

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Dienstleistung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.10.2024

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

1. Oktober – Tag des Alters: Pro Senectute Kanton Zürich rückt Bedürfnisse der älteren Menschen ins Rampenlicht

# Regelmässiger Besuch hält jung

**Bereits eine Stunde Besuch pro Woche steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität markant – sowohl der besuchten älteren Person als auch der Besucherin oder des Besuchers. Pro Senectute Kanton Zürich hat deshalb am diesjährigen Tag des Alters der Erstveröffentlichung einer Studie, die dies wissenschaftlich belegt, eine Plattform geboten.**

\* Claudia Sedioli

Freiwillige führen mit Pro Senectute jedes Jahr gut 20 000 Besuche bei älteren Menschen im Kanton Zürich durch. Diese Besuche finden oft unbeachtet von der Öffentlichkeit statt. Dabei tragen sie zur Linderung der aktuellen – und in Zukunft wohl grössten – Altersprobleme bei: Einsamkeit, Isolation.

## Von der Einsamkeit in die Depression

Rückzug und Vereinsamung prägen das Leben vieler Betagter. Oft sind Depressionen, Suchtprobleme oder auffällige Verhaltensweisen die Folge. Pro Senectute Kanton Zürich hat deshalb am diesjährigen Tag des Alters, am 1. Oktober, die Einsamkeit im Alter thematisiert.

«Sie sind der einzige Mensch, mit dem ich noch spreche.» – Mit diesen Worten werden die Mahlzeitendienst-Verträgerinnen von Pro Senectute Kanton Zürich nicht selten empfangen. Dabei wäre schon eine Stunde Besuch pro Woche ein Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Erstmals weist nun ein wissenschaftliches Studienteam den Nutzen solcher Besuche nach – sowohl für die besuchten Personen als auch für die Besucherin beziehungsweise den Besucher.

Weil sie sich für ältere Menschen engagieren und nachweisen wollten, was soziale Kontakte

«wert sind» – dies waren für lic. phil. Kerstin Albrecht und lic. phil. Sandra Oppikofer die Auslöser – liessen sie ab Herbst 2001 Freiwillige während zehn Wochen eine Stunde pro Woche ältere kognitiv eingeschränkte Menschen besuchen. Unter kognitiver Beeinträchtigung werden leichte Demenz und Gedächtnisstörungen verstanden. Unterstützt wurden sie von Cornelia Wagner, Mitarbeiterin der UBS, sowie von Dr. Albert Wettstein (Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und Stadtärztlicher Dienst, Zürich).

## Zufriedener, aktiver, selbständiger

Bei den Besuchten konnte nach diesen zehn Wochen eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität, der Aktivität und Selbständigkeit festgestellt werden. Trotz Gedächtnisschwierigkeiten registrierten die älteren Menschen die Besuche; häufig entwickelten sich freundschaftliche Beziehungen. Bei den Besucher/innen förderten die Besuche das kurzfristige Wohlbefinden sowie Sozialkompetenz, Toleranz und Durchsetzungsvermögen. Damit haben sich die Besuchenden Qualifikationen erworben, die auch in der Berufswelt immer wichtiger werden.

FOTOS ROGER SUTER, ZÜRCHER UNTERLÄNDER



Start für den Flug in die Lüfte ...

## 1000 Ballone für die Belange älterer Menschen

Pro Senectute Kanton Zürich hat am Tag des Alters den Wert von Besuchen und Begegnungen für ältere Menschen zum Thema gemacht. An einer Ballonaktion haben die Mitarbeitenden von Pro Senectute Kanton Zürich zusammen mit vielen Freiwilligen zudem ihr Engagement für ältere Menschen dokumentiert: An sieben Standorten im Kanton Zürich haben sie bei strahlendem Herbstwetter insgesamt fast 1000 Pro Senectute-Ballone in die Lüfte steigen lassen.

\* Claudia Sedioli, Zürich, ist leitende Redaktorin von ALTER&zukunft sowie Leiterin PR und Mittelbeschaffung bei Pro Senectute Kanton Zürich.



... Pro Senectute Ballon-Aktion in Bülach.

## Haben Sie Fragen zum Besuchsdienst von Pro Senectute Kanton Zürich? Möchten Sie Besuch erhalten? Oder jemanden besuchen?

Gerne beraten wir Sie auf der nächstgelegenen Pro Senectute-Zweigstelle oder unter Telefon 01 421 51 51.

Für die Stadt Zürich können Sie auch Estelle Benker, Telefon 01 272 83 50, Leiterin Sozialzeit-Engagement von Pro Senectute Kanton Zürich kontaktieren.



Publireportage



# Im Alter Farbe bekennen

Mit dem Alter verlieren unsere Haare an Pigmenten, und die Haare werden weiss. Diese natürliche Veränderung der Haarfarbe stellt die meisten Menschen vor die Entscheidung – auszupfen, färben oder Farbe bekennen?

Seit jeher bemühen sich die Menschen um jungliches Aussehen. Graue Haare werden mit Färbungen, Tönungen oder Perücken kaschiert. Für die persönliche Freiheit wird kein Aufwand gescheut.

Heute stehen immer mehr ältere Menschen selbstbewusst zu ihren grauen Haaren. Natürlichkeit und Echtheit werden auch in der Schönheitspflege gross geschrieben. Frau und Mann wollen sich nicht länger verstecken, denn graues Haar liegt voll im Trend. Bekannte Schauspieler wie Richard Gere beweisen, dass grau sehr attraktiv wirkt.

Doch wer zur natürlichen Farbe steht, sieht sich meist mit dem Problem konfrontiert, dass graues Haar zusehends

gelblich wird. Die Migros schafft hier Abhilfe und führt neu die Haarpflegelinie Curl «Les Classiques», die graues Haar schonend pflegt und den Gelbstich neutralisiert. Das «Les Classiques»-Sortiment umfasst ein Silberglanz-Shampoo, eine Pflegespülung für sanfte Reflexe sowie drei schonende Pflegeschäumtionen in den Farben Kristall, Silber und Perlgrau.

Damit Älterwerden nicht nur schön ist, sondern auch schön bleibt.