Abnahme der Knochen substanz und Ausdünnung der schwammartigen Knochenarchitektur, die Knochen werden spröder, eben porös. Die Folge ist eine erhöhte Anfälligkeit für Knochenbrüche, die sich dann bei kleiner oder schon ohne Gewalteinwirkung ereignen können.

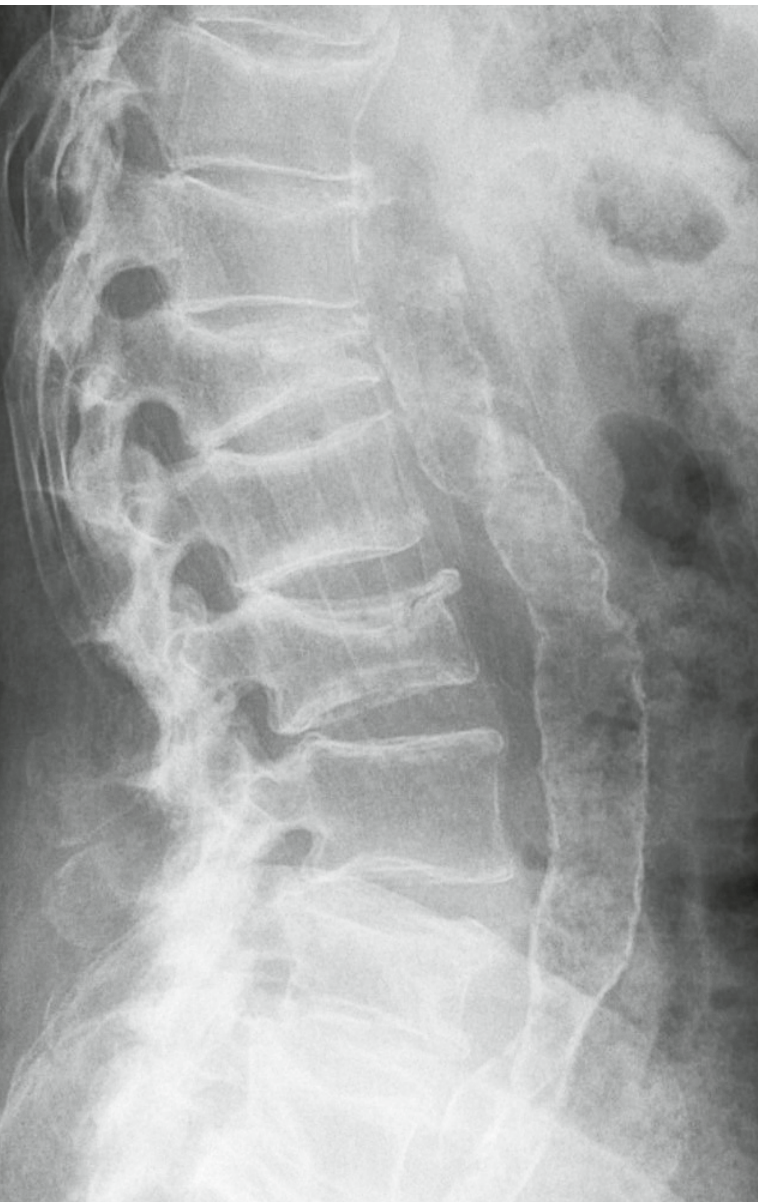
Von Andreas Krebs, Facharzt für Rheumatologie in Kloten

Unser Knochen ist ein Gewebe, wo zeitlebens Aufbau, Abbau und Umbau stattfinden. In der Jugend überwiegt der Knochenaufbau, im Alter von ca. 30 Jahren erreicht man das maximale «Knochenkapital», und nach dem Alter von 40 Jahren kommt es dann zu einem leichten kontinuierlichen Knochenabbau. Dies erklärt, weshalb die Osteoporose mit zunehmendem Alter immer häufiger wird. Das aber als reine «Alterserscheinung» hinzunehmen und schicksalhaft zu akzeptieren, wäre falsch.

Der Knochenstoffwechsel (Aufbau in der Jugend wie der spätere Abbau) wird von einer Reihe von Faktoren bestimmt, auf die wir teils Einfluss nehmen können, teils aber auch nicht, wie etwa: Veranlagung (familiäre Disposition), Hormone (Hormonkrankheiten oder Mangelzustände), Medikamente (z.B. Cortisonpräparate, Antihormon-Medikamente), Lebensstil, körperliche Aktivität etc.

Zuverlässig diagnostizieren

Die Osteoporose (der «Knochenschwund») selber verursacht keine Beschwerden. Aber die Folgen, nämlich Knochenbrüche ohne grosse Gewalteinwirkung, können folgenreich und beschwerdevoll sein. Gefürchtet sind insbesondere Wirbelbrüche (im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule) oder Oberschenkelhalsbrüche. Deshalb ist es wichtig, die Osteoporose zu erkennen, bevor solche Knochenbrüche auftreten. Dies kann man mit einer unbelastenden Untersuchung, einer sogenannten Knochendichtemessung (ein bestimmtes Röntgenverfahren) machen (im normalen Röntgenbild dagegen kann man eine Osteoporose nicht zuverlässig



Seitliches Röntgenbild einer Osteoporose-Patientin mit mehreren eingebrochenen Wirbeln.

diagnostizieren). Gleichzeitig sollten ein Knochenbruch, der ohne grosse Gewaltwirkung auftritt, oder z.B. auch plötzliche, starke Rückenschmerzen, an das Vorliegen einer Osteoporose denken lassen.

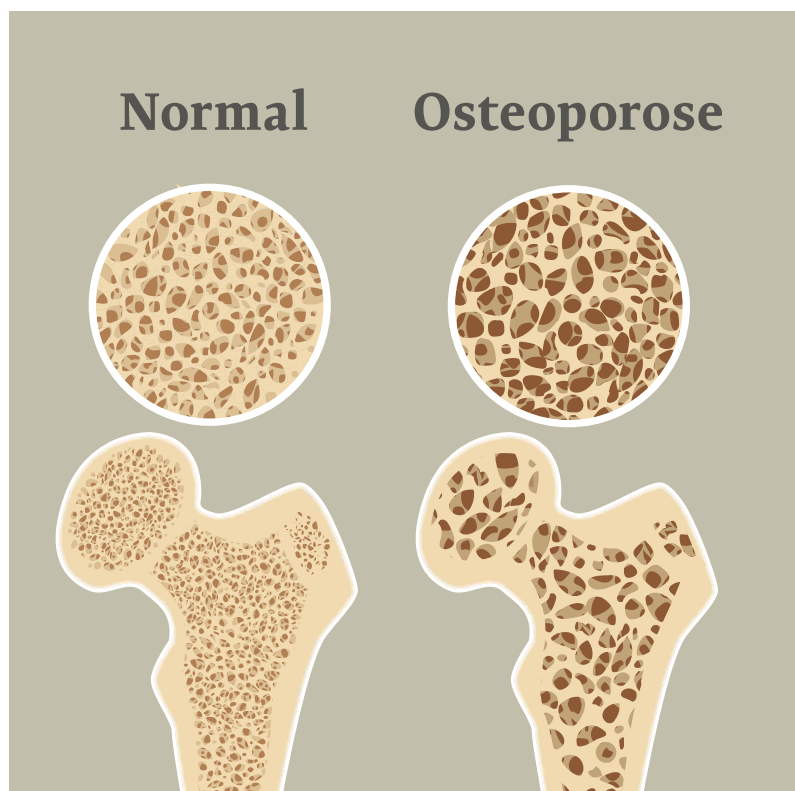
Knochenabbau vorbeugen

Einem Knochenabbau vorbeugen kann man durch eine knochengesunde Ernährung (Kalziumreich, d.h. Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse, kalziumreiches Mineralwasser, aber auch genügend Pro-

teine), Verzicht auf Nikotin und übermässigen Alkoholkonsum und regelmässige körperliche/sportliche Betätigung (günstig sind z.B. Wandern, Walking oder auch Krafttraining). Wenn bereits eine verminderte Knochendichte (sog. Osteopenie, d.h. Vorstufe der Osteoporose) bekannt ist, empfiehlt sich die regelmässige Einnahme von Kalzium und Vitamin D.

Knochenabbau stoppen

Wird eine Osteoporose diagnostiziert, ist eine Behandlung mit Medikamenten angezeigt. Am häufigsten werden Medikamente eingesetzt, die den Knochenabbau stoppen (und damit natürlich auch die Folge der Osteoporose, nämlich das stark erhöhte Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden, entscheidend beeinflussen). Eine solche Behandlung (entweder als Tabletten oder in Form von Spritzen) wird üblicherweise für einige Jahre durchgeführt und kann dann oft auch wieder pausiert werden. Leider ist es viel schwieriger, mit Medikamenten den Knochenaufbau zu verbessern, sodass eine solche Behandlung nur in Ausnahmefällen möglich ist.



Normaler Knochen und osteoporotischer Knochen.

Starke Bücher für schwache Augen

Sie lieben Bücher, aber die Sehkraft lässt nach? Dann sind Sie bei der SBS-Bibliothek richtig! Dort ist ein breites Angebot an Hörbüchern, Grossdruckbüchern und E-Books erhältlich.

Von **Michaela Moreno, SBS**

Vom Bestseller bis zum Sachbuch

Das Angebot der SBS steht Menschen zur Verfügung, die ein herkömmliches gedrucktes Buch aufgrund einer Seh- oder Lesebeeinträchtigung nicht (mehr) lesen können. Ob Krimi oder Roman, Mundartgeschichte oder Ratgeber, Bestseller oder Klassiker – für jede und jeden ist etwas dabei. Besonders beliebt sind die Hörbücher, aufgesprochen von professionellen Sprecherinnen und Sprechern. Diese können auf CD, mittels SD-Speicherkarte oder via Download bezogen werden. Jedes Jahr werden rund 3000 neue Hörbücher produziert, ungekürzt und barrierefrei. Kundenwünsche sind herzlich willkommen. Ausserdem werden rund 20 Zeitschriftentitel vertont, vom «Beobachter» bis zu «Betty Bossi» und der «Zeitlupe».

Lesegenuss auch dank Textanpassungen

Im Ausleihangebot von rund 80000 Medien finden sich bei der SBS auch Grossdruckbücher und E-Books. Erstere bieten aufgrund grosser Schrift, weiten Zeilenabstandes und handlichen Formats eine angenehme Buchlektüre. Wer lieber elektronisch liest, kann bei den E-Books Schriftgrösse, Schriftart und Kontrast beliebig anpassen oder sich den Text mittels einer synthetischen Stimme vorlesen lassen. Die E-Books können via App auf Tablets oder Smartphones gelesen werden.

Lieferung bequem nach Hause

Bei der SBS braucht man nicht vorbeizukommen, sondern kann einfach und bequem zu Hause via Internet (www.online.sbs.ch) oder per Telefon bestellen. Oder man gibt Wunschthemen an, dann schickt die Biblio-

thek automatisch neue Titel zu. Für eine individuelle Beratung ist der Nutzerservice wochentags telefonisch oder schriftlich erreichbar. Die Medien kommen per Post oder online schnell nach Hause. Falls Sie mehr über das Ausleihangebot erfahren möchten, finden Sie alle wichtigen Informationen auf www.sbs.ch.

Anmeldung und Ausleihe: 043 333 32 32, nutzerservice@sbs.ch



Die Alternative dazu: Bücher in Grossdruck.

www.sbs.ch

SBS SCHWEIZERISCHE BIBLIOTHEK FÜR BLINDE, SEH- UND LESEBEHINDERTE

Sommerhitze!

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Tipp 1

**Regelmässig trinken
und leicht essen**

Tipp 2

**Körper kühlen
und erfrischen**

Tipp 3

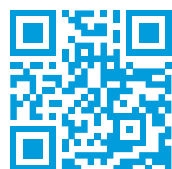
Räume kühlen

Tipp 4

**Bei Beschwerden
oder Fragen
AERZTEFON anrufen**

Kostenlos, 24 Stunden, 365 Tage:

0800 33 66 55



Mehr Informationen
auf www.gesund-zh.ch



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Essen wie am Mittelmeer hält gesund

Wie lassen sich durch die Ernährung Gehirn, Muskeln und Knochen stärken? Antworten zu dieser Frage liefert Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari.



Heike Bischoff-Ferrari
forscht über das gesunde Altern.
Foto: zvg

Welche Ernährung ist besonders gesund?

Die MIND-Ernährung. Sie baut auf der mediterranen Ernährung auf und integriert auch die Superfoods Beeren und Nüsse. Auf den Teller kommen grünes Blattgemüse, gelbes Gemüse wie Karotten oder Kürbis, Hülsenfrüchte wie Linsen, (Kicher-)Erbsen und grüne, rote oder weisse Bohnen, Vollkorngetreide wie Vollreis, Vollkornteigwaren, Haferflocken oder Vollkornbrot, Fisch, Poulet, Olivenöl, Nüsse und Beeren. Rotes Fleisch, Süssigkeiten und Frittiertes, aber auch Butter und Margarine sollte man hingegen zurückhaltend geniessen.

«Die MIND-Ernährung kann das Alzheimer- und Demenzrisiko halbieren.»

Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari

Wieso ist die MIND-Ernährung speziell gesund?

Man geht davon aus, dass die MIND-Ernährung anti-entzündlich auf das Gehirn wirkt. Eine grosse Beobachtungsuntersuchung bei älteren Erwachsenen hat gezeigt, dass die MIND-Ernährung das Alzheimer- und Demenzrisiko halbieren kann.

Wieso sollte man bei rotem Fleisch zurückhaltend sein?

Rotes und verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren haben einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Transfetten. Das sind ungesunde Fette, die das Risiko für Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Darmkrebs erhöhen.

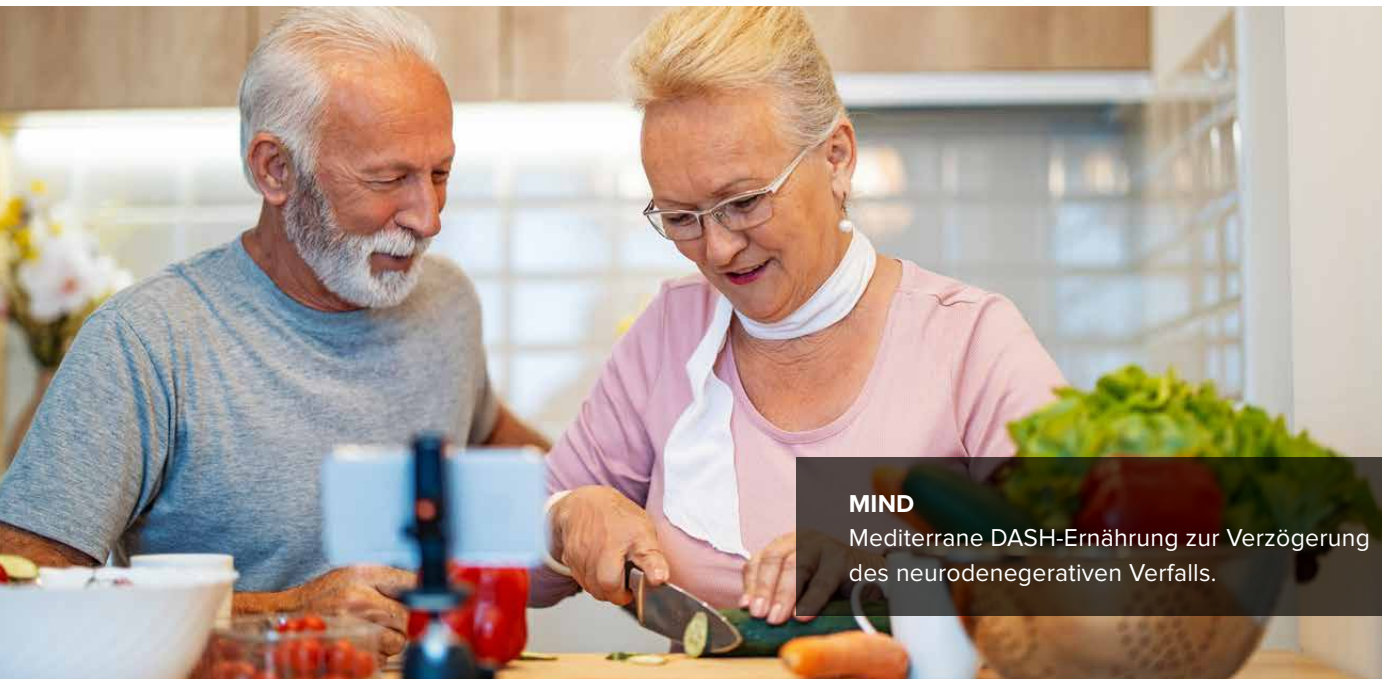
Was raten Sie im Umgang mit Süssigkeiten?

Der erste Schritt ist, den Zucker zu reduzieren. Zum Beispiel Kaffee und Tee ohne Zucker zu geniessen und süsse Softdrinks zu vermeiden. Dazu gibt es alternative natürliche Süsstoffe wie Stevia oder Ahornsirup. Das gesunde Dessert könnte idealerweise aus Beeren, Nüssen, dunkler Schokolade oder zuckerfreien Joghurts kreierte werden.

Im Alter haben Proteine eine besonders wichtige Bedeutung. Warum?

Proteine sind Bausteine unserer Muskulatur, unserer Knochen, aber auch unseres Abwehrsystems. Eine Unterversorgung trägt zu Muskelschwund, Osteoporose und Anfälligkeit gegenüber Infektionen bei. Es ist wichtig, bei jeder Mahlzeit bewusst eine Eiweissquelle zu integrieren – zum Beispiel Linsen, Erbsen, Bohnen, Fisch, Poulet oder Quark. Als Zwischenmahlzeit empfehlen wir Nüsse.





MIND

Mediterrane DASH-Ernährung zur Verzögerung des neurodegenerativen Verfalls.

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Genügend zu trinken, ist zentral für ältere Menschen.

Ja. Ideal ist 1.5 Liter am Tag. Das beste Getränk ist Wasser. Zum Frühstück darf es ein kleines Glas Orangensaft sein. Im Orangensaft ist nämlich das Beta-Cryptoxanthin enthalten, das einen leichten schützenden Effekt auf die Gedächtnisfunktion hat. Ich empfehle auch Tee – insbesondere ein Glas Grüntee am Tag.

Noch eine letzte Frage:

Wieso ist Vitamin D so wichtig?

Vitamin D ist wichtig für die Gesundheit von Knochen und Muskeln. Es reduziert das Sturzrisiko und das Risiko akuter Atemwegsinfekte. Da Vitamin D in nur wenigen Nahrungsmitteln vorkommt und ältere Menschen es viermal weniger in der Haut produzieren können, sollte Vitamin D in Form von Tabletten oder Tropfen supplementiert werden. Empfohlen sind 800 IE Vitamin D pro Tag.

Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari ist Chefärztin der Universitären Klinik für Altersmedizin am Stadtspital Zürich Waid und Direktorin der Klinik für Altersmedizin am Universitätsspital Zürich. Sie hat an der Universität Zürich den Lehrstuhl Geriatrie und Altersforschung inne und ist Direktorin am Zentrum Alter und Mobilität am Universitätsspital Zürich und am Stadtspital Zürich.

**Das Interview führte Franziska Herren,
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich**

Inspirationen und Informationen

Auf www.gesund-zh.ch sind Angebote rund um die gesunde Ernährung aufgeführt – vom Kalziumrechner über Einkaufstipps und Lieferservices bis zu Tischgemeinschaften.

Freiwillige ab 75 Jahren gesucht

Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen oder sind Sie schon gestürzt? In der STRONG-Studie wird untersucht, ob Molkeprotein das Risiko für Stürze vermindern und die Muskelkraft verbessern kann. Für eine Teilnahme an der STRONG-Studie sucht das Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari Menschen ab 75 Jahren. Die Studienteilnehmenden werden zufällig eingeteilt und machen entweder ein einfaches Kraft- oder Beweglichkeitstraining und nehmen entweder ein Molkeproteinpulver oder ein Vergleichspulver zu sich. Die Studienteilnahme ist in Zürich und Basel möglich. Informationen gibt es unter der Tel-Nr. 044 417 10 76 oder per E-Mail an cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch

Weichen für Altersvorsorge neu stellen – jetzt!

Jede Generation soll die Gewissheit haben, im Alter finanziell abgesichert zu sein. Politik und Volk müssen Voraussetzungen rechtzeitig schaffen.

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV

Die Schweiz hat ein sehr komplexes, aber gutes Altersvorsorgesystem. Viele Länder beneiden sie darum. Es liegt in unser aller Verantwortung, dieses regelmässig der demografischen und wirtschaftlichen Entwicklung anzupassen, damit es langfristig zukunftsfähig bleibt.

Die letzten 25 Jahre lehnte das Volk jede Gesetzesanpassung der AHV ab. Nun ist es höchste Zeit, das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das erfordert Solidarität und Kompromissbereitschaft von uns allen. Die mathematisch korrekteste Lösung ist meist nicht die mehrheitsfähige. Auch Begriffe wie «Fairness» und «Gerechtigkeit» führen uns rasch in die Irre, weil dies persönliche Werthaltungen mit unendlicher Bandbreite sind. Es gilt eine Vorlage zu zimmern, die mit grösstmöglicher Wahrscheinlichkeit die Zustimmung der Bevölkerung findet.

Pensionsalter 65 für Frauen mit Ausgleichszahlungen – nicht Rentenkürzungen

Ein Baustein für die Sanierung der AHV kommt am 25. September 2022 zur Abstimmung. Damit sollen die Renten bis 2030 auf heutigem Niveau gesichert werden. Die Vorlage beinhaltet eine Verfassungsänderung (Erhöhung der Mehrwertsteuer um 0.4%) und eine Gesetzesänderung (Rentenalter 65 für Frauen). Gegen das Gesetz wurde das Referendum ergriffen mit dem Argu-

ment, Frauen würden tiefere Renten erhalten. Fakt ist, keine einzige Rente von Frauen wird gekürzt – die Frauen arbeiten ein Jahr länger. Im Gegenzug sind Ausgleichsmassnahmen vorgesehen. Neun Jahrgänge erhalten lebenslang höhere Renten. Das Rentenalter (neu Referenzalter genannt) wird in vierteljährlichen Schritten angehoben. Je tiefer das Einkommen, desto höher sind die Zuschläge. Die Spannweite liegt zwischen CHF 160.– und CHF 50.– je Monat. Die lebenslangen Zuschläge erhalten neun Jahrgänge Frauen unabhängig davon, ob sie überhaupt erwerbstätig waren oder nicht. Sie werden auch über die gültige Maximalrente hinaus ausgerichtet. Der Ehepaarplafond kann dabei überschritten werden. Weiterhin ist ein AHV-Bezug zwei Jahre vor dem Referenzalter möglich. Die Übergangsjahrgänge können sogar weiterhin mit 62 Jahren zu privilegierten Konditionen in den Ruhestand.

Das strukturelle Defizit der Jahre 2030 bis 2032 wird jährlich um CHF 2 Mia. reduziert, keineswegs getilgt. Zwei Drittel der Einsparungen fliessen wieder in die Ausgleichsmassnahmen. Diese Vorlage ist finanziell nicht die optimale Lösung, aber ein hoffentlich mehrheitsfähiger, dringend nötiger Zwischenschritt für die langfristige Sicherung der AHV. Der nächste muss folgen.

BVG muss ebenfalls dringend revidiert werden

Auch hier gilt es, das Rentenniveau zu halten und den Mindestumwandlungssatz soweit politisch möglich





Beim Apéro geht die Diskussion angeregt weiter.
V.l.n.r.: Martin Kaiser, Hans Zürrer, Rita Bettschart,
René Hoppeler, Kurt Schreiber.

an die demografische und wirtschaftliche Situation anzupassen. Das angesparte Kapital und der Kapitalverzehr nach der Pensionierung sollen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Diese Reformen müssen für KMU, Gewerbe und Erwerbstätige mit tieferen Einkommen tragbar sein. Der Lösungsansatz besteht wiederum aus mehreren Teilen: Senkung des Umwandlungssatzes von 6.8% auf 6%. Senkung des BVG-Eintrittslohns, Halbierung des Koordinationsabzugs, nur noch zwei statt vier unterschiedliche Prozentsätze für Altersgutschriften. 15 bis 20 Jahrgänge der Übergangsgeneration erhalten abgestufte Zuschläge. Vor dem Hintergrund, dass heute $\frac{2}{3}$ der Erwerbstätigen bei ihrer Pensionierung nur max. CHF 500000.– Alterskapital (Basis für die Rentenhöhe) angespart haben, braucht es diese Ausgleichsmassnahmen, wenn das Volk dazu Ja sagen soll. Diese sollen aus dem BVG-Sicherheitsfonds finanziert werden. Die Vorlage kommt voraussichtlich 2023 zur Abstimmung.

Die Sicherung der Altersvorsorge liegt in der Umsetzung des Machbaren und nicht in finanziellen Maximalforderungen der einen oder andern Seite.

Im ZRV-Forum vom 13. Mai 2022 legte Martin Kaiser einem sehr interessierten Publikum die Herausforderungen und Lösungsansätze für die Altersvorsorge anhand von Fakten jenseits parteipolitischer Argumente dar. Martin Kaiser, heute Leiter des Bereichs Public Affairs bei Swiss Life, war während vielen Jahren zuerst beim Bundesamt für Sozialversicherungen für AHV/BV und später beim Arbeitgeberverband für die Bereiche Sozialversicherungen und Sozialpolitik verantwortlich. Er gilt als ausgewiesener Kenner der Sozialversicherungen in der Schweiz. Details zu seinem Referat auf unserer Website www.zrv.ch/news

Zuhause bleiben bis in die goldenen Jahre?



Mit uns ist das
unkompliziert möglich.
Wir betreuen Sie fürsorglich
zuhause.

Ihr Betreuungsspezialist aus dem
Kanton Zürich.

sentivo

www.sentivo.ch | 052 338 20 22

Eigene Erfahrungen zu den «Top Five der Alterspflege»

Sehr geehrte Damen und Herren

Es hat diverse Themen in dieser Ausgabe, die mir aus dem Herzen sprechen. Eine ganz besonders: «Die Top Five der Alterspflege». Es ist höchste Zeit, dass sich diesbezüglich etwas ändert. Ich erlebte die gleichen Erfahrungen mit meinem Vater in einem Pflegeheim letztes Jahr im Kanton Aargau. Meine Mutter behielt ihn auch so lange es ging zu Hause. Nachher im Pflegeheim besuchte sie ihn täglich. So hatten wir auch eine gewisse Kontrolle.

- 1. Ältere Menschen nicht im Bett liegen lassen:** Er sass den ganzen Tag im Rollstuhl, obwohl er mit Hilfe oder mit Rollator laufen konnte.
- 2. Bewegungseinschränkende Massnahmen vermeiden:** Es ging nicht lange und man verpasste ihm ein Bettgitter. Erhöhte Unruhe und Verletzungen waren die Folge.
- 3. Ältere Menschen nachts nicht stören, wenn es weder Ihr Gesundheitszustand noch Ihr Pflegebedarf verlangt:** Beim Läuten ging es viel zu lange (nur eine Person als Nachtwache) und Windeln waren unabdingbar.
- 4. Keinen Urinkatheter ohne spezifische Indikation:** Bei einem ausserordentlichen Reha-Aufenthalt erlitt mein Vater eine Harnwegsinfektion infolge eines Urinkatheters. Nach mehrmaligem Hinweisen und Drohen, dass man die Reha verlässt und ins Spital geht, nahm man sich der Sache an.
- 5. Verabreichen von Reservemedikation wie Beruhigungsmittel, Antipsychotika usw.:** Meine Mutter hat mein Vater perfekt über Jahre mit einem Medikament eingestellt. Diese Info haben wir schriftlich dem Pflegeheim mitgeteilt. Diese Mitteilung wie auch meine Äusserungen nach einer pauschalen Medikamentenabgabe wurden ignoriert. Mein Vater war nur noch selten ansprech-

bar. Meine Befürchtungen wurden jetzt bestätigt in einer gesamtschweizerischen Studie über 600 Alters- und Pflegeheime. Die Erhebung ergab, dass Neuraleptika im grossen Stil verabreicht wurde. Das alles noch zu horrenden Kosten.

Ich hoffe, diese Artikel in eurer Zeitschrift zeigen früher oder später Wirkung.

Roger Meier aus Schneisingen



Rehabilitation
Mit neuer Kraft zurück in den Alltag

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:
Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin
Dr. med. Urania Kolyvanos Naumann
Leitende Ärztin
Telefon 044 268 38 38
www.susenbergklinik.ch
In einem Park am Zürichberg

Persönlich. Engagiert.

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Wir treffen täglich viele wichtige Entscheidungen über unser Vermögen, unser Wohlergehen und unsere Zukunft. Doch was geschieht, wenn wir dazu nicht mehr in der Lage sind? Wer entscheidet dann für uns? Mit dem Vorsorgeauftrag und der Patientenverfügung sieht das Erwachsenenschutzrecht Möglichkeiten vor, für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit bereits frühzeitig selber Anordnungen zu treffen und damit eine zumindest teilweise Selbstbestimmung für diesen Fall zu erhalten.

Wir wissen nicht, was die Zukunft bringt, aber wir können vorsorgen.

Vorsorgeauftrag

Mit dem Vorsorgeauftrag kann eine Person beauftragt werden, für den Fall einer eintretenden Urteilsunfähigkeit (z.B. Demenz) gewisse Handlungen vorzunehmen.

Damit kann auch in solchen Situationen der eigene Wille in persönlichen und unternehmerischen Angelegenheiten durchgesetzt werden. Die Person, die einen Vorsorgeauftrag errichtet (Auftraggeber) kann

eine natürliche oder juristische Person – z.B. ein Familienmitglied, eine Freundin oder eine Treuhandgesellschaft – für den Fall ihrer Urteilsunfähigkeit beauftragen. Der Auftraggeber muss die Aufgaben, die er der beauftragten Person übertragen will, umschreiben. Er kann zudem Weisungen für die Erfüllung der Aufgaben erteilen. Inhaltlich befasst sich der Vorsorgeauftrag mit drei Grundthemen: Der Personensorge, der Vermögenssorge und der Vertretung im Rechtsverkehr. Es ist auch möglich, für die einzelnen Themen verschiedene Beauftragte vorzusehen.

Der Vorsorgeauftrag unterliegt den Formvorschriften eines Testaments oder eines Erbvertrages: Entweder ist er von Hand niederzuschreiben, zu datieren und zu unterzeichnen oder er ist notariell zu beurkunden.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung dient dazu, medizinische Anordnungen zu treffen für den Fall, dass die zu behandelnde Person zum gegebenen Zeitpunkt hierzu nicht mehr in der Lage ist. Es können konkrete Anordnungen getroffen werden oder der Entscheid über die zu treffenden Entscheidungen kann einer oder mehreren Personen überlassen werden.

Mit konkreten Anordnungen werden Familienangehörige entlastet, insbesondere in kritischen Situationen, wenn es z.B. um einen Entscheid über lebensverlängernde Massnahmen geht.

Anders als der Vorsorgeauftrag unterliegt die Patientenverfügung keinen strengen Formvorschriften. So stellt z. B. die FMH eine Vorlage zur Verfügung, welche ausgefüllt und von der verfügbaren Person datiert und unterzeichnet werden kann.



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

Aufbruch- stimmung im ZRV

An der Generalversammlung (GV) des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes (ZRV) war eine Aufbruchstimmung zu spüren. Wichtigster Aspekt war das neue ZRV-Magazin «Wir Senior:innen».

Von Silvio Seiler, Vorstandsmitglied ZRV

Aktiver Vorstand

Hänni verwies darauf, dass der Vorstand des ZRV trotz Corona aktiv gewesen sei. Das Verbandsmagazin sei im Vordergrund gestanden. Nach zähen Verhandlungen beschlossen die Eigentümer der e-Senioren GmbH und der ZRV, sich auf Ende Jahr zu trennen. Das neue Magazin «Wir Senior:innen» erscheint ab diesem Jahr vierteljährlich.

Geschäfte passierten einstimmig

Die Vorschläge zu den Traktandenpunkten wurden einstimmig genehmigt: Die Protokolle der 35. und 36. Generalversammlung, die Jahresberichte des Vorstandes für 2021, die Jahresrechnung 2021, die mit einem minimalen Verlust von CHF 2000.– schloss, die Festsetzung der Mitgliederbeiträge von CHF 50.– (Einzelmittglieder) und CHF 60.– (Paarmittglieder) für 2023. Bereits an der GV 2021 wurden für zwei Jahre gewählt: Cäcilia Hänni (Präsidentin ZRV), Daniel Schwab (SVS/SSR-Vertretung) im ZRV-Vorstand sowie Jean-Pierre Balbiani (Mitglied der Kontrollstelle). An der aktuellen GV wurden im Vorstand, für weitere zwei Jahre, bestätigt: Martin Bornhauser (Vizepräsident, Verbandssekretär), Urs Müller (Kassier), Silvio Seiler (Kommunikation) und Ruedi Stutz (Alterskonferenz). Neu in den Vorstand gewählt wurden für die Jahre 2022/23 Peter C. Meyer (Beisitzer) und Barbara Neff-Heller (Beisitzerin). Für die Vereinsjahre

2022/23 wurden Armin Daume und Peter Thut in der Kontrollstelle bestätigt.

Würdigungen dreier Vorstandsmitglieder

Mit Hans-Ulrich Kull (12 Jahre), Hans-Ruedi Baumberger (7 Jahre) und Brigitta Häberling (5 Jahre) traten drei Vorstandsmitglieder zurück.

Kull Ehrenmitglied

Kull, so die Präsidentin, «war für den ZRV über 12 Jahre eine wichtige Stütze und der Fachmann in Gesundheitsfragen». Fast jedes Jahr habe er den Arztvortrag – mit einem eigenen Referat – selbst gestaltet. Seine Vorträge seien auf ein grosses Interesse gestossen. 2021 habe er bei der Zürcher Alterskonferenz als Moderator zum Thema Palliative Care und Exit ein Zwiegespräch umsichtig geführt. Weiter sei der Küssnacher Kull während der Corona-Pandemie der Kompass des ZRV gewesen – so bei der Beurteilung, ob ein Anlass durchgeführt werden könne, sagte die Vorstandsvorsitzende. Um dem Küssnacher für das grosse Engagement zu danken, beantragte Hänni, Kull als Ehrenmitglied des ZRV zu ernennen. Diesem Vorschlag folgte die GV danach einstimmig.

Baumbergers Aufbauarbeiten

Cäcilia Hänni würdigte die Arbeit von Hans-Ruedi Baumberger. 2015 sei er dem Vorstand des ZRV als Vertreter der Swissair-Pensioniertenvereinigung beigetreten. Sofort habe der ehemalige Dübendorfer





Gespannt lauscht das Publikum den Worten von Cäcilia Hänni.
Fotos: Peter Thut



Cäcilia Hänni überreicht Hans-Ulrich Kull die Auszeichnung als Ehrenmitglied.

Stadtrat das Ressort Kollektivmitglieder übernommen, das sich zum Ressort Mitgliederbetreuung entwickelt habe. Während seiner Amtszeit sei es Baumberger gelungen, die Zahl der Kollektivmitglieder zu steigern. Zudem habe er eine lange Liste potenziell neuer Kollektivmitglieder hinterlassen. Als Delegierter des ZRV vertrat er bei Delegiertenversammlungen des Schweizerischen Verbandes jeweils das Präsidium.

Häberling mit Herzblut

2017 wurde Brigitta Häberling aus Uster in den Vorstand gewählt. Sie meldete sich als Verstärkung für die Aufgabe der Aktuarin. Drei Jahre zeichnete sie für die Protokolle der Vorstandssitzungen und der Generalversammlungen verantwortlich. Zudem sorgte sie fünf Jahre für die Infrastruktur und das leibliche Wohl an Veranstaltungen. Hatte sie 2018 interimistisch die Organisation für die Durchführung von Anlässen übernommen, tat sie dies ab 2019 fest – immer mit viel Herzblut.

Ausführlicherer Bericht zur GV mit längerer Würdigung der zurückgetretenen Vorstandsmitglieder des ZRV auf www.zrv.ch (Bericht anwählen und dann GV 2022)

Hilfe zur Selbsthilfe mit Bildungsangeboten



Margrit Rupper, Präsidentin des RSVW

Von Margrit Rupper

Der Regionale Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur (RSVW) wurde am 6. Mai 1996 gegründet. Die Grundgedanken zur Gründung des Verbandes waren: «Hilfe zur Selbsthilfe, Wahrung der wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Interessen der älteren Generation». Seit 2018 darf ich den Verband mit seinen rund 400 Mitgliedern präsidieren.

Seit Beginn meiner Tätigkeit als Mitglied hinterfrage ich den Sinn und Zweck unseres Verbandes. Gerne möchte ich auch für die Zukunft unsere Arbeit auf die Aus- und Weiterbildung von Seniorinnen und Senioren lenken. Unsere Organisation ist dazu auf gutem Wege. Die Basis dazu bilden die universitären Vorlesungen und unser wöchentlicher Computertreff.

Der Lockdown mit der Pandemie im 2020 zeigte uns sehr deutlich, wie sich alles in kurzer Zeit verändern kann und wir offen für Neues sein müssen.

Ich blicke mit Vertrauen und Gelassenheit in die Zukunft und freue mich auf die Kontakte mit unseren Mitgliedern.

Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur (RSVW) – www.rsvw.ch

Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZRV

Alters- und Pflegeheim Haus Tabea
www.tabea.ch

**Migros-Genossenschafts-Bund
Pensionierten-Sekretariat**

**Pensionierten-Vereinigung ABB
Industriepark Micafil**

Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG
www.lyreco.ch

Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo
www.mtpv.ch

Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank

Personalvereinigung Swissair
www.pvsr.ch

PV ABB Zürich
www.pvabbzh.ch

**Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband
Winterthur**
www.rsvw.ch

**Senioren für Senioren
Küsnacht-Erlenbach-Zumikon**
www.seniorenfuersenioren.ch

Senioren für Senioren Meilen
www.sfs-meilen.ch

senior Grünliberale Partei Zürich
www.seniorglpzh.grunliberale.ch

Seniordienste Affoltern a.A.

Seniorenrat Dielsdorf
www.sr-dielsdorf.ch

Seniorenrat Dietikon
www.seniorenrat-dietikon.ch

Seniorenrat Uster
www.seniorenrat-uster.ch

Seniorenrat Zürich
www.seniorenrat-zuerich.ch

Universität Zürich, Pensionierten-Vereinigung
www.pv.uzh.ch

Verein Aktives Alter Wallisellen
www.aktives-alter-wallisellen.ch

Verein altissimo Wehntal
www.altissimo-wehntal.ch

Verein der Pensionierten PHZH

Verein Senioren Greifensee
www.senioren-greifensee.ch

Veteranen- und Seniorenverein KV ZH
www.kfmv.ch/zuerich-vsv

Aktive Senioren Wädenswil
www.aktivesenioren-waedenswil.ch

Anlässe für ZRV-Mitglieder (gemäss separaten Einladungen)

Details auch unter
www.zrv.ch/anlaesse;
Begleitpersonen willkommen

**Zürcher Alterskonferenz,
Volkshaus Zürich
(Einladung liegt dem Magazin bei)**
Mittwoch, 28.9.2022, 13:30 Uhr

**Führung neu renovierte Tonhalle,
Zürich**
Freitag, 28.10.2022, 14:30 Uhr

**Arztvortrag,
Zürich (neues Datum)**
Dienstag, 29.11.2022, 14:30 Uhr

**Adventsanlass, Alterszentrum
Hottingen, Zürich**
Dienstag, 13.12.2022, 14:30 Uhr

**38. Ordentliche General-
versammlung ZRV**
Mittwoch, 5.4.2023, 14:15 Uhr



Ein letzter Blick hinter wahre Kriminalfälle

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV

**Ende Mai 2022 schloss das Kriminalmuseum
der Kapo nach 64 Jahren seine Türen.
Als Zwischennutzer zieht eine Organisation
der Jugendkultur ein.**

Dies erfuhren die 40 Mitglieder des ZRV ganz
nebenbei anlässlich der Führung vom 10. Mai in
der alten Polizeikaserne. Die Schliessung ist die
Folge des Umzugs der Kapo in das neue Polizei-
und Justizzentrum in Zürich Aussersihl. Für das
Museum wird noch ein neuer Standort gesucht.

Während zwei Stunden zogen die beiden Führer
einen in ihren Bann mit ihren spannenden und
humorvollen Erzählungen über die spektakulärs-
ten Kriminalfälle im Kanton Zürich. Z.B. über den
Fraumünsterpost-Raubüberfall: Die Räuber konn-
ten nur rund zwei Drittel der Beute abtransportie-
ren, weil ihr Auto zu klein war; die Täter wurden
gefasst, fast die Hälfte der Beute gefunden. Der
Rest tauchte nie auf. Nach Entlassung der Täter
war dieser aber wertlos, weil die Banknotenserie
erneuert worden war.



Lieferwagen des Raubüberfalls auf die
Fraumünsterpost

Oder erinnern Sie sich noch an das Attentat von
1969, als vier palästinensische Terroristen auf
dem Flughafen Kloten ein Flugzeug der El Al be-
schossen und ein Air-Marshall des israelischen
Geheimdienstes beherzt eingriff? Damals waren
gerade mal drei Polizisten der Kapo am Flugha-
fen stationiert. Heute unvorstellbar!

1986 endete der Banküberfall der RAF-Terroris-
ten auf den damaligen Schweizerischen Bankver-
ein mit einer tragischen blutigen Schiesserei im
Shopville des HB Zürich. Dank dem Hinweis ei-
nes Passanten fasste der damals kleinste Polizist
einen der Täter in einem Tramhäuschen. Dazu
musste er einen unbekanntenen Mann um Hilfe bi-
ten. Erst auf der Wache erfuhr der Polizist, dass
er den meistgesuchten Terroristen von damals,
Klemens Wagner, verhaftet hatte.

König Zufall hat seine Finger auch bei den best-
geplanten Kriminalfällen stets im Spiel. Trotz aller
Tragik der Taten lässt einen dies schmunzeln.

FREIZEIT KREUZWORTRÄTSEL

frecher Junge	Heidekraut	span. Tennisspieler	↙	Matterhorn Gotthard Bahn	Faserpflanze	Freistilringen	↘	nicht weit entfernt	geschlossen	Computerpiktogramme	ugs.: sowieso	hierhin	↙	Börsenansturm	bereitwillig, mit Vergnügen
↘	↘	↘			↘	Gravitation	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	2	
kroat. Insel				Blutgefässe		unter Wasser schwimmen				3				Sagenheld	
Abk.: Idaho			abwertend: Tier					7	kleine Kellerkrebse		Beweisstück		Doppelkonsonant		
Nahrung im Mund zerkleinern	8					schnelle Raubkatze		das Haus vergrössern							
↘			Beckeninstrumente		weibl. Ziegen				5				gehärtetes Eisen		Mittelloser
Meeres säugetier	ablehnende Antwort (ugs.)	e. Ort verlassen						Rockumschlag		Waldbodengewächs		jamaik. Tanzmusik		4	
genet. Kopie					höchster Vulkan Hawaiis		Studienhalbjahr								
schweiz. Volksmusiker (Hans)		EG-Nachfolgerin		Warenverzeichnis			6					Keimzelle		ital. Tonbez. für das D	
↘	1						Kartenspiel				hohe Anerkennung				
Fahrzeug (Kw.)				bibl. Stammvater					Tauwerkhersteller						

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 8. August 2022 an wirsenioren@stutz-medien.ch.

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

10 x Tageskarte für eine Retourfahrt auf die Rigi im Wert von je CHF 72.–

Lösungswort der letzten Ausgabe (1|22)

PROTEIN

Je einen Gutschein im Wert von CHF 100.–, gesponsert von Beliani.ch, haben gewonnen:

- Werner Müller, 8053 Zürich | Marlies Zahner, 8424 Embrach | Jürg Nicolai, 8303 Bassersdorf | Erika Meier, 8706 Meilen | Hildegard Schlenker, 8810 Horgen | Myriam Gertsch, 8632 Tann ZH | Ernst Brupbacher, 8820 Wädenswil | Lydia Schmed, 8184 Bachenbülach | Tassilo Koitka, 8606 Greifensee | Rolf Gärtner, 8105 Regensdorf



Entdecke jetzt die neuen Züge auf der Rigi!

Umgeben von Vierwaldstätter-, Zuger- und Lauzersee befindet sich die Halbinsel Rigi. Die Königin der Berge lockt mit wunderschönem Weitblick. Ein Wanderwegnetz von über 120 Kilometern bietet Weitläufigkeit und Erholung in der stillen Bergnatur. Die neuen Personenwagen ermöglichen ein barrierefreies Ein- und Aussteigen und die extra grossen Senkfenster bieten einen unvergesslichen Ausblick. Einsteigen, durchatmen und geniessen! www.rigi.ch

RIGI BAHNEN AG

Bahnhofstrasse 7, Postfach, 6354 Vitznau



Hotelplan

Endlich Ferien Unvergessliche Auszeit mit Hotelplan



Jetzt die Welt entdecken und geniessen

Legen Sie Ihr Ferienglück in unsere Hände, wir garantieren Ihnen rundum sorglose Reiseerlebnisse weltweit. Und das Beste: Wir sind vor, während und nach der Reise für Sie da – seit 1935.

Djerba

1 Woche im **Ulyssee Djerba Thalasso & Spa** # # # # #
All inclusive, z.B. am 11.9.22

ab CHF **539.–**

Hotel und Flug
ab Zürich

hotelplan.ch/h-3980

Gran Canaria

1 Woche im **Hotel Principado** # # # # #
inkl. Halbpension, z.B. am 17.9.22

ab CHF **779.–**

Hotel und Flug
ab Basel

hotelplan.ch/h-2777

Rhodos

1 Woche im **Elysium Resort & Spa** # # # # #
inkl. Halbpension, z.B. am 1.10.22

ab CHF **859.–**

Hotel und Flug
ab Zürich

hotelplan.ch/h-95264

Es gelten die Allgemeinen Vertrags-Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 5.5.22. Die Angebotsbedingungen finden Sie hier: hotelplan.ch/angebotsbedingungen-inserate

Buchen Sie jetzt Ihre rundum sorglosen Ferien in einem unserer über 80 Reisebüros, telefonisch unter 0848 82 11 11 oder online auf hotelplan.ch

Ihr Bankpaket: Eröffnen und profitieren!



Mit ZKB inklusiv erhalten Sie die wichtigsten Bankprodukte von Konto bis Kreditkarte in Einem. Inklusive attraktiver Vergünstigungen, Vorzugszins und exklusivem Bonusprogramm. Die nahe Bank.
zkb.ch/inklusive