



## Das hohe Alter

Wie können wir die Folgen einer «Gesellschaft des langen Lebens» tragen?

## Nahrung für Bauch und Seele

Beim Mahlzeitendienst werden nicht nur Menüs verteilt.

## Grossmütter- Revolution

Ältere Frauen engagieren sich gesellschaftlich und politisch.



### Alles hat seine Zeit

Demografische Alterung ist ein Thema, das viele Verantwortliche in Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft beschäftigt. Die Tatsache, dass wir im Durchschnitt länger leben als die Angehörigen der Generationen vor uns, darf als eine

grosse zivilisatorische Errungenschaft betrachtet werden. Diese Entwicklung stellt uns aber auch vor neue Herausforderungen: Wie geht eine Gesellschaft mit ihren materiellen und immateriellen Ressourcen um, damit ein längeres Leben auch ein möglichst gutes Leben sein kann? Wie verändern sich die Beziehungen zwischen Jung und Alt, wenn nicht nur drei, sondern vier Generationen miteinander leben?

Solche und andere Fragen greifen die Schweizerische Nationalkommission *Justitia et Pax*, die Reformierten Kirchen der Schweiz sowie Pro Senectute auf und machen sie zum Thema ihrer Kampagne «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft», die im Herbst 2013 startet (mehr dazu im «Thema»).

Wie unterschiedlich das hohe Alter wahrgenommen wird und welche Unterstützung Pro Senectute anbietet, beschreibt René Goy anhand der Sozialberatung zuhause eindrücklich auf den Seiten 4 und 5. Über eine Million Mahlzeiten haben Pro Senectute-Mitarbeitende 2012 in der Schweiz ausgeliefert. Der Mahlzeitendienst ermöglicht betagten und kranken Menschen ein selbstständiges Leben zuhause. Mehr dazu erfahren Sie im «Porträt». Und warum das hohe Alter weiblich ist, verrät uns Heidi Witzig im «Standpunkt».

Viele unserer Nachkommen werden vermutlich ihr 100. Lebensjahr erreichen – und mindestens 90 Jahre lang mehr oder weniger gesund bleiben. Das Thema *Hochaltrigkeit* wird uns weiterhin beschäftigen.

Charlotte Fritz,  
Leiterin Soziales, Prävention & Forschung  
Mitglied der Geschäftsleitung

# Das hohe Alter in unserer Gesellschaft

*Wir leben sehr viel länger als vorangegangene Generationen. Was bedeutet das für jedes Individuum – und was für das gesellschaftliche Zusammenleben? Unsere Kampagne will Bewusstsein für das hohe Alter wecken.*

Kurt Seifert, Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

Langlebigkeit ist eine verhältnismässig junge Errungenschaft in der Menschheitsgeschichte. Sie hat mit einem reichhaltigeren Ernährungsangebot, aber auch mit verbesserter Hygiene sowie dem Vorhandensein eines öffentlichen Gesundheitswesens zu tun. So entstand eine ganz neue, nachberufliche Lebensphase – das sogenannte dritte Alter. Angesichts der in den letzten Jahrzehnten erreichten zusätzlichen zeitlichen Ausdehnung des Lebens kann heute bereits zwischen einem «dritten» und einem «vierten» Alter unterschieden werden.

Das «dritte» wird auch als «aktives» Alter bezeichnet. Es zeichnet sich dadurch aus, dass die Menschen dank Absicherung durch die Altersvorsorge ein weitgehend autonomes Leben ohne Erwerbspflichten und vielfach ohne grössere gesundheitliche Einschränkungen führen können. Die Grade der Selbständigkeit unterscheiden sich allerdings sehr stark – abhängig vom Ausmass der zur Verfügung stehenden materiellen wie sozialen Ressourcen.

### Wissen um die Endlichkeit

Mit zunehmender Fragilität wird es schwieriger, die Eigenständigkeit aufrecht zu erhalten. Menschen im «vierten» Alter benötigen vermehrt Unterstützung und Hilfe von anderen – seien dies Angehörige oder professionell Tätige. Die Übergänge zwischen Autonomie und Abhängigkeit sind fließend. Sie lassen sich auch viel weniger klar beschreiben als frühere Lebensübergänge wie Schuleintritt, Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit oder Pensionierung.

Das «aktive» Alter wird als positiv wahrgenommen, während das fragile Alter all jene Züge trägt, die als problematisch gelten und gerne verdrängt werden. Das «vierte» Alter ist mit der Erfahrung der Begrenztheit der eigenen Kräfte und einem Wissen um die Endlichkeit individueller Existenz verbunden. Beides passt schlecht in ein gesellschaftliches System, das auf unendliches Wachstum programmiert ist. Es gleicht einer Provokation der herrschenden Anschauung und wird deshalb nur ungern akzeptiert. Dabei bringt das hohe Alter lediglich in besonders deutlicher Weise zum Ausdruck, was das gesamte menschliche Leben bestimmt: Eigenständig- und Abhängigkeit stehen in einem Wechselverhältnis zu einander und sind nicht voneinander zu trennen. Das heisst: Selbst der autonomste Mensch lebt nicht nur aus eigener Kraft.



*Das dritte, «aktive» Alter wird als positiv wahrgenommen, während das vierte, fragile Alter all jene Züge trägt, die als problematisch gelten.*

### **Nationale Kampagne**

Pro Senectute führt zusammen mit *Justitia et Pax*, dem sozialetischen Beratungsorgan der Schweizer Bischofskonferenz, sowie den Reformierten Kirchen der Schweiz die nationale Kampagne «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft» durch. Unterstützt wird diese Kampagne auch vom Schweizerischen Roten Kreuz. Sie will dazu beitragen, dass hochaltrige Menschen als Teil der Gesellschaft wahrgenommen und akzeptiert werden. Als zentrales Informationsangebot dient die Website [www.alles-hat-seine-zeit.ch](http://www.alles-hat-seine-zeit.ch). Neben Porträts von hochaltrigen Menschen gibt es fachliche Beiträge zum Thema sowie Unterlagen für Begleitveranstaltungen, einen Veranstaltungskalender und eine interaktive Plattform. Einen wichtigen Beitrag zur Kampagne stellt die nationale Fachtagung am 15. Mai 2014 in Biel dar (mehr dazu auf der letzten Seite).

### **Sein statt Tun**

Im Zusammenhang mit dem Alter ist viel von «Aktivierung» die Rede. Das Leben im Alter scheint nur dann richtig gelebt zu werden, wenn es mit Aktivitäten jeglicher Art in Verbindung gebracht werden kann. Das Ziel solcher Bemühungen besteht offenkundig darin, möglichst lange auf dem einmal erreichten Standard zu verbleiben – sei dies hinsichtlich Leistungsfähigkeit oder Konsumniveau. Deren Verlust wird sehr oft als Kränkung erlebt.

Das hohe Alter ist mit vielfältigen Einschränkungen verbunden: Bislang Gewohntes wird unerreichbar und die vertraute Lebenswelt kann sich bis zur Nicht-mehr-Erkennbarkeit verändern. Jüngere fragen sich, ob ein solches Leben noch sinnvoll ist. Dabei verwenden sie Massstäbe, die dem hohen Alter möglicherweise gar nicht angemessen sind.

### **Frage nach dem Sinn**

Was ist der Sinn und Zweck des langen Lebens? Der US-amerikanische Psychologe James Hillman (1926 – 2011) hat sich intensiv mit dieser Frage auseinandergesetzt. Seiner Auffassung nach sind es nicht die Leistungen eines Menschen, die bleiben, sondern es ist der jeweils einzigartige Charakter: das Bild, das im Geist von anderen überlebt und in diesen weiterwirkt – in Form von Anekdoten, Erinnerungen und Träumen. Ein langes Leben macht es möglich, diesen Charakter in allen Einzelheiten auszuprägen. Hillman schreibt: «Der Charakter wird im Laboratorium des Alters geläutert.» Das ist mehr ein Geschehen-Lassen als ein aktives Handeln.

Hillman deutet an, dass mit dem Tod nicht alles zu Ende ist. Er bedient sich dabei keiner explizit religiösen Sprache, sondern verwendet tiefenpsychologische Einsichten. Die Auseinandersetzung mit dem hohen Alter führt auch in spirituelle Dimensionen – wobei es an dieser Stelle nicht darum geht, Positionen zu postulieren, sondern auf mögliche Denk-Wege zu verweisen.

### **Aussicht auf Neuland**

Viel eher als die Sinnfrage stellt sich heute jene nach Kosten und Nutzen: Sind wir in der Lage, die Folgen einer «Gesellschaft des langen Lebens» zu tragen? Im öffentlichen Diskurs wird die demografische Alterung vor allem als Bedrohung wahrgenommen. Dieser Sicht will die Kampagne «Alles hat seine Zeit. Das hohe Alter in unserer Gesellschaft» entgegentreten. Sie macht darauf aufmerksam, dass der Wert des Lebens sich nicht auf dessen «Produktivität» und seinen finanziell messbaren Beitrag zum wirtschaftlichen Wachstum reduzieren lässt.

Ein hohes Alter, das nicht nur einzelne, sondern viele erreichen, stellt so etwas wie Neuland in der Geschichte der Menschheit dar. Es ist noch offen und gestaltbar: Nicht zuletzt darauf will die Kampagne hinweisen.

# Sozialberatung – für hilfsbedürftige Menschen unverzichtbar

*Eine grundlegende Herausforderung der Sozialberatung besteht darin, sich auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzustellen. Bei der Entstehung der AHV bedeutete Ruhestand tatsächlich «Zeit zum Ruhen». Trotz aller wirtschaftlichen, sozialen und medizinischen Fortschritte ist es für einige Menschen eine «Zeit zum Überleben».*

**René Goy**, stellvertretender Geschäftsleiter Pro Senectute Waadt



Sei es durch vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsleben oder erst im hohen Alter, weil der Partner gestorben ist oder aufgrund von Beziehungsverlusten, oder aber infolge verschiedener Formen des körperlichen oder geistigen Abbaus – der Ruhestand ist nicht zwangsläufig eine schöne Zeit. Selbst wer keine materiellen Sorgen hat, sozial eingebunden ist und sich bester Gesundheit erfreut, ist nicht vor den Tücken des Alters gefeit.

## Die verschiedenen Aspekte der Verletzbarkeit im Alter

Heute lassen sich bei den sozialen und gesundheitsbezogenen Ansätzen vier transversale Hauptbereiche der Verletzbarkeit unterscheiden: materiell, beziehungsbezogen, soziokulturell und gesundheitlich. Hinzu kommen longitudinale Verletzbarkeiten, die mit den Übergängen, die das Älterwerden mit sich bringt, zusammenhängen: vom eigenständigen, aktiven Altern hin zu einem abhängigen, betreuten Altern.

## Vielfalt der Bedürfnisse

Die Sozialberatung von Pro Senectute Waadt hat im Laufe der Jahre ihre Organisation und ihre Handlungsmöglichkeiten angepasst, um den vielfältigen Herausforderungen und Vulnerabilitäten, die mit zunehmendem Alter auftreten, zu begegnen. Auf die Vielfalt der Bedürfnisse muss vielfältig reagiert werden. Dies soll anhand von vier Beispielen aus der Sozialberatung verdeutlicht werden:

- Eine ältere Person, die unter einer chronischen Krankheit leidet, deren Beschwerden sich voraussichtlich verschlimmern werden, wendet sich an die Sozialberatung, weil sie eine Patientenverfügung verfassen möchte. Die Sozialberaterin berät sie zum DOCUPASS. Die beiden verbleiben so, dass die betreffende Person mit ihrem Arzt über die medizinischen Aspekte der Patientenverfügung spricht. Im Gespräch werden auch ein altersgerechtes Wohnumfeld mit Betreuung durch eine Sozialreferentin sowie Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen thematisiert. Dies, um einer weiteren Beeinträchtigung der Gesundheit durch Bewegungsarmut vorzubeugen. Diese Person hat sich an die Sozialberatung gewandt, nachdem sie die Sozialberaterin im Rahmen einer Informationsveranstaltung für Seniorinnen und Senioren angesprochen hatte. Der Sozialdienst von

*Die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Waadt richtet sich an Personen ab 60 Jahren und deren Angehörige, die sich informieren oder beraten lassen möchten oder Unterstützung suchen. Die Beratung erfolgt diskret und kostenlos durch qualifizierte Sozialberaterinnen und Sozialberater. Je nach Bedarf finden punktuelle oder regelmässige Gespräche in den Räumlichkeiten von Pro Senectute Kanton Waadt oder bei den Hilfesuchenden zuhause statt.*



Die Herausforderung für die Sozialberaterinnen und -berater von Pro Senectute ist es, sich auf die wandelnden Bedürfnisse älterer Menschen einzustellen und diese in ihrer Gesamtheit zu betrachten.

«Die Sozialberatung von Pro Senectute Waadt hat im Laufe der Jahre ihre Organisation und ihre Handlungsmöglichkeiten angepasst, um den vielfältigen Herausforderungen und Verletzbarkeiten, die mit zunehmendem Alter auftreten, Rechnung zu tragen.»

Pro Senectute Waadt hatte an diesem Anlass mehr als zwanzig Themen rund um die Bereiche Soziales, Gesundheit und Konsum angesprochen.

- Eine Frau, die vor kurzem ihren Mann verloren hat und in ihrer Mobilität eingeschränkt ist, ist mit den komplexen Formalitäten für Versicherungen und Steuern überfordert. Die Sozialberatung bietet ihr nicht nur administrative Unterstützung an, sondern informiert sie auch über Möglichkeiten, wie sie ihrer Einsamkeit entfliehen kann, zum Beispiel durch den Besuch von Mittagstischen oder begleiteten Ausflügen.
- Eine Person im Ruhestand mit kleinem Einkommen bittet um finanzielle Hilfe. Sie braucht eine neue Brille. Neben der finanziellen Unterstützung spricht der Sozialberater auch das knappe Budget der betreffenden Person an. Er rät ihr zu einem speziellen Ausweis, mit dem sie in den Lebensmittelgeschäften einer sozialen Partnereinrichtung günstiger einkaufen kann.
- Ein Mann, der seinen Zahlungspflichten nicht nachkommen kann, erhält finanzielle und administrative Unterstützung, damit er sein Leben wieder in den Griff bekommt. Das Risiko, dass ihm der Strom abgestellt wird oder er sogar aus seiner Wohnung ausziehen muss, ist somit gebannt. Ausserdem ist sichergestellt, dass er sich ausreichend und gesund ernähren kann. Damit er seinen Alltag langfristig wieder selber meistern kann, wird ihm regelmässige Unterstützung in Form einer freiwilligen administrativen Betreuung angeboten.

### Die Erwartungen

Diese Beispiele haben eines gemeinsam: Die Bedürfnisse älterer Menschen werden in ihrer Gesamtheit betrachtet, das heisst über das spezifische Problem hinaus, wegen dem sich die betreffende Person an die Sozialberatung gewandt hat. Sie zeigen auch, welche Vorteile es hat, dass es innerhalb der Organisation und im Netzwerk der Partner eine grosse Palette an Angeboten gibt, die dem gerecht werden, was sich ältere Menschen hinsichtlich ihrer Lebensqualität wünschen: Gesundheit – die mit den sozialen Faktoren korreliert – und Selbstbestimmung.

## Nahrung für Bauch und Seele

*Wenn das Kochen mühsam oder nicht mehr möglich ist, stellt der Mahlzeitendienst von Pro Senectute eine gesunde Ernährung sicher. Dass die Verträgerinnen nicht nur Menüs abliefern, zeigt der Besuch bei Pro Senectute Obwalden.*

**Ursula Huber**, Fachfrau Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

Theres Halter ist früh unterwegs an diesem ersten Juli-Tag. Seit 16 Jahren ist sie montags für den Mahlzeitendienst im Einsatz, ihre Schwester Lisbeth Anderhalden seit 14 Jahren jeweils donnerstags. In der Küche des Kantonsospitals Obwalden holt Theres Halter die Menüs ab. Die Spitalküche kocht seit 13 Jahren für den Mahlzeitendienst – eine langjährige Zusammenarbeit, die sich bewährt hat.

### Vom «Säckli» zur Einwegschale

Theres Halter ordnet die Menüs gemäss den Bestellungen und fährt anschliessend zu Mathilde Oberholzer. Die 89-jährige wohnt in Sarnen. Aus gesundheitlichen Gründen kann sie nicht mehr selber kochen. Seit sechs Jahren ist sie treue Kundin des Mahlzeitendienstes. «Mir schmeckt das Essen, und man hat halt recht gegessen», lobt Mathilde Oberholzer das Angebot. Sie schätzt auch, dass sie halbe Portionen bestellen kann.

Die Menüs, die früher im «Säckli» geliefert wurden, werden heute in Einwegschalen aus Polyäthylen abgefüllt und mit Klarsichtfolie luftdicht verschlossen. So sind sie im Kühlschrank zwei bis drei Tage, in der Gefriertruhe bis zu drei Monate haltbar. Die Mahlzeiten können in der Schale im Mikrowellengerät erwärmt werden – für Mathilde Oberholzer äusserst praktisch: «Ich esse auch gleich aus der Schale, dann muss ich keinen Teller abwaschen.» Nebst dem leckeren Essen schätzt sie den sozialen Kontakt: «Ich bin manchmal stundenlang allein, dann ist es schön, wenn jemand vorbeikommt.»

### Ein Sonnenschein

Auch die nächste Kundin, die 85-jährige Ruth Burger, schätzt den Kontakt mit den beiden Verträgerinnen: «Theres ist ein Sonnenschein, auch Lisbeth, die andere Verträgerin! Beide sind sehr sympathisch, und wir können auch Scherze machen.» Theres Halter verstaut «Schweinsschnitzel an Madeira-sauce» und «Pouletbrust Toskana» im Kühlschrank. Ruth Burger hat seit 2011 immer wieder mal den Mahlzeitendienst in Anspruch genommen. Seit Ende 2012 hat sie einen leichten Diabetes. Nun bezieht sie die Diabetes-Diät-Menüs und weiss sich gesund ernährt.

Der soziale Kontakt ist ein wichtiger Aspekt des Mahlzeitendienstes. Viel Zeit für einen Austausch bleibt allerdings nicht, denn Theres Halter verteilt montags zwischen 8 und 11.30 Uhr 90 Mahlzeiten an 25 Kundinnen und Kunden, dies auf einer Strecke von 65 Kilometern. Und doch ist gegenseitig die Freude über den kurzen Schwatz spürbar. Zudem schätzen die älteren Menschen die Regelmässigkeit der Kontakte. Wenn jemand die Tür nicht öffnet, werden die Angehörigen informiert.



*Der Mahlzeitendienst ist wohl eines der ältesten und bekanntesten Angebote von Pro Senectute. Dieser Service hat auch bei Pro Senectute Obwalden Tradition und wird seit 28 Jahren angeboten. Bei der Einführung 1985 verzeichnete Pro Senectute Obwalden 3 Kunden, die 270 Menüs bezogen. Heute beliefern sie jährlich 70 Kundinnen und Kunden mit rund 6 600 Mahlzeiten.*

*Neben Pro Senectute Obwalden bieten 14 weitere Pro Senectute-Organisationen den Mahlzeitendienst an. 2012 haben sie 11 565 Kundinnen und Kunden beliefert, die 1 113 367 Mahlzeiten bezogen haben. Der Mahlzeitendienst gehört zu den sogenannten Hilfen zuhause. Ziel dieser Serviceleistungen ist es, dass ältere Menschen länger unabhängig in den eigenen vier Wänden leben können.*

Mathilde Oberholzer (links) freut sich nicht nur über die leckeren Menüs, sondern auch über den kurzen Schwatz mit Theres Halter.



© Pro Senectute Schweiz

«Die Ernährung ist immer, vor allem aber im Alter wichtig. Sie ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge.»

### Hamburger und Pommes frites?

In den 28 Jahren seines Bestehens hat sich der Mahlzeitendienst bei Pro Senectute Obwalden nicht nur zahlenmässig verändert: «Die Kundinnen und Kunden sind anspruchsvoller geworden», erklärt Heidi Eigensatz, Geschäftsleiterin von Pro Senectute Obwalden. Das Angebot ist mit Normalkost, Diabetes-Diät, mit fleischlosen, pürierten und teilpürierten Mahlzeiten gross und stellt trotzdem nicht immer alle zufrieden. Dass es für den Mahlzeitendienst eine Planung braucht und kurzfristige Anpassungen nicht möglich sind, stösst nicht überall auf Verständnis. «Auch dass die Kosten nicht mit dem Preis für ein Tiefkühlgericht eines Grossverteilers vergleichbar sind, leuchtet nicht allen ein», stellt Heidi Eigensatz fest. «Alles in allem gibt es aber sehr wenig Reklamationen und das verdanken wir der Spitalküche und unseren langjährigen tollen Mitarbeiterinnen.»

Für sie ist der Mahlzeitendienst nach wie vor eine wichtige Dienstleistung, gerade in ländlichen Regionen, wo die Einkaufsmöglichkeiten nicht so gross sind wie in der Stadt. «Die Ernährung ist immer, vor allem aber im Alter wichtig», betont Heidi Eigensatz. Deshalb greift Pro Senectute Obwalden bereits in ihren Kursen zur Pensionierungsvorbereitung das Thema Ernährung auf. Interessant wird sein, wie sich das Angebot in den nächsten 30 Jahren entwickelt. «Wenn die heutige Fast-Food-Generation im Seniorenalter ist, geben wir im Mahlzeitendienst vielleicht Hamburger und Pommes frites ab», orakelt Heidi Eigensatz schmunzelnd.

## Kämpferische Grossmütter

Dr. Heidi Witzig, Historikerin

Die GrossmütterRevolution ist eine Bewegung von Frauen im Rentenalter, die sich für die Anliegen aller alten Frauen einsetzt. Ihre Mitglieder sind in der Regel seit Jahrzehnten vielfältig engagiert und nehmen seit den Achtundsechziger-Jahren aktiv an gesellschaftlichen Auseinandersetzungen teil.

Die Bewegung versteht sich als Plattform und Think-Tank für gesellschaftliches und politisches Engagement. Basis ist das im Mai 2011 veröffentlichte Manifest, in welchem ihre Anliegen formuliert sind. Dort heisst es unter anderem: «Wir haben in Theorie und Praxis die Rollenverteilung in Partnerschaft, Familie und Haushalt verändert. Allerdings gibt es noch viel zu tun!»

### Gutes Altern für alle

Frauen sind diejenigen, die mehrheitlich ihre Partner bis zum Tod pflegen und in ihrem eigenen hohen Alter allein, unter Umständen pflegebedürftig und von Altersarmut bedroht leben. Sozialpolitische Diskussionen zu den hohen Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten dieser Gruppe laufen aktuell an. Die Frauen der GrossmütterRevolution wollen sich an diesen Auseinandersetzungen beteiligen und aktiv für die Möglichkeiten eines guten Alterns für alle eintreten.

Zentral ist die Solidarität und gegenseitige Unterstützung zwischen finanziell gut und schlecht gestellten, zwischen gesunden und betreuungsbedürftigen älteren Frauen. So begrüssen wir die Erbschaftsteuer-Initiative und alle Möglichkeiten der Vernetzung.

### Politisch einmischen

Die Studie «Das vierte Lebensalter ist weiblich» legt den Fokus auf die Tatsache, dass in dieser Lebensphase überwiegend Frauen leben werden. Welche Folgen dies finanzpolitisch und gesellschaftspolitisch haben wird, ist als Thema kaum bewusst. Viele Frauen verarmen im Alter aufgrund ihrer gebrochenen Berufsbiografien und weil sie viel unbezahlte Care-Arbeit geleistet haben. Dies wurde in den Diskussionen um das «Europäische Jahr des aktiven Alterns» 2012 immer wieder deutlich.

Die GrossmütterRevolution will aufklären über Zusammenhänge, will sich politisch einmischen, den Zusammenhalt aller alten Frauen fördern und nicht zuletzt ihr eigenes Altersbild propagieren – mit allen Facetten, die uns zu individuellen alten Menschen machen.

*Die Manifestgruppe der Grossmütter-Revolution hat im vergangenen Jahr eine Studie unter dem Titel «Das vierte Lebensalter ist weiblich. Zahlen, Fakten und Überlegungen zur Lebensqualität im hohen Alter» veröffentlicht. Autorinnen der Studie sind Elisabeth Ryter und Marie-Louise Barben. Die 78 Seiten umfassende Studie kann heruntergeladen werden unter: [www.grossmuetter.ch/projekte/grossmuettermanifest/das\\_vierte\\_lebensalter](http://www.grossmuetter.ch/projekte/grossmuettermanifest/das_vierte_lebensalter). Die GrossmütterRevolution ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent. Koordinatorin der Manifestgruppe ist Heidi Witzig ([heidi.witzig@bluewin.ch](mailto:heidi.witzig@bluewin.ch)).*



Heidi Witzig



Dank vieler fleissiger Strickerinnen und Stricker hat Pro Senectute 2012 eine Spende von rund 65'000 Franken für den Einzelhilfefonds erhalten.

Stricken auch Sie für den guten Zweck und senden Sie Ihre Mützen bis 1. Dezember 2013 an: «Das grosse Stricken», Postfach 288, 5430 Wettingen. Die bemützen Smoothies stehen ab Mitte Januar 2014 in den Regalen von Coop, Coop-Pronto, Starbucks Coffee Shops, Manor, avec, Kiosk sowie ausgewählten Kantinen und Tankstellen in der ganzen Schweiz zum Verkauf.

## Stricken für den guten Zweck

**Karin Wecke**, Fachfrau Marketing und Kommunikation/Mittelbeschaffung, Pro Senectute Schweiz

«Das grosse Stricken» feiert dieses Jahr den fünften Geburtstag. Die Benefizaktion zu Gunsten Pro Senectute wird von der Smoothie-Herstellerin innocent durchgeführt. Stricken Sie mit: Für jedes Mützchen fliessen 30 Rappen in den Einzelhilfefonds von Pro Senectute.

Sie sind gestreift, gepunktet, mit Rasta-Zöpfen verziert, tragen Baströckchen oder glitzern in Lametta-Silber. Die Rede ist von den vielen tausend Mützen, die 2012 in der Schweiz für einen guten Zweck gestrickt worden sind. Die Smoothie-Herstellerin innocent und Pro Senectute hatten bereits zum vierten Mal zum Mitmachen bei «Das grosse Stricken» aufgerufen.

### Gesund und warm durch den Winter

Dank den vielen fleissigen und kreativen Strickerinnen und Strickern ist letztes Jahr das Ergebnis verdoppelt und ein neuer Rekord aufgestellt worden: Es wurden sagenhafte 130'463 Mützen gestrickt! Dank diesem tollen Ergebnis hat Pro Senectute eine Spende von CHF 65'231.50 für den Einzelhilfefonds erhalten.

Unter dem Motto «gesund und warm durch den Winter» spendet innocent pro gestricktes Mützchen 30 Rappen zu Gunsten des Einzelhilfefonds von Pro Senectute. Mit diesen Mitteln kann älteren Menschen in finanziellen Notlagen schnell und unbürokratisch geholfen werden, um warm und gesund durch den Winter zu kommen.

### 200'000 Mützen!

2013 wollen wir gemeinsam mit Ihnen die Rekordmarke von 200'000 Mützen erreichen! Helfen Sie mit, stricken Sie mit und unterstützen Sie auch 2013 diese tolle Aktion.

Sie stricken selbst nicht? Das ist kein Problem. Sie können die Aktion unterstützen, indem Sie helfen, die Aktion noch bekannter zu machen. Erzählen Sie Ihren Freunden und Familien vom grossen Stricken und motivieren Sie sie, mitzustricken.

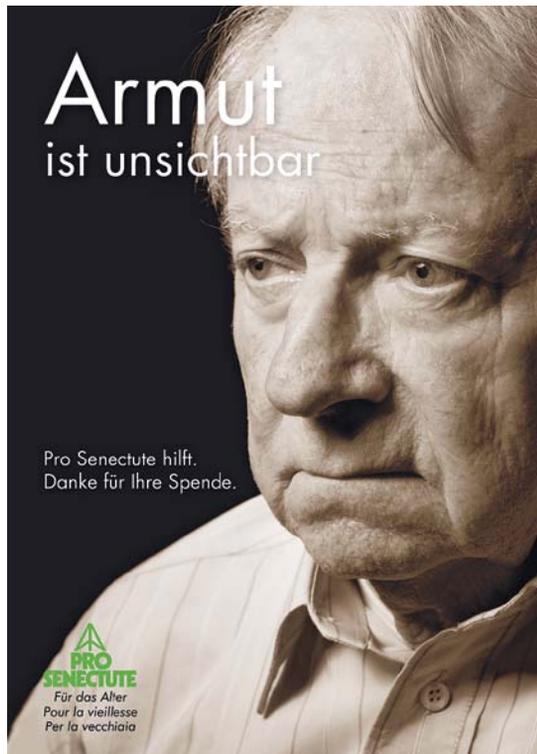
Wir freuen uns auf viele bunte und einzigartige Mützen und danken Ihnen schon jetzt ganz herzlich für Ihre Unterstützung.

Alle Informationen zum «grossen Stricken» finden Sie unter: [www.pro-senectute.ch/stricken](http://www.pro-senectute.ch/stricken).

## Armut ist unsichtbar

Vom 30. September bis 26. Oktober 2013 führt Pro Senectute ihre Herbstsammlung durch. Die Bevölkerung in der Schweiz wird dazu aufgerufen, armutsbetroffene Seniorinnen und Senioren zu unterstützen.

**Karin Wecke**, Fachfrau Marketing und Kommunikation/Mittelbeschaffung,  
Pro Senectute Schweiz



Thema der Herbstsammlung von Pro Senectute ist die Armut, von der schätzungsweise jeder achte ältere Mensch betroffen ist.

In der Schweiz ist schätzungsweise jeder achte ältere Mensch von Armut betroffen. Pro Senectute greift dieses Thema zur diesjährigen Spendensammlung im Herbst auf, die vom 30. September bis 26. Oktober 2013 stattfindet. Stellvertretend wird ein Einzelschicksal porträtiert, um zu zeigen, wie Pro Senectute ältere Menschen in Notlagen berät und unterstützt.

### Jürg Fischers Geschichte bewegt

Jürg Fischer<sup>1</sup> erzählt im Rahmen der Herbstsammlung 2013 seine berührende Geschichte. Sie zeigt, wie wenig es braucht, um aus einem gesicherten Dasein in finanzielle Not zu geraten: Ein Mann erleidet kurz vor der Pensionierung einen Herzinfarkt. Seine Frau fällt in eine Depression und wird später pflegebedürftig. Die Ersparnisse des Paares gehen zur Neige, und nach der Pensionierung wird selbst die Anschaffung einer Brille oder einer Spezialmatratze für die bettlägerige Gattin zum Problem. Hier unterstützte Pro Senectute durch Beratung und durch finanzielle Unterstützung.

### Ihre Spende zählt!

Dank Spenden kann Pro Senectute umfassende Dienstleistungen anbieten. Zum Beispiel die diskrete und kostenlose Sozialberatung rund um Fragen des Älterwerdens ist sehr gefragt. Das Ziel ist, dass ältere Menschen sozial vernetzt sind und so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können.

Mehr Informationen zur diesjährigen Herbstsammlung finden Sie ab dem 25. September unter [www.pro-senectute.ch/herbstsammlung](http://www.pro-senectute.ch/herbstsammlung).

Möchten Sie die Arbeit von Pro Senectute unterstützen?

Ihre Spende können Sie per Einzahlungsschein überweisen an:

Postkonto: 87-500301-3, Pro Senectute / Für das Alter, 8027 Zürich.

Oder spenden Sie kurz und unkompliziert online:

<http://www.pro-senectute.ch/spenden/jetzt-spenden.html>

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung des Einsatzes von Pro Senectute für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen.

Am 6. Oktober wird die TV-Sendung «mitenand – ensemble – insieme» im Schweizer Fernsehen ausgestrahlt. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls ab dem 25. September unter [www.pro-senectute.ch/herbstsammlung](http://www.pro-senectute.ch/herbstsammlung).

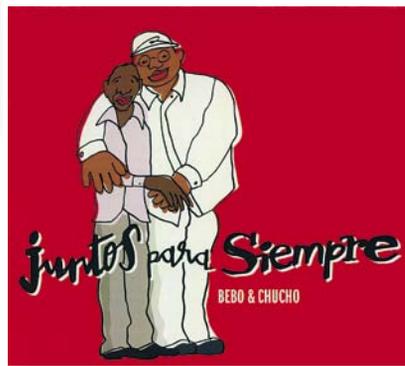
<sup>1</sup> Die Geschichte ist wahr, wurde anonymisiert.



## Gutes Leben im hohen Alter

Hrsg.: Andreas Kruse u.a. Heidelberg: AKA, 2012

Das vorliegende Buch gibt einen Überblick über prominente Ansätze zum Verständnis der Entwicklung im hohen Alter. Es diskutiert die Auswirkungen von individuellen und gesellschaftlichen Altersbildern auf den Verlauf von Alternsprozessen. In der Deutung des «alten Alters» überwiegen nach wie vor Angstsznarien. Zu dieser Betonung des Defizitgedankens, der von vornherein ausschliesst, dass bei Verletzlichkeit im hohen Alter überhaupt von einem guten und gelingenden Leben gesprochen werden kann, soll hier ein Kontrapunkt gesetzt werden.



## Juntos para siempre: Bebo & Chucho

Bébo Valdés, Chucho Valdés. Calle 54 Records, 2009

Zwei Grossmeister des kubanischen Jazz, Vater und Sohn, begegnen sich auf dieser CD-Aufnahme nach fast einem halben Jahrhundert der Trennung. Bebo Valdés (1918–2013), kurz vor seinem 90. Geburtstag, und Chucho (\*1941) schöpfen mit viel Kreativität und Charme aus dem biografischen Repertoire ihrer pianistischen Kunst. Dieses Musikprojekt bringt zum Ausdruck, dass auch im hohen Alter noch grosse Lebensziele erreicht werden können. Doch gehört auch die Verletzlichkeit, welche das Alter mit sich bringt, zur Biografie von Bebo Valdés, der die letzte Zeit seines Lebens an Alzheimer erkrankt war.



## Alternde Gesellschaft. Soziale Herausforderungen des längeren Lebens

Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2013

In der Reproduktionskrise – auch demografische Entwicklung genannt – richten sich die Blicke auf die Potenziale der Älteren. Noch nie konnten Menschen so lange aktiv sein. Hegemoniale Altersbilder von den fiten und jungen Alten nehmen diese Situation auf. Doch kommen angesichts wachsender sozialer Ungleichheit längst nicht alle Älteren in den Genuss eines guten Alters. Der Band diskutiert die Situation der »Neuen Alten« aus sozialwissenschaftlichen, ökonomischen, religionswissenschaftlichen und theologischen Perspektiven.



## Argerich

Ein Film von Stéphanie Argerich.

Genf: Intermezzo Films, 2012

Die Pianisten Martha Argerich und Stephen Kovacevich, zwei Giganten der klassischen Musik, gesehen aus der Perspektive ihrer Tochter Stéphanie. Ein persönliches Porträt einer Familie, welche die Beziehung zwischen einer «Göttin» von Mutter und ihren drei Töchtern in Frage stellt.

Alle vorgestellten Medien können ausgeliehen werden bei:

### Pro Senectute Bibliothek

Bederstrasse 33, 8002 Zürich, Telefon 044 283 89 81,  
bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr  
Donnerstag 9 bis 18 Uhr

## **Prix Chronos 2014**

*Das grosse Leseabenteuer hat begonnen – dieses Jahr erstmals mit Unterstützung von Pro Juventute.*

*Auf die treuen Teilnehmenden am Prix Chronos aus der Deutsch- und Westschweiz wartet auch 2014 wieder eine spannende Auswahl an Büchern: lustige und traurige, Sachbücher, Fantasy oder Krimis. Kleine Leseratten im Alter von 10 bis 12 Jahren sowie junge und junggebliebene Seniorinnen und Senioren öffnen Augen und Herz für die fünf Werke des diesjährigen Prix Chronos. Machen Sie mit! Nähere Informationen finden Sie unter [www.prix-chronos.ch](http://www.prix-chronos.ch).*

*Der Prix Chronos wird zum ersten Mal gemeinsam mit Pro Juventute veranstaltet. Pro Senectute Schweiz freut sich, dadurch noch mehr Kinder zu erreichen, um den Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen zu fördern.*

## **DOCUPASS ab 1. Oktober 2013 online hinterlegen**

*Mit 50 000 verkauften Exemplaren ist DOCUPASS eines der erfolgreichsten Produkte von Pro Senectute. Ab 1. Oktober 2013 ist es möglich, die Vorsorgedokumente (Patientenverfügung inkl. Organspende, Vorsorgeausweis, Anordnung im Todesfall, Testament) in einem Online-Gesundheitsdossier zu hinterlegen. Die Dokumente sind damit unabhängig von Zeit und Ort abrufbar. Zudem können Angehörige oder auch Ärzte berechtigt werden, im Ernstfall auf die Dokumente zuzugreifen.*

*Pro Senectute Schweiz hat die Hinterlegung des DOCUPASS zusammen mit Swisscom entwickelt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.evita.ch](http://www.evita.ch).*

## **«Zukunft hohes Alter»: Nationale Fachtagung im Mai 2014**

*Bei der nationalen Fachtagung von Pro Senectute am 15. Mai 2014 in Biel dreht sich alles um das «hohe Alter». Gemeint damit ist jene Phase des Lebens, die von zunehmender Verletzlichkeit und Fragilität bestimmt wird. Doch das muss nicht nur beschwerlich sein, sondern kann auch den Blick auf das Wesentliche menschlicher Existenz richten. Namhafte Referentinnen und Referenten äussern sich zu Lust und Last des langen Lebens. Mehr dazu auf [www.pro-senectute.ch/nf2014](http://www.pro-senectute.ch/nf2014).*

## **Impressum** .....

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [kommunikation@pro-senectute.ch](mailto:kommunikation@pro-senectute.ch), [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Erscheinungsweise: 4x jährlich

Redaktion: Ursula Huber (verantw.), Sylvie Fiaux, Kurt Seifert, Dieter Sulzer

Texte: Charlotte Fritz, René Goy, Ursula Huber, Kurt Seifert, Karin Wecke, Dr. Heidi Witzig

Konzept und Gestaltung: Andrea Jaermann und Erich Zinsli

© Pro Senectute Schweiz

Auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. ISSN 1664-3968

Mit freundlicher Unterstützung von Japan Tobacco International

## **Start der nationalen Kampagne**

Seit 1990 gilt der 1. Oktober als Internationaler Tag der älteren Menschen. Die Initiative dazu ging von den Vereinten Nationen aus, die 1982 erstmals eine Weltalterskonferenz durchgeführt hatten. Pro Senectute nutzt dieses Datum, um die Themen des Alters und der Generationenbeziehungen ins Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit zu rücken.

Dieses Jahr steht der Tag unter dem Motto der gleichnamigen nationalen Kampagne «Alles hat seine Zeit», die jetzt lanciert wird und voraussichtlich bis 2015 dauert. Zur Trägerschaft der Kampagne gehören neben Pro Senectute auch Justitia et Pax, das sozialethische Beratungsorgan der Schweizer Bischofskonferenz, sowie die Reformierten Kirchen der Schweiz. Die Website der Kampagne [www.alles-hat-seine-zeit.ch](http://www.alles-hat-seine-zeit.ch) bietet eine Fülle von Informationsmaterial und Anregungen zu Begleitveranstaltungen.

Eine dieser Begleitveranstaltungen findet am 10. Oktober 2013 in Ittigen statt und wird von Pro Senectute Kanton Bern, zusammen mit den Berner Landeskirchen, durchgeführt. In weiteren Kantonen laufen Vorbereitungen für Veranstaltungen zu Fragen des hohen Alters. Die Wirksamkeit der Kampagne wird wesentlich davon abhängen, wie gut es gelingt, sie lokal und regional zu verankern.

Im kommenden Jahr ist neben der Fachtagung (siehe links, Vorschau/Rückschau) auch eine nationale Plakataktion im Herbst geplant, die das Thema erneut aufgreift und einer breiten Öffentlichkeit nahebringen soll.

## **Bildung und Kultur im Alter**

*Bibliotheksveranstaltung am 25.9.2013*

*Dr. Kim de Groote vom Kompetenzzentrum für Kultur und Bildung im Alter (KUBIA), Remscheid, über die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren in kulturellen Bildungsangeboten.*

*Ort: Pro Senectute Bibliothek, Bederstrasse 33, 8002 Zürich*

*Weitere Informationen und Anmeldung: [www.pro-senectute.ch/bibliothek](http://www.pro-senectute.ch/bibliothek)*