

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Kulturtipps

### **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:** 08.11.2024

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

## Buchtipp

### Aktiv sein tut wohl

Die Sozialforscherin Margret Bürgisser räumt auf mit Vorurteilen über altersbedingten Abbau und Rückzug. In 18 lesenswerten Porträts von Männern und Frauen im Alter zwischen 70 und 89 Jahren zeigt sie, wie vielfältig das Leben älterer Menschen ist. Da ist zum Beispiel Ago Bürki, eine Supervisorin und Therapeutin aus Zumikon, die das Wort «Ruhestand» irritierend findet, von sich sagt, dass sie sich auch mit 81 Jahren noch entwickelt, und die ihr Leben als ungeheuer reich empfindet. Oder Maria Binder, eine 86-jährige Blumenhändlerin aus Zürich, die meint: «Ich erwache in der Nacht und freue mich bereits – wenn es nur schon Morgen wäre!» Die Porträtierten halten Rückblick und erzählen, warum sie sich immer noch aktiv engagieren: sei es in Beruf, Hobby oder gemeinnützig.

Die Einsichten aus den Begegnungen hat die Autorin in zwölf Erkenntnissen zusammengefasst, die bestätigen: Aktivität im Alter setzt Kräfte frei und hält länger jung.

Zum Schluss des Buchs vermittelt Margret Bürgisser nützliche Informationen aus der Altersforschung: Was sind die Voraussetzungen von Gesundheit, Aktivität und Engagement im Alter? Welche Entwicklungschancen haben Menschen im Alter? Wie können Menschen die nachberufliche Phase sinnvoll gestalten? Was heisst Lebensqualität im Alter? Was ist vom Anti-Aging-Trend zu halten? Wie werden Menschen in Zukunft altern? Warum müssen negative Altersbilder abgebaut werden? Zwei Checklisten für die eigene Standortbestimmung sowie nützliche Adressen runden das Buch ab.

*Margret Bürgisser, Noch voll dabei. Wie Menschen im Alter aktiv bleiben, Orell Füssli Verlag 2006. 202 Seiten, 39.80 Franken. ISBN 3-280-05189-4*

Unter den richtigen Lösungen des Kreuzworträtsels dieser Ausgabe verlosen wir 27 Exempare des Buchs «Noch voll dabei» von Margret Bürgisser, die der Orell Füssli Verlag freundlicherweise als Trostpreise zur Verfügung gestellt hat.



## Buchtipp

### Wenn die Eltern alt werden

Plötzlich sind die Eltern alt oder schwer krank. Von heute auf morgen müssen Töchter und Söhne die teilweise intensive Pflege übernehmen. Eigene Bedürfnisse bleiben oft auf der Strecke. So geschehen bei Ilse Biberti: Ihre Mutter hatte einen Schlaganfall, ihr schwerhöriger Vater leidet an Alzheimer. Wie sie mit ihrem neuen Leben im Pflegealltag umgeht, beschreibt sie in diesem Buch. Berührend, humorvoll und mit praktischen Ratschlägen erzählt die Autorin ihre Erfahrungen und Gefühle.

Die neue Situation mit intensiver Unterstützung oder Pflege ist für beide Seiten nicht einfach zu meistern. Zwischen Verzweiflung und Liebe, Scham und Dankbarkeit, Taktgefühl und Pragmatismus müssen Lösungen gefunden und das Leben neu geordnet werden. Von Ilse Biberti erfahren wir, was sie erlebt, und wie sie mit diesen Situationen täglich umgeht. In ebenso berührenden wie tragikomischen Beschreibungen zeigt sie mit Humor und liebevoller Leichtigkeit, wie die Pflege von Eltern und Angehörigen gelingt, in den Alltag integriert wird, und wie man sich selbst auf das eigene Alter vorbereiten kann.

*Ilse Biberti, Hilfe, meine Eltern sind alt. Wie ich lernte, Vater und Mutter mit Respekt und Humor zu begleiten, Ullstein Buchverlage 2006. 272 Seiten, 31.60 Franken. ISBN 978-3-550-07887-3*

## Veranstaltungshinweis

### Ein Tanztheater der Generationen in Zürich

In «Pausen ... los!» setzen sich das Tanztheater Dritter Frühling (Menschen ab 60 Jahren) und fünf junge Bewegungsschauspieler/innen mit der Frage nach einer Beschäftigung auseinander. Unter der Regie und Choreografie von Christiane Loch und Silvano Mozzini (künstlerische Leiter des Carambole tanz & theater) und inspiriert von Jacques Tatis Filmwelt schaffen sie Momente voller Witz, Skurrilität und Poesie. Im Lauf der Darbietung verlieren die Altersunterschiede an Wichtigkeit und gehen sogar vergessen.



Foto: Bernhard Fuchs

«Pausen ... los!» wurde sehr erfolgreich als «Work in Progress» an zwei Veranstaltungen des Sozial- und des Gesundheitsdepartements der Stadt Zürich aufgeführt. Unter dem Patronat der beiden Stadträte Monika Stocker und Robert Neukomm und mit Beiträgen namhafter Stiftungen ist nun ein abendfüllendes Stück entstanden. 13 Arbeiter/innen in blauen Overalls tanzen und bewegen sich in einer Fabrikhalle zwischen einem Fliessband und einem Schaukelstuhl. Generationenübergreifend sind sie auf der Suche nach einem Platz in der Gesellschaft.

Aufführung am 21. April 2007, 20.15 Uhr; im Kulturraum in Thalwil  
Reservation: Papeterie Grombach, Thalwil 044 720 09 03 oder [info@kulturraumthalwil.ch](mailto:info@kulturraumthalwil.ch).  
Kontakt: Tanztheater Dritter Frühling, Verena Billeter, Schäracher 14, 8053 Zürich, E-Mail [bv.billeter@bluewin.ch](mailto:bv.billeter@bluewin.ch), Telefon 044 381 99 61