Nr. 4 Winter 2023

Visit

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Digitale Lebenshelfer

Immer mehr Seniorinnen und Senioren sind online und nutzen digitale Geräte und Applikationen in ihrem Alltag.

Anzeige

Rigert Treppenlifte
Heute bestellt - morgen geliefert

Kostenlose Beratung
041 854 20 10
oder siehe *www.rigert.ch*

Ihr **Schweizer Treppenlift**-Experte seit 1962

Rotkreuz-Notruf

Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind.
Ein persönlicher und kompetenter Service.

Weitere Informationen :
Rotkreuz-Notruf
Telefon 044 388 25 35
notruf@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

SONNMATT
LUZERN

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben, gelassen altern.

Telefon 041 375 32 32
www.sonnmatt.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

In unserem Leben hat sich ein riesiger Wandel vollzogen. Wer zum Beispiel vor 50 Jahren geboren wurde, hat vom PC über das Mobiltelefon bis hin zum Internet eine Unmenge an Innovationen erlebt. Und eine 80-jährige Person, die per WhatsApp eine Mitteilung tippt, kann sich noch gut erinnern, wie solche Nachrichten in ihrer Jugendzeit spediert wurden: auf einer Postkarte oder per Telegramm.

Dass Seniorinnen und Senioren diesen Neuerungen offen und interessiert begegneten und begegnen, verdient grossen Respekt – verlangt aber auch Verständnis für jene, die dem Wandel kritisch gegenüberstehen.

In diesem *Visit* werfen wir den Blick vor allem auf die Chancen der Digitalisierung. Sie wirken sich vielfach auf das Leben im Alter aus – etwa beim Wohnen, in der Pflege, bei der Mobilität, in der gesundheitlichen Versorgung oder in der Organisation von sozialen Kontakten. Digitale Technologien können den Alltag älterer Menschen erleichtern, ihre Autonomie und ihr Wohlergehen stärken. Sie enthalten unendlich vielfältige Möglichkeiten – jedoch sind sie nicht ganz ohne Risiken.

Denn digitale Räume können auch zur Vereinsamung, digitale Hilfsmittel zu einem Gefühl der Überwachung führen. Es braucht ethische Richtlinien zum Beispiel für ihren Einsatz in der Pflege dementer Menschen.

Und ganz wichtig: Es müssen weiterhin alle Menschen das Recht haben, digitale Technologien nicht zu nutzen oder ihrer Anwendung im Einzelfall zu widersprechen. Der Zugang zu öffentlichen Dienstleistungen muss für alle gewahrt bleiben.

Das praktizieren wir auch bei Pro Senectute Kanton Zürich. Wir sind und bleiben sowohl analog wie digital für Sie da. Und wir setzen auch im digitalen Zeitalter auf den persönlichen Kontakt und auf die unersetzlich wertvolle Begegnung von Mensch zu Mensch.

Véronique Tischhauser-Ducrot
Vorsitzende der Geschäftsleitung

Digitale Geräte können das Leben im Alter erleichtern. Das wissen und schätzen immer mehr Seniorinnen und Senioren.

Ihre Stimme kennt man vom Radio. Regula Sager ist bis heute voller Tatendrang und vielfältig engagiert.

Wie sieht das Alter in Zukunft aus? Der Zukunftsforscher Tristan Horx hat überraschende Antworten.

LEBENS**RAUM**

4 Digitale Helfer für das Leben
8 Nützliche Apps für den Alltag
11 Ein Digital Coach für (fast) alle Fälle
14 Eine kleine Zeitreise

LEBENS**ART**

16 «Digitale Assistenten können auch Irritationen auslösen»: Interview mit Daniela Händler
18 Frau Schmid und ihre «digitalen Helfer»
23 Medientipps
24 «Es braucht eine gute Balance»: Interview mit Véronique Tischhauser-Ducrot
28 Regula Sager – ein Leben voller Energie

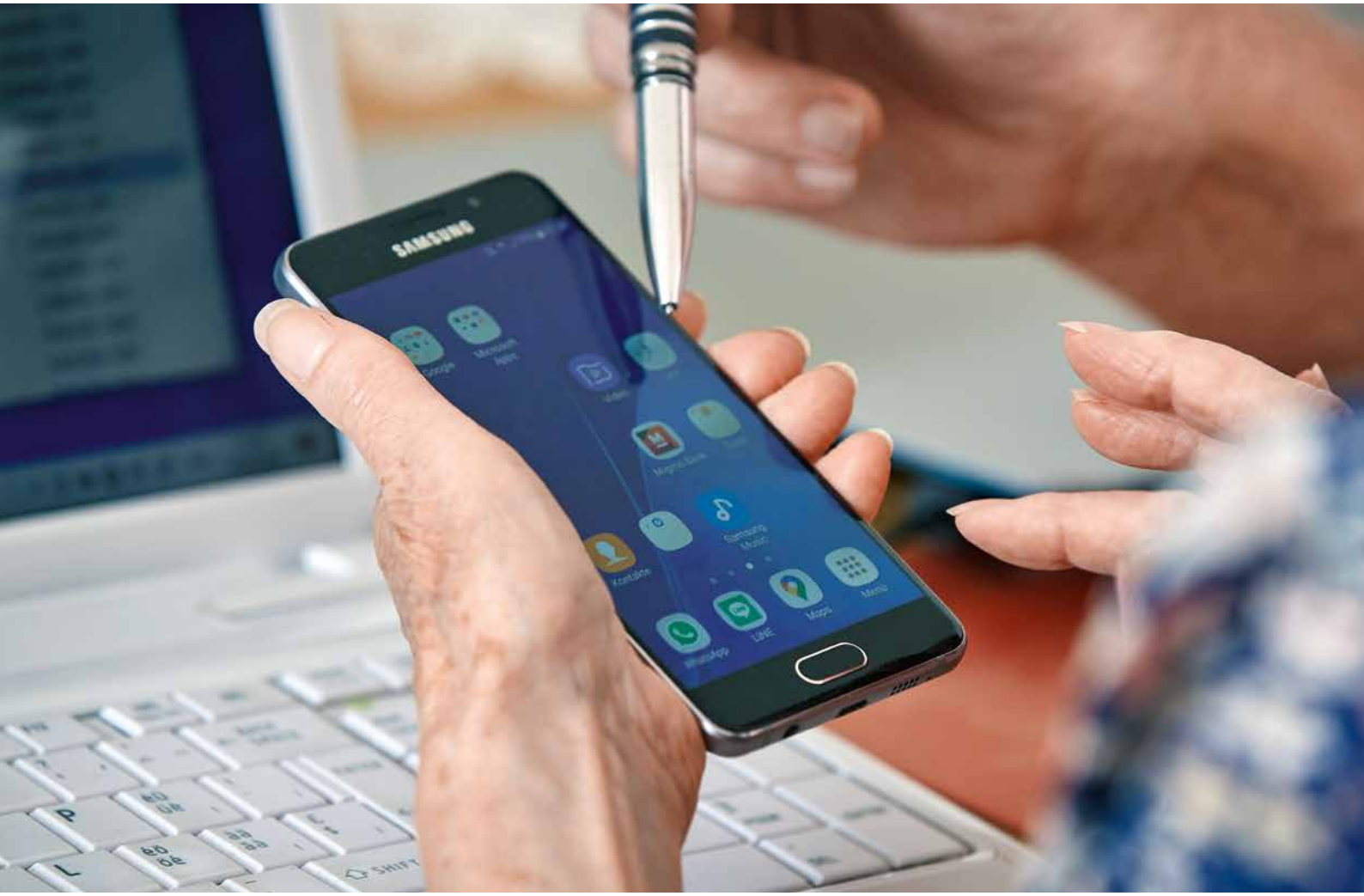
LEBENS**LUST**

32 «Lassen Sie sich von den Jüngeren die Welt zeigen»: Gespräch mit Zukunftsforscher Tristan Horx
38 Steinreiches Kraftortwandern in Arth-Goldau
42 Rätsel
44 Marktplatz und Impressum
46 Goldene Zeiten: Wie der Samichlaus zum Weihnachtsmann wurde

BEILAGE **AKTIV**

Veranstaltungen und Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Foto Titelseite: Renate Wernli / Fotos Seite 3: Renate Wernli, Christian Roth, zVg



Digitale Helfer für das Leben

Ob zur Gesundheit oder Fitness, zur Unterhaltung, sozialen Teilhabe oder Bewältigung des Alltags: Für die Generation 60+ gibt es eine Vielzahl an benutzerfreundlichen, oft auch kostenlosen Apps. Digitale Techniken aller Art haben ein grosses Potenzial, um das Leben im Alter zu vereinfachen – sofern davon Gebrauch gemacht wird.

Text: **Markus Sutter** Foto: **Renate Wernli**

Die ältere Bekannte aus der Nachbarschaft ist ratlos. Kürzlich wollte sie ihr Zeitungsabo kündigen, weil es schon wieder teurer geworden war. Beim telefonischen Anruf der zentralen Nummer landete sie aber immer in einer Endlosschlaufe, musste sich Werbung anhören, die sie gar nicht interessierte. Irgendwann verlor sie die Geduld. Das Abo hat sie bis heute behalten.

Eine Kündigung per Internet kommt für die 85-jährige Witwe nicht in Frage. Ein Computer oder ein Smartphone befinden sich bis heute nicht in ihrem Haus, und sie hat auch nicht vor, sich noch ein solches Gerät anzuschaffen. Um ihre Einzahlungen zu tätigen, geht sie alle paar Wochen zu Fuss auf die Post, trotz grosser Schmerzen beim Gehen. Dabei ist ihr durchaus bewusst, wie sich vieles in ihrem Leben durch digitale Techniken vereinfachen liesse. Zum Beispiel, indem man Zahlungen auf elektronischem Weg bequem von zu Hause aus erledigt und damit erst noch Gebühren spart.

Zur Unterstützung im Alltag

Nicht alle älteren Menschen sind so skeptisch und zurückhaltend. Ganz im Gegenteil: Immer mehr Seniorinnen und Senioren entdecken die positiven Errungenschaften der Digitalisierung; sie ist zu einem Teil ihres Alltags geworden. Den Fahrplan abfragen, (verbilligte) Tickets mit dem Smartphone kaufen, statt am Schalter anzustehen – das ist auch für viele zu einer Selbstverständlichkeit geworden.

Die Vielfalt des Lebens im Alter zeigt sich auch am Umgang mit digitalen Techniken. Manche haben nicht den Wunsch, andere nicht die Möglichkeit, sich mit internetgestützten Kommunikationsformen zu beschäftigen – zum Beispiel, weil sie sich die entsprechende Ausrüstung oder einen Internetzugang nicht leisten können.

Zudem ist die «digitale Kluft» zwischen jüngeren und älteren Menschen immer noch gross. Ebenso machen ältere Menschen mit hohem Bildungsstand von digitalen Techniken öfter Gebrauch, wie in Studien herausgefunden wurde. Der Anteil an älteren Menschen, die in der Lage sind, in der digitalen Welt selbstbestimmt zu agieren, nimmt Jahr für Jahr aber zu, vor allem bei den unter 75-Jährigen.

«Auch Freude bereiten»

«Eine App sollte mich im Alltag unterstützen, einfach bedienbar sein und dabei Freude bereiten»: So bringt es einer auf den Punkt, dessen Name vielen älteren Zeitgenossen noch ein Begriff sein dürfte: Charles Clerc, langjähriger und populärer «Tagesschau»-Moderator, der dieses Jahr seinen 80. Geburtstag feierte.

Apps sind Zusatzprogramme fürs Handy oder für den Computer. Es gibt sie inzwischen wie Sand am Meer. Auch für die Bedürfnisse älterer Menschen kommen laufend neue Innovationen auf den Markt. Im Idealfall sind Apps für Senioren leicht bedienbar, übersichtlich aufgebaut, Symbole und Schriften gut erkennbar. Ganz besonders boomen Gesundheits-Applikationen, auch Health-Care-Apps genannt. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Smartphone Ihren Herzschlag messen kann? Mehrere Apps bieten diese Funktion an. Blood Pressure Monitor wiederum nennt sich eine App, mit der sich der Blutdruck überwachen lässt. Blutdruckwerte können selber verfolgt, aufgezeichnet und aktualisiert werden.

Jeden Tag eine Dosis Sport und Bewegung bietet älteren Menschen die App Senioren Fitness. Je nach individuellem Bedarf oder körperlichen Beschwerden kann gezielt nach geeigneten Übungen gesucht werden. Aber auch auf den Erhalt der geistigen Fitness legen manche im Alter grossen Wert. Gehirnjogging ist eine Möglichkeit, sich in dieser Beziehung fit zu halten und einem geistigen Abbau entgegenzusteuern – etwa mit der App Lumosity. Wertvoll kann auch Google Maps sein, eine Karten-App, die unter anderem hilft, sich an den Standort ihres geparkten Autos zu erinnern. Diese App ist kostenlos, sammelt jedoch viele Daten.

> Wussten Sie zum Beispiel, dass ein Smartphone Ihren Herzschlag messen oder Ihren Blutdruck überwachen kann?

Ganz zentral für den Alltag sind Tools, die die Kommunikation erleichtern. Gerade in Zeiten von Homeoffice und einsamen Abenden zu Hause während der Corona-Zeit hat sich vor allem der Videokommunikationsdienst Zoom zum Shootingstar entwickelt. Die Enkelkinder kann man per Video zwar nicht umarmen, aber immerhin sehen und mit ihnen von Angesicht zu Angesicht sprechen. Und dank dem Kommunikationsprogramm Whatsapp war es noch nie einfacher, Bilder oder Sprachnotizen zu versenden.

Keine Langeweile

Einige Apps sorgen dafür, dass im Alter keine Langeweile aufkommt. Grosseltern können gegen ihre Enkel in Quizduells antreten oder mit der App «Stadt Land Fluss» den Sieger erküren, der innerhalb einer gewissen Zeit die meisten richtigen Wörter findet. Es gibt auch Apps, die das Mitraten während einer Fernsehsendung ermöglichen (etwa zur ARD-Sendung «Wer weiss denn sowas?»).

Sogar die Suche nach einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner ist im digitalen Zeitalter einfacher als früher – ob auch erfolgreicher, sei >>

dahingestellt. Auf entsprechenden Websites können Gleichaltrige Bekanntschaften und Freundschaften schliessen, zum Beispiel auf Date a Rentner oder auf Date50+.

Auch kommunale Verwaltungen sind innovativ. Etwa in Wetzikon, wo jährlich an einer speziellen Veranstaltung (SmartCityHackathon) neue digitale Lösungen für die Stadt der Zukunft entwickelt und präsentiert werden. So wurde vor ein paar Monaten eine neue Senioren-App vorgestellt, die nach Angaben von Barbara Hürlimann, Leiterin Gesellschaft und Soziales in Wetzikon, im kommenden Frühjahr in Betrieb gehen soll. Alle für die Generation 60+ relevanten Angebote der Stadtverwaltung werden übersichtlich und benutzerfreundlich dargestellt. Wer sich etwa für den Mittagstisch anmelden will, muss in Zukunft nicht mehr zuerst die Website suchen und sich dann noch telefonisch anmelden. Ein Klick auf dem Smartphone genügt.

Digitale Techniken sind immer mehr in der Lage, das selbstständige Leben und damit das längere Verweilen in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Länger zu Hause bleiben

Digitale Techniken sind immer mehr in der Lage, das selbstständige Leben und damit das längere Verweilen in den eigenen vier Wänden bis ins hohe Alter zu ermöglichen. So gibt es bereits Systeme, die die Sicherheit zu Hause erhöhen. Stichworte dazu: Sturzerkennung, Brandschutz, intelligente Türöffnungssysteme. Und andere Tools erleichtern das Führen des Haushalts (zum Beispiel ein Saugroboter) oder unterstützen die pflegerische Versorgung. Der Innovation sind keine Grenzen gesetzt. Je einfacher die Anwendung, desto grösser die Chance, dass sie auch von vielen genutzt wird.

Meine ältere Bekannte aus der Nachbarschaft zeigt sich zwar beeindruckt von den vielfältigen Möglichkeiten, die die Digitalisierung heute bietet. Aber auf den fahrenden Zug aufspringen, das will sie trotzdem nicht mehr. Von einer Ausnahme abgesehen: Nachdem sie kürzlich zweimal in der eigenen Wohnung gestürzt war, hörte sie plötzlich mit grossem Interesse zu, was ich ihr über Notrufgeräte mit einem Sturzsensor erzählte, der bequem wie eine Armbanduhr getragen werden kann. ■

Die Kehrseite der Medaille

Die Digitalisierung eröffnet nicht nur viele Chancen, sie beinhaltet auch einige Risiken. In den Medien machen vor allem Geschichten rund um Enkeltrickbetrügereien und Schocktelefonate die Runde. Nach Schätzung der Polizei dürften vor allem ältere Personen im letzten Jahr um rund zehn Millionen Franken betrogen worden sein.

Das ist allerdings nur ein Bruchteil der Summe, wovon in einer neuen Studie im Auftrag von Pro Senectute Schweiz die Rede ist. Auf unvorstellbare 675 Millionen Franken pro Jahr wird der Finanzmissbrauch beziffert. Auffallend sei die Häufigkeit, mit der ältere Menschen mit krimineller Energie in Kontakt kämen. Fast vier von fünf Personen wurden in den vergangenen fünf Jahren mit einem Betrugsversuch konfrontiert. Der grösste Teil realisierte den Schwindel, aber knapp 20 Prozent leider nicht.

Doch das überraschendste Ergebnis: Die grössten Beträge ergaunerten nicht irgendwelche Kriminelle mit dubiosen Geschichten aus dem Ausland, sondern Angehörige und Vertraute der Geschädigten aus dem privaten Umfeld. Die Zahlen der Studie basieren auf einer Umfrage bei 1216 über 55-jährigen Personen aus der ganzen Schweiz.

Auf hochgerechnet 275 Millionen Franken belaufen sich demnach die finanziellen Schäden allein unter der Rubrik «Berufstätige, die ihre Position missbrauchen». Doch was heisst das? «Menschen haben nicht selten in der Phase unmittelbar vor oder nach der Pensionierung grössere Geldsummen zur Verfügung, resultierend aus ihrem Pensionskassenvermögen oder aus der dritten Säule. Dieses Geld kann wieder angelegt oder investiert werden», sagt dazu Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation bei Pro Senectute Schweiz. «Sie sind den Umgang mit so viel Geld in der Regel nicht so gewohnt.» Falsche Ratschläge können da schnell grossen Schaden anrichten. Andere Beispiele für dubiose Machenschaften: Ein Familienmitglied hebt klammheimlich und kontinuierlich Geld vom Konto des Vaters oder der Mutter ab. Oder jemand stellt Leistungen in Rechnung, die er oder sie gar nicht erbracht hat.

Die Studie zeigt: Die Digitalisierung erleichtert Betrügereien – doch nicht jede Gaunerei ist eine Folge der Digitaliserung.

Elektronisches Patientendossier:

Begeisterung hält sich noch in Grenzen

Eva Nussbaum wird von einem Auto angefahren. Sie erleidet einen Beinbruch und verliert wegen einer Kopfverletzung das Bewusstsein. Bei der Einlieferung ins Spital weiss der zuständige Arzt bereits, dass Eva Nussbaum unter Vorhofflimmern leidet, Medikamente zur Blutverdünnung nimmt sowie allergisch gegen Penicillin reagiert. Diese Informationen hat er dem elektronischen Patientendossier (EPD) von Eva Nussbaum entnommen, auf das er notfallmässig zurückgreifen kann. So ist der Arzt in der Lage, sich schnell ein Bild von der Verletzten zu machen und die weitere gesundheitliche Versorgung anzupassen.

Diese Geschichte ist auf einem Werbevideo für das EPD zu sehen. Der Vorteil eines elektronischen Patientendossiers, das eine Fülle von Informationen zum individuellen Gesundheitszustand umfasst (unter anderem Medikamentenliste, Labor- und Röntgenbefunde, Spitalaustrittsberichte, aber etwa auch einen Organspenderausweis), ist gerade in einem Notfall nicht von der Hand zu weisen. In der Schweiz sind neuerdings alle Menschen befugt, kostenlos ein EPD zu eröffnen. Im Kanton Zürich ist dieser Schritt via die Post Sanela Health AG sowie die Gesundheitsplattform Abilis möglich. Für Akutspitäler, Rehabilitationskliniken, psychiatrische Kliniken, Pflegeheime und Geburtshäuser besteht sogar schon seit Längerem eine gesetzliche Pflicht, sich dem EPD anzuschliessen. Aber in der Praxis harzt es noch an allen Ecken und Enden. Für viele Kritiker geht das Kosten-Nutzen-Verhältnis nicht auf, der bürokratische Mehraufwand schreckt ab. Zudem sei das EPD noch zu kompliziert und unpraktisch, moniert etwa der Ärzteverband FMH.

Gewisse Bedenken sind zwar auch aus den Aussagen von Tina Werro, betriebliche Leiterin vom Allmendhof in Männedorf (ZH), herauszuhören. Aber sie hat die Sache trotzdem für ihre Institution mit Unterstützung des EPD-Kompetenzzentrums durchgezogen. Das EPD sei nun einmal gesetzliche Plicht und ergebe im digitalen Zeitalter auch durchaus Sinn. Überflüssige Doppelbehandlungen beispielsweise liessen sich so verringern. Die Grundidee überzeuge sie jedenfalls, auch wenn es noch Verbesserungspotenzial gebe.

Der Allmendhof hat seine Hausaufgaben gemacht. Jetzt müssten nur noch die Bewohnerinnen und Bewohner mitmachen und ein EPD eröffnen. «Diverse kontaktierte Angehörige wären dazu bereit gewesen.» Das Problem respektive das Hindernis: Für die Eröffnung braucht es neben einer persönlichen E-Mail-Adresse ein Mobiltelefon und eine gültige ID. Doch diese sei bei vielen Betagten abgelaufen, eine Erneuerung nur bei persönlichem Erscheinen der Betroffenen auf der Gemeinde möglich und kostenpflichtig. Ein Aufwand, den ältere und oft nicht mehr mobile Bewohnende nicht auf sich nehmen wollen. Die Folge: Bis zum heutigen Zeitpunkt hat noch keine Bewohnerin respektive kein Bewohner des Allmendhofs selber ein EPD eröffnet. Das sei aber nur eine Frage der Zeit, ist sich Tina Werro sicher.

Anzeige

Kloster Kappel

Stilles Wochenende im Advent Aus der Zerstreuung in die Sammlung und Ruhe kommen | Mit Ruth Maria Michel, 1.–3.12.

Eine kleine Gebetsschule Zu einem vertieften Verständnis unseres Betens finden | Mit Ch. Reibenschuh 1.–3.12.

Die Kraft des spirituellen Stammbaums Wem verdanke ich mein Meditieren? Persönliche Antworten finden | Mit Peter Wild, 15.–17.12.

Weitere Informationen und Kurse: www.klosterkappel.ch
Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis, Tel. 044 764 88 30

Stiftung PWG

Damit Ihr Miethaus Miethaus bleibt

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

pwg.ch

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

Nützliche Apps für den Alltag

In Kursbüchern blättern, Landeskarten auseinanderfalten, am Postschalter anstehen – das war einmal. Digitale Applikationen erleichtern auch Seniorinnen und Senioren das Leben. Eine Auswahl.

Zusammenstellung: Ivo Bachmann

SBB Mobile

Einfach einsteigen und losfahren? Ohne vorher festlegen zu müssen, wohin die Reise gehen soll? Mit EasyRide von SBB Mobile geht das tatsächlich. Man checkt vor der Reise mit einem Wisch auf der App ein und nach der Fahrt mit einem Wisch wieder aus. EasyRide berechnet den jeweils günstigsten Preis. Wer es selbstbestimmter wünscht, nutzt den herkömmlichen Online-Fahrplan der SBB.
sbb.ch / App: SBB Mobile

Post

Es gibt immer weniger Postschalter. Für in der Mobilität eingeschränkte Menschen ist das ein Problem. Abhilfe schafft die Mobile-App der Post. Hier können zum Beispiel Briefmarken heruntergeladen und Sendungen verfolgt werden. Via pick@home kann man sogar ein Paket zu Hause abholen lassen. Und über eine Standortsuche findet man jeden Briefeinwurf und jede Postfiliale in der Nähe – aber leider halt weniger Postbüros.
post.ch / App: Die Post

PostFinance

Das gute alte Postbüchlein hat über 100 Jahre auf dem Buckel. Seine Tage sind jedoch gezählt. Immer weniger Leute nutzen für ihre Zahlungen am Schalter noch das gelbe Empfangsscheinbuch. Online-Banking etabliert sich immer mehr und bringt viele Vorteile. Das Einlesen von Zahlscheinen geht auf dem Handy ziemlich mühelos - zum Beispiel mit der App von PostFinance. Die Sicherheitsbedingungen des Bankinstituts gewährleisten eine sichere Nutzung.
postfinance.ch / App: PostFinance

WhatsApp

Telefonieren, Nachrichten senden, Bilder teilen, Freunde und Verwandte per Videocall treffen – all dies ermöglicht WhatsApp. Sehr praktisch ist die App für die Kommunikation in der Familie oder im Freundeskreis. Einziger Nachteil: WhatsApp gehört seit 2014 zum amerikanischen Meta-Konzern (Facebook & Co.). Die empfehlenswerte Schweizer Alternative heisst Threema (einmalige Gebühr: Fr. 5.50).
whatsapp.com / App: WhatsApp
threema.ch / App: Threema

Play SRF

Wo findet man den Filmklassiker «Uli der Knecht»? Netflix & Co. helfen da kaum: Hier werden vor allem US-Filme und Serien angeboten. Gut, gibts Play SRF: Hier kann man sich nicht nur in das aktuelle TV- und Radioprogramm der SRF-Sender einwählen, sondern auch zeitversetzt Videos und Audios geniessen – unter anderem alte Schweizer Filme. Serien und Filme aus der Schweiz bietet auch Play Suisse, der Streaming-Dienst von SRG/SSR.
srf.ch/play / App: Play SRF
playsuisse.ch / App: Play Suisse

SRF News

Sie lieben das Umblättern von Zeitungspapier am Morgen? Gut so, behalten Sie das Print-Abonnement Ihrer Zeitung – Sie bewahren sich damit ein schönes Ritual. Für ein zusätzliches Nachrichten-Update können Sie SRF News auf Ihrem Handy installieren. Diese App unserer öffentlich-rechtlichen Sender ist sehr umfassend und gratis.
srf.ch/news / App: SRF News

DeepL Translate

Sie möchten auch in den Ferien verstehen, was das Gegenüber spricht? Oder einen Text übersetzen? Natürlich können Sie nun zu einem Wörterbuch greifen. Wesentlich einfacher geht es jedoch mit einem Online-Übersetzer. Mit dem (kostenlosen) Google Translator lassen sich Wörter, Sätze und Webseiten sofort in über 100 Sprachen übersetzen. Sehr präzis arbeitet auch der deutsche Übersetzungsdienst DeepL, bereits in der Gratisversion.
deepl.com / App: DeepL Übersetzer
translate.google.com / App: Google Übersetzer

Rega

Ein Handy hat manchmal keinen Empfang. Gut zu wissen: Die Notruffunktion eines Mobilgeräts funktioniert auch bei gesperrtem Display. So kann man in einem Notfall versuchen, die Notrufnummer 112 anzurufen. Auch die Notfall-App der Rega kann aus Notsituationen helfen. Sie übermittelt die Koordinaten eines Anrufers direkt an die Rettungsflugwacht. Zwei Fingerklicks genügen, um den Alarm auszulösen.
rega.ch / App: Rega

SwissJass

Nichts geht über einen gemütlichen Jassabend im Freundeskreis. Doch manchmal ist es schwierig, Jasspartner zu finden. Online hingegen kann man jederzeit auftrumpfen. Etwa auf der Plattform schieber.ch, bei Swisslos oder über eine App (z.B.SwissJass). Wer andere Spielfreuden sucht, findet im App-Store auch eine Menge Schachspiele, Sudokus oder Rätselspiele.
schieber.ch / App: SwissJass+

SchweizMobil
Horten Sie auch noch Kisten mit alten Wanderkarten? Man kann sich schwer von ihnen trennen. Heute viel praktischer, genauer und aktueller sind jedoch Online-Karten. Zum Beispiel die App von SchweizMobil: Für Wanderer und Biker, für Skater und Bergsportler bietet sie eine Vielzahl von Touren. Zudem lassen sich eigene Routen zeichnen. Sehr nützlich ist auch swisstopo, die Mutter aller Karten. Hier kann man sich sogar die alten Dufour- und Siegfriedkarten sowie Luftbilder von 1946 anzeigen lassen.
schweizmobil.ch / App: SchweizMobil
swisstopo.admin.ch / App: swisstopo

Twint
Im Hofladen oder an einem Marktstand bezahlen und kein Bargeld dabei? Mit Twint, dem schweizerischen Zahlungssystem für bargeldloses Zahlen und Einkassieren, ist das möglich. Einfach den QR-Code scannen, Zahlung bestätigen, fertig. Zudem kann man von Twint-User zu Twint-User Geld senden, anfordern und aufteilen – sehr praktisch auch im Familien- und Freundeskreis.
twint.ch / App: Twint (jeweilige Twint-App der Bank wählen)

MeteoSchweiz
Mit dem Handy kann man sich in Windeseile in einen Wetterfrosch verwandeln. Sehr empfehlenswert ist die App von MeteoSchweiz, etwas farbiger die App von SRF Meteo. Beide Anbieter liefern für jeden Ort in der Schweiz präzise Vorhersagen, SRF Meteo auch zu Stationen im Ausland. Ausserdem gibts alle möglichen Messwerte, Hinweise auf Naturgefahren und Informationen zur Luftqualität. Besonders praktisch für Wanderungen oder Gartenfeste sind Animationen zu bevorstehenden Niederschlägen.
meteoschweiz.admin.ch / App: MeteoSwiss
srf.ch/meteo / App: SRF Meteo

Mediteo
Es gibt viele digitale Werkzeuge, die der Fitness und Gesundheit dienen. Ob all dieser Tools und der Frage, wie sie es mit dem Datenschutz halten, kann einem schwindlig werden. Wir beschränken uns hier auf eine im Alter besonders nützliche App. Sie heisst Mediteo und erinnert pflichtbewusst, wann es wieder Zeit ist, eine Tablette zu schlucken. Zudem enthält sie Informationen zu Medikamenten.
mediteo.com / App: mediteo

Tolino
Wenn im Alter die Sehkraft nachlässt, kann das Lesen von Büchern anstrengend werden. Lese-Apps sind dann gute Alternativen: Auf einem Tablet kann die Schrift vergrössert, die Beleuchtung angepasst werden. Tolino ist der eReader der deutschen Buchhändler, hier lassen sich Millionen eBooks und Hörbücher herunterladen.
mytolino.de / App: tolino

Wie Apps installieren?

Auf Smartphones oder Tablets mit Android-Betriebssystem einfach im Google Play Store die gewünschte App suchen und auf «installieren» drücken (auf Apple-Geräten im Apple Store). Wichtig ist, dass man die Zahlungskonditionen beachtet (gratis, einmaliger Preis oder Abo?) und die Berechtigungen prüft (eine Taschenlampen-App braucht zum Beispiel keinen Zugriff auf den Kalender). Empfehlenswert ist auch ein Blick in die User-Bewertungen zur jeweiligen App.

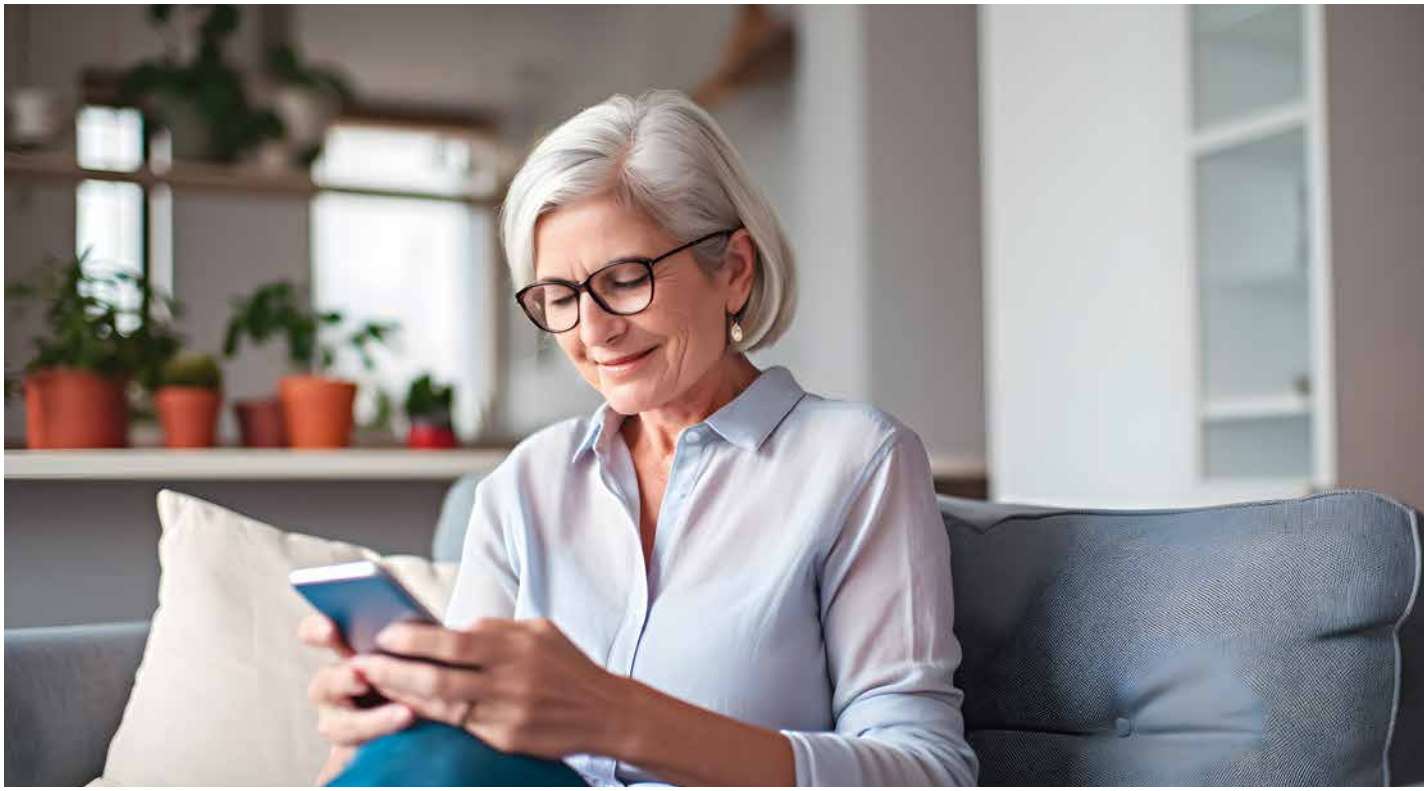


Foto: Adobe Stock

Mit Grosskindern plaudern, Ausflüge planen, Zahlungen erledigen – geht alles bequem auch per Handy.

PRO SENECTUTE

CasaGusto

ZUHAUSE GENIESSEN

Zu Hause geniessen wie im Restaurant

- Vielfältige Auswahl mit über 70 Menüs
- Schweizweit flexible Lieferung
- Einfache Zubereitung

058 451 50 50

www.casa-gusto.ch

Ein Digital Coach für (fast) alle Fälle

Jean-Paul Zugliani war vor rund zwei Jahren der erste Digital Coach im Kanton Zürich. Inzwischen hat er rund ein Dutzend Kolleginnen und Kollegen in dieser Funktion bekommen. Kein Wunder – die Nachfrage nach Fachleuten, welche ältere Menschen in der komplexen digitalen Welt unterstützen, ist sehr gross.

Text: **Markus Sutter** Fotos: **Renate Wernli**

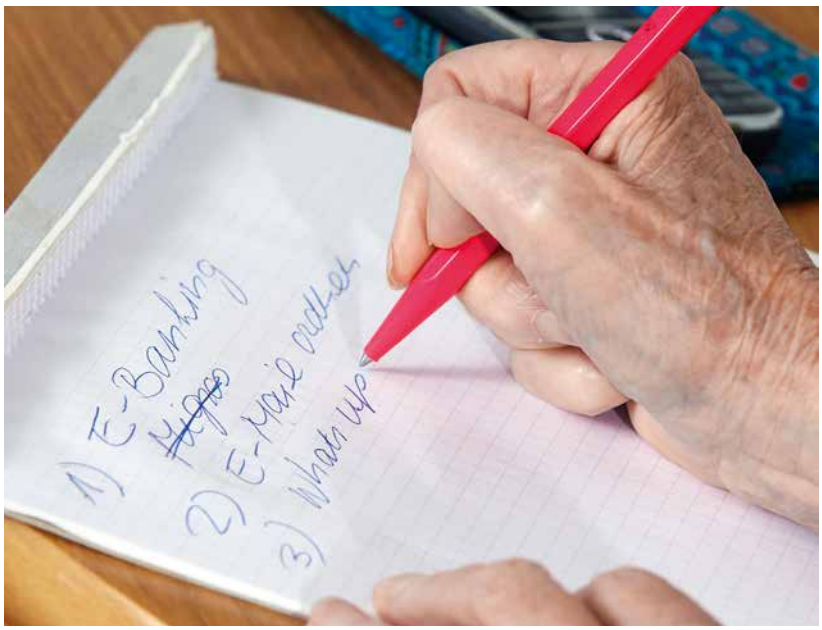
Ein gutes Team: Digital Coach Jean-Paul Zugliani und Kundin Madeleine Peter.

«Sind Sie geübt im Umgang mit digitalen Geräten und Kommunikationsmitteln und möchten Sie Ihr Wissen weitergeben, um Seniorinnen und Senioren im digitalen Alltag zu unterstützen?» Jean-Paul Zugliani, den die meisten «Schampi» nennen, fühlte sich von diesem Inserat von Pro Senectute Kanton Zürich sehr angesprochen. Unmittelbar nach seiner Pensionierung bot der heute 67-Jährige dieser Institution seine Dienste an. Das war vor rund zwei Jahren.

Seither betreut er zahlreiche Seniorinnen und Senioren, der älteste Kunde war 87 Jahre alt. Dieser interessierte sich speziell für den neuen QR-Code, mit dem heute Rechnungen bezahlt werden. Ein- oder zweimal pro Woche sei er als Digital Coach auf Achse, erzählt Jean-Paul Zugliani.

Die elektronische Welt ist ihm schon seit Jahrzehnten vertraut. Als ehemaliger Textilingenieur faszinierten ihn einst Lochkarten. «Und mit dem Computer für den einfachen Mann

>>



Wie geht nun das schon wieder? Madeleine Peter ist dank dem Digital Coach bei ihren Fragen bestens beraten.

(DOS-Betriebssystem) bin ich aufgewachsen und habe mich weitergebildet.» Bei Microsoft konnte er später sein Wissen als Microsoft-Teacher weitergeben.

«Wie funktioniert das E-Mail?» «Wie kann ich mit meinen Freundinnen mobile Bilder austauschen?» Oder: «Ich habe einen neuen Drucker gekauft, Können Sie mir diesen einrichten?» Oder: «Meine Tochter wohnt in Australien. Da fallen immer hohe Telefonkosten an. Gibt es eine Möglichkeit, günstiger zu telefonieren?» Das sind ein paar der Fragen, auf die sich seine Kundschaft von ihm eine Antwort erhofft.

Beratung in der Wohnung der Kundschaft

Zum Beispiel Madeleine Peter. Sie zählt zu den Stammkundinnen von Jean-Paul Zugliani. Die 77-Jährige hat alles fein säuberlich aufgeschrieben, von der ersten Begegnung über die Zahl der Konsultationen bis zu den Kosten. Durch einen Flyer ist sie am 31. August 2022 zum ersten Mal auf diese neue Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich aufmerksam geworden. 13-mal kam sie bis jetzt mit einem digitalen Problem oder einem Wunsch («alles, was grad anfällt») zu Jean-Paul Zugliani. Oder um es genauer zu formulieren: Er kam zu ihr. «Ich besuche meine Kundschaft immer persönlich in ihrer Wohnung», erklärt er. «Dabei interessiert mich vor allem deren digitale Infrastruktur.» Viele wüssten zum Beispiel nicht, dass man über die bestehende Fernsehumgebung auch telefonieren kann.

Um die zeitliche Belastung in Grenzen zu halten, werden die Digital Coaches möglichst nah an ihrem Wohnort eingesetzt. Jean-Paul Zugliani, wohnhaft in Nänikon, beschränkt sich weitgehend auf das Zürcher Oberland, wenige Kilometer entfernt von Madeleine Peter – ein Katzensprung, auch mit dem Fahrrad.

Madeleine Peter ist digital sehr gut eingerichtet, verfügt über Laptop, Drucker sowie iPad. Sie will diese Geräte möglichst effizient nutzen und zudem die Entwicklung in der digitalen Welt interessiert verfolgen. Mit Zugliani habe sie jemanden gefunden, der ihr alles anschaulich erklären könne, lobt ihn die ehemalige Flugverkehrsangestellte. Und der ihr die Angst zu nehmen versuche, etwas falsch zu machen, auf den «falschen» Knopf zu drücken. Diese Angst sei bei der älteren, mit analogen Geräten aufgewachsenen Bevölkerung immer noch stark vorhanden, resümiert der Digital Coach.

Das Beratungs-Package beinhaltet auch den gemeinsamen Besuch von Elektronikfachgeschäften, sofern Bedarf besteht. «Es ist auch schon vorgekommen, dass ich im Verkaufsladen mit dem Kunden zusammen ein ungeeignetes Gerät umgetauscht habe.»

Die Frage «Welches Gerät ist für mich das richtige?» stellten sich viele. Seniorinnen und Senioren seien oft überfordert, wenn auf dem Gebiet der Elektronik «gefachsimpelt» werde, weiss er aus Erfahrung. «Erst recht, wenn dann noch viele unverständliche englische Begriffe verwendet werden.»

Für fast alle Fragen eine Antwort

Für seine Kundschaft macht er viel, aber nicht alles. Reparaturen an Geräten nehme er keine vor. Hier verweise er Fragestellende an einen «Hardware-Doktor». Die Installation von Software können die Coaches ebenfalls vornehmen, wenn sie in der Lage sind. Die Dienstleistungen sind zwar nicht kostenlos, aber preislich moderat. Für bislang 13 Konsultationen hat Madeleine Peter knapp 1800 Franken bezahlt. Die Digital Coaches werden mit einem Beitrag von 30 Franken pro Stunde beteiligt. «Das deckt gerade meine Unkosten», rechnet Jean-Paul Zugliani vor.

Dass seine Kundinnen und Kunden oft ratlos sind, entspricht dem Normalfall. Aber wie steht es eigentlich um ihn selber? «Bis jetzt wusste ich noch auf alles eine Antwort», sagt er und lacht. Wenn er aber wirklich einmal mit seinem Latein am Ende sein sollte, dann könne er auf ein Dutzend Digital Coaches im Kanton zurückgreifen. Die Coaches sind untereinander gut vernetzt und teilen ihr Wissen. Als er vor zwei Jahren startete, war er der erste im Kanton Zürich – ein klares Indiz für eine zunehmende Nachfrage in diesem Bereich. «Wenn ich aber nur noch am Lösung-suchen bin, ist die Zeit gekommen, um selber Unterstützung durch einen Digital Coach anzufordern.» ■

Besser schlafen

Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre leidet unter Schlafproblemen. Was kann man tun, um den Schlaf zu verbessern? Antworten dazu gibt Dr. Mirjam Münch, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie der Psychiatrischen Universitätskliniken Basel.

Guter Schlaf ist essenziell für die Gesundheit.

Wieso ist Schlaf so wichtig?
Mirjam Münch: Weil er essenziell ist für unsere Gesundheit und die Vorbeugung von Krankheiten.

Was ist eine ideale Schlafdauer?
Zwischen sieben und neun Stunden. Menschen, die regelmässig weniger als fünf Stunden innerhalb von 24 Stunden schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und ganz allgemein für eine verkürzte Lebensdauer.

Welches Verhalten kann den Schlaf negativ beeinflussen?
Wenn man spät und schwer isst. Alkohol am Abend stört das Durchschlafen und sollte nie als Hilfe zum Einschlafen getrunken werden. Stimulanzien wie Kaffee, Tabak, Schwarz- oder Grüntee halten wach und sollten deshalb idealerweise elf Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr eingenommen werden. Auch Stresssituationen oder stimulierende Aktivitäten, wie Nachrichten zu schauen oder schwierige Gespräche zu führen, können sich negativ auf das Einschlafen auswirken. Wenn man am Abend Geräte mit einem hellen Display wie das Handy benutzt, kann dies ebenfalls das Einschlafen erschweren.

Welche Schlafatmosphäre sorgt für einen guten Schlaf?
Eine Zimmertemperatur, die einem guttut und bei der die Luft nicht zu trocken ist. Empfohlen wird ein Wert um die 18 Grad. Das Schlafzimmer sollte ausserdem nur zum Schlafen (oder um miteinander zu schlafen) benutzt werden und für keine anderen Aktivitäten. Wichtig für eine gute Schlafatmosphäre ist auch, Sorgen und wiederkehrende Gedanken loszulassen und sich vor dem Zubettgehen möglichst zu entspannen. Rituale können helfen.

Was kann man tagsüber tun, um nachts besser zu schlafen?
Aktiv sein, nach draussen ans Tageslicht gehen und regelmässige Sozialkontakte pflegen.

Teilnehmende für Studie gesucht

Die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und das Zentrum für Chronobiologie suchen Menschen ab 65 Jahren mit Schlafproblemen, die in der Umgebung von Basel leben. Ziel der Studie ist es, verschiedene alltagstaugliche Massnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität zu testen. Die Studie wird von Dr. Mirjam Münch geleitet. Eine vollständige Teilnahme wird mit 1000 Franken entschädigt.
Interessierte melden sich bitte per Mail ciel-studie-psychologie@unibas.ch oder Telefon 077 414 04 79.

Broschüren zum Bestellen

Die Broschüre «Gut geschlafen?» zeigt auf, was man bei Schlafproblemen tun kann, und gibt Tipps für einen guten Schlaf. Sie ist eine Ergänzung zum Flyer «Schlaf- und Beruhigungsmittel». Diese Broschüre enthält Tipps und Informationen zu Schlaflosigkeit sowie Angstzuständen. Beide Broschüren können unter www.gesund-zh.ch kostenlos bestellt werden (Menü «Publikationen» > per Post bestellen).

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

Dr. Mirjam Münch arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie der Psychiatrischen Universitätskliniken Basel.

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Foto: gettyimages

Eine kleine Zeitreise

Technologische Errungenschaften der letzten hundert Jahre. Sachen, die wir nicht mehr missen möchten – und Dinge, die wir fast schon wieder vergessen haben.

1924
Kleinbildkamera

Die Kleinbildkamera Leica I wird lanciert. Sie wird ein grosser Erfolg.

1928
Fernseher

In London findet die weltweit erste Fernsehvorführung statt.

1938
Fotokopierer

Dem amerikanischen Physiker Chester Carlson gelingt die erste Fotokopie der Welt.

1946
Computer

Der erste moderne Computer, der Universalrechner ENIAC, wird für die US-Army entwickelt. Er füllt noch einen grossen Raum.

1947
Sofortbildkamera

Die Polaroid-Kamera kommt auf den Markt.

1971
Taschenrechner

Texas Instruments lanciert den handlichen, elektronischen Taschenrechner.

1975
Digitalkamera

Kodak erfindet eine Vorreiterin der Digitalkamera. Die erste richtige Digitalkamera präsentiert 1991 die Firma Dycam: Model 1.

1976
Videokassette

Video Home System (VHS) wird zum neuen Standard für Video- und Tonaufnahmen. Bald entstehen überall Videotheken.

1977
PC

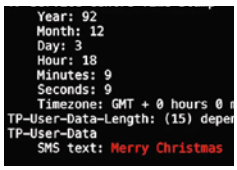
Steve Wozniak und Steve Jobs entwickeln Apple II – und damit den Personalcomputer.

1979
Walkman

Sound für unterwegs: Sony bringt den Walkman in Verkauf.

1991
World Wide Web

Am CERN in Genf entstehen die Websprachen HTTP und HTML. Hier ist auch der erste Webserver der Welt.



1992
SMS

«Merry Christmas» steht in der ersten SMS, die Ende 1992 von Vodafone versandt wird. Drei Jahre später kommt SMS offiziell auf den Markt.

2004
Facebook

Mark Zuckerberg entwickelt mit drei Studienfreunden eine Plattform mit dem Namen thefacebook.com.

2007
iPhone

Apple lanciert iPhone 2G – das erste Smartphone mit Touchscreen und Wischtechnik.

2009
WhatsApp

Der Instant-Messaging-Dienst wird gegründet.

1948
Langspielplatte

Die neue Vinyl-Schallplatte ermöglicht die Drehzahl 33 ⅓ – und deutlich längeren Hörgenuss.

1957
Satellit

Die Sowjetunion schiesst mit Sputnik 1 den ersten Satelliten ins All.

1959
Telefon-Selbstwahl

Die Schweiz ist das erste Land der Welt, welches über ein vollautomatisches Telefonnetz für die Selbstwahl verfügt.

1963
Kassettenrecorder

Die Firma Philips lanciert den Kassettenrecorder.

1966
Faxgerät

Xerox präsentiert mit Magnafax einen Telekopierer. In der Schweiz wird Telefax ab 1980 eingeführt.

1980
Videotex

Das Informationssystem Videotex – ein Vorläufer des Internets – wird in der Schweiz gestartet.

1981
Laptop

Adam Osborne erfindet den Laptop. Das Gerät trägt seinen Namen: Osborne 1.

1982
CD-Player

Der Philips CD100 ist der erste CD-Player, der weltweit verkauft wird.

1983
Mobiltelefon

Motorola bringt das schnurlose Mobiltelefon auf den Markt. Es wiegt rund 1 Kilo und kostet fast 4000 US-Dollar.

1989
Gameboy

Nintendo präsentiert seinen Gameboy.

2022
ChatGPT

Das US-Unternehmen OpenAI entwickelt eine Chatbox mit künstlicher Intelligenz.

Tipp

Am 1. Dezember 2023 eröffnet die Enter Technikwelt Solothurn, das grösste interaktive Museum der Schweiz für analoge und digitale Technik. Es befindet sich in Derendingen, rund 10 Fahrminuten vom Bahnhof Solothurn entfernt. enter.ch

Text und Grafik: bmag

Zur Person

Daniela Händler-Schuster ist Professorin für Pflege an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur. Sie ist spezialisiert auf gemeindenahe integrierte Pflege. Darunter versteht man, die verschiedenen Dienstleister in der Pflege so aufeinander abzustimmen, dass sie den Menschen in ihrem gewohnten Umfeld am besten dienen. Dies ist meist zu Hause.

«Digitale Assistenten können auch Irritationen auslösen»

Welchen Nutzen haben digitale Helfer für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen? Pflegeprofessorin Daniela Händler-Schuster von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) erläutert es.

Interview: **Stefan Boss**

Foto: zVg

In der Schweiz sind gut 150 000 Menschen von Demenz betroffen. Im Kanton Zürich sind es 25 000. Welchen Einfluss haben digitale Assistenten auf ihre Lebensqualität?

Daniela Händler: Digitale Assistenten können zum Beispiel helfen, Personen in der Anfangsphase einer Demenzerkrankung besser miteinander zu verbinden. Oder sie ermöglichen Angehörigen, sich zu vernetzen. Sie bieten eine grosse Unterstützung, aber sie können auch zu Abhängigkeiten führen. Deshalb empfehlen wir, bei der Auswahl der digitalen Hilfsmittel Fachpersonen beizuziehen.

Welches sind aus Ihrer Sicht für Personen mit Demenz die wichtigsten digitalen Helfer zu Hause?

Das hängt sehr von der Situation ab. Mit Fotos von früher auf einem Tablet kann ein Lebenspartner zum Beispiel dazu beitragen, dass alte Erinnerungen wachgerufen werden. Oder mittels Apps werden Demenzbetroffene an die Einnahme von Medikamenten erinnert, die Kontrolle erfolgt ebenfalls elektronisch. Auch gibt es spezielle Matten mit Sensoren, die alarmieren, wenn jemand stürzt. Der Einsatz solcher Hilfen kann sehr wichtig sein, wenn es darum geht, das autonome Leben zu Hause so lange wie möglich zu erhalten. Vor rund 30 Jahren – als ich anfing, mich für Personen mit Demenz zu engagieren – klebten wir Betroffenen ein Schild mit ihrem Namen an den Rücken. Um sie wiederzufinden, wenn sie sich verirrten oder wegliefen. Sie konnten sich häufig nicht mehr an ihren Namen erinnern. Heute existieren Ortungsapps, die dazu beitragen, solche Personen auf unauffällige Weise wiederzufinden.

Wie steht es mit den Risiken?

Digitale Assistenten dienen Demenzbetroffenen auch dazu, mit den Angehörigen in Verbindung zu bleiben, zum Beispiel über eine Videokamera. Dies kann etwa dazu führen, dass sich Menschen mehr überwacht fühlen. Digitale Assistenten können bei Menschen generell Irritationen auslösen. Ich erinnere mich an eine Frau, die einen elektrischen Relaxsessel erhielt, der höhenverstellbar war. Die Frau wollte aus dem Fenster steigen, weil sie die Situation an den Zweiten Weltkrieg erinnerte. Der Sessel hätte der Entspannung dienen sollen, er flösste ihr aber Angst ein.

Besteht auch die Gefahr, dass durch digitale Helfer persönliche Kontakte reduziert werden?

Ja, zum Beispiel wenn Personen mehr digitale Unterhaltung und Spiele konsumieren. Dies kann dazu führen, dass sie sich noch mehr abschotten und zurückziehen. Diese Gefahr besteht sowieso schon bei Demenz, deshalb muss man speziell darauf achten. Umgekehrt können digitale Geräte helfen, dass sich Menschen besser eingebunden fühlen. Generell empfehlen wir, dass digitale Assistenten auf keinen Fall als Ersatz für persönliche Beziehungen eingesetzt werden, sondern als Ergänzung. Der Einsatz solcher Hilfsmittel sollte begleitet und Familien und Betroffene müssen gut informiert werden.

«Digitale Geräte können helfen, dass sich Menschen besser eingebunden fühlen.»

Wie steht es mit dem Datenschutz?

Man muss darauf achten, welche gesundheitsbezogenen Daten mit der Nutzung von digitalen Assistenten allenfalls weitergegeben werden. Zudem muss die betroffene Person oder ihr Vormund dazu zwingend die Einwilligung geben.

Ist es eigentlich auch für Demenzbetroffene das Ziel, möglichst lange zu Hause zu bleiben?

Personen, die von Demenz betroffen sind, haben sich in der Regel einen funktionierenden Alltag aufgebaut. Mit einer Erkrankung gehen zwar bestimmte Dinge nicht mehr. Durch einen Wechsel in ein Heim würden aber viele Ressourcen gekappt. Zu Hause können zum Beispiel Kontakte zur Nachbarschaft weiter gepflegt werden. Zudem ist die Orientierung zu Hause viel besser, als wenn man im Alter in eine unbekannte Umgebung zieht. Ich habe schon erlebt, dass Personen mit Demenz in ein Heim zogen und dann aus diesem Grund wieder zurück nach Hause kehrten. In den eigenen vier Wänden bleiben kann man natürlich eher, wenn man nicht allein lebt und die Lebenspartner ebenfalls unterstützt werden.

«Wohngemeinden können in ihren Quartieren viel Positives bewirken.»

Gibt es so etwas wie demenzfreundliche Quartiere?

Ja, die gibt es. Das Thema ist in Fachkreisen seit einigen Jahren sehr präsent. Besondere Hinweisschilder zur Orientierung, barrierefreie Wege, vielleicht Gärten, die stimulierend wirken, können helfen. In diesem Bereich können Wohngemeinden viel Positives bewirken. Ich kann Ihnen ein Beispiel geben. Bei uns in der ZHAW kam ein Studierender in einer Arbeit zum Schluss, dass die Angehörigen von Demenzbetroffenen sich von ihren Kirchgemeinden sehr alleingelassen fühlten. Es gab einen regen Austausch, auch mit Vertretern von Alzheimer Zürich und des Kantons, und mittlerweile gibt es im Kanton Zürich eine Anlaufstelle, wie Kirchgemeinden demenzfreundlich ausgestaltet werden können. Dies erfolgt zum Beispiel durch spezielle Gottesdienstbesuche für Demenzbetroffene.

Zurück zu den digitalen Helfern: Ist in anderen Ländern der Einbezug solcher Mittel im Alltag schon weiter fortgeschritten?

In den Niederlanden. Um Pflegepersonen zu entlasten, werden dort zum Beispiel die eingangs erwähnten Sturzrisikomatten eingesetzt. Auch beim Einbezug von Apps habe ich die Niederlande sehr fortschrittlich erlebt. In den USA und in Asien gibt es grosse Fortschritte in der Robotik. Diese Technik darf aber nicht dazu führen, dass Menschen mehr alleingelassen werden. ■

Frau Schmid und ihre «digitalen Helfer»

Länger daheim wohnen: Das ist auch der Wunsch der über achtzigjährigen Elsbeth Schmid. Die fiktive Rentnerin empfängt zum Besuch in der «Digitalen Alterswohnung» der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich – und zeigt, wie Technologie das selbstständige Wohnen im Alter sicherer macht.

Text: **Mirjam Oertli**

Bei «Frau Schmid», in einer Musterwohnung der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW), gibt es viele kleine digitale Helfer zu entdecken.

Fotos: Mirjam Oertli, SAW

«Es cha scho mol blöd cho. Und dänn isch mer ufgschmisse», sagt Elsbeth Schmid. Die über Achtzigjährige spricht von der Gefahr, im Alter in der Wohnung zu stürzen. Sie scheint bestens informiert über die Risiken, aber auch über Zahlen. Mehr als 100 pro Jahr, sagt sie, so viele Stürze passierten allein in den rund 2000 Wohnungen der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW). Deshalb habe sie in ihrem Zuhause – «zu meiner Sicherheit» – ein paar Geräte einbauen lassen.

Um sie zu zeigen, lädt die Rentnerin Interessierte zum Besuch. Bequem sitzt man da, auf dem beigen Sofa in ihrer Stube. Ein weisses Spitzendeckchen bedeckt den Couchtisch. Darauf liegt die «Schweizer Illustrierte» neben der «Glückspost» und daneben, in einem Körbchen, eine «Lismete». Leider könne sie nichts anbieten, sagt die Gastgeberin. Wer würde ihr das übel nehmen? Denn Frau Schmid ist ja eigentlich gar nicht da: Die Rentnerin ist rein fiktiv. Eine Schauspielerin, die sie verkörpert, begrüsst bloss aus dem Bildschirm.

«Die Zahl der Stürze, die sie im Video nennt, ist allerdings real», sagt Andreas Dreier. Der Bereichsleiter Spitex & Sozialdienst bei der SAW vermutet, dass die Dunkelziffer noch um einiges höher liegt. Dabei könne es zu Knochenbrüchen, langen Liegezeiten und zur nagenden Angst kommen, dass es wieder passiert. «Es ist oft der erste Sturz, welcher das Gefühl auslöst, dass es allein in der eigenen Wohnung nicht mehr geht.» Längst gebe es allerdings einfache technologische Hilfsmittel, die Stürze zwar nicht verhindern, aber ihren Folgen vorbeugen können – allen voran einem Liegetrauma, das entsteht, wenn jemand nicht mehr selbst aufstehen kann und lange Zeit am Boden liegt, bis Hilfe kommt.

«Man bemerkt die Geräte gar nicht gross»: Andreas Dreier von der SAW zeigt einen Sensor, der unter einer Bettmatraze liegt und den Schlaf überwacht.

Geräte, die sich diskret einfügen

Dreier will älteren Menschen diese Hilfsmittel zeigen: in der «Digitalen Alterswohnung» in der SAW-Siedlung Irchel. Gemeinsam mit Reto Bertschinger, Leiter Innovation beim Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich (GUD), hat er sie ausgestattet. Entstanden ist die Idee auch vor dem Hintergrund der Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich. Zu ihren Zielen gehört es, ältere Menschen, Pflegende und Angehörige mit Technologien vertraut zu machen, die das selbstständige Wohnen im Alter sicherer machen.

Seit einigen Monaten können sich Interessierte die Wohnung der fiktiven Frau Schmid durch Digital Coaches von Pro Senectute Kanton Zürich zeigen lassen. Ein ähnliches Angebot gab es im Jahr zuvor in der Siedlung Espenhof Nord der SAW, bis dort Sanierungsarbeiten begannen.

Wer bei Frau Schmid nun ein Interieur erwartet, das an die Kommandobrücke eines futuristischen Raumschiffes erinnert, liegt allerdings falsch. «Es war uns wichtig, zu zeigen, dass man die Geräte gar nicht gross bemerkt», sagt Dreier. Erst auf den zweiten Blick fällt denn auch das weisse Rund auf, das – ähnlich einer Zuckerdose – diskret neben der «Schweizer Illustrierte» auf dem Couchtisch steht. Oder das schwarze Gerät, das wie ein Radiowecker unter dem Hochzeitsfoto von Frau Schmid auf einem Regal zu sehen ist.

«Ich bin achtzig – aber doch nicht alt!»

«Hilfe, Hilfe, Hilfe!», ertönt Dreiers Stimme plötzlich laut im Raum. Zeit für einen ersten Test. Schon leuchtet die «Zuckerdose» auf und eine künstliche Stimme sagt: «Ein Notruf wurde erkannt. Ihr Notfallkontakt wird gleich angerufen.» Dreier legt die Hand auf das Rund – das Zeichen für einen falschen Alarm – und es fällt zurück in sein unauffälliges Zuckerdosen-Dasein. Nacheinander hätte das Gerät mit integrierter SIM-Karte sonst die gespeicherten Kontakte angerufen. Frau Schmid könnte so mit ihren Angehörigen oder der Notfallzentrale sprechen, wenn sie hilflos am Boden läge.

Nicht mit SIM, sondern via WLAN funktioniert der nächste Testkandidat: die Sprachassistentin Alexa. Dreier zeigt zum vermeintlichen Radiowecker und ruft: «Alexa, spiel Radio ab.» Schon erfüllt Musik den Raum. «Alexa, Licht an.» Die Lampe daneben erhellt das Regal. «Alexa, ruf Andreas an.» Keine Minute später klingelt Dreiers Handy. «Ich könnte nun rangehen und mit Elsbeth videotelefonieren.»

Ein Vorteil hier sei, dass Alexa nicht diesen Touch von Notfall habe. «Sie ist nicht auf ältere Menschen ausgerichtet. Das kommt gut an. Denn viele sagen ja, ich bin achtzig, aber doch nicht alt!» Ein Notfallknopf am Handgelenk etwa >>

wirke auf manche stigmatisierend. Alexa dagegen könne auch für reinen Komfort eingesetzt werden. «Und ist dann im besseren Fall schon da, wenn es zu einem Sturz kommt.»

Überwachung versus Sicherheit?

Natürlich begegnet Dreier auch Skepsis in Sachen Datenschutz. Er kontert dann gern mit der Frage, ob man denn auch kein Smartphone habe. Klar sei allerdings schon: Wer null Daten gesammelt haben möchte, sollte nicht gerade auf Alexa setzen. Die weiteren Hilfsmittel in der «Digitalen Alterswohnung» erfassen oder speichern laut Dreier zwar auch Daten. Diese seien aber datenschutzsicher auf Servern in der Schweiz gelagert.

Dennoch stelle sich stets die Frage: Wie viel Überwachung zugunsten der Sicherheit bin ich bereit, in Kauf zu nehmen? «Damit muss man sich auseinandersetzen und einen informierten Entscheid fällen können. Auch deshalb klären wir über die Optionen auf.»

Das weisse Notrufgerät steht wie eine Zuckerdose auf dem Stubentisch.

Diese gehen noch einiges weiter, wie Dreier nun zeigt. Am Esstisch vorbei, auf dem ein angefangenes Puzzle liegt, führt er ins Schlafzimmer. Der Weg zum angrenzenden Bad ist von einem Lichtband gesäumt, das sich über eine Fernbedienung erhellen lässt. Auch schlechte Beleuchtung sei eine Stolperfalle, so Dreier en passant. Dann stemmt er beim Bett die Matratze hoch. Darunter liegt ein Sensor, ein weiterer steht auf dem Schrank. Auf dem Nachttisch zudem: eine Art Smartwatch. Mit dieser Kombi – Sensoren und Uhr – lässt sich messen, ob Frau Schmid – wenn es sie denn gäbe – im Bett liegt, ob und wie sie sich im Raum bewegt und wie es um ihren Blutdruck, Puls oder Sauerstoffgehalt im Blut bestellt ist.

Die wichtige Frage: «Will ich das?»

Ginge sie nachts zur Toilette und käme nicht zurück, würde der Sensor unter der Matratze dies registrieren. Je nach Einstellung würde dann, zum Beispiel nach dreissig Minuten, ein Notruf ausgelöst – falls nicht der Sensor auf dem Schrank oder die Uhr am Handgelenk bereits Alarm geschlagen hätten. Etwa, weil Frau Schmid vielleicht schon auf dem Weg ins Bad gestürzt ist und zudem besorgniserregende Vitalwerte hat.

«Das System ermöglicht eine weitgehende Überwachung und damit viel Sicherheit», sagt Dreier. Die Daten können ganz oder teilweise für Angehörige zugänglich gemacht werden. So lässt sich via App auch aus der Ferne feststellen, wie etwa Frau Schmids Puls ist oder ob sie sich kürzlich im Raum bewegt hat oder nicht.

Das mutet nun doch etwas futuristisch an. Es sei zentral, wiederholt Dreier, dass man sich bei jedem Gerät oder System der Frage stelle: Will ich das? So auch beim nächsten, das im Bad installiert ist und mit Radar funktioniert: Es erkenne feinste Bewegungsmuster und könne Stürze noch ungleich treffsicherer erfassen – bekomme aber zum Beispiel auch mit, ob man allein oder zu zweit in der Wohnung sei.

Technologie ist längst da

Das persönliche Abwägen zwischen Vor- und Nachteilen, zwischen Autonomie und etwaigen «Big Brother»-Aspekten, es bleibt unerlässlich. «Mit der ‹Digitalen Alterswohnung› zeigen wir schlicht, was möglich ist. Und dass es Abstufungen gibt zwischen dem Notfallknopf am Handgelenk und einer kompletten Videoüberwachung», sagt Dreier.

Die Technologie sei ja längst da – wenn auch noch nicht in Wohnungen zu finden, obwohl sich die meisten Systeme einfach einbauen liessen. «Viele ältere Menschen wissen nicht, was es alles gibt.» An Interesse aber fehle es nicht: Neben Fachpersonen schauen sich laut Dreier viele ältere Menschen mit ihren Angehörigen die «Digitale Alterswohnung» von Frau Schmid an.

Vor dem Gehen zeigt Dreier in der Küche Sensoren, die verhindern, dass Wasser überläuft oder eine Herdplatte zu heiss wird. Dinge, die bei Demenz wertvoll sind – auch wenn der Fokus der «Digitalen Alterswohnung» auf Stürzen liegt. Dann führt er zur Tür. Gern würde man Frau Schmid noch Adieu sagen. Dreier lacht. Auch er bedauere, Elsbeth noch nie gesehen zu haben. Dass sie «per du» sind, lässt vermuten, dass er ihr dennoch nahesteht. Bevor er die Tür schliesst, zeigt er auf einen Sensor im Türrahmen. «Eigentlich sollte er ja messen, wann sie ein und aus geht.» ■

Die «Digitale Alterswohnung» kann nach Voranmeldung mittwochs zwischen 13 und 16 Uhr und samstags zwischen 10 und 13 Uhr besichtigt werden.
Anmeldung unter: 044 415 73 33.
wohnenab60.ch/digitale-alterswohnung

Anzeige

Geniessen Sie
mehr **Lebensqualität, Sicherheit** und
Unabhängigkeit
mit einer Gehhilfe von

iwaz RehaTech

Wir beraten Sie gerne in unserem Showroom:
044 933 23 90, rehatech@iwaz.ch
www.iwaz.ch/rehatech

ZSS Zürcher Seniorinnen und Senioren

Sind Sie schon Mitglied?

Mit Ihrer Mitgliedschaft stärken Sie die Stimme der Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich und unterstützen unser Engagement.

Wir bieten Ihnen:

- Freude und Abwechslung im Alltag durch unsere Veranstaltungen
- Neue Kontaktmöglichkeiten
- Spannende Beiträge und Anregungen zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in unseren gedruckten und digitalen Medien

www.zss-zh.ch/mitglied-werden

Anzeige

Akutgeriatrie

Eigenständigkeit im Alter

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:
KD Dr. med. Anna Georgi, Chefärztin
KD Dr. med. Christel Nigg, Leitende Ärztin
Telefon 044 268 38 38
In einem Park am Zürichberg

Persönlich.Engagiert.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

«Ich habe Pro Senectute in meinem Testament berücksichtigt, damit auch andere Menschen im Alter ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen können.»

Mit Ihrem Vermächtnis ermöglichen Sie uns, Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich zur Seite zu stehen.
www.pszh.ch/testament

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Medientipps Ausgewählt von der ZHAW Hochschulbibliothek

Bücher

Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen: Ratgeber. Bonn: BAGSO, 2022.

Der Ratgeber bietet einen Einstieg in das Thema künstliche Intelligenz (KI). Ausgangspunkt sind die Lebenswelten und Interessen älterer Menschen. Die Publikation zeigt auf, wo wir im Alltag auf KI-basierte Technologien treffen; sie erklärt, wie Sprachassistenten funktionieren, und gibt Beispiele, wie KI-Systeme die Lebensqualität Älterer in den eigenen vier Wänden oder in der Gesundheitsvorsorge unterstützen können.

Wir versilbern das Netz! Das Mutmachbuch: Mit Spass und Freude in die digitale Welt. Angela Meyer-Barg. Hamburg: KJM Buchverlag, 2019.

Interviews, Porträts, Wissenswertes zur digitalen Welt, aufgeschrieben von Angela Meyer-Barg. Herausgeberin ist Dagmar Hirche; sie setzt sich mit Volldampf für Wege aus der Einsamkeit ein. Die digitale Welt soll nicht an älteren Menschen vorbeirauschen, gerade sie brauchen die digitale Anbindung!

Geniale Apps für Senioren. Berlin: Stiftung Warentest, 2021.

Der Ratgeber präsentiert praktische Apps und stellt die jeweiligen Pros und Kontras vor. Die Experten erklären Schritt für Schritt, wie Apps sicher installiert, verwaltet und gelöscht werden, woran man vertrauenswürdige Apps erkennt und wie man seine Daten am besten schützt. Vorgestellt werden unter anderem. Apps für die Kommunikation, die Gesundheit, zum Abwickeln von Bankgeschäften, Erstellen von Fotobüchern oder für die Organisation von Ausflügen.

Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger. Bonn: BAGSO, 2019.

Die Publikation richtet sich sowohl an Menschen, die ins Internet einsteigen möchten, als auch an diejenigen, die dort bereits unterwegs sind und nun tiefer in die digitale Welt eintauchen wollen. Sie bietet Antworten zu Fragen wie: Wie kann ich buchen, bestellen, einkaufen? Aber auch: Wie kann ich mich sicher im Netz bewegen und meine Daten schützen?

Android Tablets & Smartphones: Der Ratgeber für Einsteiger & Senioren. Heidelberg: dpunkt Verlag, 2022.

Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit den Funktionen des Android-Gerätes erhalten? Die wichtigsten Themen sind in diesem Ratgeber abgedeckt: Surfen, Mailen, Telefonieren, WLAN einrichten, Fotos, Musik, Videos, Sicherheit von Gerät und Daten, hilfreiche Apps – alles wird leicht nachvollziehbar erklärt.

Handbuch Smart Home: Planung, Technik, Kosten, Sicherheit. Frank-Oliver Grün. Stiftung Warentest, 2022.

Dieses Handbuch bietet Baufamilien, Eigenheimbesitzern, Wohnungseigentümern und Mietern den Überblick über aktuelle Systeme zur Hausautomatisierung. Checklisten und Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man smarte Haustechnik am besten für sich nutzt. Im Smart Home ist vieles möglich, doch was ist sinnvoll? Checklisten helfen, den wirklichen Bedarf zu ermitteln. Neben den Kosten kann mithilfe des Handbuchs auch Zeit- und Arbeitsaufwand kalkuliert werden.

Demenz und Technologie: eine Trendübersicht. Stefan Breit, Karin Frick. Rüschlikon: Gottlieb Duttweiler Institute, 2019.

Vom elektronischen Geolokalisierungsarmband über den intelligenten Rollator für die Sturzprävention bis hin zu vernetzten Spiegeln und Nanorobotern – bereits in naher Zukunft steht Demenzkranken, Angehörigen und Pflegenden möglicherweise eine breite Palette von Assistenztechnologien zur Auswahl. In diesem Überblick werden fünfzehn auf verschiedenste Bedürfnisse von Demenzkranken ausgerichtete Technologien beschrieben. Diese Trendübersicht wendet sich an Fachkräfte, Demenzerkrankte und ihre Angehörigen.

Alle vorgestellten Medien können in der ZHAW Hochschulbibliothek ausgeliehen werden.
Tel. 058 934 75 00
winterthur.hsb@zhaw.ch
zhaw.ch/hsb/gerontologie

Véronique Tischhauser-Ducrot

«Es braucht eine gute Balance»

Die Digitalisierung betrifft immer stärker auch ältere Menschen. Für viele Seniorinnen und Senioren ist das kein Problem – für manche ein zunehmend grösseres. Ein Gespräch mit Véronique Tischhauser-Ducrot, Direktorin von Pro Senectute Kanton Zürich, über die Chancen und Risiken der digitalen Welt.

Interview: **Ivo Bachmann** Fotos: **Renate Wernli**

Frau Tischhauser, wie lesen Sie eine Tageszeitung: online oder in gedruckter Form?
Véronique Tischhauser: Unter der Woche mache ich es in der Regel online. Jeweils am Sonntag aber gerne in gedruckter Form. Dann geniesse ich die Ruhe einer Zeitungslektüre in herkömmlicher Art.

Und wenn Sie eine Fahrkarte fürs Postauto, fürs Tram oder für die Bahn lösen – wie machen Sie das?
Ich habe ein GA. Das vereinfacht alles sehr. Aber wenn ich ein Zusatzbillett brauche, dann mache ich das immer online.

Bald schon soll man in den Postautos keine Billette mit Bargeld mehr lösen können. Ältere Leute sind verärgert. Verstehen Sie das?
Ich verstehe diese Verärgerung sehr gut. Ältere Menschen bewegen sich vor allem im lokalen und regionalen Netz. Da will man spontan entscheiden können und nicht alles im Voraus planen müssen. Die Möglichkeit, vor Ort ein Billett zu lösen, ist eine Voraussetzung, um selbstständig und spontan den ÖV zu benutzen. Da sind die Verkehrsbetriebe gefordert. Sie müssen Alternativen bieten, um weiterhin auch kurzfristig vor Ort Fahrkarten ausgeben zu können.

Immer mehr – auch öffentliche – Dienstleistungen werden automatisiert und wandern ins Internet. Werden mit dieser Entwicklung nicht viele Seniorinnen und Senioren ausgegrenzt?
Diese Gefahr besteht tatsächlich. Wir sehen jedoch auch, dass namentlich die jüngeren Seniorinnen und Senioren durchaus offen und bereit sind, sich auf Neues einzulassen. Eine grosse Aufgabe ist die Unterstützung von Menschen der vierten Generation. Aus einer Studie von Pro Senectute Schweiz wissen wir, dass nur rund 35 Prozent der über 85-Jährigen das Internet nutzen. Es braucht also sicher noch über eine längere Zeit Dienstleistungen, die sowohl online wie offline zur Verfügung stehen. Ganz wichtig ist, dass die Vertrauenswürdigkeit gewahrt bleibt. Nur so können ältere Menschen sich mit gutem Gewissen an Digitales herantasten. Vertrauen ist ganz zentral.

Wie begleitet Pro Senectute Kanton Zürich ältere Menschen auf diesem Weg?
Wir bieten seit Jahren verschiedene Dienstleistungen an, um ältere Menschen zu unterstützen und um ihre digitale Kompetenz zu fördern. In vielen Gemeinden gibt es zum Beispiel Computerias, welche wir mit aufgebaut haben. Da kann man hingehen, Fragen stellen und vor Ort am Computer üben. Zudem haben wir verschiedene Kurse im Angebot – zum iPhone oder iPad etwa oder zum Umgang mit Apps.

«Anfänglich waren die iPhone- und iPad-Kurse meist ausgebucht. Heute sind sie schon fast nicht mehr nötig.»

Welche Kurse sind besonders begehrt?
Hier stellen wir eine interessante Entwicklung fest. Anfänglich waren die iPhone- und iPad-Kurse meist ausgebucht. Heute sind sie schon fast nicht mehr nötig. Denn bald jede und jeder hat inzwischen den Umgang mit diesen Geräten gelernt. Jetzt geht es mehr um die Nutzung und um die Erweiterung der Kompetenzen. Darum bieten wir nun zum Beispiel den Digital Coach an: Wenn jemand gezielt Unterstützung sucht, kommt ein Digital Coach nach Hause und kann vor Ort bei Fragen rund um den Computer helfen.

Wie digital sind die Schweizer Seniorinnen und Senioren denn inzwischen unterwegs?
Aus einer längerfristig angelegten Studie von Pro Senectute Schweiz wissen wir, dass die Nutzung digitaler Medien und digitaler Geräte in den letzten zehn Jahren enorm gestiegen ist – sie hat sich verdoppelt. 95 Prozent der 65- bis 69-Jährigen sind heute online. Deutlich anders sieht es, wie gesagt, noch bei den über 85-Jährigen aus.

Was wird vor allem genutzt?
E-Mails, Chats und Online-Fahrpläne. Was noch weniger verwendet wird, sind E-Banking und Onlineshopping. Doch da sind wir wieder beim Thema Vertrauen. Kann man die Kreditkarte unbesorgt benutzen und Finanzgeschäfte online abwickeln, ohne dass etwas schiefgeht oder Daten in falsche Hände geraten? Das fragen sich ältere Menschen. Sie müssen nachvollziehen können, wie solche digitale Services funktionieren.

Für Menschen, die neu in Rente gehen, dürfte das meist kein Problem mehr sein.
Ja, absolut. Die heute 65-Jährigen sind praktisch alle schon online. Doch es gibt nach wie vor einen digitalen Graben, der sich durch die ältere Bevölkerung zieht. Wir müssen deshalb gut überlegen: Wo brauchen die jüngeren Seniorinnen und Senioren, die sogenannten Babyboomer, allenfalls noch Unterstützung – und was müssen wir tun, um die über 80-Jährigen durch die sich rasant wandelnde Welt zu begleiten?

Digitale Assistenten wirken heute unterstützend in der Pflege älterer Menschen. Wie stehen Sie zum Einsatz solcher Tools?
Der Einsatz digitaler Helfer in der Pflege ist grundsätzlich sehr wünschenswert. Sie können dazu beitragen, dass ältere

«Der Einsatz digitaler Assistenten darf nicht zu einer Bevormundung oder Überwachung führen.»

Menschen sicherer und länger zu Hause leben können. Dank den Entwicklungen im Bereich der Sensorik kann man zum Beispiel rascher reagieren, wenn jemand stürzt; es gibt mehr Sicherheit, dass eine pflegebedürftige ältere Person genug trinkt oder rechtzeitig die Medikamente einnimmt. Das kann eine wertvolle >>

Unterstützung sein – und kann auch Angehörige wesentlich entlasten. Der Einsatz digitaler Assistenten darf jedoch nicht zu einer Bevormundung oder Überwachung führen. Das wäre äusserst kontraproduktiv. Es stellt sich also auch hier wie bei so vielen anderen technischen Errungenschaften die Frage, wie wir damit umgehen und was unsere ethischen Massstäbe sind.

Was erwarten Sie von den Werkzeugen der neuen künstlichen Intelligenz (KI) in der Betreuung älterer Menschen?
Wir wissen wohl alle noch nicht genau, was die KI bringen wird. Aber wenn ich mir vorstelle, dass in ein paar Jahren vielleicht jede und jeder von uns einen Avatar besitzt, der Konversation macht, einem die Zeitung vorliest, die Medikamente kontrolliert und einen ans Trinken und ans Essen erinnert – das könnte schon eine Hilfe sein zum Beispiel für Menschen, die alleine leben und in der näheren Umgebung keine Verwandten oder Bekannten haben. Umgekehrt führt es zu sozialer Verarmung, wenn man sich nur noch in der digitalen Welt bewegt und keine zwischenmenschlichen Beziehungen pflegt. Hier sind auch wir als Organisation gefordert: Wie können wir mit unseren Dienstleistungscentern, mit unseren Ortsvertretungen, mit all unseren Freiwilligen sicherstellen, dass unsere Angebote attraktiv genug sind, damit man auch in Zukunft immer wieder hinausgeht, Treffpunkte besucht, Kontakte knüpft? Es braucht bei allem eine gute Balance.

«Die digitale Welt ist zwar Realität, die Begegnung von Mensch zu Mensch bleibt aber die Essenz unseres Zusammenlebens.»

Welche Digitalisierungsstrategie verfolgt Pro Senectute Kanton Zürich selbst?
Die Digitalisierung ist für uns – wie für viele andere Organisationen – eine grosse Herausforderung. Wir geben uns je nach Massnahme einen Zeitrahmen von zwei bis fünf Jahren. Da ist als Erstes die Digitalisierung unserer Arbeitsprozesse: Wie können wir unsere Arbeitsabläufe und unsere IT-Infrastruktur so vereinfachen und vernetzen, dass wir noch effizienter und moderner werden? Dies stets mit unserer Kernaufgabe vor Augen – den direkten, guten und vertrauensvollen Kontakt mit älteren Menschen herzustellen. So haben wir seit diesem Jahr in der Sozialberatung ein neues Fallführungssystem. Die Dokumentation erfolgt ausschliesslich online. Das vereinfacht unsere interne Arbeit wie

Anzeige

etcetera
Soziale Auftragsvermittlung

RUFEN SIE UNS AN!

Wir vermitteln Ihnen tatkräftige Arbeitshilfen

für Unterstützung im Haushalt, Wohnungsreinigung, -räumung, -wechsel, Entsorgungen, Gartenarbeiten, Versand, Lagerarbeiten usw.

www.etcetera-zh.ch
Dietikon 044 774 54 86
Glattbrugg 044 774 54 86
Thalwil 044 721 01 22
Zürich 044 271 49 00

Ein Angebot des SAH ZÜRICH

auch die Kommunikation mit den Betroffenen während der gesamten Beratungsdauer. Zweitens stehen unsere Dienstleistungen im Fokus, wie zum Beispiel unser digitales Kursangebot für die Kundinnen und Kunden. Dieses wollen wir gezielt weiterentwickeln. Und zum Dritten – extrem wichtig: Die Unterstützung und Entwicklung der digitalen Fähigkeiten unserer Mitarbeitenden und Freiwilligen. Nur mit ihnen zusammen kann die Digitalisierung optimal gelingen.

Was tun Sie konkret dafür?
Wir bieten regelmässig Schulungen für unsere Mitarbeitenden an. Und in unseren Projektgruppen sind immer auch Mitarbeitende von der Basis eingebunden. Wir wollen keine Digitalisierung, die an den Bedürfnissen der Menschen und den Erfordernissen unserer Dienstleistungen vorbeizielt. Unsere Freiwilligen unterstützen wir zudem mit Informatik-Kursen – zum Beispiel in IT-Sicherheit, Passwort-Verwaltung oder in Word- und Excel-Nutzung.

Gibt es bestimmte Kurse und Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Zürich bald nur noch online?
Nein. Wir sind «hybrid». Gewisse Dienstleistungen bieten wir inzwischen natürlich auch online an. Eine Sozialberatung kann zum Beispiel auch auf digitalem Weg erfolgen. Zudem gibt es bestimmte Kurse zusätzlich online – etwa den Einführungskurs für Freiwillige. Unsere Zielgruppe zählt nicht zu den «Pionieren der Digitalisierung». Wir lernen Schritt für Schritt, was in unserer Organisation und bei unseren Kundinnen und Kunden online funktioniert. Von grosser Bedeutung ist aber stets die persönliche Begegnung. Deshalb gibt es bei uns keine Dienstleistungen, die nur online sind.

«Soziale Medien sind für uns eine Ergänzung. Wir stossen ein neues Fenster auf.»

Ein grosses Thema bei der Digitalisierung ist der Datenschutz. Wie steht es damit bei Pro Senectute Kanton Zürich?
Wir nehmen den Datenschutz sehr ernst. Wir speichern bei unseren Dienstleistungen nur jene Daten, die wir zwingend brauchen, und erheben keine Daten auf Vorrat. Für das neue Datenschutzgesetz, das am 1. September in Kraft trat, erarbeitete eine interne Arbeitsgruppe während Monaten alle nötigen Massnahmen, um die neuen Vorgaben zu erfüllen. Unsere Mitarbeitenden haben wir speziell informiert und geschult.

Pro Senectute Kanton Zürich will angeblich vermehrt auch via Social Media kommunizieren. Was erhoffen Sie sich davon?
Soziale Medien ermöglichen uns eine schnelle und vor allem eine direkte Kommunikation und Interaktion mit weiteren Zielgruppen. Ich denke da an die Babyboomer, aber auch an Angehörige oder Bezugspersonen von älteren Menschen sowie an potenzielle Mitarbeitende. Das ist für uns jedoch eine Ergänzung. Wir stossen ein neues Fenster auf, um auf unsere Angebote und Dienstleistungen aufmerksam zu machen.

Wagen wir zum Schluss einen Blick in die Zukunft: Was können die Digitalisierung und die künstliche Intelligenz (KI) der älteren Bevölkerung noch bringen?
Ich denke, wir werden ganz neue Möglichkeiten entdecken rund um die Informationsbeschaffung, um auf die Bedürfnisse älterer Menschen noch schneller und gezielter reagieren zu können. Auch die Art, wie wir mit Menschen kommunizieren, wird sich wohl verändern – vielleicht auf eine heute noch unvorstellbare Weise. Für uns als Organisation stellt sich also die Frage: Wie gestalten wir unsere Dienstleistungen, damit wir auch in Zukunft eine nützliche Unterstützung bieten – trotz oder allenfalls mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz? Wie können wir ältere Menschen davon überzeugen, dass es sich lohnt, zu uns zu kommen, und dass unsere Dienstleistungen einen Mehrwert bieten? Eine Herausforderung, bei der wir weiterhin darauf bauen, dass der persönliche Kontakt nicht ersetzbar ist: Die digitale Welt ist zwar Realität, die Begegnung von Mensch zu Mensch bleibt aber die Essenz unseres Zusammenlebens. ■

Anzeige

Das Pflegebett für daheim
Zum Kaufen oder Mieten

Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.

HEIMELIG BETTEN
Das Pflegebett für daheim

heimelig betten AG · Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · heimelig.ch · info@heimelig.ch · T 071 672 70 80

Regula Sager macht gerne Unterschiedliches – und dies mit grossem Engagement.

Ein Leben voller Energie

Lange Jahre war sie Radiomoderatorin. Heute bietet sie für Zürich Tourismus Stadtführungen an, steht als Sängerin oder als Präsentatorin auf den Bühnen oder engagiert sich in der Freiwilligenarbeit: Regula Sager (65) hat schon immer gerne Neues gewagt.

Text: **Robert Bösiger** Foto: **Christian Roth**

«Ausgezeichnet! Ich habe schon eine dreistündige Stadtführung hinter mir», sagt Regula Sager auf die Frage, wie es ihr heute gehe. Und setzt sich mit uns zum Gespräch in eine Gartenbeiz am linken Limmatufer. Sie liebe es hier und geniesse immer wieder den Blick hinüber aufs Grossmünster, das Rathaus und auf die Zunfthäuser.

Regi Sager: Vielen ist sie bekannt als langjährige und beliebte Radiomoderatorin bei SRF 1. Vor zwei Jahren hat sie sich in den frühzeitigen Ruhestand zurückgezogen. Nicht, um auf dem Sofa zu sitzen und nichts mehr zu tun – ganz im Gegenteil. Dazu aber später.

Pfarrerstochter

Regula Sager erblickt am 24. Juli 1958 im aargauischen Baden das Licht der Welt, als Tochter eines Pfarrers. Sie wächst mit zwei älteren Brüdern auf, was «nicht immer ganz einfach war». Denn sie muss sich behaupten, ist oft mit sich allein. Nur: «Das war nicht schlimm. Denn in meinem Zimmer hatte es alles, was ich damals brauchte. Ich konnte Lehrerin spielen, konnte mich verkleiden und Theaterlis spielen – und singen, einfach für mich selber.»

Singen, Unterrichten, Schauspielern – im Grunde genommen sind das just jene Tätigkeiten, die Regi Sager später auch in der Freizeit und im Beruf tun wird. Allerdings, sagt sie, habe sie immer Opernsängerin werden wollen, «weil da von allem etwas dabei ist: Theaterspielen und Singen». Doch dieser Berufswunsch sei mit der Zeit in den Hintergrund getreten, vielleicht auch wegen der unschönen Kommentare, die sie manchmal hörte, wenn am Radio eine Opernsängerin zu hören war.

So studiert sie nach der Matur Phil 1 mit Hauptfach Englisch und verbringt ein Auslandjahr im kanadischen Vancouver. «Das hat mir wahnsinnig gut gefallen – auch weil es da mehr Party gab als zu Hause.» Wer nun aber meint, sie habe als Tochter eines Pfarrers ein überbehütetes und gestrenges Dasein gefristet, täuscht sich. «Zwar sind wir mit christlichen und ethischen Werten aufgewachsen, aber mein Vater hat uns nie gedrängt. Ich war häufig sogar stolz, eine Pfarrerstochter zu sein.»

«Am Ende eines Stadtrundgangs hast du manchmal das Gefühl, du seist mit Kollegen unterwegs gewesen.» Regula Sager

Die Sängerin und Moderatorin

Zurück aus Kanada, studiert die junge Aargauerin weiter, verdient ihren Lebensunterhalt mit Englischlektionen am KV Baden. In jener Zeit kommt sie erstmals mit dem Medium Radio in Berührung, als sie bei Radio 24 als Sängerin der Gruppe «Sara Sahara And The Dunes» interviewt wird. Der Moderator befand, sie habe eine gute Radiostimme und sie solle sich doch überlegen, diese Fähigkeit zum Beruf zu machen.

Doch die junge Frau traut sich das (noch) nicht zu, macht weiter Musik, studiert und gibt Unterricht. Bis 1989, als sie einen Versuchsmonat beim >>

Aus dem Familienalbum: Regula Sager als glückliches Baby (oben) und die Teenagerin Regi Sager als Rocksängerin «Sara Sahara».

«Ich muss ganz einfach aktiv sein und bleiben.» Regula Sager

damaligen Klassiksender Opus Radio wagt. «Da hat es mir den Ärmel reingezogen», sagt Regi Sager. Als dieser Sender nach zwei Jahren die Segel streicht, holt sie das Aargauer Lokalradio Argovia an Bord. Auf das Lizenziat verzichtet sie, schreibt dafür Artikel für eine PR-Agentur. Für ein Clubheft verfasst sie Beiträge über auftretende Bands und Künstler. Diese Vielfalt an Tätigkeiten ist genau das, was die junge Frau sucht und liebt. Musikalisch entwickelt sich Regi Sager weiter, von der Rockmusik zum Swing. Doch sie möchte keinesfalls alles auf die Karte Musik setzen und schon gar nicht um jeden Preis berühmt werden.

1996 landet Sager bei SRF1 und wird schon bald das, was ihr nie so wichtig war: bekannt. Und vor allem beliebt. Sie moderiert zunächst die Frühsendung, bald darauf ist ihre angenehme Stimme auch im Tagesprogramm und bei Aussteinsätzen zu hören. Sie präsentiert am Sonntag die beliebte Sendung «Bestseller auf dem Plattenteller» und den «Country Special». Das Radiopublikum liebt sie für ihre fröhliche Art, die sie versprüht. Und ihre Radiokolleginnen und -kollegen schätzen ihre Energie und ihr Temperament.

Die Stadtführerin

Schon damals macht sie im Auftrag von Zürich Tourismus Stadtführungen. Diese möchte Regi Sager bis heute nicht missen. Wie auf der Bühne als Sängerin oder im Radiostudio liebt sie bei den Führungen den Austausch mit dem Publikum. «Am Schluss eines Stadtrundgangs hast du manchmal das Gefühl, du seist mit Kolleginnen und Kollegen unterwegs gewesen.» Es sind gut und gerne sieben Führungen pro Woche, die sie macht. Eine Stadtführung der besonderen Art heisst «Zürcher Liebesgeschichten», genau so wie ihr Buch, das sie vor ein paar Jahren publiziert hat.

Wie sieht es denn mit der eigenen Liebesgeschichte aus? Die Frage bringt sie nicht in Verlegenheit. «Meine eigenen Liebesgeschichten liegen in der Vergangenheit, heute erzähle ich die Liebesgeschichten anderer auf dem Stadtrundgang. Eine eigene brauche ich nicht mehr, bin solo unterwegs. Und es ist mir sehr wohl so. Ich bin sozusagen ein Solitär.» Und weil sie in keiner Beziehung stehe, pflege sie einen grossen Freundes- und Kollegenkreis.

Seit die Wahlzürcherin im Unruhestand ist, hat sich ihr Leben kaum geändert. Noch immer lässt sie sich um halb sieben in der Früh wecken. Bevor sie aufsteht, hört sie noch etwas Radio, selbstverständlich oft SRF1. Anschliessend sucht sie sich in der Innenstadt ein gemütliches Café, um dort bei einem Kaffee Zeitung zu lesen. Und dann ist sie entweder im Einsatz bei einer Stadtführung oder bereitet sich zu Hause auf die Moderation eines Anlasses vor. Zuweilen leistet sie auch Freiwilligenarbeit, indem sie im Verein Nachbarschaftshilfe im Quartier einen dementen Mann betreut, um dessen Frau etwas zu entlasten. Zudem ist sie regelmässig auch in Alterzentren unterwegs, um Lesungen zu bestreiten; meistens lese sie aus ihrem Buch «Zürcher Liebesgeschichten» vor. Gespannt ist sie auf ihr jüngstes Engagement: Sie wird als Vorsängerin beim Räbeliechtli-Umzug wirken.

Fotos: zVg

Die Unermüdliche

Regi Sager kann gar nicht anders, als vieles gleichzeitig zu tun. Genau das sei es, was ihr Leben sehr abwechslungsreich gemacht habe und es weiterhin bereichere. «Ich muss ganz einfach aktiv sein und bleiben.» Zuweilen komme es deshalb auch nach der Pensionierung noch vor, dass «alles auf einmal kommt und ich unter Druck gerate. Aber ich möchte es gar nicht anders», räumt sie ein.

Wie hat es eine Frau, die auch mit 65 noch derart aktiv und engagiert ist, mit dem Älterwerden, mit dem Alter? Mit diesem Thema beschäftige sie sich sehr wohl, sagt sie. Sie wundere sich manchmal selber, wie oft sie daran denke. «Sogar wenn ich mir mal etwas Neues anschaffe, zum Beispiel ein Möbel, frage ich mich: Lohnt sich das überhaupt noch?»

Auf die Frage, welche Spuren sie dereinst hinterlassen wolle, sagt sie mit einem Augenzwinkern: «Ich werde kaum Spuren hinterlassen. Ich habe auch keine Kinder. Im besten Fall», ergänzt sie, «bleiben bei den Menschen Erinnerungen an eine Frau, der man am Radio, auf Stadtführungen oder an Konzerten gern zugehört hat, und mit der man gern zusammen gewesen ist.» ■

Anzeige

fragen und antworten
aus anthroposophischer sicht

Vergesslicher als früher?

Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

«Lassen Sie sich von den Jüngeren die Welt zeigen»

Weil wir als Menschheit derzeit das Industriezeitalter verlassen und ins «Digitalzeitalter» übertreten, gibt es Konfliktpotenzial zwischen den Generationen. Sagt der Trend- und Zukunftsforscher Tristan Horx (30). Er glaubt aber, dass es die heute Jüngsten dereinst einmal so gut haben werden wie heute die Babyboomer.

Interview: **Robert Bösiger**

Persönlich

Tristan Horx (30) ist ein international gefragter Trend- und Zukunftsforscher. Geboren wurde er knapp vor der Jahrtausendwende und gehört damit zur begehrten Zielgruppe der Millennials (Generation Y). Horx, Sohn des im deutschsprachigen Raum wohl bekanntesten und einflussreichsten Zukunftsforschers Matthias Horx (68), befasst sich mit der Zukunft der Digitalisierung, Mobilität, Globalisierung und Nachhaltigkeit. Doch auch mit Fragen der Generationen. Tristan Horx ist unter anderem Dozent an der SRH Hochschule Heidelberg. Er lebt in Wien. tristan-horx.com

Fotos: zVg

Sie sind Zukunfts- und Trendforscher – wie Ihr Vater. Gemeinhin heisst es doch, man will alles sein, nur nicht wie die Eltern. Herr Horx, waren Sie ein untypischer Jugendlicher, der nicht rebelliert und nicht nach anderen Wegen gesucht hat?
Tristan Horx: Ich habe sehr stark rebelliert. Ich habe eine Zeit lang auf dem Bau und in der Gastronomie gearbeitet, wollte nichts mit dem intellektuellen Kram meiner Eltern zu tun haben. Irgendwann habe ich realisiert, dass ich meine Erfahrungen anders nutzen könnte. Zudem: Mein Vater ist ein 68er, der früher auch mit Lederjacke rumlief und protestierte. Er hat mir mal sinngemäss gesagt: Die einzige Art, richtig gegen ihn zu rebellieren, wäre gewesen, wenn ich Versicherungsvertreter geworden wäre.

«Gesellschaften funktionieren dann gut, wenn man die Erfahrungen, die Weisheit und das Strukturwissen der ‹Alten› kombiniert mit dem Hinterfragenden und dem Rebellischen der ‹Jungen›.»

Apropos Rebellion: Bringen Bewegungen wie Fridays for Future, Letzte Generation usw. etwas Konstruktives für unsere gemeinsame Zukunft?
Gesellschaften funktionieren dann gut, wenn man die Erfahrungen, die Weisheit und das Strukturwissen der «Alten» kombiniert mit dem Hinterfragenden und dem Rebellischen der «Jungen». Das funktioniert bei manchen der Bewegungen sehr gut, bei anderen nicht. Bei Fridays for Future hats geklappt, die haben de facto im gesellschaftspolitischen globalen Diskurs gewonnen. Denn es kann sich keiner leisten, nicht über die Klimaproblematik zu sprechen. Das funktioniert generationenübergreifend. Es gibt übrigens eine sehr schöne Geschichte aus Österreich: Das Atomkraftwerk Zwentendorf an der Donau war fertig gebaut und dann haben sich die Babyboomer daran festgekettet. Das Kraftwerk konnte nie in Betrieb genommen werden. Aber das hat nur funktioniert, weil riesige Protestmärsche von Omas stattfanden, die mit Schildern ausgerüstet waren wie mit der Botschaft «Diese Zukunft nicht für unsere Kinder!». Darauf sagte das österreichische Stimmvolk im Jahre 1978 Nein zur Atomkraft.

Aber das Verständnis der Generationen ist doch gerade, was Klimakleber und dergleichen anbelangt, eher schwierig, oder?
Das ist eine Illusion. Die Mehrheit der Generation Z – unsere Jüngsten – sagt, der familiäre Zusammenhalt habe sie sehr geprägt. Das bedeutet: Die Beziehungen zwischen den Generationen innerhalb der Familien sind heutzutage sehr gesund. Wenn Sie zurückschauen: Die Babyboomer haben ihre Eltern noch gefragt, ob sie auch Nazis waren und was sie gewusst haben. Das hat sich geändert: Kinder hassen heute ihre Eltern nicht mehr.

Und vermutlich stellen sich heute viele Menschen aller Generationen die Sinnfrage …
Stimmt. Mittlerweile werden in unserem öffentlichen sozialen Raum, der stark digital geworden ist, die Generationsblasen gebildet. Es gibt kaum Ältere auf TikTok und es gibt mittlerweile kaum noch Jüngere auf Facebook. Das heisst: Die Generationen kommunizieren im sozialen Raum in der Masse nicht mehr so viel miteinander, auch weil die Jugendsprache teilweise so schwer zu verstehen ist. Deshalb liegt mein Interesse bei der Frage, wie wir im Digitalen wieder zu einem gemeinsamen sozialen Umgang finden können. Es scheint ja in den Familien zu funktionieren, jetzt müssen wir es grossgesellschaftlich auch wieder zum Funktionieren bringen.

In der heutigen Zeit sind Werte wichtig geworden, Werte wie ökologische und soziale Verträglichkeit. Wofür steht dies und jenes? Was kann ich verantworten, was nicht (mehr) oder nur mit schlechtem Gewissen? – Ist dies ein Trend?
Werte und Moralisierungen sind gerade in Krisenzeiten ein riesiges Thema. Wenn man in Wertestudien nachschaut, findet sich Spannendes: Werte lassen sich anhand von Alter nicht sehr gut abbilden. Die Babyboomer haben die Individualisierung vorangetrieben, zum Beispiel bei Frauenrechten und Homosexuellen. Und trotzdem erscheinen sie im Rückspiegel als spiessig. Aber das ist richtig so; das wird man später auch einmal über meine Generation sagen. Ich meine: Es ist das Anrecht jeder Generation, zu rebellieren. Übrigens: Innerhalb dieser jungen, woken Klimakleber-Generation gibt es auch einen grossen Prozentsatz an jungen Männern, die total auf schnelle, teure Autos abfahren, die auf Status schauen und auf Neomachismus machen.

Irgendwie floaten wir also alle zwischen Wohlstand und (verträglichem) Verzicht hin und her. Kann dieses Dilemma auf Dauer gut gehen?
Ja, selbstverständlich. Es ist ja ein Konflikt, der ausgetragen werden muss. Die Babyboomer haben

«Der Grund, weshalb heute alles grad so weh tut und nach Stapelkrise ausschaut, liegt darin, dass wir als Menschheit in eine neue Epoche eintreten – vom Industriezeitalter ins ‹Digitalzeitalter›.»

rund 60 Prozent des Wohlstands und wir haben nur einen Verteilmechanismus – das Erben nämlich. Aber das Erben als Leistungsversprechen ist dämlich, das motiviert niemanden. Da müssen wir Lösungen finden.

Wie sieht unser Leben in 20 Jahren aus?
Im Jahre 2040 kommt die heute jüngste Generation Alpha auf den Arbeitsmarkt. Ich bin davon überzeugt, dass diese Generation es wie die Babyboomer damals wieder mit einem grossen Aufschwung zu tun haben wird. Einerseits, weil wir dann endlich einmal Automatisierung und Digitalisierung durchgebracht haben; diesbezüglich kann man noch eine Menge machen. Andererseits wird sich auch die demographische Zuspitzung etwas beruhigen. Der Grund, weshalb heute alles grad so weh tut und nach Stapelkrise ausschaut, liegt darin, dass wir als Menschheit in eine neue Epoche eintreten – vom Industriezeitalter ins «Digitalzeitalter». Wir wissen: Die Übergangsphasen waren historisch gesehen immer schmerzhaft; da stecken wir heute mittendrin. Die heute Jüngsten werden es dereinst mal so gut haben wie seinerzeit die Boomer.

Was lässt sich denn noch mehr digitalisieren, als es heute schon der Fall ist?
Die Gesellschaft und die sozialen Verbindungen zu digitalisieren, das ist meines Erachtens ein Fehler; darunter leiden wir gerade auch. Denn das Internet löst Verbindungsfragen, aber keine Beziehungsfragen. In den meisten Ländern hauen sich im digitalen Raum alle gegenseitig aufs Maul. Aber in der Arbeitswelt sehe ich noch ein grosses Potenzial in der Digitalisierung.

Wir werden vermessen, gescannt, registriert, damit man uns handkehrum mit Algorythmen zum Konsum verführen kann. Weshalb gibt es keine Rebellion gegen Meta, Google & Co?
Die jungen Generationen sind eben so sozialisiert worden, hängen im übertragenen Sinn quasi an der Nadel. Und die Algorythmen hacken unser Gehirn. Nur: Wir stecken ja erst in der Pubertätsphase des Internets. Die Industrialisierung war anfänglich ja auch nicht schön. Da haben die Leute 80 Wochenstunden in sklavenartigen Verhältnissen gearbeitet und sind dann mit 45 Jahren an einer Russlunge gestorben … Ich denke, die Humanisierung des Internets wird kommen.

Künstliche Intelligenz ist für viele Menschen ein Schreckgespenst, das möglichst erst gar nicht auftauchen soll. Können Sie solche Ängste nachvollziehen?
Nachvollziehen ja, weil wir alle mit «Terminator» Arnold Schwarzenegger sozialisiert wurden. Aber jedem, der grosse Zukunftsängste hat, würde ich empfehlen, die dazumalige Horror-Propaganda gegen die Elektrizität nachzulesen. Es gab vor jeder grossen Technologie immer eine grosse Angst, dass sie alles kaputt machen werde. Doch dann kam es immer anders. Zudem erledigen >>

Anzeige

Anzeige

Ihr Engagement ist Gold wert

Sind Sie ein Zahlenmensch und ältere Menschen liegen Ihnen am Herzen? Sie möchten Ihre kaufmännischen Erfahrungen nutzen und sind bereit, sich anhaltend zu engagieren? Dann haben wir eine verantwortungsvolle und doch frei gestaltbare Aufgabe für Sie: Unterstützen Sie ältere Menschen in finanziellen und administrativen Fragen.

- Unterstützung beim Zahlungsverkehr
- Einfordern von Versicherungsleistungen
- Abklärungen bei Behörden und Ämtern
- Bearbeiten von Korrespondenz und Erledigung allgemeiner administrativer Aufgaben

Wir bereiten Sie sorgfältig auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vor und begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Möchten Sie mehr über das Engagement im Treuhanddienst erfahren? Kontaktieren Sie eines unserer sieben Dienstleistungscenter.

treuhanddienst@pszh.ch
www.pszh.ch/treuhanddienst

Kanton Zürich
www.pszh.ch

sich gewisse Dinge oft wie von selber: Zum Beispiel das Metaverse von Google und Konsorten ist krachend gescheitert. Und auch die Krypto-Revolution ist praktisch kein Thema mehr.

Sie sind ein Optimist.
Ja, weil ich auch kaum auf den sozialen Medien bin.

Lassen Sie uns noch etwas über die verschiedenen Generationen sprechen. Überspitzt gesagt: Die älteren Menschen sitzen in ihren Häusern, geniessen den Wohlstand und schimpfen über Klimakleber. Und die Jungen leben nachhaltig und woke und glauben, sie würden für die Alten bezahlen, während sie später weder AHV noch Pensionskasse erhalten würden. Steht uns tatsächlich ein Generationenkonflikt bevor?
Wir sind mittendrin. Aber weil die Beziehungen generationenübergreifend gut sind, dürfte es nicht eskalieren.

Obwohl der demographische Druck zunimmt?
Wir brauchen neue Mechanismen, um den Wohlstand zwischen den Generationen besser zu verteilen. Aber ich weigere mich, Opfer unseres eigenen Erfolges zu werden. Denn wir leben heute länger und gesünder. Wir können zuschauen, wie die eigenen Eltern das Erbe verbraten.

Was können die jüngeren Generationen von den älteren lernen – falls sie dies überhaupt wollen?
Das wollen sie. Wenn die Älteren ihre Weisheit, ihre Ruhe und ihre Erfahrung selbstbewusst verkörpern, dann werden die Jüngeren dies dankbar annehmen.

Und umgekehrt, was könnten wir Älteren von den jüngeren Jahrgängen lernen?
In der Wirtschaft gibt es das Modell «Reverse Mentoring». So empfiehlt es sich, den Spiess mal umzudrehen und sich von den Jüngeren die Welt zeigen zu lassen, wie sie sie sehen. Dann realisiert man sehr oft: Wir wollen sehr ähnliche Dinge und die Werte liegen nicht so stark auseinander.

Auf was müssen sich die Babyboomer gefasst machen? Welche Trends rollen in den kommenden paar Jahren und Jahrzehnten noch so auf uns zu?
Sie müssen sich auf den grossen Trend des Down-Aging vorbereiten. Wir werden nicht nur durchschnittlich älter, wir fühlen uns dabei auch jünger. So dass wir mit 60plus nochmals etwas ganz anderes machen und so der Gesellschaft vielleicht etwas zurückgeben können.

Also zum Beispiel bei einer NGO mittun, den Kilimandscharo besteigen oder Ähnliches?

Ja. Meine Mutter ist 60 geworden und verprasst gerade mein ganzes Erbe mit Surfen. Ich finde das grossartig! Das Abbild des Greises, der Greisin ist vorbei – und das sind doch wahrhaft gute Nachrichten. Ich wäre gerade sehr gerne Senior …

Was hält die Digitalisierung für diese Altersgruppe bereit?
Vor allem im Gesundheitsbereich ist noch vieles möglich. Aber: Ich finde, man sollte auch als ältere Person mal einen Kurs «Digitale Kompetenz» besuchen. Und zwar deshalb, weil man weiss, dass die älteren Generationen massiv viel mehr Fake News teilen als die jüngeren. Das kommt daher, dass diese Leute aufgewachsen sind in der Überzeugung, dass das, was gedruckt und gesendet wird, in der Regel wahr ist. Diese Einstellung haben sie linear auf die digitalen Medien übertragen – und schon sind Fake News ein Thema.

In einem Podcast sagen Sie, die jungen Generationen müssten sich besser bei den Babyboomern bedanken, statt diese ständig zu kritisieren. Das erstaunt mich und ist erklärungsbedürftig …
Das ist reine Strategie. Denn man sollte jene, die das ganze Geld und die Macht haben, nicht allzu sehr beleidigen. Es ist doch so: Wenn man die Älteren lobt, fällt es den Jüngeren leichter, gleichzeitig das Recht auf den eigenen Wandlungsanspruch einzufordern.

Aber bisher hiess es doch immer, die Babyboomer und die Generation vorher seien letztlich schuld an allem Unbill auf der Welt, inklusive Klimakrise …
Es war schon in der Antike so, dass man auf die Jungen haut und diese zurückhauen.

Ist das gängige Generationenmodell (Babyboomer, Generationen X, Y, Z, Alpha usw.) heute überhaupt noch brauchbar und zeitgemäss?
Immer weniger. Alter ist ein schlechter Indikator für Werte und Verhaltensformen heutzutage. Es gibt alles – vom jungen statusversessenen Karrieristen mit Mercedes bis zur Seniorin, die sich verwirklicht.

Letzte Frage: Wenn man um sich schaut, sieht man Kriege, Konflikte und Flüchtlingselend, Umweltzerstörung und Klimaerwärmung, Generationenclash und, und, und. Stehen wir – wie das viele meinen – tatsächlich vor dem Weltuntergang?
Heute hat man oft ein getrübtes Weltbild: Da marschieren Terroristen in Israel ein und die Jungen schauen im Livestream mit. Doch das menschliche Leid auf unserem Planeten ist heute kleiner als in früheren Epochen. Es ist nur eine Frage der Wahrnehmung.

Anzeige

VOLKSHOCHSCHULE ZÜRICH
ww.vhszh.ch

RINGVORLESUNGEN
Jeweils 19.30 – 20.45
Universität Zürich-Zentrum mit Online-Übertragung (live)
Die Vorlesungen sind einzeln buchbar.

Die Neunte
Ab Mo 8.1.2024, 4×

Der Aufstieg der europäischen Rechten
Ab Mo 8.1.2024, 6×

Aviatik –Faszination Fliegen
Ab Mi 10.1.2024, 6×

Kreativität
Ab Mi 10.1.2024, 5×

Europäische Friedensordnungen
Ab Di 16.1.2024, 5×

Augusto Giacometti: die Macht der Farbe
Ab Do 18.1.2024, 5×

E-LEARNING-LEHRGANG

Digitalisierung verstehen
MODUL 1: **Daten und Information**
Prof. Dr. Abraham Bernstein, Dr. Sven Helmer und Prof. Dr. Michael Krauthammer, online, laufend

KURSE

Bis zum Unendlichen – und darüber hinaus
Dr. Hans Martin Aeppli, Mi 6.12.2023

Bitcoin & Co.
Walter Ziems, Fr 8.12.2023 oder Sa 24.2.2024

Nachlassplanung
Dr. Alexandra Zeiter, online, ab Fr 12.1.2024, 2×

Künstliche Intelligenz – was ist das?
Ralph Landolt, Fr 9.2.2024

Wikipedia & Co.
Stefan Mey, online, ab Do 14.3.2024, 2×

Die Volkshochschule Zürich vermittelt Wissen und bietet Kurse in den Bereichen Bewegung, Sprachen und Schreiben sowie Gestaltung an.

Felsiger Kraftort

Im Bergsturzgebiet von Goldau zwischen dem Lauerzer- und dem Zugersee liegt eine einzigartige Landschaft, die so wildromantisch ist, dass man beinahe vergessen könnte, dass sie aus einer Katastrophe heraus entstanden ist.

Text und Fotos: **Robert Bösiger**

Wenn die einen mit dem Auto anreisen und lange in einem Stau stecken bleiben. Und wenn die anderen den Zug nehmen, dieser aber ersatzlos ausfällt, der Anschlusszug schon weg ist und man dann im hoffnungslos überfüllten Zug neben der Toilette stehen muss … Dann, ja dann ist Entspannung nötig, neue Energie sowieso. So kommt die Kraftortwanderung im Bergsturzgebiet von Arth-Goldau gerade recht. Gleich beim Waldeingang, etwa 400 Meter vom Bahnhof entfernt, betritt Wanderleiter Robert Horber zusammen mit seiner zehnköpfigen Wanderschar (inklusive Hündin Mila) buchstäblich eine andere Welt: Grosse Nagelfluh-Steinblöcke, Waldbäume, Moos und eine reichhaltige Vegetation erwarten uns.

«Flia» und die Achtsamkeit

Nach etwa 200 Metern erreichen wir einen gigantischen Steinbrocken, der unter sich eine grosse Höhle zum Picknicken bereithält. Uns aber zieht es weiter. Allerdings nur zwei Steinwürfe: Robert Horber führt uns zu einer kleinen Lichtung, die besonders gute Energie bereithalten soll.

Dass dem so ist, hat offenbar auch ein Ehepaar herausgefunden, das dort ein Feuer gemacht hat und nun die albanische Spezialität Flia herstellt. Traditionell wird die Flia – vergleichbar mit einem Pfannkuchen – in einer eingefetteten runden Metallform (Tepsi) hergestellt, indem ein mit heisser Glut bedeckter Metalldeckel (Sac) auf das Gefäss gelegt wird, damit der Fladen bestehend aus mehreren Schichten von Teig, Rahm und andere Zutaten, gebacken werden kann.

Während das Paar wortlos und stoisch seiner Beschäftigung nachgeht, leitet uns Horber mit

Das Bergsturzgebiet in Arth-Goldau ist voller Kraftorte – man muss sie nur erspüren.

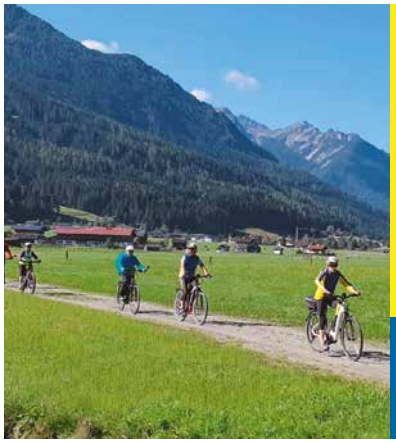
Es gibt so vieles zu entdecken im Bergsturzgebiet (von oben im Uhrzeigersinn): Künstlerisches von Menschenhand; eine Quelle, die unter dem Baum hervorquillt; haushohe Felsbrocken, die vom seinerzeitigen Felssturz stammen.

einigen Achtsamkeitsübungen an, unseren Körper besser wahrnehmen zu können. Dergestalt gut gerüstet führt uns unser Weg weiter, vorwiegend auf dem interessant angelegten Vita Parcours. Regelmässig lässt uns Horber erfühlen, ob wir die Kraft des Ortes feststellen können. «Spürt ihr, wie es in den Händen kribbelt, wie ihr die Kraft in euch aufnehmen könnt?» Das Energiespüren müsse man halt auch erlernen, sagt er uns. Und wir sind beruhigt.

Der Tod kam in vier Minuten

Wir befinden uns jetzt mitten im Naturschutzgebiet «Schutt» und damit auf einem Gelände, das übersät ist mit Gesteinsbrocken jeglicher Grösse. Wie muss das getost und gekracht haben, als am

Anzeige



veloerlebnis.ch

Erlebnisreiche Veloferien für Geniesser

Reiseangebote & Prospektbestellung **www.veloerlebnis.ch**

Bührer AG Hirzel I Veloerlebnis I Zugerstrasse 3 I CH-8816 Hirzel
Tel. 044 729 92 41 I info@veloerlebnis.ch

* Begleitung durch zwei erfahrene Radleiter
* Umsteigen in den Car möglich
* gratis Parkplatz auf unserem Betriebsareal
* max. 30 Teilnehmer pro Reise

2. September anno 1806 ein gewaltiger Bergsturz vom gegenüberliegenden «Rossberg» ins Tal gedonnert ist. In nur vier Minuten, heisst es, seien damals an diesem Dienstag geschätzte 40 Millionen Kubikmeter Gestein in den Talkessel von Art und Goldau hinabgerutscht.

Auf der anderen Talseite – da, wo wir uns gerade aufhalten – rollten Felsbrocken bis zu hundert Meter empor und blieben liegen. Die Katastrophe von 1806 dürfte nach dem Basler Erdbeben 1356 die bisher zweitgrösste hierzulande sein: Die Dörfer Goldau, Röthen, Teile von Buosingen und Lauerz wurden zerstört. 457 Menschen wurden erdrückt, 323 Stück Vieh getötet und Hunderte Wohnhäuser, Ställe und Scheunen sowie zwei Kirchen und Kapellen zerstört. Und der Lauerzersee wurde um einen Siebtel seiner Fläche verkleinert; die Flutwelle soll gemäss Augenzeugen 20 Meter hoch gewesen sein.

Idyllisches Naherholungsgebiet

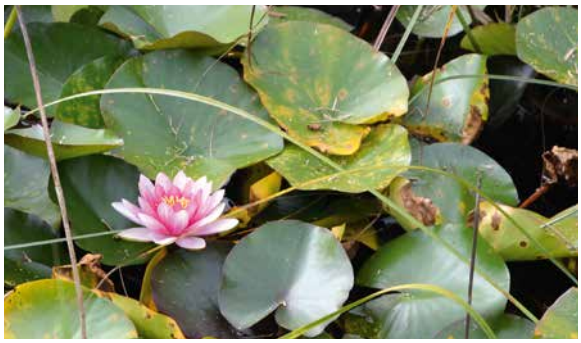
Die «Schutt»: Was vor 217 Jahren nichts als Tod und Verwüstung war, ist im Laufe der Zeit zu einer einzigartigen Landschaft geworden, die von der Bevölkerung als naturnahes, idyllisches Naherholungsgebiet geschätzt wird. Robert Horber führt uns über Stock und Stein, über unzählige Auf- und Abstiege immer wieder an Stellen mit besonders viel Energie. Er zeigt uns Laien, wie man diese Energie mit etwas Glück erspüren kann («Es chribelet in den Händen») und wo die Linien durchgehen. Ab und zu nimmt er sein Pendel aus dem Hosensack, um zu pendeln.

Bald erreichen wir das «Goldseeli». Jeweils im Sommer ist das lieblich in der Landschaft eingebettete Seeli ein Hotspot. Am Wegrand blicken uns aus Baumstümpfen geschnitzte Gesichter und Figuren an. Diverse Grill- und Feuerstellen laden dazu ein, am See zu verweilen und dessen entspannende Wirkung zu geniessen.

Uns treibt es noch etwas weiter Richtung Lauerz, hinaus in die offene Moorlandschaft und zum idyllischen Seerosenteich. Hier im Ried leben viele Tierarten (wie Amphibien und Insekten sowie Vögel) und gedeihen Pflanzenarten wie zum Beispiel Lilien. Zurück am Waldrand, begeben wir uns auf den «Häxe-Waldrundgang».

Bei einem mit mächtigen Gesteinsbrocken umgebenen Teich, einem sehr kraftvollen Gebiet, verpflegen wir uns aus dem Rucksack und ruhen etwas aus.

Danach führt uns der Weg Richtung nahe Autobahn. Bevor wir diese wieder unterqueren und – via grossen Spielplatz – zurück zum Ausgangspunkt kommen, machen wir halt bei einem Baum, unter dem wie von Zauberhand eine Quelle aus dem Boden sprudelt.



Oben: Eine albanische Familie bereitet im Wald ihre Landesspezialität Flia her. Unten: Auf der Wanderung kann man Teiche mit Seerosen bewundern.

Wegweiser

Hin- und Rückfahrt
Am besten und bequemsten mit dem ÖV.

Wanderzeit
Je nach Lust und Laune und Pausen sind Sie zwischen 2 und 4 Stunden unterwegs.
Rund 120 Höhenmeter, aber der Weg geht zumeist rauf und runter.
Empfohlen sind gute Wanderschuhe und je nach Wetter auch Wanderstöcke, weil es rutschig werden kann.

Sehenswürdigkeiten
- Bizarre «Katastrophen»-Landschaft mit grossen Gesteinsbrocken
- Moorlandschaft von nationaler Bedeutung
- «Goldseeli» und diverse Teiche
- Wasserquelle
- Ganz in der Nähe: Tierpark Goldau

Verpflegungsmöglichkeiten
Verschiedene Rastplätze mit Grillstellen, teilweise mit Spielplätzen. In Arth und Goldau gibt es diverse Restaurants.

Kraftorte Schlieren und Umgebung
Robert Horber, Wanderleiter
Tel. 077 503 41 04
info@kraftort-schlieren.ch
www.kraftort-schlieren.ch

Kreuzworträtsel

sich beruhigen: sich ...		Sprechpausenüberbrückung	Drehbuch (engl.)	Hochkonjunktur Mz.		Matterhorn Gotthard Bahn			schweiz. Rocksänger	Entwicklungsabschnitt		sehr alte Frau		Wundröhrchen (med.)
Bundesamt für Sport						Pass zw. Göschenen und Airolo					7			
Aufnahmetaste				Tiefbauabfall		Glocke e. brit. Uhr: Big ...				Färbemittel		männl. Fürwort		
			3				brit. Rockmusiker		schweiz. Sängerin † 2018 (Lys)					
schweiz. Fussballer		lat.: Recht				grosse Räume	5					Irland in der Landessprache		
					Figur d. Nibelungenliedes				Rettungsflugwacht		Vorsilbe			
Geländewagen Mz.		bosn. Stadt an der Neretva			Befehl im E-Mailverkehr (engl.)	Bogengang		roter Edelstein					9	frz.: verkaufen
Schloss mit Strafanstalt im Kt. BE	absichtlich verzögern		Handelsbräuche (frz.)						8		Durcheinander		Weisshandgibbon	
					6			Kameraständer		Gallertsubstanzen				
Theaterleiter			Hausvorbau	Abk.: Nebenkosten			Angeh. e. nord. Volkes					Zeitungsbezugsart (Kw.)		
	4								von einer Jury vergebener Preis					
Pferdezuruf: links!				Papierformat	Handel, Geschäft (engl.)					Schwellung			Grenzfluss im Tessin	
							Rufname des Komikers Arent †		Backwaren					
künstl. Betäubung		helles engl. Bier			Missgünstiger					2		Abk. f. d. Benediktinerorden		best. Artikel (1. Fall)
					ital. Tonbez. für das D	röm. 4			Autokz. Liechtenstein		wüst, leer			
Rennbeginn			trocken (Klima)					Teil der Tauchausrüstung	1					
Städtchen am Bielersee: La...											Nachtlokal			

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Sudoku

	1	5	7		3	8	2	
		9	6		2	1		
9			2		4			3
2		7				6		1
4			3		7			5
		2	9		5	3		
	9	6	1		8	4	5	

Sudoku

So funktioniert Sudoku
Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 x 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zelle nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

Quiz

1. Wenn einem etwas zuwider ist, geht es einem gegen ...
H den Kreis
D den Strich
P das Dreieck

2. Wie nennt man eine unerwünschte Begleiterscheinung bei Verträgen?
A Pferdefuss
I Bärentatze
E Hundepfote

3. Wie viele Ziffern hat die AHV-Nummer?
D 9
U 13
S 19

4. Wann verliess der letzte Mann den Mond?
L 1965
R 1969
N 1972

5. Welcher Anlass findet jeweils in der Nähe von Interlaken statt?
E Unspunnenfest
T Pschuuri
A Bochselnacht

6. Wer kam 1417 zur Welt?
M J.J. Rousseau
G J. H. Pestalozzi
N Niklaus von Flüe

Die den richtigen Antworten zugeordneten Buchstaben ergeben zusammen das Lösungswort.

Lösungen Rätsel aus *Visit* 3 / 2023

Lösungswort: SANDALETTE

3	4	1	7	2	8	6	5	9
5	2	8	6	4	9	3	7	1
6	9	7	3	1	5	2	8	4
8	3	9	2	6	1	5	4	7
1	7	5	4	9	3	8	6	2
4	6	2	5	8	7	9	1	3
7	5	6	1	3	2	4	9	8
9	1	3	8	5	4	7	2	6
2	8	4	9	7	6	1	3	5

Lösung Sudoku aus *Visit* 3 /2023

Lösungswort Quiz aus *Visit* 3 /2023:
ERFOLG

Marktplatz

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen, nicht kommerziellen Privatinserat. Senden Sie Ihren Text an: marktplatz@pszh.ch oder per Post an: Pro Senectute Kanton Zürich, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

Oder benutzen Sie untenstehenden Talon.

Wir bemühen uns, möglichst alle Inserate im *Visit* zu veröffentlichen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass kein Anspruch auf Publikation besteht.

Einsendeschluss: 12. Januar 2024

Zu verkaufen

Elektromobil PONI K3530, 20 km/h inkl. Lithium-Batterien, eingebautes Ladegerät, Bremswiderstand, Türen/Kofferraum abschliessbar, Scheibenheizung, Kunststoffkiste mit Deckel, Topzustand. Garantie auf Rahmen, Antriebsachse, mechanische Bauteile bis 21.2.2024, 2 100 km. Neupreis Fr. 23 355.-/ Verkaufspreis Fr. 10 000.-. Kontaktdaten: Sue Bühler, 8610 Uster, sb.imlot@bluewin.ch / 079 790 21 52

Elektromobil Dreirad, Modell Sport Rider S, sportliche Ausführung in Schwarz/Chrom, Frontschutzscheibe, abschliessbare Transportbox hinten, 2 Rückspiegel, Sitz mit Nackenstütze und Armlehnen dreh- und verstellbar.
Scooter vollständig mit Bedienungsanleitung, sehr gut erhalten, nur 1400 km, (Neupreis Fr. 7400.-) Verkaufspreis nach Absprache. Abholadresse: Barbara Domeisen, 8586 Erlen, Telefon: 078 408 47 51, b.domeisen@gmail.com

Briefmarkensammlung Fürstentum Liechtenstein. Preis nach Absprache. I. Hänggi, 8802 Kilchberg, 044 715 10 90

Neuwertiger Elektrorollstuhl, Q100R/Q200R, kaum gefahren, immer im Haus deponiert. Lenkbar mittels Joystick auf der rechten Armlehne. Aufladbar an jeder Haushaltssteckdose, Transformator vorhanden. Kann in 8134 Adliswil besichtigt werden. Neupreis: Fr. 4200.-, Verhandlungsbasis: Fr. 3000.-. Thomas Weibel, thomas.weibel@outlook.com

Briefmarkensammlung Schweiz-Liechtenstein, alles Ersttagsbriefe, günstig abzugeben. Jakob Schelldorfer, 8352 Elsau bei Winterthur. 052 363 27 34

E-Piano, Marke Roland 4500, neuwertig, wenig gebraucht. Verhandlungspreis: Fr. 1500.- (Neupreis Fr. 7500.-). Susanne Strassmann, 8623 Wetzikon, 079 665 26 15

Selbstgemalte Blumenbilder, Acrylfarbe auf Leinwand, Preise zwischen Fr 25.- und Fr 40.-. Lotti Braini, Alterszentrum Oberi, 8404 Winterthur, 052 267 35 26

Zu verschenken

Nachtstuhl, Holz/Kunstleder, sehr stabil, wenig gebraucht. Abzuholen in Zürich-Schwamendingen. 044 311 88 27

Aquarium 110 l zu verschenken. 100 cm Länge × 40 cm Breite, ca. 10 jährig, guter Zustand. Margrith Jaggi, c/o Kägi, 044 825 43 11, abzuholen Nähe Uster

14 Puzzles (vollständig), 380-1500 Teile. Abzuholen in 8942 Oberrieden. Hans-Ulrich Abegg, 044 722 32 90

20 Bände Brockhaus-Lexikon, Ausgabe 1970. Miriam Keller, 8907 Wettswil, 044 700 18 06

Magnetfeld-Resonanz-Matte MRS 2000 (mit Extrakissen), älteres Modell, funktionstüchtig, wenig gebraucht. NP Fr. 3550.-. 079 669 99 44

Privat inserieren

Ich möchte in der nächsten *Visit*-Ausgabe ein kostenloses Inserat platzieren unter der Rubrik

- ☐ Zu verkaufen
- ☐ Zu verschenken
- ☐ Gesucht
- ☐ Reisen, Ferien, Erholung
- ☐ Allerlei

Ihr Inserat nehmen wir gerne auch per E-Mail entgegen: marktplatz@pszh.ch Bitte geben Sie im Betreff die entsprechende Rubrik an.

Text (maximal 50 Wörter)

☐ **Vorname, Name**

☐ **Adresse, PLZ, Ort**

☐ **Tel.** ☐ **E-Mail**

Bitte ankreuzen, was im Inserat erscheinen soll.

Gesucht

Nettes Ehepaar (63/66J) sucht eine moderne, zweckmässige 4½ Wohnung mit Aussicht zu mieten oder zu kaufen im Raum Zürichsee und Umgebung. Wir brauchen keinen Luxus, die Wohnung soll mit ÖV gut erreichbar sein. Wir freuen uns auf Ihr Angebot! ebucher03@gmail.com

Suche nach Übereinkunft Hausteil auf einem stillgelegten Bauernhof. Biete den Mitbewohnern meine Hilfe an, zum Beispiel Kochen, Umschwung, pflegen, Einkäufe tätigen, Fahrdienst etc. Bevorzugt Region Meilen. Turi Thoma, 8706 Meilen, 079 44 63 185

Privater Sammler kauft Ihre Briefmarkensammlung – sofortige Barzahlung. Urs Bohle, 8207 Schaffhausen, 079 703 95 62

Wir, w63/m74, suchen Gleichgesinnte für gute Gespräche, Jassen etc. im Raum ZH-Oberland. Yvonne und Felix Hadorn, 8620 Wetzikon, 079 327 13 82, felix.hadorn@bluewin.ch

Allerlei

Aufräumcoaching: Umzug in eine (kleinere) Wohnung oder ins Altersheim? Welche Dinge nehme ich mit, was lasse ich zurück? Ich unterstütze Sie beim Aussortieren, Loslassen und gerne auch beim (Wieder-)Einrichten. Elisabeth Haenle, 079 566 61 77, 8610 Uster, eh@mehrordnung.ch, www.mehrordnung.ch

Eine grosszügige 3,5-Zi.-Whg. könnte einem Jungseniorenpaar die Tage verschönern. Ich vermiete in Törbel/Moosalp eine neu modern revidierte Wohnung mit Sicht auf 4000er. Pp, Einkauf, ÖV vor dem Haus. Geräumiger Wohnessraum mit Kochinsel, Schlafzimmer, Arbeitszimmer, Terrasse, Du/WC, TU/WM, Lift. Beat Karlen, 079 416 65 81

Ich, dipl. Mechanikermeister mit polymechanischer Werkstatt, pensioniert, möchte weiter behilflich sein beim Lösen von mechanischen Problemen. Werner Frey, 8305 Dietlikon, 044 833 30 91

Ich, weiblich, 66 Jahre, suche ihn/sie für kleine/grössere Ausflüge, Reisen, Natur, Kultur, feines Essen und um tolle Zeit zu geniessen. Ich freue mich auf ein Kennenlernen. mareeba@gmx.ch

Impressum

Visit ist das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich. Es richtet sich an Spenderinnen und Spender sowie an die interessierte Öffentlichkeit.

Erscheinungsweise/Auflage
Vierteljährlich, 24 634 Expl. (Wemf)

Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
IBAN: CH95 0900 00000 8007 97844

Leitung Marketing und Kommunikation
Monica Flückiger

Redaktionelle Realisation, Konzept und Layout
bachmann medien ag
www.bachmannmedien.ch

Redaktionsmitglieder
Ivo Bachmann, Robert Bösiger, Sarah Greil, Monika Keller

Mitarbeitende dieser Ausgabe
Stefan Boss, Beat Koch, Mirjam Oertli, Christian Roth, Markus Sutter, Rita Torcasso, Silja van der Does, Renate Wernli

Druck
Vogt-Schild Druck AG

Inserate
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00,
visit@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Abonnement + Adressänderungen
28 Franken pro Kalenderjahr
Kontakt: Tel. 058 451 50 10
oder E-Mail an visit-magazin@pszh.ch
Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt *Visit* keine Verantwortung.

Jahresabonnement für Fr. 28.–

Das Magazin *Visit* erscheint viermal im Jahr: im Februar, Mai, August und im November. Wir informieren Sie darin über Spannendes rund ums Alter sowie über gesellschaftliche, kulturelle und gesundheitliche Themen. Sie erfahren Wissenswertes über unsere Dienstleistungen und lernen neue Angebote kennen. *Visit* möchte Verständnis und Solidarität zwischen den Generationen, zwischen Betreuten und Betreuenden und zwischen allen Gesellschaftsschichten fördern.

Das Abonnement kostet Fr. 28.– pro Kalenderjahr.

Bezahlen Sie direkt über E-Banking:
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «*Visit* Abo»
oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungsschein via visit-magazin@pszh.ch
oder rufen Sie uns einfach an: Tel. 058 451 50 10.

Zürcher Kinder holen im Wald den Sankt Nikolaus: Das Bild von 1958 stammt aus einer Fotoserie von Frieda Wolff-Meier. Sie sammelte zahlreiche Fotografien über die Kindergärten der Stadt Zürich. Bild: Schweizerisches Sozialarchiv

Wie der Samichlaus zum Weihnachtsmann wurde

Von **Ivo Bachmann**

Der 6. Dezember war in meiner Kinderzeit ein Tag höchst ambivalenter Gefühle. Der Nikolaus kam – oder eben der Samichlaus, wie wir ihn bei uns nannten. Das allein wäre ja meist ein Grund zur Freude gewesen: Der weissbärtige Mann sprach zwar ein paar mahnende Worte («Gehorche immer brav Mutter und Vater, vergiss die Hausaufgaben nicht und das Füttern der Kaninchen!»). War die Schelte vorbei, griff er jedoch in seinen grossen Jutesack und legte reichlich Nüsse, Mandarinen und Lebkuchen auf den Stubentisch. Als unerwünschte Dreingabe gab es zuweilen eine Rute. Die lag dann über Monate hinweg zwar zunehmend brüchig, aber ständig drohend auf einem hohen Küchengestell.

Nein, der Samichlaus war schon okay, im Grunde ein guter Kerl. Schlimm war der Schmutzli, sein Diener. Dessen Gesicht war mit Russ beschmiert, er trug ein schwarzes Gewand mit einer tief ins Gesicht gezogenen Kapuze, und quer über seiner Brust bammelte ein Schellengurt. Der Schmutzli war das Beängstigende, das Böse. Vor ihm hätte ich mich gern unter den Tisch verdrückt. Und noch heute, wenn ich in meinen älteren Tagen an den Samichlaus denke, höre ich diese Schellen schrill durch meine Erinnerung tanzen – erst bedrohlich lauter werdend (Achtung, er kommt), dann wieder in die dunkle Nacht entschwindend (endlich, er ist weg). Puls rauf, Puls runter.

Inzwischen ist der Samichlaus ja zu einem rundum guten Menschen geworden und der Schmutzli sein treuherziger Ruprecht. Kindern mit einer Rute zu drohen, hätte böse Folgen. Auch alte Traditionen wandeln sich.

Geblieben ist der weisse Rauschebart. Und das Herzklopfen der Kinder.

Seinen Ursprung hat der Nikolaus-Brauch im Wirken zweier historischer Personen aus dem dritten bzw. sechsten Jahrhundert: Nikolaus von Myra, Bischof einer Stadt in der heutigen Türkei, und Nikolaus von Sion, einem Ort ganz in der Nähe von Myra. Die Legenden über das Leben der beiden Männer verwoben sich Jahrhunderte später zur Figur des «heiligen Nikolaus». Er soll Bedürftige unterstützt und sein Vermögen verteilt haben. Ihm zu Ehren werden Kinder jeweils am 6. Dezember beschenkt.

Als Folge der Reformation änderte sich vielerorts der Brauch: Aus Sankt Nikolaus wurde der Weihnachtsmann. Und statt im Ornat mit festlichem Gewand, Bischofsmütze und Bischofsstab trat der gute Mann nun im roten Mantel mit fellbesetzter Zipfelmütze auf. Geblieben ist der weisse Rauschebart. Und das Herzklopfen der Kinder. ■

Visit Winter 2023

Das Thema im nächsten *Visit*: Zeit
Manchmal vergeht die Zeit rasend schnell, dann wieder scheint sie stillzustehen. Und ältere Menschen fragen sich: Wo nur ist die Zeit geblieben? Ein Themenschwerpunkt zu unserem Umgang mit der Zeit und zur grossen Frage: Was genau ist eigentlich Zeit?

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wir sind für Sie da

- **Sozialberatung**
  Finanzen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Wohnen, Vorsorge, Recht
- **Finanzdienstleistungen**
  Büroassistenz, Steuererklärungs- und Treuhanddienst, Rentenverwaltung
- **Hilfen zu Hause**
  Pro Senectute Home – Pflege und Betreuung zu Hause, CasaGusto – Mahlzeitendienst, Umzugs- und Packhilfe
- **Freizeitgestaltung**
  Bewegung und Sport, Bildung und Kultur
- **Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement**
  in den Gemeinden, Besuchsdienst, Treuhanddienst, Bewegung und Sport, Generationen im Klassenzimmer
- **Beratung in der Altersarbeit**
  Beratung von Gemeinden und Institutionen, Pensionierungsvorbereitung

Unsere Dienstleistungs-center

Limmattal und Knonaueramt, Schlieren, Telefon 058 451 52 00
Oberland, Wetzikon, Telefon 058 451 53 40
Pfannenstiel, Meilen, Telefon 058 451 53 20
Unterland und Furttal, Bülach, Telefon 058 451 53 00
Winterthur und Weinland, Winterthur, Telefon 058 451 54 00
Zimmerberg, Horgen, Telefon 058 451 52 20
Stadt Zürich, Zürich, Telefon 058 451 50 00

Kanton Zürich
www.pszh.ch