Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz

Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen

Band: 80 (1986)

Heft: 2

Rubrik: Was man als Pensionierter über Ruhestand und Alter wissen sollte : ein interessanter Kurs für Pensionierte in Bern

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was man als Pensionierter über Ruhestand und Alter wissen sollte

Ein interessanter Kurs für Pensionierte in Bern

29 Seniorinnen und Senioren kamen an sieben Montagnachmittagen in der Beratungsstelle in Bern zusammen. Gemeinsam wollten wir über Alter und Ruhestand nachdenken und lernen. Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die berufliche Arbeit ist beendet. Der Alltag ist nicht mehr so organisiert wie bisher. Im Ruhestand hat man mehr Freiheit und mehr Zeit für sich selbst. Darum ist es gut, wenn man sich auf den neuen Lebensabschnitt auch vorbereitet.

1. Nachmittag: die Altersvorsorge

Herr Max Haldimann führte uns in die Grundgedanken der AHV/IV ein. In der Schweiz sollte jedermann im Alter über die nötigen Mittel verfügen können, um seinen Lebensbedarf zu decken.
Unsere Altersvorsorge ist auf drei Säulen aufgebaut.

Die erste Säule

Die AHV/IV ist dazu da, in Verbindung mit den nötigen Ergänzungsleistungen den Lebensbedarf angemessen zu decken. Die AHV/IV ist eine für alle Schweizer obligatorische Versicherung. Auslandschweizer können sich der AHV/IV freiwillig anschliessen. Die Anmeldung sollte aber spätestens zwei Monate vor Beginn des Rentenalters erfolgen. Denn die Beschaffung der nötigen Unterlagen durch die Ausgleichskassen dauert einige Zeit. Anmeldeformulare sind bei jeder Ausgleichskasse erhältlich. Die AHV ist nicht eine zentrale Stelle, sondern in 104 Ausgleichskassen der Verbände, der Kantone und des Bundes aufgeteilt. Auf den AHV-Ausweisen werden jeweils die Nummern jener Ausgleichskassen eingetragen (Stempel), die ein individuelles Konto führen. Was man im Pensionsalter wissen muss, kann man einem «Merkblatt der Eidgenössischen AHV/IV» entnehmen.

Die zweite Säule

heisst berufliche Vorsorge. Das sind die Pensionskassen. Diese sollen zusammen mit der AHV einen angemessenen Lebensunterhalt ermöglichen. Die Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, ihre Arbeitnehmer bei einer Vorsorgeeinrichtung zu versichern und mindestens die Hälfte der Beiträge zu übernehmen.

Die dritte Säule

ist die Selbstvorsorge. Dazu gehören: einige Ersparnisse, private Versicherungen, Haus- oder Wohnungseigentum, eigener Betrieb. Die Selbstvorsorge soll durch Massnahmen der Steuer- und Eigentumspolitik von Bund und Kantonen gefördert werden. (Die Banken offerieren hier zins- und steuergünstige Sparmöglichkeiten für das Alter. Red.)

2. Nachmittag: medizinische und psychologische Fragen des Älterwerdens

Darüber sprach Dr. Peter Weikel zu uns. Das Altwerden fängt bereits mit 40 Jahren an. Der Mensch kann aber nochmals 40 oder mehr Jahre leben, wenn es ihm gesundheitlich geschenkt ist. Wer auch im Alter regelmässig turnt, schwimmt, wandert, spaziert oder auch tanzt, bleibt aktiv und fit. Er tut nicht nur etwas für die körperliche Gesundheit, sondern auch etwas gegen die Gefahr des Einsamwerdens.

3. Nachmittag: richtige Ernährung im Alter

Gertrud Kühni war es vorbehalten, über richtige Ernährung im Alter zu sprechen. Senioren mögen nicht mehr soviel essen wie jüngere Jahrgänge. Es ist besser, fünf kleine Mahlzeiten pro Tag einzunehmen als drei grosse. Eine richtige und zweckmässige Ernährung trägt viel zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei. Am Schluss dieses Tages genossen wir eine einfache, aber gute Abendmahlzeit, zubereitet von den fleissigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Beratungsstelle. Herzlichen Dank!

4. Nachmittag: rechtliche Fragen

Mit grosser Aufmerksamkeit folgten wir den Ausführungen von Notar Decio De Giorgi (Bruder von Sandro) über rechtliche Fragen, besonders über das Erbrecht. Das Erbrecht ist eine komplizierte Sache für viele Leute. Herr Notar De Giorgi aber verstand es, uns die Sache recht verständlich zu erklären. Besonders reges Interesse fanden die Erklärungen über die Erstellung eines Testamentes.

5. Nachmittag: soziale Sicherheit im Alter

Frau Bürki, Geschäftsführerin der «Haushilfe für Betagte» und der Hauspflege der Stadt Bern, berichtete uns von ihren Aufgaben. Sie hilft mit, dass Betagte so lange wie möglich im eigenen Heim verbleiben können. Das entspricht einem grossen Bedürfnis. Und es hilft mit, den Andrang bei Alters- und Pflegeheimen sowie bei Spitälern zu vermindern. Durch regelmässige Betreuung zu Hause leistet die Hauspflege zudem einen aktiven Beitrag gegen die zunehmende Vereinsamung im Alter. Vom Mahlzeitendienst der Hauspflege machten im Jahr 1984 465 Senioren Gebrauch. Die nebenamtlichen Helferinnen und Helfer brachten insgesamt 105 621 Mahlzeiten in die Häuser, und zwar 67 988 Portionen Normalkost, 17 831 Schonkostmenüs und 19 802 Mahlzeiten für Zuckerkranke.

6. Nachmittag: die Altershilfe

Frau Affolter sprach zu uns über den «Verein für das Alter». Der Verein ist durch Führen von Alters- und Pflegeheimen gross geworden. Die Aufgaben aber wachsen weiterhin. Es werden weitere Pflegeheime projektiert und gebaut. Sie sollen baulich und organisatorisch so eingerichtet werden, dass sie den Pensionären eine möglichst selbständige Lebensführung ermöglichen. Der «Verein für das Alter» bietet überdies den Behinderten einen praktischen Mahlzeitendienst an. Alle Menüs werden in der Gemeinschaftsküche in Regensdorf ZH nach den neusten Erkenntnissen zusammengestellt und zubereitet. In geschmackssicherer Vakuumverpackung sind die fixfertig zubereiteten Menüs zehn Tage lang haltbar. Man braucht sie jeweils nur aus dem Kühlschrank zu nehmen und aufzuwärmen.

Glauben und Leben

1986 – Jahr des Friedens

von Bundespräsident Alphons Egli

Unser Land war 1985 Schauplatz der Begegnung zwischen den beiden mächtigsten Führern der Welt. Millionen von Menschen begleiteten die Gespräche von Genf in der Erwartung, dass sie dazu beitragen, die Spannungen unter den Weltmächten zu vermindern, das gegenseitige Verständnis zu fördern, die Menschen hüben und drüben einander näherzubringen. Das neue Jahr, das von der UNO zum Jahr des Friedens erklärt wurde, wird zeigen, wieweit diese Hoffnungen berechtigt waren. Das Jahr des Friedens muss gerade auch von uns Christen als eine Herausforderung angesehen werden. Frieden ist für den Christen nicht nur eine ferne Utopie, sondern eine Aufgabe, die seine tätige Mitwirkung erfordert. Ohne Frieden in den Familien, in den Gemeinden, in den Kirchen kann es auch in der Welt keinen Frieden geben. Frieden bedeutet aber auch Arbeit an einer gerechteren Weltordnung. Während sich unser Land, bei allem verborgenen Leid, das es auch bei uns gibt, sich wirtschaftlich und sozial weltweit gesehen in einer beneidenswerten Lage befindet, werden andere Völker von Hunger, Naturkatastrophen seltenen Ausmasses und kriegerischen Auseinandersetzungen heimgesucht. Die Kirchen unseres Landes gehören mit zu denen, die uns am glaubwürdigsten an die Verpflichtung zur weltweiten Solidarität erinnern, zur Hilfe über alle Grenzen hinweg. Frieden bedeutet schliesslich auch eine neue Einstellung des Menschen zur übrigen kreatürlichen Welt. Durch sein oft rücksichtsloses Verhalten hat der Mensch der Umwelt schweren Schaden zugefügt. Der Wald droht durch die Luftverschmutzung zu sterben, ganze Tierarten sind verschwunden, weil sie ihre Lebensgrundlagen nicht mehr vorfinden können.
Liebe Leserinnen und liebe Leser, die Hoffnung auf Frieden gehört somit zu den tiefsten Sehnsüchten der Menschheit. Wir alle haben aber auch die Aufgabe als einzelne wie als Gemeinschaft, das in unserer Macht Stehende zu tun, damit er für möglichst alle Wirklichkeit wird. Dass wir die Chance, in diesem Sinne zu handeln, im Einzelfall auch erkennen, soll uns als Wunsch ins neue Jahr begleiten.

Aus dem Basler Kirchenboten mit freundlicher Genehmigung.

7. Nachmittag: Freizeitgestaltung im Alter

Es wurde lebhaft darüber diskutiert, was man als Einzelperson im Alter in der Freizeit tun kann. Viele Vorschläge wurden gemacht: Handarbeiten, Krankenbesuche machen, Briefmarken sammeln usw. Und was können zwei Personen zusammen machen? Spazieren, reisen, wandern, einander besuchen und vieles mehr.
Es gibt Gehörlose, die haben im Alterswohnheim guten Kontakt mit Hörenden. Es gibt andere, die wenig Kontakt haben und ihr Lieblingshobby aus Platzmangel nicht ausüben können. Unsere «Flohmarkttante», Frau Schärer, berichtete über ihre Erfahrungen im Betagtenheim «Schwabgut» in Bümpliz. Frau Walthart, Turnlehrerin, führte daraufhin mit allen Teilnehmern zehn Minuten lang Turnübungen durch. Sandro De Giorgi zeigte einen köstlichen Film «Warum weint das Kamel?». Es ist ein Vergleich mit alten Menschen: Wer allein lebt und mit niemandem Kontakt hat, der vereinsamt und hat Grund zum Weinen. Erst wenn er einen Partner findet, geht's zu zweit aufwärts über Berg und Tal – das Leben ist wieder lebenswert.
Wir danken den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Beratungsstelle in Bern herzlich für diesen lehrreichen Kurs. Ein spezielles Diplom samt einer Rose sei Frau Margrit Haldemann gewidmet, die als vorzügliche Feinbäckerin an jedem Nachmittag feine Torten zum Zvieri offerierte!

Alfred Bacher

Kurz und wichtig

Fairness währt am längsten

Die Schweizerische Konferenz für Sicherheit im Strassenverkehr (SKS) ruft in Erinnerung, dass sich Fairness auch auf die Sicherheit auswirkt. Faires, partnerschaftliches Verhalten ist daher nicht nur im Sport, sondern auch auf der Strasse konsequent anzuwenden. Partnerschaft geht über die blosse Beachtung der Verkehrsregeln und -vorschriften hinaus:

- **Partner** ärgern Vorausfahrende auf der Autobahn nicht durch unnötige Signale mit Horn oder Lichthupe.
- **Grosszügige** geben Ein- und Abbiegenden eine Chance, lassen sie – besonders wenn viel Verkehr herrscht – nicht «verhungern», sondern halten kurz an, um ihnen die Weiterfahrt zu ermöglichen.
- **Vernünftige** wenden bei stockendem Verkehr bei spitzwinkligen Einmündungen und Verengungen das «Reissverschlusssystem» an.
- **Mitfühlende** überholen Velo- und Mofafahrer mit mindestens 1,5 m seitlichem Abstand. Diese könnten sonst erschrecken und stürzen.
- **Rücksichtsvolle** helfen Ortsfremden, sich zu orientieren, sowie blinden, betagten und behinderten Fussgängern beim Überqueren der Strasse, aber auch Zweiradfahrern, die in schwierigen Situationen (z. B. bei sehr langsamer Fahrt am Berg) Gleichgewichtsprobleme haben.

(SKS – Schweizerische Konferenz für Sicherheit im Strassenverkehr)

Klebende Autos

Eine drei Kilometer lange Autoschlange blieb auf der Autobahn bei der norditalienischen Stadt Brescia stundenlang buchstäblich kleben. Einem Lastwagen war die Ladung Klebstoff ausgelaufen. Die Pneus der nachfolgenden Autos hafteten so lange am Boden fest, bis die Polizei mit einem Spezialschaumstoff den Klebstoff auflöste. (Aus: «Brückenbauer»)

Sport

Eishockey näher unter die Lupe genommen

Nach wie vor ist Eishockey Publikumsmagnet Nummer 1 in unserem Land. Keine andere Sportart kann auf so viele Fans und Anhänger zählen. Nicht nur Tausende von Zuschauern füllen unsere Eishockeystadien, da gibt es noch weit über 20 000 lizenzierte Eishockeyspieler in rund 300 Klubs mit über 800 Mannschaften, was von der Beliebtheit und Faszination dieser Sportart zeugt. Der Eishockeysport hat eine rasante Entwicklung durchgemacht. So wurden denn auf diese Saison hin einige wesentliche Neuerungen eingeführt, die sich bereits in anderen europäischen Ländern (Schweden, Finnland) gut bewährt haben. Mit diesen Neuerungen verfolgt man das Ziel, das Eishockey noch attraktiver und flüssiger zu machen. Als erstes will man erreichen, der Brutalität Einhalt zu gebieten und den Fairnessgedanken in den Vordergrund zu stellen. Unsere Schiedsrichter sind aufgefordert, nur «gesunde» Härte zu akzeptieren. Vielleicht haben Sie, liebe Leser, falls Sie zum eishockeybegeisterten Publikum gehören, etwas von den eingeführten Regeländerungen mitbekommen, wissen aber heute noch nicht, wie diese zu interpretieren sind. Deshalb haben wir im folgenden die wichtigsten Neuheiten kurz aufgezeichnet.

Puck klemmen verboten

Der Puck darf von keinem Spieler, auch vom Torhüter nicht, an die Bande geklemmt werden, selbst bei Behinderung nicht. Ein Vergehen wird mit einer kleinen Strafe (2 Minuten) geahndet. – Diese Regelung gilt ganz im Sinne des schnellen, dynamischen Spiels. Der Rhythmus des Gegners ist nicht mehr so einfach zu brechen.

Körperkontakte

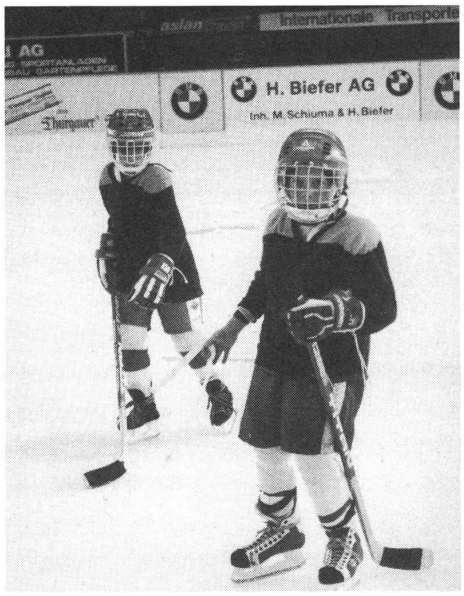
Mit einer kleinen (2 Minuten) oder einer grossen Strafe (5 Minuten) wird belegt, wer einen Spieler von hinten körperlich angreift. Dieses Vergehen führte bis anhin immer wieder zu Verletzungen, besonders wenn die Handlung unmittelbar an den Banden geschah. Mindestens eine doppelte kleine Strafe (2mal 2 Minuten) erhält neuerdings jener Spieler, der den Torhüter im Torraum unfair angreift.

Time-out (Auszeit)

Jedes Team kann während der regulären Spielzeit einmal eine Auszeit von 30 Sekunden verlangen. Jeder Spieler kann beim Schiedsrichter ein Time-out beantragen, sofern er dazu vom Trainer oder Coach beauftragt wurde. Ein Time-out kann nur während einer Spielunterbrechung beantragt werden. Das Time-out wird benutzt, um taktische Besprechungen oder andere Traineranweisungen vorzunehmen, aber auch um den Rhythmus des Gegners zu brechen, vor allem in den Schlussminuten, wenn das knappe Resultat noch jeden Ausgang der Partie offenlässt. Die Einführung dieser Regel ist angesichts der Forderung nach einem schnelleren, von weniger Unterbrüchen gekennzeichneten Spiel nicht ganz einleuchtend. Diese Regel stammt aus der NHL in Amerika und wurde erstmals auch bei der A-WM in Prag befolgt.

Penalty

Wenn für eine Mannschaft ein Penalty gepfiffen wird, hat sie neuerdings die Wahl zwischen dem Strafstoss und einer 2-Minuten-Strafe des Gegners. Diese Neuerung erhöht den taktischen Spielraum, da beispielsweise im Falle von 5 gegen 4 Spielern ein weiterer Ausschluss gegen die bereits numerisch geschwächte Mannschaft möglicherweise die grössere Erfolgschance als die Ausführung eines Strafstosses einräumt. In diesem Zusammenhang sei auch erwähnt, dass, falls der Strafstoss gewählt wird, der gefoulte Spieler den Penalty selbst ausführen muss!



Gesichtsschutz obligatorisch in den Nachwuchsligen.

Stockfouls

Damit das Risiko von Verletzungen wegen Hoher Stöcke auf ein Minimum reduziert werden kann, werden die Schiedsrichter diese Vergehen streng ahnden. Jedes Zufügen einer Verletzung des Gegners, und mag sie noch so harmlos aussehen, verursacht durch einen Hohen Stock, wird mit 5 Minuten geahndet. Noch strenger bestraft wird der Stockstich und der Stockendstich. Beide Vergehen sind vorsätzlich und gehören zu den hinterhältigsten Fouls. Sie werden mit einer Disziplinarstrafe geahndet (10 Minuten).

WaG

Kleines Eishockey-Abc

In Kurzform haben wir versucht, Wissenswertes aus dem Eishockeysport in alphabetischer Reihenfolge zusammenzufassen. Aus räumlichen Gründen muss auf eine ausführlichere Schilderung verzichtet werden. Für diejenigen, welche mehr wissen wollen, steht die Rubrik «Leserbriefe» nach wie vor zur Verfügung. Für heute trotzdem: Eishockey von A bis Z.

A wie Ausländer

In den unteren Ligen (1. bis 4. Liga) dürfen keine Ausländer eingesetzt werden. Ausnahme: Ausländer, die während fünf Jahren ununterbrochen in der Schweiz wohnhaft gewesen sind und dabei pro Jahr einen mindestens sechsmonatigen Aufenthalt nachweisen können.

B wie Break (sprich Brek)

Ein plötzlicher, unerwarteter und schnell vorgetragener Durchbruch aus der Verteidigung heraus bezeichnet man als Break.